



De tweede minuut stilte

Ilse Raaijmakers & Bertine Mitima-Verloop

De tweede minuut stilte

Ilse Raaijmakers & Bertine Mitima-Verloop

Voorwoord

Tussen 1810 en 1815 maakte de Spaanse kunstenaar Francisco Goya een serie etsen die getuigde van de verschrikkingen van de Spaanse Onafhankelijkheidsoorlog tegen Napoleon Bonaparte. De hele reeks, *Los Desastres de la Guerra*, staat in een prachtig groot boek in mijn persoonlijke bibliotheek dat ik vaak opensla. De etsen hebben altijd grote indruk op mij gemaakt. Niet alleen omdat de taferelen die zijn afgebeeld werkelijk gruwelijk zijn, maar ook omdat Goya met dit werk protest lijkt aan te tekenen. Het lijkt alsof de etsen de kijker een vraag stellen, zelfs twee eeuwen later nog: wat voor impact hebben deze beelden op jou? Hoe ga je om met deze gruwelijkheden nu je ze hebt gezien?

Het essay dat hier voor u ligt zet u hopelijk aan tot nadenken over hoe we herdenken en wat dat zegt over de tijd waarin we leven, 75 jaar na de bevrijding van de Duitse en Japanse bezetter – nu de laatste ooggetuigen ons ontvallen. Historicus Ilse Raaijmakers en psycholoog Bertine Mitima-Verloop, medewerkers van ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld, schreven dit lichtvoetige essay, dat deels is gebaseerd op een langlopend onderzoeksproject in samenwerking met het Nationaal Comité 4 en 5 mei, naar de toekomst en betekenis van herdenkingsrituelen. Dit essay vormt het startschot van een nieuwe traditie: vanaf nu zal elk jaar een tekst verschijnen die tot nadenken stemt over actuele maatschappelijke vraagstukken die raken aan het werk van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum.

De impact van oorlog

De auteurs nodigen ons uit om stil te staan bij de huidige inhoud en vorm van onze herdenkingsrituelen, juist door terug te denken aan hoe de traditie van twee minuten stilte is ontstaan en wat voor betekenis die oorspronkelijk had. Niet alleen is die invalshoek historisch interessant, hij is ook inspirerend. Het essay dwingt ons na te denken over de mensen die er nog zijn, die doorleven met herinneringen aan oorlog en geweld. Zij, voor wie terugdenken aan het verleden moeilijk kan zijn, maar voor wie een herdenking wellicht ook helpend kan zijn, mits dit op een veilige manier gebeurt. Zijn we ons genoeg bewust van de impact van oorlog, en hoe die impact juist bij herdenkingen zichtbaar wordt?

In gesprek

Maar enkel stilstaan bij dit feit en ons bewust worden van de blijvende sporen die oorlog en geweld nalaten bij overlevenden is niet voldoende. Het essay vormt ook een oproep aan de herdenker om met anderen in gesprek te gaan. Dit kan door een ander te vragen: wat doet herdenken eigenlijk met jou? De twee minuten stilte herinneren ons zo aan onze verliezen en werken tegelijkertijd activerend: wat ga ik nu zelf doen zodat zoiets nooit meer gebeurt?

Berusting is in ieder geval onmogelijk; net als bij Goya's *Los Desastres de la Guerra* wordt de toeschouwer, de herdenker aangespoord tot actie. Het herinnert ons aan het feit dat herdenken blijvende aandacht vraagt. Ik hoop dat dit essay inspiratie en troost kan bieden, ook in deze moeilijke tijden.

Jan-Wilke Reerds *Voorzitter raad van bestuur*
ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

Van Zuid-Afrika naar Europa

In het Zuid-Afrikaanse Kaapstad hangt in Adderley Street een herdenkingsplaquette. De plaat herinnert eraan dat in deze stad de traditie van twee minuten stilte is ontstaan: een herdenking van een herdenking. In 1916, toen de eerste Zuid-Afrikaanse soldaten waren gesneuveld in de Eerste Wereldoorlog, startte een kerk met het in acht nemen van twee minuten stilte. Dat voorbeeld werd al gauw opgevolgd door andere kerken in de stad. Vanaf mei 1918 maakte de burgemeester van Kaapstad er een publiek herdenkingsritueel van. Tot het einde van de oorlog was heel Adderley Street elke dag om 12.00 uur twee minuten stil, een ritueel dat werd ingeleid door de *Last Post*.

Eén bezoeker van de kerk was bijzonder gecharmeerd van dit ritueel: Sir Percy Fitzpatrick. Deze Zuid-Afrikaanse schrijver en politicus had zijn zoon verloren aan het front in Frankrijk. Het was zijn wens dat de twee minuten stilte in het hele Britse rijk onderdeel gingen uitmaken van Armistice Day (Wapenstilstand), de dag waarop het einde van de Eerste Wereldoorlog werd herdacht. Dit voorstel is uiteindelijk bij de Britse koning George V terechtgekomen, die de twee minuten stilte omarmde en onderdeel maakte van de herdenking op 11 november 1919. Dit ritueel is in veel Europese landen overgenomen, ook in Nederland na de Tweede Wereldoorlog.

Dit is in een notendop de herkomst van de twee minuten stilte. Maar het verklaart nog niet waarom het er twee zijn. Het hadden er ook één of drie kunnen zijn. Daar zit een gedachte achter.

De ene minuut was bedoeld voor het herdenken van de gevallen, de andere om stil te staan bij de overlevenden: 'those who had returned alive'. Men herdacht dus niet alleen de doden, maar vroeg ook aandacht voor degenen die met hun oorlogservaringen teruggekeerd waren in de samenleving.

Die betekenis van de tweede minuut is in Nederland onbekend. Hier maken de twee minuten stilte als ritueel deel uit van de Dodenherdenking op 4 mei. Dat woord zegt het al: dan herdenken we de doden. Eigenlijk is het zonde dat deze betekenis van de twee minuten stilte – één voor de doden en één voor de overlevenden – nooit tot Nederland is doorgedrongen. Er is namelijk alle reden om stil te staan bij de impact van oorlog, zowel op de overlevenden als op de generaties na hen. Herdenken is niet alleen stilstaan bij het verleden. Het herdenken vindt plaats in een bepaalde context, setting en gemeenschap die van invloed zijn op het ritueel. Herdenken doet ook wat met degenen die herdenken. In dit essay beschrijven we eerst hoe Nederland tot dusver de twee minuten stilte heeft ingevuld. Vervolgens laten we zien welke psychosociale impact de oorlog nog altijd heeft en wat herdenken met mensen doet. Dat geeft aanleiding om ook in Nederland, net als ruim een eeuw geleden in Zuid-Afrika, rond 4 mei stil te staan bij de impact van oorlog op overlevenden en de mensen die herdenken.

Tot de doden

De twee minuten stilte vormen sinds jaar en dag de essentie van de Nationale Herdenking in Nederland. Nederlanders noemen de twee minuten stilte steevast het waardevolste en belangrijkste herdenkingsritueel. Al in 1946 raakte dit ritueel ingeburgerd in de lokale herdenkingscultuur, dankzij een actie van één oud-verzetsstrijder uit Den Haag. Jan Drop maakte richtlijnen voor een nationale herdenkingsavond op 4 mei die hij naar alle burgemeesters stuurde. De afzender was 'de Commissie Nationale Herdenking 1940-1945'. Het klonk officieel, maar de commissie bestond slechts uit Drop, zijn vrouw en een vriend. Niettemin volgden vrijwel alle gemeenten het voorbeeld van Drop, ze dachten immers dat het van de regering afkomstig was. De kern van Drops richtlijnen: twee minuten stilte om 20.00 uur.

De twee minuten stilte van Drop – afgekeken van de herdenking van de Eerste Wereldoorlog in Groot-Brittannië – zijn tot de dag van vandaag onderdeel van de Dodenherdenking gebleven. Door de jaren heen is de betekenis van wie we herdenken tijdens de twee minuten stilte wel flink veranderd. In de richtlijnen van Drop stond dat allen moesten worden herdacht, 'die voor de vrijheid van ons Vaderland streden en vielen'. Daarmee werden gevallen verzetsstrijders en militairen bedoeld. Vanaf 1961 werden niet alleen gevallen van de Tweede Wereldoorlog herdacht, maar ook militairen die na 1945 in Nederlandse dienst waren gesneuveld. In 1966 werd in de richtlijnen voor het eerst verwezen naar slachtoffers 'die door oorlogshandelingen en

terreur zijn omgekomen'. Daarmee werden onder anderen de Joodse slachtoffers bedoeld. In de jaren negentig werden Nederlandse militairen die waren omgekomen bij vredesoperaties (NAVO- of VN-missies) genoemd in het memorandum, zoals de richtlijnen tegenwoordig heten. Anno 2020 luidt het memorandum als volgt: 'Tijdens de Nationale Herdenking op 4 mei herdenken wij allen – burgers en militairen – die in het Koninkrijk der Nederlanden of waar ook ter wereld zijn omgekomen of vermoord sinds het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog, in oorlogssituaties en bij vredesoperaties.'

Nederland heeft dus sinds 1945 op verschillende manieren inhoud gegeven aan de herdenking op 4 mei. De twee minuten stilte zijn de kern, maar over de vraag wie we herdenken zal altijd discussie bestaan. Moeten alleen Nederlandse slachtoffers worden herdacht of ook buitenlandse gevallen zoals Duitsers? Staan we stil bij slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog of ook bij slachtoffers van oorlogen vandaag de dag? En herdenken we alleen slachtoffers of is er ook plek voor het herdenken van daders? De discussies van de laatste jaren draaiden veelal rondom deze vragen. In 2015 probeerde het Nationaal Comité 4 en 5 mei een van de discussies nog te beslechten door expliciet te noemen dat alleen 'Nederlandse slachtoffers' worden herdacht, in tegenstelling tot bijvoorbeeld Duitse daders. Vorig jaar kwam het comité terug op die aanpassing, omdat daarmee onbedoeld ook stateloze Joden zoals Anne Frank niet meer werden herdacht, of de geallieerde bevrijders. Het illustreert dat herdenken een proces zonder einde is. Een sluitend antwoord op wie we herdenken zal en kan ook nooit gevonden worden. Deze discussies dienen ook een doel: ze houden de herdenking levend. Het is wel jammer dat die

discussies vooral draaien om welke doden we wel of niet herdenken en dat we nauwelijks lijken stil te staan bij 'those who had returned alive'.

Terug naar de tweede minuut stilte uit Zuid-Afrika. In Nederland is er sinds de discussie over de vrijlating van de 'Drie van Breda' begin jaren zeventig publieke aandacht voor de psychische gevolgen van de Tweede Wereldoorlog voor overlevenden. Sinds die tijd is Nederland zich meer om zijn oorlogsgetroffenen gaan bekommeren door speciale zorg te bieden, financiële vergoedingen te verstrekken en erkenning te geven in de vorm van monumenten en herdenkingen. Oorlogsgetroffenen kregen eersterangs plaatsen bij herdenkingen en hebben die tot op de dag van vandaag behouden. Maar staan we in Nederland op 4 mei echt stil bij hun leed? Hebben we werkelijk besef van de impact die oorlog heeft op mensen en families die moeten doorleven met oorlogservaringen? Spreken we hier genoeg over met elkaar?

Voor de overlevenden

Er komt een tijd dat de ooggetuigen van de oorlog er niet meer zijn. Het is een belangrijk gegeven waarmee rekening moet worden gehouden bij de toekomst van het herdenken. Toch zijn er dit jaar nog ongeveer anderhalf miljoen ouderen in Nederland die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt. Nederlanders worden steeds ouder, wat betekent dat 75-plussers de oorlogservaringen langer met zich meedragen. Veel van hen waren kind of tiener in de oorlog. De ervaringen tijdens de oorlog, juist wanneer deze plaatsvonden in de vormende jaren, staan bij de meeste overlevenden in het geheugen gegrift.

Voor veel ooggetuigen geldt: hoe ouder ze worden, hoe dichterbij de oorlog is. Natuurlijk houden niet alle anderhalf miljoen ouderen er traumatische oorlogsherinneringen op na. Sommigen herinneren zich vooral het avontuur of de saamhorigheid en kijken met nostalgie op deze tijd terug. Maar dat neemt niet weg dat veel ouderen wel nare herinneringen hebben. Een voorbeeld daarvan is de zesentachtigjarige Nelly Joubert. Juist nu vrienden om haar heen wegvallen en ze alleen is, maakt ze de balans van haar leven op en komen de oorlogsherinneringen naar boven. Haar lichaam laat haar bovendien steeds vaker in de steek. Dit alles geeft haar een gevoel van machteloosheid. Het brengt haar terug naar 1945. Drie maanden voor het einde van de oorlog hield de Hongerwinter Amsterdam in zijn greep. Als twaalfjarig meisje werd Nelly er lopend op uitgestuurd om naar een tante in Amstelveen te gaan, in de hoop daar eten te krijgen. Eenmaal aangekomen werd ze ernstig ziek. Wekenlang

werd ze met liefde verzorgd door haar oom en tante, tot een afgedwaalde bom op het huis viel. Haar tante, oom en neefje overleefden het niet, en Nelly moest verder leven met de herinneringen aan deze verschrikkelijke dag.

Voor Nelly Joubert is herdenken pijnlijk. Het besef van verlies dringt in alle hevigheid tot haar door als ze alleen op haar kamer naar de Nationale Herdenking kijkt. Ze is daarin niet de enige. Juist het herdenken van de doden roept bij veel oorlogsgetroffenen directe herinneringen op aan wat zij hebben meegemaakt. Dat geldt niet alleen voor de ooggetuigen van de Tweede Wereldoorlog, maar ook voor mensen die andere oorlogen hebben meegemaakt zoals veteranen en vluchtelingen of kinderen van oorlogsgetroffenen. Daarmee is de herdenking voor sommigen een emotionele en heftige ervaring. In het bijzonder voor hen die psychische problemen ervaren door hun oorlogservaringen kan herdenken heel stressvol zijn. Klachten zoals nachtmerries, concentratieverlies of schrikreacties kunnen toenemen in de tijd rond een herdenking, al is dit in de meeste gevallen niet van blijvende aard.

Tegelijk schuilt er voor oorlogsgetroffenen ook een enorme kracht in collectief herdenken. De herdenking neemt voor hen de vorm aan van een soort mini-therapie. Het is intrigerend om te zien dat in een herdenking allerlei elementen terugkomen die we kennen van traumagerichte therapie. Herdenken doet denken aan 'exposure' oftewel 'gecontroleerde blootstelling'. In therapie wordt een patiënt door vragen of beelden blootgesteld aan het verleden en uitgedaagd in gedachten terug te keren naar traumatische gebeurtenissen. Als dit zoals in een behandelkamer in een veilige, gecontroleerde omgeving

plaatsvindt, die afgebakend is in de tijd, kan een herinnering van zijn emotionele lading worden ontdaan. Net als tijdens een behandeling kan een herdenking iemand terugbrengen in het verleden en tegelijk zo'n veilige omgeving bieden, door de afgebakende tijdsspanne: de herdenking heeft een duidelijk begin en eind. Dat was wat herdenken mogelijk maakte voor een veteraan die uitgezonden was geweest naar Irak: "Het is goed voor mij om stil te staan bij wat ik heb meegemaakt. Het fijne aan een herdenking vind ik dat het zo geclusterd is rond één tijd in het jaar. Hierdoor blijft het behapbaar, niet zo alomtegenwoordig."

Een ander element van een herdenking dat parallellen vertoont met traumatherapie is 'emotieregulatie'. Een herdenking biedt oorlogsgetroffenen de gelegenheid om emoties en gevoelens te uiten, zowel in woorden als in gedrag. Tranen, die op andere momenten niet begrepen worden of niet gewenst zijn, kunnen tijdens een herdenking wel gelaten worden. Een laatste element van herdenken dat herkenbaar is binnen traumatherapie is de 'cognitieve herstructurering': het veranderen van betekenis en gedachten die bij de traumatische herinnering horen. Een vluchteling uit voormalig Joegoslavië vertelde: "Herdenken biedt ruimte om even in contact te komen met mijn leed. Je voelt ook het leed van anderen en dan denk ik even: ik ben niet de enige." De emoties die boven komen blijven voor haar niet zonder betekenis. Ze ziet de emoties op de gezichten van anderen, van ouderen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt. De gedeelde emoties van verdriet en verlies verbinden haar met deze overlevenden. Deze verbondenheid wordt vaker genoemd. Herdenken brengt mensen – niet alleen fysiek, maar ook emotioneel – bij elkaar.

Van de levenden

Dit is in het kort wat herdenken doet met oorlogsgetroffenen. Gezien de grote impact die de oorlog en het herdenken ervan op hen heeft, is er alle reden om daar op 4 mei óók bij stil te staan. Dat hadden ze destijds in Zuid-Afrika al goed gezien. Maar die impact van herdenken geldt niet alleen voor oorlogsgetroffenen. Staan we er zelf wel eens bij stil wat herdenken met ons doet? Welk effect heeft dat moment van collectieve stilte op degenen die herdenken? Vreemd genoeg is daar weinig over bekend, dus zetten we een onderzoek op.

Het testen van zoiets als psychische of emotionele impact is een uitdaging. Je kunt moeilijk iemand op 4 mei om 20.00 uur lastig vallen met een set vragen over zijn of haar gemoedstoestand. Uiteraard kun je naderhand interviews afnemen, waarin je mensen vraagt te reflecteren op hun gevoel tijdens het herdenken. Dat hebben we dan ook gedaan, zoals uit de eerder genoemde citaten blijkt. Daarnaast wilden we de emoties directer 'meten'. We lieten mensen op een willekeurige dag een deel van de Nationale Herdenking op de Dam bekijken waaronder de twee minuten stilte, zoals uitgezonden door de NOS. De deelnemers vulden voor en na het kijken vragen in over de emoties die ze ervoeren. Om te controleren of deze emoties overeenkwamen met de emoties van mensen die op 4 mei via de televisie naar de Nationale Herdenking keken, heeft een andere groep ook op 4 mei dezelfde vragen ingevuld. Of men op een willekeurige dag keek of op 4 mei maakte weinig uit, de reacties waren vrijwel hetzelfde.

Wat we ontdekten: de Dodenherdenking laat vrijwel niemand onberoerd. Jong en oud, mensen met of zonder oorlogservaringen, met of zonder migratieachtergrond: allen reageren emotioneel op het zien van de Nationale Herdenking. Vrijwel iedereen ervaart verdriet, somberheid en enige angst of boosheid. Daar staat tegenover dat veel mensen naast het verdriet ook gevoelens van trots en inspiratie ervaren. Positieve en negatieve emoties kunnen naast elkaar bestaan. Tranen, een blik van herkenning op het gezicht van een ander, of het besef er niet alleen voor te staan: het neemt het verdriet niet weg. Wel geeft het de herdenking haar kracht. Die emotionele kracht geldt voor iedereen die herdenkt. Reden temeer om daar ook bij herdenkingen bij stil te staan.

Tot slot

"Silence, complete and arresting, closed upon the city (...). Only those who have felt it can understand the overmastering effect in action and reaction of a multitude moved suddenly to one thought and one purpose." Dit schreef Sir Percy Fitzpatrick in zijn voorstel in 1919 om de twee minuten stilte in het Britse rijk in te voeren. Hij beschreef destijds het 'overweldigende effect' van de stilte. Ruim honderd jaar later is dat niet anders. Herdenken emotioneert, in positieve en negatieve zin. Voor de een is een herdenking een heftige confrontatie met het verleden, voor de ander vormt het juist een veilige omgeving om aan dat verleden terug te denken. Vrijwel iedereen ervaart verdriet, maar ook trots en inspiratie. Over al die effecten spreken we te weinig met elkaar. We moeten erkennen dat de impact van oorlog op overlevenden en de mensen die herdenken groot is. Naast de vraag 'waar denk je aan tijdens de twee minuten stilte?', zouden we elkaar vaker de vraag moeten stellen 'wat doet herdenken met jou?' Dood en leven zitten allebei in de stilte: één minuut voor de doden en één minuut voor de (over) levenden. Een idee dat we in Nederland best zouden mogen omarmen.

Verantwoording

Dit essay is gebaseerd op diverse onderzoeken waarbij de auteurs betrokken zijn (geweest). De paragraaf 'Tot de doden' is gebaseerd op het promotieonderzoek van Ilse Raaijmakers: *De stilte en de storm. 4 en 5 mei sinds 1945* (Amsterdam, 2017).

De paragrafen 'Voor de overlevenden' en 'Van de levenden' zijn grotendeels tot stand gekomen op basis van onderzoek naar herdenkingsrituelen dat is uitgevoerd door ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld in samenwerking met het Nationaal Comité 4 en 5 mei. De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd op www.4en5mei.nl/onderzoek/rituelen.

Het onderzoek naar emoties bij herdenken is beschreven in het deelrapport 'Herdenken, emoties en verwerking'. De geïnterviewden hebben toestemming gegeven voor het gebruik van de citaten. De naam van Nelly Joubert is gefingeerd. Daarnaast is geput uit *Ouder worden met de oorlog. Verzorging van ouderen met oorlogservaringen*, een brochure van ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld.

De informatie over de oorsprong van de twee minuten stilte is afkomstig uit het boek van Adrian Gregory, *The silence of memory. Armistice day 1919-1946* (Oxford, 1994) en een artikel op de website van de BBC: <https://www.bbc.com/news/uk-scotland-46124328>.



www.arq.org