

OORLOGSDREIGING



**WANNEER WERD DE DREIGING
VOELBAAR?**

Vakantieviering vlak voor de Tweede Wereldoorlog

DREIGING IS EEN PERCEPTIE

De wereldproblematiek in de behandelkamer

**HOE OORLOGSDREIGING DE OPVOEDING
VAN KINDEREN BEÏNVLOEDT**

Gevaar voor herhaling, of reden voor hoop?

Inhoud



4 Oorlogsdreiging vlak voor WO2



6 Opvoeding in Rwanda te midden van oorlogsdreiging en hoop



10 Wereldpolitiek in de behandelkamer



14 Litouwen: De dreiging van oorlog



19 Twee Libanezen over de dreiging van geweld



30 Psychologische ondersteuning in Oekraïne



39 Digitale mentale gezondheidsinterventies



Redactioneel

In september 2006 keerde ik terug naar Libanon. Een kleine twee maanden eerder was ik door de Nederlandse ambassade geëvacueerd uit een vijfweekse oorlog die daar toen plaatsvond. Ik ging terug om mijn studie te vervolgen. Noem het jong, noem het naïef, maar ik was niet voorbereid op de dreiging van een oorlog die ik daar bij terugkomst zou gaan ervaren.

Er waren, als gevolg van de oorlog tussen Israël en Hezbollah, spanningen tussen de verschillende religieuze en politieke groeperingen die in Libanon bestaan. Er werden granaten bij uitgaansgelegenheden naar binnen gegooid, er waren grote politieke protesten en demonstraties, op straat werden autobanden in de fik gestoken en op mijn 26e verjaardag kwam een Libanese minister om bij een aanslag. De dreiging van een nieuwe burgeroorlog was voelbaar.

Veelvuldig probeerde ik hier met Libanezen over in gesprek te gaan. De meest gehoorde reactie was: 'Welcome to Lebanon!', gepaard gaand met een grote glimlach. Ze vertelden mij hoe zij al decennialang gewend waren om te leven met dreigende oorlogen. Zij legden uit dat 'stabiele vrede' in hun land nooit voor kwam: er was altijd óf een actuele oorlog óf de dreiging van een nieuwe oorlog. Libanezen waren er aan gewend, het was hun normaal, zo verzekerden zij mij, en ze probeerden het gewone leven zo veel mogelijk door te laten gaan. Het intrigeerde mij. Kun je inderdaad wennen aan de dreiging van een nieuwe oorlog? Is dat de enige manier om te kunnen leven in een land dat al jaren geteisterd wordt door gewapende conflicten? Of was dit hun manier om mij gerust te stellen en mij in hun mooie land welkom te laten voelen?

Oorlogsdreiging is op veel plekken in de wereld aanwezig. Soms is die concreet aanwezig in een land en is het meer de vraag wanneer dan óf er een nieuwe oorlog uit gaat breken. Soms kunnen we pas achteraf aangeven waar we de dreiging van een uitgebroken oorlog aan hadden kunnen herkennen. Soms wordt de dreiging nog steeds elke dag gevoeld in de hoofden en harten van mensen die in het verleden slachtoffer zijn geweest van oorlogen. En soms speelt actuele dreiging of dreiging uit het verleden een rol in de opvoeding van de generaties na ons. Over al deze onderwerpen zult u lezen in deze nieuwe editie van Impact Magazine. Als u het mij vraagt, een interessant en actueel onderwerp.

Nienke Smit – Hoofdredacteur Impact Magazine

EN VERDER

- 18 **COLUMN**
Pieter Rietdijk & Anne Lavooij:
De nacht betekent nachtmerries
- 23 **INTERVIEW**
Drie militairen over de verdediging
aan de oostflank van de NAVO
- 27 **GESCHIEDENIS**
Nederland aan de vooravond van
de Duitse inval
- 34 **BEELDVERHAAL**
Mobilisatiemuseum 'Weest op uw
hoede'
- 36 **COLUMN**
Jeannette Lely: Drempels
- 37 **5 VRAGEN AAN**
Luuk de Ruit eigenaar van een
prepschool
- 42 **ESSAY**
Jackie June ter Heide: De vlieg, de
spin en het universum (4)
- 44 **UITGELICHT**
Boeken en podcasts
- 47 **NtVP**

impact over de psychosociale gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen

Impact informeert, agendeert en discussieert over de psychosociale gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen op zowel mensen, organisaties als samenleving. Het magazine is gericht op mensen die zich beroepsmatig bezighouden met de psychosociale gevolgen van rampen, crisis, oorlog en geweld, zoals hulpverleners, onderzoekers en beleidsmakers. Daarnaast focust Impact zich op een brede groep professionals en anderen met interesse in terugkerende actuele thema's als psychotrauma, psychosociale hulp na rampen en crisis als ook oorlog, vervolging en geweld.

Impact is een uitgave van ARO Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld en wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en de Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP).

Abonnement Impact komt vier keer per jaar uit, een jaarabonnement kost € 27,50. Abonneren kan door een mail te sturen naar impactredactie@arq.org

Redactie Nienke Smit (hoofdredacteur), Lucia Hoenselaars (adjunct-hoofdredacteur), Bart Nauta, Arjen van Lil en Richard Hoving

Redactie coördinatie Marleen van de Ven

Redactieadres Nienoord 5, 1112 XE Diemen

Contact Tel. 088-3305190, e-mail: impactredactie@arq.org

Uitgave 8^{de} jaargang, 2024 - nr. 4

Oplage 1.050 exemplaren

Vorm en productie Bruksvoort Design

ISSN 2543-2591

OORLOGSDREIGING EN VAKANTIEVIERING



Voor Nederland kwam op vrijdag 10 mei 1940, 's ochtends even voor vieren, een einde aan de dreiging van oorlog. Maar wanneer is de dreiging eigenlijk begonnen?

Door Peter Bak

De historicus zou kunnen antwoorden: op 30 januari 1933, toen Hitler aan de macht kwam. Of misschien al op 28 juni 1919, met de ondertekening van het Verdrag van Versailles. Dat veroordeelde Duitsland, de verliezer van de loopgravenoorlog van '14-'18, tot ondraaglijke herstelbetalingen en kostte het land een zevende deel

van zijn grondgebied. Het bleek een rijke voedingsbodem voor Hitlers nazibeweging. Voeg hierbij dan *Black Thursday*, 24 oktober 1929: de crash op Wall Street. Die was de opmaat tot een wereldwijde economische crisis die Duitsland midscheeps raakte en miljoenen aan de bedelstaf bracht. En in Hitlers armen dreef.

Maar wanneer nu is in Nederland de gewone man in zijn confectiepakke de oorlogsdreiging gaan voelen? Wanneer is hij – of zij – báng geworden? Een graadmeter vormen misschien de lotgevallen van de ‘andere’ NCRV: de in 1922 opgerichte Nederlandsche Christelijke Reisvereniging. Die bood de protestantse doorsneeman of -vrouw vakantievertier in bijna geheel Europa: van de Noordkaap tot de voet van de Pyreneeën. Nam de animo voor de reizen af naarmate de internationale spanning opliep?

In maart 1936 bezette nazi-Duitsland het als gevolg van het Verdrag van Versailles gedemilitariseerde Rijnland. Europa schrok, Nederland ook – maar premier Colijn sprak bezwerende woorden: ‘Er is voorshands geen enkele reden om ongerust te zijn.’ De spanning ebde inderdaad weg en in de zomer van 1936 gingen meer dan 3500 leden met de NCRV op pad, bijna evenveel als een jaar eerder. Hitlers annexatie van Oostenrijk, in maart 1938, gevolgd door een zomer waarin hij het Sudetenland ging opeisen, zorgden evenmin voor een dip. Voor het eerst overschreed het aantal reizigers de vierduizend.

Premier Colijn: ‘Er is voorshands geen enkele reden om ongerust te zijn.’

De oorlogsdreiging uitte zich wel in de bestemmingen. België was – want dichtbij huis – meer in trek dan andere jaren. Duitsland was minder populair geworden. Toch stonden voor de zomermaanden van 1937 reizen naar de ‘grootsche’ nijverheidstentoonstelling ‘Schaffendes Volk’ in Düsseldorf op het NCRV-programma. De tentoonstelling was een uitstalkast van het naziregime. Wapentuig was er ook te zien: een luchtdoelkanon, een veldhouwitser, een mijnwerper. Kon helemaal geen kwaad, zo was in verenigingsorgaan *Ons Reisblad* te lezen. De tentoonstelling liet zien waartoe een volk, dat jarenlang onder het juk van een onzalig vredesverdrag gebukt was gegaan, in staat was als kranig de handen uit de mouwen werden gestoken.

De voorzitter van de NCRV, geograaf Arie van Deursen, was ook onder de indruk van Italiës leider Mussolini, ‘wiens machtige stem een groot volk opwekte tot een bezielde leven.’ Op 7 april 1939 vielen Italiaanse troepen Albanië binnen, Nederland besloot de grensbataljons te mobiliseren. Twee dagen eerder was een NCRV-gezelschap aan een Paastrip naar Italië begonnen, geleid door



Het bestuur van de Nederlandsche Christelijke Reisvereniging met voorzitter Arie van Deursen (zesde van rechts).

Van Deursen. Dat Mussolini’s aanval een flagrante daad van agressie was: Van Deursen repte er in zijn reisverslag met geen woord over. ‘Reis naar Italië’, spoorde hij de NCRV-leden aan, ‘geniet in dit wonderschoone land!’

Begin juni 1939 voerde Hitler de spanning rond Dantzig op, de ‘vrije stad’ die sinds 1919 door Pools territoir werd omgeven. Het vakantie seizoen was niet ver weg meer: wat te doen? Stemmen om binnen de landsgrenzen te blijven werden door de NCRV weersproken. In *Ons Reisblad* werd op de Albaniëcrisis gewezen: daar hadden de Romereizigers toch ook niets van gemerkt? Maar toen rolden op 1 september 1939 Hitlers tanks Polen binnen. Groot-Brittannië en Frankrijk verklaarden Duitsland twee dagen later de oorlog. Het reizen was voorbij.

Of toch niet helemaal...? Polen werd vermorzeld, maar in West-Europa werd amper een schot gelost. Was misschien toch een reis naar het neutrale Zwitserland mogelijk? En mocht de oorlog alsnog ook over West-Europa komen, dan toch niet met een snelheid die de terugreis onmogelijk zou maken? ‘De machtige linies op de Frans-Duitse grenzen,’ aldus *Ons Reisblad*, ‘werken remmend op het ontstaan van een vernietigende bewegingsoorlog.’ Aan die illusie kwam op 10 mei 1940 een einde. Nederland capituleerde al na vijf dagen. De Nederlandsche Christelijke Reisvereniging restte in de zomer van 1940 niet veel meer dan wandelvakanties in eigen land.

Peter Bak - Onderzoeker bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld.

Opvoeding in Rwanda te midden van oorlogsdreiging en hoop

Ter voorbereiding van het ergst denkbare

Hoe verandert jarenlang politiek en etnisch conflict de opvoeding van nieuwe generaties? Wetenschapper Lidewyde Berckmoes onderzocht die vraag in Rwanda. In twee verschillende gemeenschappen hadden geweldservaringen een andere uitwerking op de opvoeding die ouders hun kinderen meegaven. 'Kinderen toonden zich uiterst nieuwsgierig naar het verleden, maar leerden ook om geen vragen te stellen.'

Door Lidewyde Berckmoes

Oorlogs- en genocidegeweld zijn onomkeerbaar. Oorlogsgeweld verandert de realiteit van mensen, en zo verandert het ook de toekomst. Om de relatie tussen oorlogsverleden en de toekomst beter te begrijpen, richt ik me in mijn onderzoek op de intergenerationele gevolgen van oorlog en genocide. Onderzoek naar de intergenerationele gevolgen heeft vaak een psychologische

invalshoek en bevaart de overdracht van psychologisch welzijn, zoals onderzoek naar intergenerationeel trauma. Als antropoloog zet ik daar vragen naast. Namelijk, hoe ervaringen van oorlog en genocide op termijn het wereldbeeld en het handelen van mensen veranderen, maar ook hoe die ervaringen zich verankeren in de culturele overdracht tussen generaties.



Foto Shutterstock

Dorp in Rwanda.

De vraag over de impact van oorlogsgeweld op wereldbeelden en handelen is zeer relevant in het licht van het cyclische geweld in veel gebieden in de wereld, en in de noodzaak tot het doorbreken van deze cycli. Denk bijvoorbeeld aan het herhaaldelijk uitbreken van geweld in het Midden-Oosten, Soedan en Zuid-Soedan, en, waar ik mij in mijn eigen onderzoek op richt, in de Grote Merenregio in Midden-Afrika. Sinds de jaren '60 heeft politiek en etnisch geweld daar miljoenen levens geëist. In deze gebieden worden steeds weer nieuwe generaties burgers meegetrokken in het oorlogsgeweld - veelal als slachtoffers, maar soms ook als daders. Het is dan ook essentieel om beter te begrijpen hoe burgers omgaan met oorlogsdreiging. En hoe door oorlog getekende wereldbeelden en handelingspatronen kunnen bijdragen aan de voortdurende geweldscycli, maar mogelijk zelfs op termijn aan duurzame vrede.

In recent onderzoek probeerden we de impact van de geschiedenis van oorlog en genocide te begrijpen in de opvoeding van nieuwe generaties in twee verschillende gemeenschappen in Rwanda. Het project, waarin ik samen met politicoloog Juul Kwaks (Radbouw Universiteit) nauw samen werkte met collega-onderzoekers aan de universiteit van Rwanda, heet 'Pedagogies of peace and conflict in the Great Lakes region'. We spraken met Rwandese gezinnen en met gezinnen van de Banyamulenge-gemeenschap uit Oost-Congo, die tijdens de oorlogen in Congo (1994 - heden) naar Rwanda zijn gevlucht.

Sinds de jaren '60 heeft politiek en etnisch geweld daar miljoenen levens geëist

Rwanda kent een lange geschiedenis van geweld, met grootschalige vervolging onder meer in de periode van de onafhankelijkheid (1962), in 1973 en in 1994, toen de genocide op de Tutsi plaatsvond. Tijdens de genocide stierven meer dan een miljoen mensen, ruim een tiende van de bevolking. In een tijdsbestek van drie maanden, vermoorden veelal burens hun Tutsiburens met machetes en andere landwerkbouwtuigen op veelal heel wrede wijze. De daaropvolgende toestroom van vluchtelingen naar het naburige Congo (toen nog Zaïre geheten) leidde tot grootschalige oorlogen en miljoenen doden in Congo. Ook vandaag de dag wordt er in Oost-Congo gevochten. De Banyamulenge zijn een minderheid uit Oost-Congo en velen zijn vanwege conflict en vervolging in de afgelopen drie decennia naar Rwanda gevlucht.

Kinderen leren overlevingstactieken

Gedurende zes maanden deed ons team etnografisch veldwerk met Rwandese gezinnen en Banyamulenge-vluchtelingengezinnen in het zuiden van Rwanda. We onderzochten hoe ouders en andere verzorgers die oorlog en genocide hebben meegemaakt de lessen die zij trokken, doorgeven aan hun kinderen in hun dagelijks leven in het gezin. Het onderzoek had als doel te onderzoeken hoe lessen over eerdere conflicten - impliciet en expliciet - worden doorgegeven binnen families. Hiermee streefden we naar een beter begrip van de rol van gewone mensen in het doorbreken van geweldscycli.

We zagen opvallende contrasten in hoe oorlog doorwerkte in de opvoeding van ouders en verzorgers uit beide gemeenschappen. In de Banyamulenge-vluchtelingengemeenschap, ontmoetten we grote en veelal hechte gezinnen. De vaders en moeders vervulden meestal de

belangrijkste rol als opvoeders, maar grootouders en oudere broers en zussen speelden ook regelmatig een rol. In de opvoeding zetten ouders zich sterk in om hun gemeenschap veilig te stellen voor de toekomst. Dit vertaalde zich bijvoorbeeld in het feit dat zij hun kinderen probeerden te beschermen voor mogelijk gevaar door hen veel binnenshuis te houden, en door voor de zekerheid overlevingstactieken aan te leren. Zo moesten in sommige gezinnen kinderen leren om zich goed te verstoppen of moesten ze lange afstanden lopen naar school, voor het geval ze weer zouden moeten vluchten. Maar ook in meer existentiële zin maakten ouders zich sterk voor de reproductie van hun gemeenschap, bijvoorbeeld door sterk conservatieve richtlijnen voor genderrollen, en scheidslijnen tussen wij- en zij-groepen. In andere woorden, veel ouders droegen kinderen op om alleen met andere Banyamulenge-kinderen te spelen.

De heldere en expliciete pedagogiek van de Banyamulenge-opvoeders, werd mogelijk versterkt door de aanhoudende oorlog in het thuisland Congo. Veel mensen in de gemeenschap hadden angst dat de oorlog over zou slaan naar Rwanda. Zo stelden sommige ouders dat het tij van relatieve veiligheid van het ene op het andere moment zou kunnen omslaan. Kinderen leerden dit ook. Een tekenend voorbeeld is dat na een harde knal van waarschijnlijk een klapband, één van de kinderen in paniek naar binnen stormde om de ouders te waarschuwen dat ze moesten vluchten omdat de oorlog was aangekomen.

De beschermende opvoeding was voor Banyamulenge-kinderen vaak moeilijk. Zij wilden meer vrijheid, en spelen met naburige, Rwandese kinderen. Meisjes wilden hun school afmaken en werk vinden, in plaats van jong trouwen en kinderen voor de gemeenschap krijgen. De kinderen en jongeren die we spraken, zagen bij hun ouders ook veel verdriet om het verlangen naar het verloren leven in Congo. Veel kinderen die we spraken, hoopten dan ook dat hun ouders zich net als zij zouden gaan wenden tot een toekomst in Rwanda. Wij zijn Rwandees, zeiden vele kinderen wier ouders uit Congo kwamen. (Tuyishimire et al. 2024)

Een liedje over de genocide als beltoon

In de Rwandese gezinnen onderzochten we de aanwezigheid van de genocide tegen de Tutsi in de opvoeding. De heldere en expliciete verhalen in de opvoeding bij de ontheemde Banyamulenge-gezinnen contrasteerden sterk met hoe genocide en de dreiging van terugkerend geweld zich manifesteerden in de opvoeding in Rwandese gezinnen. We kunnen stellen dat de Rwandese

De beschermende opvoeding was voor Banyamulenge-kinderen vaak moeilijk

opvoeding gekenmerkt was door een afwezigheid van gezinspedagogiek over deze gevoelige thematiek. Kort gezegd: ouders zwegen er liever over. Ouders stelden zich terughoudend op in het aankarten van het genocideverleden vanwege hun onzekerheid over hoe de traumatische ervaringen aan te snijden. Ze hadden zorgen over de pijn die het oprakelen met zich mee zou kunnen brengen, maar ook zorgen over het mogelijk overdragen van haat, en omdat ze vreesden dat hun verhalen niet helemaal strookten met het narratief over de genocide tegen de Tutsi's dat in het openbaar werd verteld, bijvoorbeeld tijdens officiële herdenkingsbijeenkomsten. Zelfs als hun persoonlijke levensverhaal paste in de grote lijnen van het publieke narratief, gaven sommige ouders aan te willen voorkomen dat er eventueel elementen uit hun verhaal verkeerd geïnterpreteerd zouden kunnen worden door hun omgeving. Hoe er over de genocide en etniciteit gesproken wordt in Rwanda, ligt erg gevoelig bij burens en overheid, die zich belast voelen met de taak een mogelijke herhaling van genocidaal geweld te voorkomen.

Maar ook in de Rwandese gezinnen maakten kinderen zich de grotemensenwereld eigen – een wereld getekend door een lange geschiedenis van oorlog en genocide. Een liedje over de genocide dat als telefoonbeltoon van een moeder dient, de verdrietige blik van de moeder als ze van een herdenkingsplek komt, de foto van een vermoord familielid diep opgeborgen in de ladekast, de stilte omtrent de afwezigheid van een grootvader (die in de gevangenis zit voor een veroordeling voor medeplichtigheid aan genocide) en het verbod om eten aan te nemen van onbekenden, én van bepaalde burens... Voor kinderen waren dit allemaal kleine puzzelstukjes van informatie over wat er in het verleden is gebeurd. Belangrijke informatie bovendien, gezien de emotionele impact die zichtbaar werd in de reacties van ouders. De kinderen die van alles aan hun zwijgende en verdrietige ouders merkten, legden de schaarse puzzelstukjes van informatie van hun eigen families bij de puzzelstukjes die ze tegenkwamen in het openbare leven, bij herdenkingen of schooluitjes naar genocidemonumenten.

Intergenerationele afstand

De Rwandese kinderen in ons onderzoek toonden zich uiterst nieuwsgierig naar het verleden en de ontbre-



Foto Shutterstock

Lake Kivu in Rwanda.

Kinderen leerden om geen vragen te stellen

kende puzzelstukjes, maar leerden ook om geen vragen te stellen, of in ieder geval om geen (eerlijke) antwoorden te verwachten. Ook probeerden kinderen ontbrekende informatie te verzamelen om zich een beeld te vormen en om nieuwe dreigingen in de toekomst te herkennen - of ze nou reëel zijn of niet, zoals een nieuwe oorlog, een vergiftiging, vervolging of arrestatie.

De opmerkelijke contrasten in gezinspedagogiek over oorlog in de ontheemde Banyamulenge-gemeenschap en de door genocide getroffen Rwandese families vragen om verder en diepgaander onderzoek. In hoeverre spelen bijvoorbeeld ook cultureel gangbare opvoedingsstijlen een rol? In Rwanda is bekend dat veel ongezegd blijft, ook als het gaat over andere onderwerpen in de opvoeding. Ook is het nog te vroeg om op basis van onze bevindingen te voorspellen hoe kinderen zich in de toekomst zullen inzetten voor vrede.

In beide gemeenschappen getroffen door oorlog en genocide, gaven de ouders hun kinderen verschillende, soms niet gearticuleerde maar wel voelbare, lessen mee, vaak ter voorbereiding van het ergst denkbare. De vraag is hoe kinderen die lessen zullen integreren in hun eigen leven. Banyamulenge-kinderen, anders dan hun ouders,

zijn niet geworteld in Congo maar in Rwanda - en lijken zo een minder voorzichtige houding te hebben tot hun sociale omgeving, terwijl Rwandese kinderen het zwijgen van hun ouders beantwoordden met een prangende nieuwsgierigheid naar het ongezegde. Met andere woorden, in beide gemeenschappen handelden de kinderen niet per se naar de beelden die hun opvoeders hoopten over te dragen. In beide gemeenschappen zagen we dan ook een groeiende intergenerationele afstand, waarbij ouders en kinderen elkaars werelden langzaam minder goed leken te begrijpen of omarmen.

Zit daar het gevaar voor herhaling van geweld, of is dat juist een reden voor hoop?

Lidewyde Berckmoes - Universitair hoofddocent en senior onderzoeker aan het Afrika Studiecentrum Leiden aan de Universiteit Leiden.

REFERENTIES

Berckmoes, L.H. & M.R. Maagdenberg (2024) *TRACES*. Afrika Studiecentrum Leiden.

Tuyishimire, B., Kwaks, J.M., & Berckmoes, L.H. (2024). 'Our Children Are Dead': Past and Anticipated Adversity Shaping Caregiving and Cultural Reproduction among Banyamulenge Refugee Families in Rwanda. *Genealogy*, 8(3), 119.



Foto Ramon van Fyenen/HH/ANP

Vluchtelingen in het aanmeldcentrum in Ter Apel.

Een interview met klinisch psycholoog Antoine van Sint Fiet

‘Ik heb de wereldpolitiek in mijn behandelkamer’

De dreiging van oorlog lijkt reëler dan ooit. Voor mensen die oorlog hebben meegemaakt, of nog familieleden hebben in oorlogsgebieden, is deze dreiging nog levendiger. Klinisch psycholoog Antoine van Sint Fiet behandelt mensen voor wie de dreiging nog een dagelijkse realiteit is. In zijn behandelkamer in Diemen tref ik een geëngageerde en bedachtzame man. ‘Je merkt waarschijnlijk al dat ik er veel over kan vertellen’, legt hij mij uit. Ik vroeg hem hoe het is om met mensen te werken voor wie de dreiging van oorlog nog altijd in hun hoofd leeft.

Door Arjen van Lil

Oorlogsdreiging lijkt een thema dat iets bij jou losmaakt?

‘De mensen die ik zie komen van plekken waar nu veel oorlogsdreiging is, maar ook daadwerkelijk geweld. Zij zijn verbonden aan mensen die nu in die situaties zitten.

Zij ervaren de wereld daarom als een stuk minder veilig. Het feit dat ik mij hier veilig voel in Nederland – dat is iets wat zij niet ervaren. Zij kennen oorlog en schatten de kans dat zo iets weer gebeurt daarom anders in. Mijn

patiënten vertellen me soms: “Ja maar Antoine, jij als Nederlander bent daar een stuk naïefer in dan ik”. En dat kan ik alleen maar begrijpen.’

Creëert het afstand tussen jullie?

‘Soms vertellen patiënten mij wel, “Je gaat mij nooit begrijpen”. Dat is echter vaak een manier om mensen op afstand te houden, het is een coping mechanisme. De mensen die traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt zijn tenslotte vaak beschadigd in hun vertrouwen in de medemens. Het kan dan een nadeel zijn dat ik dus niet dezelfde context en achtergrond deel, maar het kan ook een voordeel zijn om met iets meer distantie te kunnen luisteren.

Het belangrijkste is om begrip voor de verschillen te hebben. Wanneer ik als behandelaar traumatherapie met iemand doe, ga ik mee in iemands leven. Door de persoonlijke verhalen van mijn patiënten kan ik meevoelen hoe het toen bijvoorbeeld was in Bosnië. Ik geloof dat ik daardoor meer gevoel heb voor dit thema dan andere Nederlanders die dit soort thema’s via tv meekrijgen. Ik heb ook niet het gevoel dat ik mij moet verantwoorden naar mijn patiënten. Er is een verschil, maar dat hoeft niet te betekenen dat ik niet kan begrijpen hoe zij zich voelen.’

‘Dreiging gaat om perceptie. En perceptie hoeft niet waar of onwaar zijn’

Het verschil zit in de ervaring en het gevoel?

‘Dreiging gaat om perceptie. En perceptie hoeft niet waar of onwaar zijn. De vraag is daarom hoe ik iemands perceptie kan veranderen. Als iemand op een bepaalde manier naar de wereld kijkt en gevaar ziet, dan is het voor mij belangrijk dit gevoel samen te onderzoeken, te begrijpen waar het vandaan komt, en het uit te dagen om te zien of het nu nog klopt. Voor mij kan de wereld veilig voelen, ik heb mijn familie en ga naar huis, ik neem afstand van mijn werk. Maar voor anderen is oorlog een rode draad in zijn of haar leven, en ook in het huidige leven vanwege de familie die er nog woont. Dat is een enorm contrast.

Een patiënt vertelde mij laatst dat hij zeker weet dat er binnen een jaar een derde wereldoorlog uitbreekt. Dan kan ik natuurlijk mijn mening daarover geven, en zeggen dat hij misschien wel of niet gelijk heeft. Maar waar het mij om gaat is dat iemand een reële dreiging ervaart, welke druk uitoefent op zijn gevoel van veilig-

heid. Daardoor valt diegene bijvoorbeeld weer terug in oude coping mechanismen ten tijde van de oorlog die hij heeft meegemaakt en kan hij weer in een modus van alertheid komen.’

De eigen ervaring telt.

‘Ja dat telt. Daar hebben we het in traumatherapie over. Mensen leren weer te voelen en ervaren dat traumatische situaties in het verleden waren, en niet in het heden plaatsvinden. Toen was hun leven in gevaar. Nu zijn ze veilig. Dus bijvoorbeeld dat de politieagent hier op straat in Amsterdam, niet de politieagent van toen in Iran is. In Iran liep iemand reëel gevaar, wat hij in flashbacks nu weer ervaart en waar hij last van heeft, terwijl iemand objectief gezien nu niet meer in gevaar is.’

Zie je ook mensen die weten dat ze op een gegeven moment misschien weer terug moeten naar een oorlogsgebied of onveilige situatie?

‘Ik behandel wel mensen die nog in procedure zijn voor een verblijfsvergunning en in een AZC wonen. Zij hebben de hoop dat ze mogen blijven, maar nog niet de zekerheid. De mogelijkheid dat je ooit weer terug moet, naar een onveilige situatie, dat is heftig en kan een bijzonder machteloos gevoel geven. De plek waar je naar terug moet, dat is juist de bron van onveiligheid en de reden van iemands vlucht naar Nederland. Zij leven vaak in voortdurende angst.’

Terwijl de voorwaarde voor herstel een veilige en stabiele omgeving is?

‘Dat doet me denken aan een patiënt die ik behandel. Ik vroeg hem of we moesten wachten met de behandeling totdat zijn gezin in veiligheid is. Hij vertelde mij dat hij liever nu de traumatherapie in ging, omdat het juist nu zo stressvol is. Door de therapie kan hij beter omgaan met de huidige stressoren van het asielproces. Dat is ook het motto bij ons team: als iemand gemotiveerd is dan gaan we therapie aan. Juist dan kan klachtenverlichting veel betekenen. Het kan mensen in staat stellen om beter om te gaan met situaties in een AZC, met de IND, het leven op straat of bijvoorbeeld een moeilijke kamergenoot.’

Hoe is het voor jou als behandelaar? Je wilt helpen maar soms kun je niet voorkomen dat mensen weer terug komen in onveilige situaties?

‘Dat kan lastig zijn. Als psycholoog ben ik verantwoordelijk voor het welzijn van mijn patiënt. Maar de IND is verantwoordelijk voor het wel of niet toekennen van een verblijfsstatus. Ik kan het daar misschien oneens mee zijn, maar ik kan daar niks aan veranderen. Daar kan ik mij wel eens boos of machteloos door voelen, maar dat



Foto: Ton Toerner/HANP

Asielzoekerscentrum Gilze.

is de realiteit. Dus binnen mijn macht probeer ik te doen wat ik wel kan. Binnen het team ervaar ik daar gelukkig veel steun in – dit is tenslotte iets dat we delen.’

Hoe beïnvloedt de situatie in het thuisland of land waar familie woont het welzijn van patiënten die je ziet?

‘Dat is soms heftig om te zien. Als iemand mij vertelt dat zij voortdurend met haar familie in Zuid-Libanon aan het bellen is en ervoor probeert te zorgen hen naar veiligheid te leiden, dan voel je de onveiligheid en de onrust. Of als iemand uit Palestina mij vertelt dat hij vele familieleden is verloren in de afgelopen paar maanden, en niet weet wie hij nog meer zal verliezen de komende periode – ja, dat raakt mij. Dan voel je de directe impact van oorlog op het leven van mensen. Ik ga tenslotte een verbinding aan met hen, want dat is onderdeel van het proces.’

Is het belangrijk om familie erbij te betrekken?

‘Zeker. We proberen telkens familie en partners erbij te betrekken. In sommige gevallen lukt het wel om een partner effectief erbij te betrekken. Partners liggen tenslotte naast diegene in bed ’s nachts – zij maken

de nachtmerries ook mee, en voelen dus ook aan als er klachtenvermindering is. Dat kan ervoor zorgen dat partners of familie ook gecommiteerd raken.

Maar ik zie ook dat het moeilijk kan zijn om familie er écht bij te betrekken. Dat heeft ook te maken met stigma’s op psychologische zorg binnen bepaalde culturen. Het kan een drempel zijn om hulp te vragen. Iemand uit Eritrea sprak mij laatst heel beleefd aan over het verklarende model van trauma. Hij zei: “Jullie doen het anders dan dat wij het doen in mijn land.” Het is daar een stigma. En dat geeft dan meteen aanleiding voor een boeiend gesprek over de plek van psychisch leed, en de verklaringen daarvoor. In Nederland zeggen wij, je moet naar de psycholoog. Dat is onze manier. Je moet je dus ook voortdurend afvragen of jouw eigen culturele perspectief wel passend is voor de situatie.’

Wat kun je tegen iemand zeggen, wiens familie in gevaar is in oorlogsgebied?

‘Dat blijft lastig. Ik probeer diegene zoveel mogelijk te begrijpen en over te brengen dat ik snap hoeveel onrust en stress dit kan veroorzaken en dat mensen hun gelief-

‘Je ziet dat conflicten elders veel doen met onze samenleving’

den in veiligheid willen zien. Als iemand mij tijdens een behandeling vertelt, “Vandaag lukt het mij niet om naar mijn trauma’s te gaan”, dan heb ik daar natuurlijk begrip voor. We kunnen de omstandigheden van gebieden waar familieleden leven niet aan de kant zetten. Dat heeft nu eenmaal veel invloed op het welzijn van individuen hier.’

In hoeverre kun je gebeurtenissen in de wereld buiten de muren van de behandelkamer houden?

‘Ik heb de wereldpolitiek in mijn behandelkamer. Dat geeft mij ook steeds meer inzicht in hoe situaties in de wereld zich hebben ontwikkeld en momenteel ontwikkelen. Door de verhalen van mijn patiënten kan ik invoelen hoe het is om in bepaalde landen te leven. En dat zijn unieke perspectieven. In Iran is dit vaak het perspectief van de activist die geprotesteerd heeft en door de regering in gevangenschap is genomen en bijvoorbeeld is gemarteld. Terwijl in Afghanistan dit vaak het perspectief is van mensen die het slachtoffer zijn geworden van het geweld van de Moedjahedien, Taliban of NAVO-troepen. Dat zijn de wereldperspectieven die ik in mijn kamer krijg.’

Zie je ook dat andere conflicten in de wereld het welzijn van je patiënten hier aantast?

‘De aanloop naar de oorlog in Oekraïne – met de toenemende Russische troepenopbouw, oplopende spanningen en uiteindelijke grensoversteek – dat resoneerde bij veel Bosnische patiënten die ik zag. Zij zagen een oorlog ontvouwen zoals zij dat ook zelf hadden meegemaakt. Dat wekte veel angst en onrust op. Je zag bijvoorbeeld dat bij hen de PTSS-klachten toenamen. Oorlogsslachtoffers en mensen die onderdrukking hebben meegemaakt leggen sneller dit soort parallellen. En met een reden: zij hebben het al eens meegemaakt.’

We ontkomen ook niet aan het leed en de dreiging in de wereld. Het komt op onze smartphones binnen. Heeft dat invloed op de behandeling?

‘Ik denk dat het goed is om bewust te zijn van de impact die dit kan hebben. Als iemand 10 uur per dag alle gebeurtenissen in Gaza op de voet volgt, dan kan die angst en het geweld volledig je leven overnemen. Dit geldt niet alleen voor jongeren – juist ook mensen van boven de 60 zitten vaak veel op hun telefoon. Het is een belangrijk thema waar ik soms ook wel moeite mee heb.



Antoine van Sint Fiet

Want de media bepalen waar onze aandacht naartoe gaat. Er is veel aandacht voor de oorlog in Oekraïne en Gaza, maar er komen vrijwel geen beelden binnen van de oorlog in Sudan. Daar hoor je niemand over en er zijn ook bijna geen beelden van. Journalisten worden daar ter plekke geweerd of zelfs vermoord. Er is geen betrokkenheid van de internationale politiek en samenleving, wat er voor zorgt dat er juist ook meer geweld kan plaatsvinden. Dat staat in schril contrast met hoe wij het conflict in Gaza beleven. De media en sociale media staan vol met beelden. Iedereen heeft daar een mening over. Het is een oorlog waar jij en ik niet inzitten, maar wel deelgenoot van zijn.’

Zie je patronen of ontwikkelingen die eigen zijn aan onze tijd?

‘Ik zie vooral veel angstige mensen. Ik zie dat spanning toeneemt, pijn en verdriet, maar ook machteloosheid. Ik kan dan alleen als mens een verschil maken. Door te luisteren en begripvol te zijn. Maar ik probeer natuurlijk ook de relatie te leggen met de behandeling en de PTSS. We gaan op zoek naar hoe mensen toch goed kunnen functioneren en verkennen wat voor mensen nodig kan zijn.

Dit werk heeft mij zeker bewuster gemaakt van de donkere kanten van de mens. Ik hoor iedere dag de heftigheid van alles dat wij mensen elkaar aan doen. Ik heb wel het idee dat dreiging is toegenomen de afgelopen jaren. Zeker in Europa. En je ziet dat conflicten elders veel doen met onze samenleving, zoals in Gaza en Libanon. Die dreiging voel je in onze samenleving, ook omdat er veel Joden en moslims in Nederland wonen. Die spanning waait over. Maar tegelijkertijd zie ik ook enorme veerkracht. Mensen hebben de kracht om verder te gaan en toch weer iets van het leven te maken.’

Arjen van Lil – Onderzoeker/beleidsadviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld en eindredacteur van *Impact Magazine*.



Het is niet de vraag of er oorlog komt, maar wanneer

Tijdens zijn bezoek aan Litouwen in 2022 merkte Impactredacteur Bart Nauta op hoe het nationale trauma de Joodse geschiedenis heeft overschaduwd en leidt tot angsten over de toekomst. De dreiging van oorlog hangt er in de lucht.'

Door Bart Nauta

Aan het water op een zaterdagmiddag, rondom het middeleeuwse kasteel Trakai, dat vredig lag tussen talloze meertjes, hoorde ik gezinnen Russisch praten. De vaders druk in de weer met rokende barbecues en hun kinderen baadden pootje in het water. Het was een vreemdende ervaring Russisch te horen, omdat het juni 2022 was, amper vier maanden na de Russische inval

van Oekraïne. In de Litouwse hoofdstad Vilnius, waar ik verbleef, hingen aan zowat elk huis Oekraïense vlaggen. Op lantaarnpalen waren posters van inzamelingsacties voor Oekraïense vluchtelingen en het leger geplakt. Nu had ik de Oekraïense vlag ook in Amsterdam veel gezien, in Vilnius was de aanblik van het vele blauw-geel overweldigend.



Foto Shutterstock

Bewoners van Vilnius demonstreren tegen de Russische inval in Oekraïne, 11 maart 2022.

verwijderd. Toen ik eerder die week aan de Litouwse deelnemers van mijn leeftijd (eind twintig, begin dertig) vertelde dat ik naar Paneriai ging, zei hen dat niks. Ze wisten niet dat daar 80 jaar geleden op 10 kilometer van de hoofdstad een moordpartij op 100.000 mensen heeft plaatsgevonden, op voornamelijk Joden, maar ook Roma en Sinti, en politieke tegenstanders.

Op een zonnige zaterdagochtend vertrok ik met de trein richting Paneriai. Het spoor volgde ongeveer dezelfde route waarop Joodse mannen, vrouwen en kinderen, destijds veelal te voet, naar een plek in het bos werden gedreven. Ik stapte als ongeveer de enige uit en kwam op een vrij desolate plek aan: een kleine buurtsuper, een paar huizen tussen de bossen, en vervolgde mijn weg in dezelfde richting als het spoor.

Ik belandde dieper in het bos en kwam aan op een kleine parkeerplaats, waar geen auto's stonden. Tijdens de Duitse bezetting was hier een poort die toegang bood tot een door prikkeldraad omheind gebied. Binnen de omheining werden de slachtoffers door een gangenstelsel van loopgraven naar kuilen gedreven, waar zij door SS'ers of Litouwse collaborateurs werden geëxecuteerd. De kuilen zijn er nog, die kan je zien. Ongeveer 100.000 mensen zijn op die manier omgebracht, onder wie 70.000 Joden. Een klein museumpje en de kuilen, herinneren daar aan de moorden. Litouwse jongeren mochten anno 2022 dan wel niets van de moordpartijen weten, hier schreeuwde het verleden haast, er was geen ontkennen aan: ik zag in molshopen menselijke botten liggen, en as.

Martelgevangenis

Wat bij de Litouwse deelnemers wel bekend was, was het Museum van Bezetting en Vrijheidsstrijd in Vilnius. Dat staat stil bij de gewelddadige onderdrukking van de Litouwers door de Sovjet-Unie. De Sovjet-Unie heeft Litouwen in 1940-1941 bezet, en later met het verdrijven van de Duitse troepen weer, van 1944 tot 1990.

Het wordt ook wel het KGB-museum genoemd, omdat de KGB, de geheime dienst van de Sovjet-Unie, daar gevestigd was. Er zijn exposities te zien over de strijd van Litouwse partizanen tegen de bezetting van de Sovjet-Unie, en hoe daarop als vergelding honderdduizenden Litouwers, hele gezinnen vaak, naar het Oosten werden gedeporteerd onder erbarmelijke omstandig-

Litouwers die slachtoffer waren van de Sovjet-Unie, werden zo daders van de Shoah

Die week was ik aanwezig op een conferentie georganiseerd door de Universiteit van Vilnius, voor Europese promovendi die onderzoek doen naar psychotrauma. Na een volle week met presentaties trok ik op zaterdagochtend, voordat ik naar het kasteel ging, naar het dorpje Paneriai, met de trein een half uur van de hoofdstad

heden. Verder bevindt zich er een donkere betonnen trappengang die naar een meterslange gang leidt. In die gang waren de verhooruimtes en vochtige cellen. Hier martelde en executeerde de geheime dienst de vermeende tegenstanders van het regime.

Het museum heette vanaf de jaren '90 het Museum van Genocideslachtoffers, waarmee de onderdrukking door de Sovjet-Unie werd bedoeld, en de deportatie van Litouwers naar Siberië. Het frappante was dat het museum lange tijd helemaal niet stil stond bij die niet te missen genocide, de Holocaust. Pas door externe en internationale druk, heeft het museum in 2018 zijn naam gewijzigd naar het museum van Bezetting en Vrijheidsstrijd. Al eerder, sinds 2011, is een kleine voormalige cel ingericht dat aandacht besteedt aan de Holocaust.

Waarom duurde het zo lang voordat er brede aandacht voor de Holocaust in Litouwen kwam? De langdurige bezetting door de Sovjet-Unie sinds begin jaren '40 speelde daarin een cruciale rol. Voor veel Litouwers voelde de komst van de Duitsers als een bevrijding van de gewelddadige overheersing van de Sovjet-Unie in de periode daarvoor. Daarop sloten Litouwse collabo-

Litouwers van mijn leeftijd behoren tot de eerste generatie die in vrijheid is opgegroeid

rateurs zich aan bij de nazi's. Bij massamoorden zoals in Paneriai dreven Litouwse collaborateurs de Joden naar de massagraven. Litouwers die slachtoffer waren van de Sovjet-Unie, werden zo daders van de Shoah. En daders vergeten hun daden liever. De Holocaust is voor Litouwse nationalistengemakkelijk, omdat sommige van hun helden ook gruweldaden pleegden.

Een nationaal trauma

Het is niet moeilijk te speculeren hoe de onderdrukking van de Sovjet-Unie, die duurde tot begin jaren '90, wonden heeft nagelaten bij de Litouwse bevolking. Dat is iets dat het KGB museum impliciet liet zien. Het is maar een paar generaties geleden dat ongeveer 130.000 Litouwers, onder wie vele vrouwen en kinderen, door de Sovjet-Unie naar Siberië werden gedeporteerd. De laatste families keerden pas in 1963 naar Litouwen terug. De Sovjet-onderdrukking is het nationale trauma. Dat



Foto Wikimedia

Herdenkingsmonument in Paneriai.

nationale trauma lijkt, mijns inziens, het Joodse trauma te hebben overschaduwd. Litouwers hadden met name oog voor hun eigen leed, dat zo overweldigend was, en niet voor dat van de Joodse inwoners, waarvan de meesten zijn vermoord en er nog maar een klein aantal in Vilnius woont.

Litouwers van mijn leeftijd behoren tot de eerste generatie die in vrijheid is opgegroeid, dankzij het uiteenvallen van de Sovjet-Unie. Een Litouwse generatiegenoot vertelde mij hoe de oudere generatie, waaronder haar ouders, alle hoop legde op een beter leven voor hun kinderen. De druk die uit gaat van de verwachtingen van de ouders maakt dat vele jonge Litouwers zich *miserable* voelen, vertelde ze. En dan was er nog een grotere belasting, een die alle generaties raakt: de huidige dreiging van Rusland. Eind 2024 zal die gevoelde dreiging onder Litouwers alleen nog maar zijn toegenomen. Het is niet de vraag of er oorlog komt, maar wanneer.

In de derde editie van *Impact Magazine* vorig jaar uitten Marjolijn de Loos, Edmond Wellenstein en Piet Hein Donner hun zorgen over de mogelijke teloorgang van de democratie. Ik paraphraseer hen: Nederlandse jongeren voelen de dreiging van oorlog niet en beseffen niet wat er op het spel staat. Als kinderen en kleinkinderen van verzetsdeelnemers voelden de drie geïnterviewden die dreiging wél aan. Zoals oud-minister Donner opmerkte: 'Het grote gevaar is dat mensen oorlog zien als alleen maar iets uit de geschiedenis. Dat is het niet, zie de oorlog in Oekraïne.'

De herinnering aan een catastrofe blijft drie generaties levend

In een opiniestuk in *Le Monde* citeerde Arnon Grunberg in juli 2024 Bulgaarse politicoloog Ivan Krastev. Volgens Krastev blijft de herinnering aan een catastrofe ongeveer drie generaties levend. Met andere woorden: onze herinnering aan de Tweede Wereldoorlog loopt ten einde, vrijheid is vanzelfsprekend geworden, en daarom niet iets om voor te vechten.

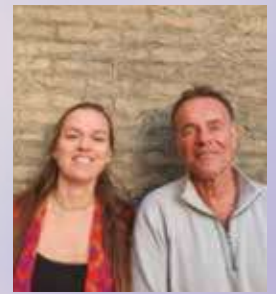


Foto Shutterstock

Voormalige KGB-gevangenis, nu het Museum van Bezetting en Vrijheidstrijd.

Als bezoeker aan Litouwen merkte ik hoe het verleden doorleefde in het dagelijks leven. Hoe het nationale trauma zowel het Joodse leed had overschaduwd als leidde tot de angst die er voor de toekomst is. Jonge Litouwers leven in het vooroorlogse tijdperk, dat viel af te lezen aan hun bedrukte gezichten. Dit in contrast met de houding van veel jongeren in het Westen, waar de herinnering aan vroegere catastrofes langzaam vervaagt. De uitdaging is om lessen uit het verleden levend te houden, zonder dat nieuwe rampen ons ertoe dwingen. Want wie zou, zoals Grunberg in *Le Monde* opmerkte, een nieuwe ramp wensen om een andere te voorkomen?

Bart Nauta – Onderzoeker/beleidsadviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolgung en Geweld en eindredacteur van *Impact Magazine*.



In de kliniek van ARQ Centrum'45 behandelen we getraumatiseerde vluchtelingen en asielzoekers. Ze zijn gevlucht voor oorlog, vervolging en geweld. Ze verblijven hier, soms met hun gezin, voor langere periodes onder psychologische begeleiding. Als sociotherapeuten streven we naar een leefklimaat waarin patiënten handvatten krijgen om zelf veiligheid te ervaren. In deze setting kunnen afkomst en oorlog vervagen en ontstaat er lotsverbondenheid.

Zoals tussen een Bosnische moslim en een Serviër. Aanvankelijk weigerden ze pertinent om samen de tafel te dekken, maar uiteindelijk vonden ze elkaar toch. Ze deelden hetzelfde doel: het overwinnen van hun trauma. Of denk aan een oudere, ongedocumenteerde patiënt die met de naderende winter in het vooruitzicht een joggingspak kocht voor zijn jongere medepatiënt die pas een paar maanden in Nederland was. Zo ontstaan er ondanks de heftige traumaklachten soms betekenisvolle verbindingen, waardoor het gevoel van eigenwaarde groeit.

Toch zijn er ook momenten dat het niet wil lukken. We zien dit bijvoorbeeld veel tijdens de nachtdienst. Waar patiënten zich overdag vaak nog wel enigszins veilig voelen, lijken ze 's nachts vogelvrij en woedt in hen de oorlog door. Een Iraanse patiënt die aardig Nederlands spreekt, blijkt dat 's nachts niet meer te kunnen. De patiënt uit Sierra Leone drukt in paniek op de alarmknop, ervan overtuigd dat zijn kamer vol soldaten staat. Eén keer hoorden we om vier uur 's nachts de voordeur open- en dichtgaan en kwam er een half uurtje later een druipende patiënt het kantoor binnen: hij bleek in de greep van een herbeleving naar buiten gestormd en was pas bij zinnen gekomen toen hij tot zijn middel in de vijver van een statige Oegstgeester villa stond.



Bewerke foto Hans van Bruksvoort

De nacht betekent nachtmerries

De nacht betekent nachtmerries. Sommige patiënten weigeren daarom naar bed te gaan. Tijdens een rondje om drie uur 's nachts zit de woonkamer soms voller dan tijdens de dagopening om half negen 's ochtends. Eén patiënt had een luie stoel van het zitje naar zijn kamer gesleept omdat hij languit liggend niet durfde te slapen. Acht maanden lang sliep hij zittend, met alleen zijn voeten op het bed. Anderen slapen op de grond, of voor de deur, zodat ze het gevoel hebben snel weg te kunnen.

Vaak lukt het wel om het kleine wereldje van de kliniek veilig te maken voor onze patiënten. Hun kamer is hun toevluchtsoord, Oegstgeest is rustig en voelt vertrouwd. Het is daarom ook niet makkelijk om hen na acht maanden weer te zien gaan; om het leven op te pakken in een wereld die, zo voelen wij ook, steeds onveiliger wordt.

Pieter Rietdijk & Anne Lavooij – Sociotherapeuten kliniek ARQ Centrum'45.

‘Libanon is een prachtig land, mensen moeten dat weten’

Rook stijgt op na een Israëlische aanval op Beiroet, oktober 2024.

Foto Shutterstock

Sinds de aanval van Hamas op 7 oktober 2023 en de Israëlische aanval op Gaza werd er al voor gevreesd: oorlog in Libanon. Inmiddels wordt ook daar volop gevochten. Maar waarom juist in dat land? Twee Libanezen vertellen over hun leven onder de dreiging van geweld. ‘Of ik vertrouwen heb in de toekomst? Altijd, we moeten wel.’

Door Sam de Graaff

In Nederland druppelden de berichten binnen. Eerst ging het over een ‘groot aantal gewonden’. Al snel werd dat bijgesteld: er waren ook doden gevallen. Minstens drie, waarschijnlijk meer. Daarna ging het snel. Het Libanese ministerie van Volksgezondheid maakte melding van zeker 11 doden en meer dan 4000 gewonden. Wat was hier gebeurd? Wie had dit gedaan?

De beschuldigende vinger wees al snel naar Israël. Logisch: de slachtoffers van de aanval waren leden van Hezbollah, de machtige, door Iran gesteunde sjiiitische organisatie met grote invloed in Libanon, door veel westerse landen aangemerkt als terroristische organi-

Libanon is een zeer divers land, zowel op etnisch als religieus vlak

satie, en een grote vijand van Israël. In een zorgvuldig voorbereide operatie bleken de Israëliërs te zijn binnengedrongen in Hezbollah’s ‘piepers’ – een ouderwetse term, en dat was ook precies de bedoeling geweest van de Hezbollahleiding: gezien de uitgebreide surveillancacapaciteiten van de Israëlische geheime diensten, leek een oud stukje hardware veiliger dan een moderne smartphone. Fout gedacht.

In veel westerse landen werd met ontzag gereageerd: dit was een James Bond-achtige operatie geweest, tot in de puntjes voorbereid. Maar er klonk ook kritiek. De ontploffende piepers hadden niet alleen Hezbollahleden geveld, maar ook onschuldige omstanders. Op sociale media gingen filmpjes rond van mensen die nietsvermoedend inkopen deden op een marktje, om opeens te worden opgeschrikt – en in sommige gevallen geraakt – door een exploderend apparaat.

Vaststaat dat de pieperoperatie de spanning in Libanon verder verhoogde – en dat wil wat zeggen voor een land waar het de afgelopen decennia zelden echt rustig is geweest. Een land dat tussen 1975 en 1990 gebukt ging onder een verwoestende burgeroorlog. Waar Israël tot vier keer toe binnenviel, de laatste keer in 2006. Waar de burgeroorlog in het naburige Syrië ook heeft geleid tot bloedige gevechten. Een land waar, op een bevolking 5,8 miljoen mensen, volgens de VN zo'n 1,5 miljoen Syri-

sche vluchtelingen verblijven, plus honderdduizenden Palestijnen.

Na de ontploffende piepers is het er in Libanon bovendien niet rustiger op geworden, met Israëlische bombardementen en een invasie in Zuid-Libanon, en raketaanvallen van Hezbollah en bondgenoot Iran. Misschien wel de grootste escalatie was de liquidatie van Hassan Nasrallah, die in de Libanese hoofdstad Beiroet werd gedood door een Israëlisch bombardement. Hij gaf de laatste decennia leiding aan Hezbollah en werd wel gezien als de een na belangrijkste figuur in de door Iran aangestuurde 'As van Verzet' tegen het Westen, na de Iraanse leider Ali Khamenei. Libanezen – sjiitisch of niet – zagen zijn bestaan als een gegeven, een feit.

Langzamerhand gebeurde met die aanvallen hetgeen waarvoor al langer werd gevreesd: de uiterst dodelijke oorlog in Gaza, begonnen na de aanval van Hamas



Ontheemde families uit de zuidelijke voorsteden van Beiroet schuilen in tenten op straat, oktober 2024.

op 7 oktober, leidde ook in Libanon tot meer en meer bloedvergieten. Daardoor telt het land inmiddels ook veel interne, Libanese vluchtelingen. Schattingen lopen uiteen, maar mogelijk zijn een miljoen mensen het grensgebied met Israël ontvlucht. Ook in de hoofdstad Beiroet is een vluchtelingenstroom op gang gekomen, weg van de meest gebombardeerde delen van de stad. Die liggen vooral in het zuiden, het deel van de stad waar Hezbollah het sterkst vertegenwoordigd is.

Die aanwezigheid verschilt namelijk fors per locatie. Libanon is een zeer divers land, zowel op etnisch als religieus vlak. Iets meer dan de helft van het land is moslim, maar die groep is weer opgedeeld in twee ongeveer gelijke groepen sjiieten en soennieten. Ruim een derde is christen (ook weer onderverdeeld), en dan is er bijvoorbeeld ook nog een minderheid van druzen. Veel van die groepen hebben hun eigen partijen en milities,

waarvan Hezbollah de bekendste is. De belangrijkste ambten – president, premier, parlementsvoorzitter en bevelhebber van het leger – zijn langs dit soort lijnen verdeeld, net als zetels in het parlement.

In een dusdanig verdeeld land de vrede bewaren, is al een hele balanceeract zónder conflicten in de regio, laat staan mét. Tegelijkertijd is de diversiteit van Libanon ook wat het land zo mooi maakt, zo benadrukken twee geïnterviewden uit Libanon. Een kracht van het land. Al is, zo zeggen zij ook, dat door de oorlog soms makkelijk te vergeten. De vooruitzichten van de oorlog in Libanon zijn troebel, zoals dat geldt voor de hele regio. Maar de twee geïnterviewden houden hoop. Wat moeten ze anders?

Onderstaande interviews zijn afgenomen in oktober 2024.

Rony Dargham (44) docent natuurkunde

‘Ik maak me vooral zorgen om mijn kinderen’

‘Sorry dat ik gisteren niet meer reageerde op je bericht. Ik wilde op “versturen” drukken, maar toen begonnen de bombardementen. We sliepen vannacht pas om 4 uur. Vanochtend bombardeerde Israël de weg van Beiroet naar Syrië, dus het zal lastiger worden om vers fruit en andere voorraden te krijgen, vrees ik.’

‘Ik woon ongeveer 5 kilometer van Beiroet, we kunnen de explosies horen. Het is maar een klein stukje naar het centrum, maar toch is het hier relatief rustig. Gelukkig hebben we hier nog genoeg voorraden, de winkels zijn gewoon open. Ik woon in een dorp. De meeste mensen hier zijn christelijk; orthodoxen of maronieten. Er zijn hier eigenlijk ook maar weinig vluchtelingen uit het zuiden van het land, maar even verderop is dat anders – daar zijn ze wel, en hoor je hun verhalen. Traumatische ervaringen.’

‘Ik geef les op een middelbare school in de buurt. Mijn kinderen zitten ook op die school, ze zijn 7 en 4. Afgelopen week gingen de lessen niet door. Wat als er op de route naar school een bom valt? Dan zijn wij verantwoordelijk. Gelukkig heb ik mijn kinderen duidelijk kunnen maken dat de bombardementen ver weg zijn, vanuit ons huis op de heuvel kunnen we ze zien. Ik geef natuurkunde, dus ik weet hoe fysica werkt: eerst zie ik de ontploffing, dan komt het geluid. We kunnen sommige

‘Hopelijk wordt het niet nog erger, al vrees ik van wel’

bommen zien vallen, dus ik roep naar mijn kinderen dat we een ontploffing gaan horen, dat ze niet moeten schrikken. Ik probeer ze voor te bereiden, maar het is lastig.’

‘Hopelijk wordt het niet nog erger, al vrees ik van wel. We hebben wel overwogen om te vertrekken, maar het is moeilijk om op een vlucht het land uit te komen. Toen de oorlog in Gaza uitbrak, had ik niet verwacht dat het hierheen zou komen. Kijk, ik ben niet gek, ik ben juist erg geïnteresseerd in geschiedenis en geopolitiek. Op de ochtend van 7 oktober keek ik tv en dacht ik: dit gaat akelig worden. Een aanval op Israël, op hún grondgebied. Ze gaan terugslaan. Maar ik had gehoopt op de VN, op landen die zichzelf opwerpen als beschermers van mensenrechten – uiteindelijk deden ze niks. Er móét nu een staakt-het-vuren komen, er sterven zo veel onschuldige burgers. Dat dat nu niet gebeurt, vind ik erg teleurstellend.’

‘Voor mij is deze situatie niet eens zo nieuw. Ik groeide op in de jaren tachtig, dus ik heb nogal wat oorlogen

meegemaakt. Toen ik 6, 7 jaar oud was, kon ik het onderscheid maken tussen een AK47 en een M16-geweer. Dat is krankzinnig, maar zo was dat in de burgeroorlog. Op dit moment maak ik me niet zozeer zorgen om mezelf, maar om mijn kinderen. Dat zij moeten doormaken wat ik als kind moest doormaken. En hoewel het hier relatief

rustig is, bestaat er altijd een kans dat er een bom op de verkeerde plek valt. Of dat je buurman wordt geliquideerd. Je weet niet wie bij Hezbollah zit. Een bom van een paar duizend dollar maakt geen onderscheid tussen jouw kamer en die van je buurman.'

Maria Housseiny (29) psycholoog

‘Als een motor ons huis passeert, schrik ik al op’

‘Ik woon in Byblos, een stad aan zee ten noorden van Beiroet. Het is prachtig, met gebouwen uit de oudheid. De meerderheid hier is christelijk. Tot nu toe proef ik bij ons vooral solidariteit, ik heb geen incidenten of ruzie gezien. Hopelijk blijft dat zo, ik zie het nog niet zomaar veranderen door de oorlog. Dit is hoe Libanon is. Er zijn wel veel vluchtelingen uit het zuiden in onze stad. Soms word ik bang van de gedachte dat je niet weet wie dat zijn. Is het Hezbollah? Zijn ze een doelwit voor Israël? Ze kunnen worden gebombardeerd. Je weet het niet.’

‘De spanning is wel groot, ook bij ons, ook hier. Afgelopen maanden is het veel erger geworden, met de invasie in het zuiden. Ik volg het nieuws niet op de voet – met opzet niet, om mijn brein gezond te houden. Toen Israël de piepers van Hezbollah liet ontploffen, zag ik een heleboel ambulances voorbijrijden, maar ik had geen idee wat er aan de hand was. Pas toen een vriend me het vertelde, begreep ik het. Bij de aanval van 7 oktober had ik niet direct gedacht dat de oorlog ook naar mij zou komen, hoogstens dat het in het zuiden van Libanon zou blijven.’

‘Nu horen we bij ons nog steeds niet vaak bombardementen, alleen af en toe. De enorme aanval op de schuilplaats van Nasrallah hoorden we als een dof gerommel. Of als er een explosie in de buurt van de zee is, dat krijgen we wel mee. Het geluid draagt over het water. Een paar weken geleden viel er een bom op 10 minuten van ons huis. Je voelt de grond trillen. Een beetje maar, maar het is eng.’

‘Mijn werk zit in een andere stad, op ongeveer 45 minuten rijden. Na de eerste Israëlische bombardementen was die reis beangstigend. Op mijn werk ben ik verantwoordelijk voor kinderen: ik ben klinisch psycholoog. Dat neemt extra zorg met zich mee. Ik werk bovendien met autistische kinderen, dus de verantwoordelijkheid is dubbel zo groot. Ze zijn hypersensitief. Je weet niet hoe

‘Voor mij als volwassene is het extra belangrijk om kalm te blijven’

ze op een explosie reageren, op iets onverwachts. Voor mij als volwassene is het extra belangrijk om kalm te blijven. Om rust uit te stralen, zodat de kinderen niet te veel van slag raken.’

‘Het vermoeiendst is uiteindelijk de spanning. Ik slaap slecht. Als een motor ons huis passeert, schrik ik op. Er vliegen al langer Israëlische vliegtuigen over. Hoe noem je ze? Straaljagers. Nu ben ik ook bang voor bommen. Ik zou het land graag verlaten, mijn verloofde woont in het buitenland – volgende zomer willen we trouwen. Maar mijn ouders wonen hier en zijn oud. Ik kan ze niet in de steek laten. Gelukkig heb ik mijn werk en inkomen nog, dat is al heel wat.’

‘Of ik vertrouwen heb in de toekomst? Altijd, we moeten wel. In Libanon gaat het al jaren slecht, voor covid was er hoge inflatie. Voor de mensen hier is het vreselijk wat er gebeurt. En in het buitenland zullen veel mensen bij Libanon meteen aan oorlog denken. Maar het is ook een heel, heel mooi land, met heel vriendelijke mensen. Mensen moeten dat weten, dat is de boodschap die ik wil meegeven. Veroordeel Libanon niet zonder hier te zijn geweest. Het is prachtig, echt.’

Sam de Graaff - Freelance journalist, schreef onder meer voor *Het Parool*, *de Volkskrant* en persbureau ANP.

‘Onze slagkracht versterken is een race tegen de klok’

Training van Oekraïense militairen tijdens Operatie Interflex.

Nederland hoeft niet bang te zijn voor oorlog hier, stellen drie militairen die aan de oostflank van de NAVO ‘elke centimeter’ verdedigen. Maar dat betekent niet dat er niets aan de hand is. ‘Ik denk dat onze grens steeds meer wordt opgezocht.’

Door Inge Schouten

‘Het probleem is veel groter dan Rusland’

Jeff (35), plaatsvervangend compagniescommandant bij de gemotoriseerde eenheid

‘Op mijn 19e had ik mijn eerste uitzending naar Afghanistan. Dat was een fantastische ervaring. Ik heb daar geleerd hoe ik ben onder de meest moeilijke omstandigheden. Dan bedoel ik niet alleen de gevechtssituaties waarin we zaten, maar ook het lang van huis zijn en stress in het algemeen. Sindsdien heb ik vertrouwen in mezelf in welke situatie dan ook.

Ik werk nu als plaatsvervangend compagniescommandant bij de gemotoriseerde eenheid die gericht is op voertuigoptredens op wielen, dus geen rupsbanden zoals tanks. Eerder heb ik ook bij de Luchtmobiele Brigade gezeten die mentaal en fysiek een stuk geharder is. Daar doen militairen veel te voet met een zware rugzak, terwijl we nu vooral in de auto zitten. Als we bij

de gemotoriseerde eenheid een paar kilometer moesten lopen, was dat voor sommigen al te veel gevraagd. Dat rijmde bij mij niet met het idee van in het leger zitten. Uiteindelijk vind je een middenweg waar je juist van elkaar leert.

Zelfverzekerde

Nu zit ik in het Verenigd Koninkrijk voor Operatie Interflex waar we samen met andere landen Oekraïners, meestal burgers, opleiden tot militair. Ik houd me vooral bezig met de ondersteuning van het opleidingstraject. Alle Oekraïners worden weer teruggestuurd, maar sommigen willen echt niet. Dat blijven ze ook volhouden. Dat vond ik in het begin lastig. Je probeert ze dan toch te motiveren om mee te doen met de trainingen.

Gedurende het traject hebben ze daar steeds meer waardering voor. Ook worden de rekruten aan het begin en aan het einde van de opleiding geïnterviewd. We vragen onder meer hoe zelfverzekerd ze zijn. Aan het einde zegt zo'n 90 procent dat ze zelfverzekerder de strijd in gaan. Dat geeft voldoening.

'Misschien is dit het begin van een nieuw tijdperk'

Er zijn hier ook Oekraïners die al twee jaar aan het front hebben gevochten en verwondingen hebben opgelopen. Via hen en via tolken horen we veel over de mensen die we hebben opgeleid; wie er met welke aanval heeft meegedaan en wie niet meer in leven is. De oorlog komt zo wel dichtbij. In mijn rol als leidinggevende heb ik ook een taak om militairen te leren hoe ze kunnen omgaan met het afscheid nemen van Oekraïners. Dat kan best heftig zijn.

Gebindoekt in zwembad

Ik vind dat militairen gehard moeten zijn, dus vanaf het begin zijn we bezig met hun mentale en fysieke hardheid. We trainen dat door ze bijvoorbeeld een week lang bloot te stellen aan het fysieke en mentale onderdeel

van de mentale voorbereiding, en de rol van de commandant is daarin essentieel. Benoem waarom je iets doet en voor wie het belangrijk is.

Ik ben niet bang dat Nederland bedreigd wordt met oorlog, maar ik geloof wel dat we met de krijgsmacht steeds dichterbij oorlog raken. Denk aan meer inzet, meer missies en meer beveiliging aan de oostflank van de NAVO. Wat betreft afschrikking staan we als NAVO sterk. Ik denk dat onze grens steeds meer wordt opgezocht: een drone die over NAVO-gebied vliegt, een grensdorpje dat wordt ingenomen, een cyberaanval op de Nederlandse infrastructuur. Gaat de NAVO dan een grootschalige oorlog beginnen? Ik verwacht het niet. Wanneer dan wel? Als Rusland een NAVO-land binnenvalt en dat weet Poetin, dus die dat zal niet zomaar doen.

Het probleem is denk ik veel groter dan Rusland. Eerder zei iemand: in het begin van een tijdperk, heeft niemand door dat het tijdperk is aangebroken. Niemand wist bijvoorbeeld dat de Middeleeuwen of de Tweede Wereldoorlog waren begonnen. Er gebeurt zoveel in de wereld: in Afrika, China, Taiwan, Iran, Israël. Misschien zitten we al in de derde wereldoorlog. Misschien is dit het begin van een nieuw tijdperk. Ik voel in ieder geval dat we in een periode zitten die wereldwijd voor veel verandering gaat zorgen.'

'Als militair moet je je menselijkheid laten zien'

Manon (25), plaatsvervangend pelotonscommandant van de 43 Geneeskundige Compagnie

'Door de huidige dreiging en spanning op het wereldtoneel, trek ik elke dag bewust mijn uniform aan. Want als het moet, dan ga ik richting het front. Juist dat motiveert me om steeds beter te worden en mijn team beter te maken.

Ik zit op de Johannes Postkazerne bij het Drentse Havelte waar ik als plaatsvervangend pelotonscommandant van de 43 Geneeskundige Compagnie verantwoordelijk ben voor een team van 45 personen. Ik ben verantwoordelijk voor de planning: waar moet ik mijn middelen en mensen, zoals artsen en geneeskundige verzorgers, inzetten? Ik doe eigenlijk een soort levend stratego.

Ik ben in 2022 afgestudeerd bij Defensie. Deze keuze was een wilde gok, maar het klikte gelijk. Ik voel me aangetrokken door de samenhang en broederschap. Mocht de chaos uitbreken dan weet ik dat de man of

vrouw naast me voor mij door het vuur gaat. En dat doe ik zelf ook. Daarnaast ben ik militair geworden omdat ik sta voor vrede en veiligheid. Bij Defensie krijg je kansen die je niet overal krijgt, zoals oefeningen in Duitsland en Amerika.

Binnenkort ga ik op mijn eerste missie naar Litouwen. Ik zie het als de kers op de taart. Ik mag 6 maanden lang trainen met onder anderen Duitse, Poolse, Tsjechische en Noorse militairen. Een unieke ervaring, maar ook mijn grootste uitdaging. Je hebt dan te maken met verschillende militaire culturen en hiërarchieën. Als jonge leidinggevende moet ik dan wel mijn mannetje, of eigenlijk vrouwtje staan.

Nuchter

We zitten daar voor de afschrikking. Mocht Poetin iets doen, dan kunnen we snel reageren. Maar ik verwacht



Het trainen van medische evacuaties in Litouwen.

hoe hebben zij dat ervaren? Waar liepen zij tegenaan? Een startend luitenant heeft weinig ervaring maar moet wel samen met zijn of haar team het werk voor elkaar krijgen. Ook wanneer anderen daar het soms niet mee eens mee zijn. Als je er even doorheen zit, moet je die menselijkheid laten zien. Je kunt geen façade ophouden, zeker niet als je straks 24/7 op elkaars lip zit.

Vertrouwen geven

Mijn ouders vinden het spannend maar zijn ook trots op hun dochter die iets gaat betekenen. Ik ben voorzichtig met wat ik wel en niet met hen deel over de missie. Ik wil ze vooral

vertrouwen geven dat ik er klaar voor ben. Van vrienden krijg ik vragen als: kan ik je nog wel bereiken als je in Litouwen bent? Hoe groot is de dreiging?

Ja, er is dreiging, maar ik voel geen paniek. De mind-set verandert wel. Je denkt na over waarom je militair bent geworden. Ook merk je dat er meer geld naar Defensie gaat en dat er mensen solliciteren die zich bewust zijn van de dreiging. Het is fijn dat er nu meer aandacht voor is.

Dreiging kan beangstigend zijn, maar ik heb echt vertrouwen in onze mensen en het materieel, we doen ons werk goed. Mocht Rusland iets gaan doen, dan betekent dat iets voor ons allemaal: de ziekenhuizen, de industrie, het openbaar vervoer. Ik ben geen voorstander van een militaire dienstplicht, maar mocht het zover komen dan hoop ik dat mensen zich inzetten voor al die verschillende instanties. Oorlog kun je niet alleen voeren.

niet dat Rusland Europa binnenvalt omdat het niet genoeg mensen en middelen heeft vanwege de oorlog in Oekraïne. Naast dat we er zitten voor afschrikking, kunnen we werken aan onze skills om onze krijgsmacht robuuster te maken. Dichterbij de grens zijn we een groter doelwit voor cyberaanvallen. Maar ik ben nuchter en houd me aan de regels en protocollen, zoals oppassen met wifinetwerken en simkaarten. Als je continu denkt: het is geen kwestie van óf iets gaat gebeuren, maar wanneer, dan maak je jezelf knettergek.

‘Ja, er is dreiging, maar ik voel geen paniek’

Ter voorbereiding volg ik een verplichte missieopleiding waar je dingen leert over de rechtspositie van een militair, over de cultuur en de dreiging. Daarnaast spar ik met collega's die eerder in Litouwen zijn geweest:

‘Je staat nooit met je rug tegen de muur’

Folko (30), kapitein bij Communicatie & Engagement

‘Ik weet er echt nog alles van. Ik zat net een paar maanden bij de Luchtmobiele Brigade en ging toen voor ruim vier maanden op mijn eerste missie naar Mali. Slapen naast je auto in de woestijn. Niemand in de wereld weet waar je bent. Het was een onbeschrijflijk gevoel. Ik was op zoek naar spanning en niet bezig met dat het ook wel heel anders had kunnen aflopen. In Mali heb ik geen gevechtssituaties meegemaakt. Toch was deze VN-missie een van de dodelijkste aller tijden.

Ik herinner me een moment dat ik bang was. Op de terugweg na een operatie moesten we extra goed opletten omdat op onze route eerder aanslagen waren gepleegd. Voorop liepen collega's met metaaldetectors en ik zat in de eerste ongepantserde wagen daarachter. Het werd stil op de radio. Ik dacht: wat doe ik hier in godsnaam? Wat als collega's voorop iets missen of als iemand die kwaad wil op afstand zijn vinger op de knop heeft? Dat vreemde gevoel heb ik daarna nooit meer gehad.

Aandacht verslappen

Het vertrouwen in elkaar maakte ons sterk als eenheid. Anderzijds schulde daarin ook het gevaar: als je alles geregeld hebt, kan de aandacht gaan verslappen. De eerste keer dat we de poort van het kamp in Gao uitreden, waren we scherp op alles wat er om ons heen gebeurde. Links en rechts, overal motoren, auto's en wachtposten. Dat werd steeds normaler en de bijbehorende stress normaliseerde. Bij de vierde operatie in Mali dacht ik: daar gaan we weer, met de mannen de poort uit. Dan moet je als eenheid extra gaan opletten om niet te verslappen.

Na mijn tijd als Luchtmobiel infanterist ben ik officier geworden en heb ik de overstap gemaakt naar Public Affairs binnen Communicatie & Engagement. Vanuit dit vakgebied laten we zien wat de Landmacht doet en geven we de journalistiek de kans om daarop te reflecteren. Daarvoor ben ik nu voor de tweede keer in Litouwen. Anders dan in Mali, waar de dreiging vooral fysiek was, is die nu hybride van aard. Een van onze hoofddoelen is het geruststellen van de Litouwse bevolking zodat ze weten dat we elke centimeter van het NAVO-gebied verdedigen. Dat straalt solidariteit uit en heeft dus ook een afschrikkende werking richting Rusland.

Ik merk een duidelijk verschil tussen mijn eerste missie in Litouwen voor de inval in Oekraïne en deze tweede missie. In de hoofdstad Vilnius hangen overal Oekraïense vlaggen uit solidariteit. Je beseft echt: Litouwen is pas 30 jaar onafhankelijk en ze bereiden zich voor op de eventuele verdediging van die onafhankelijkheid. Ook bij ons is het een ander verhaal: waar de missie voor

'Thuis hebben we gesprekken over het scenario als ik niet thuiskom'

de inval soms nog werd gezien als een lange oefening, bereiden we ons nu voor op een gevechtssituatie. Alles moet dus kloppen: de gevechtscapaciteit, de logistieke ondersteuning en de mind-set.

Spioneren

Op dagelijkse basis ervaar ik hier geen fysieke dreiging. Op een rustig moment kunnen we gewoon de basis af en de stad bekijken. Wel ga ik altijd voorzichtig met mijn telefoon om en let ik op wat ik op de foto zet van onze oefeningen. Ik ben me zeer bewust van cyberdreiging en dat er wel degelijk pogingen worden gedaan om informatie los te krijgen of om te spioneren.

Je moet Defensie als verzekering zien: je hoopt dat er niets gebeurt, maar stel dat er toch iets gebeurt, dan moet je voldoende gedekt zijn om narigheid te voorkomen. De bezuinigingen in het verleden hebben wat gedaan met onze slagkracht. Inmiddels is het tijd gekeerd en werken we hard aan een inhaalslag, maar de beperkende factor is tijd. De defensie-industrie moet op gang komen. Denk aan de spullen en aanvoer die nodig zijn, de hele logistiek daarachter, de getraindheid van de militairen en de faciliteiten daarvoor. Dat is allemaal nodig om de slagkracht te versterken en is misschien een race tegen de klok.

De praktische en mentale voorbereiding op missies vloeit in elkaar over. Vanuit Defensie is er een opwerktraject waarin je met de eenheid intensief samenwerkt. Thuis hebben we gesprekken over het scenario als ik niet thuiskom. Dat is confronterend. Daar staan we dan ook niet te lang bij stil: liever genieten we van de tijd met elkaar voordat ik weg moet. Ik ben een optimist en realist: zelfs als Rusland zich aan de Baltische Staten waagt, dan ben ik er van overtuigd dat je nooit volledig met je rug tegen de muur staat. Ik heb vertrouwen in de collega's om mij heen en in mijn eigen kunnen. Samen staan we sterk.'

Inge Schouten - Freelance journalist en docent communicatieve vaardigheden.



Nederlandse militairen tijdens een patrouille in Noord-Mali.

Nederland aan de vooravond van de Duitse inval

‘In een oorlog geloof ik niet’

Ondanks de dreiging die van nazi-Duitsland uitging, hield Nederland gedurende de jaren dertig vast aan zijn neutraliteit. Vluchtelingen dachten hier een veilige haven te vinden. Die ogenschijnlijke rust werd wreed verstoord door de invasie op 10 mei 1940 en vijf dagen strijd. Velen sloegen de hand aan zichzelf.

Door *Lucas Ligtenberg*

Asch is een van de bijna vierhonderd personen die in mei 1940 in Nederland een eind aan hun leven maakten

De Joodse Duitser Bruno Asch was een veteraan van de Eerste Wereldoorlog en een overtuigd sociaaldemocraat. Hij had een hoge ambtelijke functie in de stad Frankfurt en later ook in Berlijn omdat hij een goede financieel wethouder was. Meteen na Hitlers aantreden in 1933 zag hij zich gedwongen te vluchten uit Duitsland en vestigde zich na een omtrekkende beweging via Parijs in Amsterdam. Zijn gezin – vrouw en drie dochters – kwam hem achterna.

Asch dacht in Nederland wel veilig te zijn omdat het land politiek neutraal was. Hij geloofde zelfs niet dat er oorlog zou komen. Als goed ingevoerde Duitser las hij in den vreemde de kranten en had hij genoeg contacten om zich op de hoogte te houden van wat er in Duitsland gebeurde. Nog in juli 1939 schreef hij in een brief aan vrienden in Palestina: ‘In een oorlog geloof ik niet, mij lijken de huidige krachtsverhoudingen op dit moment niet geschikt voor een Hitleriaans waagstuk.’ Als op 10



Bruno Asch nam op 15 mei 1940 een hoge dosis veronal in, waar hij op 16 mei aan overleed.

mei 1940 de Duitsers Nederland binnenvallen, ligt zijn paspoort van statenloze ter verlenging op het stadhuis dus hij heeft om die reden ook niet meer geprobeerd alsnog via IJmuiden het land te verlaten. Hij moet als verlamd hebben nagedacht over wat hem te doen stond. Op 15 mei 1940 neemt hij een hoge dosis veronal in, waar hij op 16 mei aan overleed.

Asch is een van de bijna vierhonderd personen die in mei 1940 in Nederland een eind aan hun leven maakten. De Duitse inval en de snelle capitulatie waren zo schokkend en zo onverwacht dat velen alleen een uitzichtloze toekomst zagen. Met de kennis van nu is er soms verbazing dat mensen niet begrepen dat Hitler nietsontziende expansieplannen had en dat hij een wereldrijk wilde vestigen. Onder degenen die zich in die maand van het leven beroofden, waren tientallen Duitse vluchtelingen voor wie Duitsland echt gevaarlijk was geworden: joden, socialisten en communisten die hun land soms al in 1933 hals-over-kop hadden verlaten. Zij hadden nog contact met familie en bekenden maar ze dachten niet dat Hitler de neutraliteit van Nederland zou schenden.

Die neutraliteit was voor Nederland en België sinds 1839 een heilig goed, maar ook een bijna onaantastbaar geachte verworvenheid. België werd op wrede wijze in de Eerste Wereldoorlog betrokken, maar Nederland bleef gespaard. Volgens sommige waarnemers dacht Nederland dat vooral aan zijn eigen voortreffelijkheid te danken te hebben en de neutraliteit werd daarmee een vaststaand feit. Daarbij werd vergeten dat een land die neutraliteit alleen kan handhaven als elk land die neutraliteit erkent of het een sterk leger heeft. 'Mijn vader had niet verwacht dat de Duitsers Nederland zouden binnenvallen,' schrijft de Joodse Flora Schrijver in *Het meisje met de accordeon*. 'Hij was beroepsmilitair geweest en dacht dat Nederland net als in de Eerste Wereldoorlog neutraal zou blijven. Vandaar dat ook de broers van mijn moeder niet emigreerden.' Er zijn meer voorbeelden van uitspraken met dezelfde strekking. Het waren enkelingen, zoals de danseres en auteur Dola de Jong, die naar Tanger afreisde, en ook een deel van de familie Zeehandelaar, die voorvoelden dat het met Hitler in Duitsland aan de macht wel eens mis kon gaan en die daarom hun toevlucht zochten in het buitenland.



Bron: Historische Vereniging Wieringen

Simon Dekker schoot zijn vrouw en kinderen op 15 mei dood met een revolver en daarna zichzelf met een andere revolver.

Naast een grote machtige buurman was Duitsland natuurlijk ook de belangrijkste handelspartner. De Nederlandse kabinetten deden in de jaren dertig hun uiterste best Duitsland te vriend te houden en elke vijandige daad jegens de bevriende mogendheid werd bestraft. Toen vier jonge Duitsers van linkse signatuur in 1934 een conferentie bijwoonden in Laren, werden ze na een verzoek van Duitsland op onduidelijke gronden uitgeleverd. (De Noorse Duitser Willy Brandt, eveneens bij de conferentie, ontsnapte aan dat lot.) En toen de Joodse Nederlander Karel Nihom zich met verdachte activiteiten bezighield in het grensgebied, voerde Duitsland een zodanige druk op Nederland uit dat Nihom in november 1939 van staatswege gedwongen werd te verhuizen naar een westelijke provincie. Nederland ging ver in het vasthouden aan neutraliteit.

Ook dergelijke gebeurtenissen leidden in Nederland niet tot een ommekeer in het politieke denken. De met Hitler sympathiserende NSB had succes bij de Provinciale Statenverkiezingen van 1935, wat verontrustend was, maar bij de Tweede Kamerverkiezingen twee jaar later leek de partij alweer op z'n retour. Misschien ook was het idee dat Duitsland ooit Nederland zou binnenvallen zo onwerkelijk, dat praktisch niemand alarm sloeg. Zelfs de Duitse vluchtelingen geloofden ook daadwerkelijk dat Nederland neutraal kon blijven, anders zouden ze toch zeker wel verder reizen.

Historici houden zichzelf soms voor de gek. Nationale geschiedschrijver van de Tweede Wereldoorlog, Loe de Jong, noteerde in *De bezetting* (1961): 'Ik herinner me nog goed die maanden van de zomer van 1939; ik was

toen redacteur-buitenland bij *De Groene Amsterdammer*, je voelde dat onheil naderen'. Dat mag dan zo zijn, maar in zijn *Herinneringen I* (1993) nuanceerde De Jong dat. In een door hem geschreven hoofdartikel in het nummer van *De Groene*, dat gemaakt werd in de dagen voor 1 september 1939 maar pas op 3 september zou verschijnen, stond dat de Tweede Wereldoorlog 'voor lange tijd, waarschijnlijk voor jaren, is afgewend'. Er werd helemaal geen 'onheil' verwacht.

Europa was vanaf september 1939 in oorlog, maar Nederland was nog neutraal. Of dat zo zou blijven, was de grote vraag. In het najaar van 1939, net na de Duitse inval in Polen, publiceerde de Leidse hoogleraar Ben Telders (1903-1945) een boekje met de titel *Nederlands Onzijdigheid. Grondslagen en gevolgen*. Telders betoogde dat Nederland volkenrechtelijk zijn neutraliteit mag handhaven en zich overigens zodanig gedraagt dat het niets te verwijten valt. De neutraliteit hoort bij Nederland. De historicus Pieter Geijl (1887-1966), hoogleraar in Utrecht, reageerde hier kritisch op met een repliek getiteld *Nederland en de oorlog. Beschouwingen naar aanleiding van prof. Telders' "Nederlands onzijdigheid"*. Alles goed en wel, zei Geijl in zoveel woorden, maar we hebben te maken met 'realiteiten'. Neutraliteit is niet de 'theoretische constructie' die Telders ervan maakt. Geijl ziet risico's: Nederland moet zich niet in zichzelf opsluiten en zich niet op zijn 'eigenheid blind staren', want we leven in 'een periode van omkering'. 'Er zijn revolutionair-dynamische krachten aan het werk', schrijft Geijl, 'op een schaal als in anderhalve eeuw niet is vertoond'. Hij kreeg helaas gelijk.

In april 1940 schreef De Jong nog dat 'uit niets blijkt dat Duitsland aan uitbreiding van de oorlog denkt'. En tegen zijn vriend Wim ter Braak, de broer van Menno, zou hij in de weken voor de Duitse inval tijdens een etentje nog hebben gezegd dat Duitsland ons land met rust zou laten. De Jong geloofde dus niet dat er in september 1939 een oorlog op het punt van uitbreken stond, hij dacht niet dat Duitsland Nederland zou binnenvallen en hij meende bovendien dat Nederland er militair-defensief goed voor stond. Zelfs 'als Hitler zou aanvallen, zou hij niet verder komen dan de Hollandse Waterlinie', schrijft hij in zijn *Herinneringen*.

Tegengeluiden waren er wel. Gedurende de jaren dertig hadden voortdurend waarschuwingen geklonken van een kleine minderheid die zeer wantrouwig tegenover Duitsland stond en die probeerde Nederlanders daarvan bewust te maken. Louis Fles bijvoorbeeld publiceerde onder pseudoniem al in juli 1933 het boekje *Hitler. Her-*

vormer of misdadiger? Ook Menno ter Braak was vanaf het begin van Hitlers aantreden uitgesproken kritisch over nazi-Duitsland. Al in 1933 zei hij tegen zijn verloofde Ant Faber dat als de nazi's ooit Nederland zouden binnenvallen hij een eind aan zijn leven zou maken. Ook de Joodse gemeenschap was zich sterk bewust van wat er in Duitsland gebeurde omdat Hitler en zijn geestverwanten openlijk antisemitisch waren. Het Comité voor Bijzondere Joodsche Belangen werd al opgericht in maart 1933 en

Zelfs 'als Hitler zou aanvallen, zou hij niet verder komen dan de Hollandse Waterlinie'

de belangrijkste werkgroep ervan was Comité voor Joodse Vluchtelingen. Wat veel mensen in Nederland wellicht ontging, werd door vluchtelingen verteld en stond met name in Joodse en sociaaldemocratische bladen. In 1936 volgde oprichting van het Comité van Waakzaamheid waarin prominente personen, onder wie Ter Braak, hadden plaatsgenomen. Het Comité waarschuwde voor de gevaren van het nationaalsocialisme en de bedreiging die ervan uitging voor Nederland.

Terecht is de veelgeciteerde uitspraak van minister-president Hendrikus Colijn aan radioluisteraars in maart 1936 'om rustig te gaan slapen' symbolisch geworden voor de jaren dertig. Het land had geen leger van betekenis en liet zich op 10 mei 1940 verrassen. Duitsland 'deed zonder de minste waarschuwing een plotselinge aanval op ons gebied', zei een verontwaardigde koningin Wilhelmina in een proclamatie. Zij sprak een 'vlammend protest [uit] tegen deze voorbeeldeloze schending van de goede trouw en aantasting van wat tussen beschaafde staten behoorlijk is'. Op 14 mei al was de strijd gestreden en moest het land tot afgrijzen van het gros van zijn inwoners capituleren. De schok was ongekend. Die avond was het begin van een zelfmoordgolf zonder weerga: enkele honderden personen deden een poging en een groot deel van hen met succes. De gehele maand mei van 1940 kende 382 gevallen van zelfdoding. Nederland had zich vastgeklampt aan zijn neutraliteit en zich in slaap laten sussen. Het betaalde een hoge prijs voor het zich blindstaren op zijn eigenheid.

Lucas Ligtenberg - Freelance journalist en schrijver. Hij publiceerde onder meer *Mij krijgen ze niet levend. De zelfmoorden van mei 1940*.

‘WE WAREN IN OEKRAÏNE HELEMAAL NIET VOORBEREID OP OORLOG’

Foto DoLadu

Khrystyna Kurganska

De Oekraïense ngo DoLadu biedt psychologische ondersteuning aan Oekraïense veteranen en hun families. Khrystyna Kurganska, die aan het hoofd staat van de organisatie, vertelt over de uitdagingen van hun werk in een voortdurende oorlog. ‘Veteranen aarzelen vaak om hulp te zoeken omdat ze bang zijn voor oordelen.’

Door Bart Nauta

Ze begonnen klein, in de revalidatieafdelingen van gewone staatsziekenhuizen, waar psychologen, psychiaters en psychotherapeuten van DoLadu samenwerkten met artsen. Nu hebben behandelaren van DoLadu de ambitie om een zelfstandig revalidatiecentrum te bouwen voor de re-integratie en socialisatie van veteranen. Een die goed uitgerust is voor hun werk, wat tijdens een actief conflict ook betekent dat er schuilkelders beschikbaar moeten zijn.

De ngo voorziet zowel in de behandeling van trauma, als in training in economie en ondernemerschap om veteranen te helpen bij hun re-integratie in het burgerleven. Tot nu toe hebben meer dan 1.100 veteranen gekwalificeerde psychologische hulp ontvangen.

DoLadu werkt actief samen met internationale partners om evidence-based methoden te implementeren en aan de eigen situatie aan te passen. In oktober bezocht

DoLadu het Nederlands Veteraneninstituut, het Militair Revalidatie Centrum (MRC) in Aardenburg en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Dit bezoek maakte deel uit van een project dat wordt gefinancierd door het Karel Doorman Fonds. Eerder dit jaar ontvingen de Oekraïense psychologen een training in Narrative Exposure Therapy (NET) bij ARQ.

Aan het roer van DoLadu staat Khrystyna Kurganska. Vastberaden legt ze uit dat de oorlog meer is dan alleen een strijd om grondgebied: 'Het is een strijd om waarden, voor licht tegen duisternis, voor mensenrechten en vrijheden in de moderne wereld. We vechten voor waardigheid en voor het recht van ieder mens om in vrede te leven, zelfs wanneer vrede onbereikbaar lijkt. Dit is meer dan alleen een oorlog – het is een strijd om menselijkheid en voor ons recht op een toekomst.'

Wat inspireerde de oprichting van DoLadu?

'Eerlijk gezegd gaat het op dit moment niet meer om inspiratie – het gaat om verantwoordelijkheid en waardigheid. We waren niet voorbereid op oorlog. We waren niet getraind om te vechten. De soldaten aan het front, 600 kilometer van huis, zijn niet alleen soldaten – het zijn onze vrienden, collega's, burens, ouders, broers en zussen. Dit raakt bijna elke Oekraïener. Het is een trieste realiteit, maar een feit. Oekraïne is een groot land en Oekraïners zijn divers, maar we zijn samengekomen voor één enkel doel: het recht op mensenrechten en vrijheden, om veilig te leven in ons eigen land.

Sinds de invasie in februari 2022, hebben wij, samen met onze partners, vrienden en collega's, de internationale logistiek van humanitaire hulp naar Oekraïne georganiseerd. Tegen de zomer van 2022 realiseerden we ons dat deze oorlog helaas decennialange verwoestende gevolgen zou hebben. Hierop besloten we systematischer te werken en DoLadu op te richten. Ons doel is het herstellen van de mentale gezondheid van de Oekraïne, omdat ze de basis vormt voor de kwaliteit van leven van mensen. Als we mensen helpen herstellen, zullen zij op hun beurt helpen om het land op te bouwen.

'We hebben er bewust voor gekozen om in Oekraïne te blijven'

Veel hebben geholpen op een manier die bij hun past. Ik heb in het bedrijfsleven gewerkt. Dat betekent dat ik denk in termen van processen en cijfers, sterke communicatieve vaardigheden, en een breed, strategisch perspectief heb. Mijn team en ik geloven in onze aanpak.

We hebben er bewust voor gekozen om in Oekraïne te blijven en te werken aan het herstel van het menselijk kapitaal van ons land.

'De oudere generaties zijn gewend om hun gevoelens weg te stoppen'

We willen onze veteranen helpen terug te keren naar het burgerleven, ook door hun gevechtservaring om te zetten in nieuwe talenten. We willen dat Oekraïners die oorlog hebben meegemaakt – en degenen die dat in de toekomst zullen doen – blijven leven, dromen, liefhebben, creëren en werken. Op deze manier hopen we onze dankbaarheid te tonen en onze bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van ons land.'

Kun je ingaan op de specifieke uitdagingen waar Oekraïense veteranen mee te maken hebben tijdens re-integratie?

'Veteranen hebben dingen gezien die de meeste mensen zich niet eens kunnen voorstellen. Volgens ons ministerie van Volksgezondheid zal ongeveer 50% van de bevolking psychologische hulp nodig hebben, waaronder veel veteranen. Hun emotionele wonden zijn net zo pijnlijk als hun fysieke verwondingen en vereisen aandacht.

Sommige Oekraïense veteranen hebben ernstige psychische problemen, waaronder posttraumatische stressstoornis (PTSS), depressie en angst- en aanpassingsstoornissen. Bijna alle veteranen die terugkeren van het front hebben moeite met de overgang, wat inhoudt dat ze zich geleidelijk moeten aanpassen aan het burgerleven en zichzelf als burgers moeten gaan zien in plaats van als soldaten. Fysiek keren ze terug naar huis, maar emotioneel blijven ze vaak in een militaire staat.

Bij terugkeer voelen veteranen zich vaak losgekoppeld van de samenleving. We zien een aanzienlijke kloof tussen burgers en veteranen, die zich vaak manifesteert in agressie, ongenoegen, prikkelbaarheid en een gebrek aan verbinding met anderen. Veteranen voelen zich verlaten, overbodig en verliezen soms hun gevoel van zingeving. Het dagelijkse burgerleven komt hen vreemd voor. Een gebrek aan begrip van anderen versterkt alleen dit gevoel van isolement, en veel veteranen vinden het moeilijk om te delen wat ze hebben meegemaakt.

In Oekraïne is de stigmatisering rond mentale problemen ook een enorm obstakel. Onderzoek van de Ukrainian Veterans Foundation in samenwerking met Info



Oekraïense veteranen rond het kampvuur

Sapiens liet zien dat veteranen niet altijd bereid zijn om psychologische hulp te zoeken. Mijn inziens benadrukt dit de noodzaak aan specifieke benaderingen om dit stigma te overwinnen.

Veteranen in Oekraïne aarzelen vaak om hulp te zoeken omdat ze bang zijn voor oordelen of omdat ze denken dat ze alles zelf moeten verwerken. Dit geldt vooral voor oudere generaties, die gewend zijn om hun gevoelens weg te stoppen. Veel van hen bagatelliseren hun mentale toestand, wat het revalidatieproces alleen maar bemoeilijkt. Er bestaan nog steeds veel negatieve ideeën over mentale gezondheid in de samenleving, wat er voor zorgt dat veteranen zich in de steek gelaten voelen.

Hoe re-integreer je veteranen terwijl de oorlog onverminderd voortwoekert?

‘Het actieve conflict maakt de situatie zeker gecompliceerder. Veel veteranen voelen zich schuldig dat zij naar huis zijn teruggekeerd terwijl hun kameraden aan het front blijven. Anderen staan juist klaar om op elk moment terug te keren. Deze constante innerlijke strijd

zorgt voor extra stress en verstoort hun vermogen om zich aan te passen aan het burgerleven.

Mensen die we psychologisch proberen te stabiliseren, leven onder constante raket- en droneaanvallen. De oorlogsomstandigheden kunnen leiden tot voortdurende retraumatisering. Er zijn geen veilige plekken in Oekraïne. We leven elke dag onder de dreiging van beschietingen, wat de aanwezige pijn en trauma alleen maar verergert.

‘We leven elke dag onder de dreiging van beschietingen’

De kloof overbruggen tussen veteranen en burgers wordt ook bemoeilijkt door de voortdurende mobilisatie. Elke dag worden er meer mensen betrokken bij de oorlogsvoering, en ook zij zullen steun bij hun uiteindelijke re-integratie nodig hebben.

Werk vinden na de militaire inzet is een andere uitdaging die we zien. Veel veteranen worden geconfronteerd met vooroordelen van werkgevers die niet altijd bereid zijn om hen aan te nemen. Andere veteranen willen hun eigen bedrijf starten, maar missen soms de middelen en kennis die daarvoor nodig zijn. Ze willen nuttig zijn, ze willen werken, maar hebben ondersteuning nodig.

Bij DoLadu willen we veteranen ook hierin helpen. Daarom verbinden we psychologische ondersteuning met training in ondernemerschap, om zo de re-integratie van veteranen in het burgerleven te vergemakkelijken. De primaire missie van DoLadu is de duurzame re-integratie van veteranen. Zo willen we verder conflict, huiselijk geweld en een eventuele toename van criminaliteit voorkomen.'

'Voor de meeste Oekraïners was oorlog iets uit de geschiedenisboeken'

Hoe gaan jij en je team om met de zware werkdruk?

'Het is zwaar. Velen van ons nemen daarom regelmatig deel aan supervisiesessies, waar we moeilijke casussen met elkaar kunnen bespreken en gevoelens kunnen delen. Onderlinge steun is cruciaal in ons werk. Het is fijn om met collega's te praten omdat we elkaar echt begrijpen.

We geven ook prioriteit aan zelfzorg. Mindfulness, lichaamsbeweging of hobby's helpen ons met stress om te gaan. Veel van ons zijn getraind in ontspanningsoefeningen en mindfulness, die niet alleen onze cliënten helpen, maar ook onszelf.

We proberen, hoe moeilijk het ook is, een balans te vinden tussen werk en privé. We zorgen ervoor dat we pauzes nemen, grenzen stellen en quality time doorbrengen met familie en vrienden. Sommigen van ons zien zelfs een therapeut om de emotionele impact van ons werk te verwerken. Het helpt ons veerkrachtig te blijven, zodat we ondersteuning kunnen blijven bieden aan degenen die het nodig hebben.'

Aangezien ook in Nederland de dreiging van oorlog merkbaar wordt, is het de vraag welke waardevolle inzichten of ervaringen jullie met ons kunnen delen die ons van nut kunnen zijn.

'We waren in Oekraïne helemaal niet voorbereid op oorlog. Voor de meeste Oekraïners was oorlog, tot 2014, iets

uit de geschiedenisboeken: cijfers, feiten en verhalen van onze overgrootouders die de Holodomor en twee wereldoorlogen hebben overleefd. Zij aten hun brood altijd keurig op, omdat ze met eigen ogen de langzame, gruwelijke dood van hun broers, zussen en ouders door honger hadden gezien.

Tot 2022 irriteerde die gewoonte me soms een beetje, omdat wij, de kinderen, ook altijd te horen kregen dat we ons brood moesten opeten. Vandaag de dag heeft ieder van ons zijn eigen gewoontes die we meenemen naar onze oude dag, zoals een nooddas bij de deur plaatsen met alles wat nodig is voor onmiddellijke evacuatie.

De ervaring die we nu hebben opgebouwd is uniek. In Oekraïne vindt rehabilitatie van veteranen plaats, niet onder een vredige hemel, maar onder constante raketaanvallen, te midden van voortdurende gevechten. Noch de Verenigde Staten, noch Groot-Brittannië heeft die ervaring, want hun soldaten keren terug naar een veilige omgeving. Oekraïense soldaten daarentegen komen thuis om uit te rusten, terwijl op elk moment een luchtalarm kan afgaan.

Natuurlijk heeft Oekraïne, met de steun van haar internationale partners, snel een structuur opgezet voor de behandeling van militairen, inclusief behandeling in het buitenland, zoals in Nederland. Maar de grauwe realiteit is dat het aantal gewonden in Oekraïne de grootte van het Nederlandse leger ver overschrijdt. Ik weet zeker dat als oorlog de Europese Unie bereikt, landen moeite zullen hebben om bijvoorbeeld transport van middelen, of medische en psychologische behandeling van militairen op landelijke schaal te organiseren. Als gewone burgers verenigd in ngo's en liefdadigheidsorganisaties hebben wij ervaring opgedaan in het optuigen van ondersteuning waar de staat het op dat moment niet kon.

Onze ervaring kan enorm waardevol zijn als de rest van Europa geconfronteerd wordt met massale mobilisatie, zoals wij een paar jaar geleden. Het is vergelijkbaar met de COVID-19-pandemie. Geen enkel gezondheidszorgsysteem kon de eerste golf aan en de wereld bezweek onder de nieuwe realiteit. Oorlog is vergelijkbaar. In het begin werden we overrompeld en maakten we veel pijnlijke fouten, maar uiteindelijk vonden we een manier die ons helpt te volharden.'

Bart Nauta – Onderzoeker/beleidsadviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld en eindredacteur van Impact Magazine.

Mobilisatiemuseum 'Weest op uw hoede'

De cijfers zijn indrukwekkend: op 29 augustus 1939 werden, naast de 100.000 militairen die al in kazernes en stellingen waren ondergebracht, nog eens 180.000 mannen onder de wapenen geroepen. Oorlog met buurland Duitsland dreigde.

Het verhaal van de algemene mobilisatie en de daaropvolgende strijd in de meidagen van 1940 wordt verteld in het Brabantse Prinsenbeek. Tien jaar geleden opende Pim Monné in een verbouwde garage in zijn achtertuin het Mobilisatiemuseum 'Weest op uw hoede'. De collectie van Monné – documenten, maquettes, foto's, dagboeken, wapens, uniformen, onderscheidingstekens – beslaat ongeveer honderd vierkante meter. 'Ik verzamel al sinds mijn twaalfde.'

De mobilisatie was niet alleen een enorme logistieke operatie. Het zorgde volgens Monné ook voor een eenwording van de bevolking. 'Het was een tijd waarin kleine dorpen hun inwoneraantal soms zagen vervier-

voudigen, inkwartiering bij boeren en burgers, stellingen graven, marcheren en als de tijd het toeliet oefenen. In deze tijd ontstaan vriendschappen voor het leven en ook huwelijken.'

Het museum belicht niet alleen de organisatie van de mobilisatie, maar vertelt ook de persoonlijke verhalen van de soldaten. Zo wordt er een afscheidsbriefje tentoongesteld dat een bij Roermond gelegerde korporaal voor zijn zwangere vrouw opstelde, voor het geval hem iets zou overkomen. Hij sneuvelde op 10 mei 1940, de eerste dag van de Duitse inval. Monné kreeg een paar jaar geleden een aantal persoonlijke spullen van de korporaal, waaronder het briefje. 'Ik heb zijn zoon, die zijn vader nooit heeft gekend, gevraagd of ik het afscheidsbriefje mocht laten zien. Hij zei: "Dat mag je niet, dat móet je"'

Meer informatie: weestopuwhoede.nl





Fotos Jan Steeds/PixProfs



Mijn gesprekspartner en ik – patiënt en therapeut - kijken terug op een geslaagde trauma-behandeling. Mijn patiënt is een robuuste man, die als zoon van een ongelooflijk strikte vader en als vrijheidsstrijder in zijn land van herkomst veel geweld heeft overleefd, en in Nederland te maken kreeg met heftige posttraumatische stressklachten. In de afgelopen maanden heeft hij hard aan zijn herstel gewerkt. Zijn veerkracht keert terug en veel van de nare herinneringen zijn verbleekt. Er is weer een toekomstperspectief en hij wil het contact met zijn kinderen herstellen.

En dan, op het einde van de laatste zitting, we staan op punt om afscheid te nemen, zegt hij ineens dermate treurig, zoals ik hem nog niet eerder heb meegemaakt: 'Al die strijd heeft veel te veel levens gekost. Ik heb mijn kameraden niet kunnen beschermen. Ik ben ze kwijt. Dat blijft zo.' Wat een kanteling, zo op de drempel. Er is geen tijd meer voor verdiepingsvragen. Ik vraag hem wel of ik me zorgen moet maken over zijn veiligheid. Hij zegt dat dat niet aan de orde is.

Drempels

Wat gebeurt hier precies, waarom laat iemand op de drempel aan het einde van zijn behandeling zoiets pijnlijks los? Waarom kwam dit eerder niet aan de orde? Drempels zijn ingewikkeld: je kunt er letterlijk over struikelen. Een drempel markeert de begrenzing van een bestaande situatie, vormt een afsluiting van een oude- en geeft ook toegang tot een nieuwe situatie. Een soort niemandsland, dat vaak tegenstrijdige emoties oproept. Dat maakt onzeker en op zo'n moment kan er ineens iets belangrijks uitgesproken worden dat tot dan toe op de achtergrond is gebleven. Daarnaast kan het afscheid van de behandelaar ook ineens oud verlies oprakelen. Zoals het verlies van zijn kameraden. Verlies – en rouw – die verbonden zijn met schuldgevoelens.

Bij een afscheid kijken de gesprekspartners terug en vooruit. En dat 'vooruit' is in sommige opzichten een nieuwe situatie, die de ex-patiënt zelfstandig tegemoet moet treden, zonder de steun van de behandelaar. Dat vooruitzicht geeft een nieuw perspectief, maar kan ook angst oproepen. De relatie met de behandelaar moet ook afgerond worden, nu die – misschien wel eindelijk - vertrouwd is geworden. Misschien is het juist pas op dit moment mogelijk om zoiets moeilijks in de relatie te brengen: verdriet, rouw, angst, schuldgevoel. Misschien geeft juist zo'n drempelmoment, met weinig ruimte voor reactie van de toehoorder, de moed om ook die onbelichte kant te laten zien.

Waarom hoor ik dit nu pas, vroeg ik me af. Had ik signalen gemist of was dit voor mijn gesprekspartner de laatste kans om nog verdriet te tonen? De patiënt kreeg voor onderzoeksdoeleinden nog twee vervolgspraken. Daarin bleek dat zijn herstel zich stabiliseerde en dat hij hard werkte aan de verbetering van de relatie met zijn kinderen: 'Ik wil niet zijn zoals mijn vader. Ik wil mijn kinderen een andere opvoeding geven dan ik zelf heb gehad.'

Jeannette Lely - Gepensioneerd psychotherapeut, gepromoveerd op traumabehandeling bij ouderen en actief als auteur, reviewer en presentator.



Foto Richard Hoving

5 vragen aan Luuk van de Ruit

Een winkel voor als het 'ergste' gebeurt

Van batterijen op zonnepanelen tot porties gevriesdroogde Hongaarse stoofpot met rundvlees en noedels. In het hartje van de oude Utrechtse binnenstad opende een jaar geleden een winkel vol met spullen om je op het 'ergste' voor te bereiden. Eigenaar van de Prepshop is Luuk van de Ruit (43).

Hoe gaan de zaken?

'Eind november 2019 heb ik samen met een compagnon de webshop Prepshop.nl overgenomen. Drie maanden later brak de coronacrisis uit. De bestellingen schooten omhoog. Zo'n piek hebben we sindsdien niet meer gehad. Mensen kochten niet alleen beschermende kleding en volgelaatsmaskers, maar ook gevriesdroogd voedsel om het langere tijd binnenshuis uit te kunnen houden.

Sinds een jaar hebben we ook een fysieke winkel. Bij elke negatieve ontwikkeling in de wereld zien we de

verkoop stijgen. De aansporing van koning Willem-Alexander in de troonrede om ons thuis te wapenen tegen een tijdelijke uitval van bijvoorbeeld stroom en water, merkten we ook direct in het aantal bestellingen.'

Op welke dreiging bent u zelf voorbereid?

'Als de stroom langdurig uitvalt, draait bij mij thuis alles enkele dagen door dankzij een thuisaccu. Met het overvolle elektriciteitsnet is een grote stroomstoring een reële dreiging. De kans bestaat ook dat we getroffen worden door een zonnestorm. Hierbij kunnen geladen

deeltjes die door de zon worden uitgestoten leiden tot een grootschalige verstoring. Een zonnestorm van dergelijke omvang doet zich gemiddeld een keer in de honderd jaar voor. De laatste grote zonnestorm was in 1859, dus reken maar uit. De elektromagnetische straling legde destijds het berichtenverkeer dat toen nog via de telegraaf verliep, wereldwijd plat.'

Wie zijn uw klanten?

'De helft van mijn klanten komt omdat ze zich op een of andere manier voor willen bereiden op het "ergste". De andere helft komt voor handige spullen voor de vakantie of een weekendje weg. *Bikepacking*, trekken met een rugzak, maar dan op twee wielen, is heel erg in. Bikepackers willen zo licht mogelijk reizen. Een waterfilter van 100 gram is dan wel handig om mee te nemen.'

Wat zijn de bestsellers?

'De waterfilter staat met stip bovenaan. Als je een paar flessen water in de kelder hebt liggen, hoef je niet gelijk water uit de sloot te halen. Maar als je langer op oppervlaktewater bent aangewezen voor drinkwater, is een waterfilter ideaal. Een filter van 28,95 euro kan vierduizend liter water filteren.

Noodrantsoenen die bestaan uit geperste tabletten waarin alles zit wat je aan voedingsmiddelen nodig hebt, lopen goed. De laatste tijd verkopen we ook veel noodradio's met een zaklamp en powerbank die je met een dynamo kunt opladen.'


U verdient geld aan de angst van mensen. Voelt dat soms niet ongemakkelijk?

'Als het slecht gaat met de wereld, dan gaat het goed met ons. Dat is nu eenmaal zo. Maar we hebben oog voor wat er om ons heen gebeurt. Toen huisartsen en verloskundigen in coronatijd bij ons aanklopten omdat hun leveranciers niet tijdig mondkapjes konden leveren, hebben wij er duizenden gratis verstrekt. Na de Russische inval in Oekraïne steeg de verkoop van waterfilters. Het ging helemaal los. De oorlog was in lange tijd niet zo dichtbij geweest. Om de mensen in Oekraïne te helpen, hebben we gratis een paar duizend waterfilters die kant opgestuurd.'

Richard Hoving – Journalist en oud-redacteur van *Impact Magazine*.



Foto Richard Hoving



Digitale mentale gezondheidsinterventies voor Oekraïners in tijden van oorlog

Oekraïense vluchtelingen bij de grens met Slowakije, 22 februari 2022.

De grootschalige Russische invasie van Oekraïne in februari 2022 heeft het leven van miljoenen mensen ingrijpend beïnvloed. Stress en onzekerheid hebben het mentaal welzijn van vele Oekraïners ernstig aangetast. Oorlog veroorzaakt verlies: van geliefden, gezondheid, bezittingen, sociale status maar ook veiligheid. Door de voortdurende oorlog zijn stress en onzekerheid dagelijkse realiteit geworden, wat leidt tot grootschalige mentale gezondheidsproblemen, zoals slapeloosheid, depressie, angst en posttraumatische stressstoornis.

Door Iryna Frankova, Natalie Maksymets, Marit Sijbrandij en Els van der Ven

De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat ongeveer 9,6 miljoen Oekraïners lijden aan mentale gezondheidsproblemen als gevolg van de oorlog. Ontheemding heeft deze problemen verergerd: meer dan 5 miljoen Oekraïners hebben hun toevlucht gezocht in de Europese Unie en hebben psychologische steun nodig. De geestelijke

gezondheidszorg in Oekraïne en de buurlanden is echter overspoeld en niet in staat om aan de vraag te voldoen, vooral ook vanwege aanwezige taalbarrières. Deze situatie benadrukt de dringende behoefte aan innovatieve oplossingen. Digitale interventies op het gebied van mentale gezondheid kunnen een dergelijke oplossing

leveren door ondersteuning te bieden in deze moeilijke tijden voor mensen die getroffen zijn door de oorlog. Maar hoe werkt dit precies?

U-RISE: een snelle reactie

Als reactie op de humanitaire crisis lanceerde het Global Mental Health Team van de Vrije Universiteit Amsterdam in 2022 het U-RISE project. U-RISE wordt gefinancierd door de Europese Commissie en is gericht op het bieden van adequate geestelijke gezondheidszorg en psychosociale ondersteuning voor ontheemde Oekraïners in Europa, zoals in Polen, Roemenië en Slowakije. Het doel is het beschermen en bevorderen van psychosociaal welzijn en het voorkomen van psychische stoornissen. Oekraïners die gedwongen hun huizen hebben moeten verlaten hebben niet alleen te maken met voortdurende stress, maar ook met discriminatie, zorgen om hun naasten thuis en het verlies van hun professionele en sociale status. Het project richt zich op urgente problemen op het vlak van mentale gezondheid, zoals stress, angst en depressie bij gedwongen ontheemden, door toegang te bieden tot persoonlijke psychosociale ondersteuning via de Problem Management Plus-interventies of groeps-sessies binnen de Self-Help Plus. Door digitale ongebeide mentale gezondheidsinterventies aan te bieden, probeert het U-RISE project mensen te ondersteunen die moeilijk te bereiken zijn in afgelegen en landelijke gebieden.

Behoeften en stigmatisering onder Oekraïners

U-RISE voerde een snelle kwalitatieve evaluatie uit om inzicht te krijgen in de behoeften van Oekraïners die ontheemd zijn geraakt in Europa en de behoeften van aanbieders van geestelijke gezondheidszorg in de betreffende landen. De evaluatie toonde verschillende barrières aan voor de implementatie van effectieve geestelijke gezondheidszorg, waaronder een gebrek aan vertrouwen, taalbarrières, financiële beperkingen en stigmatisering. Er heerst bijvoorbeeld een aanzienlijk stigma op geestelijke gezondheidszorg onder Oekraïners, voor wie het zoeken van psychologische hulp door culturele normen vaak als beschamend wordt ervaren. Meerdere deelnemers in de beoordeling gaven bijvoorbeeld aan dat het beter zou zijn om 'een thema over geestelijke gezondheid' te vermijden tijdens groepsbijeenkomsten, en in plaats daarvan mensen uit te nodigen voor een cultureel programma waarin nationale tradities centraal staan. Bovendien bleek uit de beoordeling dat er een tekort was aan professionals in de geestelijke gezondheidszorg en de daarbij horende infrastructuur in hun nieuwe land van verblijf.

De belofte van digitale interventies

Digitale interventies kunnen ontheemde Oekraïners laagdrempelige geestelijke gezondheidszorg bieden. Deze interventies zijn van korte duur, normaal zo'n vijf of zes sessies, en richten zich op een breed scala aan psychologische symptomen zonder specifieke stoornissen vast te stellen. Deze benadering voorkomt mogelijk pathologisering en stigmatisering, en richt zich in plaats daarvan op het versterken van coping strategieën. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat dit de effectiviteit van digitale hulpmiddelen, de toegang tot geestelijke gezondheidszorg en het algemeen welzijn verbetert.



'Friend' Eerste Hulp Chatbot

De 'Friend' Eerste Hulp Chatbot, gelanceerd op de tweede dag van de Russische invasie, is een op Telegram gebaseerde zelfhulptool. Het maakt gebruik van psychologische eerste hulp-principes, zoals het bevorderen van het gevoel van veiligheid en zelfredzaamheid, kalmeren, het ondersteunen van verbondenheid en hoop, en het biedt oefeningen, taken en aanbevelingen om gebruikers te helpen met stress om te gaan. De chatbot past zich aan verschillende omgevingen aan en geeft advies op maat, of gebruikers zich nu in een levensbedreigende situatie bevinden of veilig zijn. Voor degenen die zich in

levensbedreigende situaties bevinden, zoals gebieden die onder vuur liggen, zou de chatbot advies kunnen geven over hoe ze hun verwachtingen opnieuw kunnen afstemmen en door middel van 'aardings' (grounding) technieken kunnen omgaan met acute stress. Voor mensen die zich in stabielere gebieden bevinden, zou de chatbot inzicht kunnen geven in veelvoorkomende reacties op levensbedreigende situaties en positieve en minder positieve coping mechanismen na blootstelling aan de dreiging. De chatbot is beschikbaar in het Oekraïens, Engels en Russisch en heeft al meer dan 150.000 gebruikers, wat erop duidt dat de chatbot voorziet in een duidelijke behoefte onder getroffen en aantrekkelijk is.



Doing What Matters in Times of Stress

Een andere digitale interventie voor geestelijke gezondheid, de 'Doing What Matters in Times of Stress' (DWM)-interventie, is een zelfhulptool voor stressmanagement, ontwikkeld door de Wereldgezondheidsorganisatie en ontworpen als een digitaal platform door de Vrije Universiteit Amsterdam. DWM is ontworpen voor iedereen die stress ervaart, waar ze ook wonen en wat hun omstandigheden ook zijn. DWM is toegankelijk via smartphone, tablet of computer en biedt vijf modules die zich richten op strategieën die zijn gebaseerd op mindfulness. De tool heeft als doel om mensen prak-

tische vaardigheden aan te leren om met stress om te gaan. Een paar minuten per dag zijn genoeg om zelfhulptechnieken zoals aarden, loskoppelen of handelen naar je waarden te oefenen. Als mensen door stress last krijgen van negatieve gedachten en gevoelens, kan dit leiden tot ruzie of spanning in het contact met anderen, of trekken ze zich terug in het contact met andere mensen. Door deze gedachten en gevoelens op te merken kunnen mensen zich hier makkelijker van loskoppelen en weer handelen volgens hun eigen waarden. De digitale gids kan individueel worden gebruikt of met de bijbehorende audio-oefeningen. DWM heeft bewezen effectief te zijn in het verminderen van psychologische spanningsklachten zoals angst en depressie onder gezondheidswerkers en vluchtelingen.

De toekomst van digitale hulpmiddelen

Digitale hulpmiddelen voor mentale gezondheid hebben veel potentie voor humanitaire crises, zoals veroorzaakt door de oorlog in Oekraïne. In onstabiele gebieden waar oorlog of conflict plaatsvindt, hebben inwoners vaak nog wel toegang tot internet en daardoor ook tot geestelijke gezondheidszorg die anders niet beschikbaar zou zijn. Om hier nog beter mee om te gaan is het essentieel om oudere generaties te ondersteunen bij het gebruik van deze hulpmiddelen en vertrouwen op te bouwen met betrekking tot gegevensbescherming bij zowel gebruikers als aanbieders van geestelijke gezondheidszorg. Door het bewustzijn over de voordelen van digitale interventies te vergroten, zullen meer mensen toegang krijgen tot de ondersteuning die in tijden van oorlog en crisis essentieel is.

Iryna Frankova - Senior onderzoeker bij ARQ Centrum⁴⁵ en onderzoeker bij Department Klinische, Neuro- en Ontwikkelingspsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Natalie Maksymets - Onderzoeksassistent bij Department Klinische, Neuro- en Ontwikkelingspsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Marit Sijbrandij - Hoogleraar Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en directeur van het WHO Collaborating Centre for Research and Dissemination of Psychological Interventions.

Els van der Ven - GZ-psycholoog bij ARQ Diagnostisch Centrum en universitair hoofddocent bij Department Klinische, Neuro- en Ontwikkelingspsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Essay over vergeten getroffen

De vlieg, de spin en het universum



In het vierde en laatste deel van dit essay beschrijft klinisch psycholoog Jackie June ter Heide hoe belangrijk het is om getroffen en te herinneren: want er moet een plaats zijn waar al het lijden, groot en klein, gezien of ongezien, wordt vastgelegd en nooit vergeten.

Door Jackie June ter Heide

Ik kreeg een mailtje van Jos, een oud-politieman die ik jaren geleden in behandeling had gehad voor een posttraumatische stressstoornis. Het ging niet goed met hem, dus maakten we een belafsprake. Aan de telefoon vertelde hij dat hij nog steeds veel last had van zijn geheugen. De melk laten aanbranden; de trap oplopen om iets te pakken en bovenaan vergeten zijn wat dat ook alweer was.

‘Ik kan er wel mee omgaan,’ zei hij. ‘Ik denk dan altijd maar aan die tekst van Daniël Lohues die jij indertijd noemde. *Ik ben vergeten wat ik vergeten ben*. Weet je nog?’

‘Uh ja...’; zei ik weifelend. Intussen zocht ik koortsig mijn geheugen af. Zo’n grote fan van de Drentse zanger Lohues, en dan dat nummer vergeten. Toen ik had neergelegd begon ik onmiddellijk te zoeken op Google, de zoekmachine die nooit iets vergeet tenzij de rechter sommeert om het te verwijderen. Daar popte de tekst al op. *Ik weet da’k wat vergeten ben, mar ben vergeten wat*. Het was grappig dat juist Jos mij mailde, want ik had onlangs nog aan hem gedacht. Voor *EMDR Magazine* had ik een column geschreven over een anekdote die ik Jos had verteld tijdens zijn behandeling. Even overwoog ik om op mijn beurt aan Jos te vragen: ‘Weet je nog, dat verhaal ik je toen verteld heb? Daar heb ik laatst een

stukje over geschreven.’ Maar ik was bang dat hij die anekdote was vergeten en dat hij zich dan bezwaard zou voelen.

We sparen elkaar graag, Jos en ik, we zijn hoffelijk naar elkaar. Hij wijst mij erop dat hij echt wel onthouden heeft wat ik hem heb verteld, ook al heeft hij weer opnieuw klachten. Ik verbloem wat ik wel en niet onthouden heb uit de therapie met hem, om zijn herinnering geen geweld aan te doen. Al is zijn behandeling afgelopen, de band tussen Jos en mij blijft bewaard in die kleine herinneringen aan een liedtekst van Daniël Lohues en aan een anekdote tijdens de EMDR.

Vergeeten en onthouden – het gebeurt zo automatisch als ademen of kijken. Maar desondanks zijn het acties, werkwoorden, taken met een zeker gewicht. Het onthouden van patiënten en hun verhalen is een belangrijke taak van een therapeut. De patiënt krijgt een plekje in het hoofd van de therapeut, een eigen kastje om spullen in te bewaren: anekdotes, beelden, herinneringen. Dat kastje gaat open tijdens de therapie. ‘Vorige keer zei je dat...’, zegt de therapeut dan. Of: ‘Dat moet moeilijk voor je zijn omdat je vroeger al...’

Bij patiënten die vaak vergeten zijn – als kind in een huis vol oorlogsherinneringen, als vluchteling wegge-

stopt in een asielzoekerscentrum – is dit gezamenlijke herinneren misschien wel de belangrijkste taak van de therapeut. Dat herinneren bewijst: ik kan jou onderscheiden van andere patiënten, ik hecht waarde aan jou en ik doe moeite voor jou. Met andere woorden: jij *mat-tert*. Op de lange duur gaan patiënten daardoor hopelijk voelen dat ze eigen zijn en waardevol, en dat anderen betrouwbaar zijn.

In drukke tijden droom ik weleens dat ik dat kastje heb kwijtgemaakt. Tot ver in mijn volwassenheid droomde ik, als ik onder stress stond, dat ik eindexamen wiskunde moest doen terwijl ik het hele jaar geen les had gevolgd. De laatste jaren droom ik dat ik een patiënt na de intake ben vergeten. Kennelijk is dat mijn grootste nachtmerrie, als van een ouder die de krant haalt omdat ze per ongeluk haar kind heeft achtergelaten bij een tankstation langs de Duitse Autobahn – hoewel ik met het vergeten van een patiënt nooit de krant zou halen. Iemand onthouden is je verbinden. Temmen wordt dat genoemd in *De kleine prins* van Antoine de Saint-Exupéry, tam maken. In dat boekje figureert een vos die schichtig is, zoals mijn patiënten. Hij is bang voor mensen met geweren. Maar doordat de kleine prins hem onthoudt en iedere dag op hetzelfde tijdstip naar zijn hol komt, wordt hij getemd. Dan voelt de vos hoe uniek hij is voor de kleine prins, enig op de wereld. Bij het afscheid moet de vos huilen. 'Je blijft altijd verantwoordelijk voor wat je tam hebt gemaakt,' zegt hij tegen de kleine prins – je blijft altijd verantwoordelijk voor degene met wie je een verbinding bent aangegaan. Misschien is dat waarom ik droom over het vergeten van mijn patiënten: omdat ik me niet met hen kan verbinden als ik hen vergeet, en omdat ik verantwoordelijk voor hen ben als ik me met hen heb verbonden.

Andersom is het ook waar natuurlijk. Als je je eenmaal verbonden hebt is het moeilijk iemand te vergeten. Dat is eigenlijk waar het nummer van Daniël Lohues over gaat. De eerste strofes vraagt hij zich af wat hij nou precies vergeten is. Een afspraak misschien? Het buitenzetten van de container? Het betalen van een bekeuring, of boodschappen doen? Hij lijkt wel een patiënt met een posttraumatische stressstoornis, die kunnen dat ook allemaal niet onthouden. Maar in de laatste strofe komt de aap uit de mouw.

*len ding wat het niet weden kan
Ik denk de hiele dag an heur
Heur kan ik mar niet vergeten
Al weud 't daor misschien wel tied veur*

Herinneren vormt de lijm van onze relaties, of het nou een liefdesrelatie is tussen een zanger en zijn geliefde of een werkrelatie tussen behandelaar en patiënt. Mensen met wie we de relatie willen behouden, onthouden we; als de relatie voorbij is, gaan we over tot vergeten. Als dat lukt tenminste. Elkaar onthouden is elkaar een beetje koesteren. Dat is mogelijk voorbij een relatiebreuk, voorbij de afronding van de therapie, voorbij de dood.

Wij mensen kunnen dat het beste zelf. Het ligt niet voor de hand om die taak aan het universum over te laten, vind ik, daar komt zo weinig koestering bij kijken. Tenzij we geloven dat het universum liefde is, dan weer wel.

Jackie June ter Heide - Klinisch psycholoog en senior onderzoeker bij ARQ Centrum⁴⁵, en student aan de Schrijversvakschool.

REFERENTIES

De Saint-Exupéry, A. (1943/2003). *De kleine prins*. Ad. Donker.

DEEL 4

Deel 4 van het essay *De vlieg, de spin en het universum*. De eerste drie delen verschenen in *Impact Magazine* 2024 nr 2. en nr. 3. De volledige tekst van het essay is te downloaden via [arq.org](https://www.arq.org)

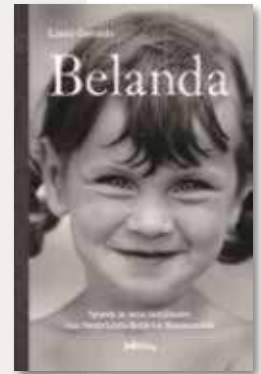
Belanda

Sporen in onze familieziel: van Nederlands-Indië tot Bovensmilde

Laurà Gerards

PALMSLAG 2024, 198 PAGINA'S, ISBN 9789493343443

Laurà Gerards is zeven jaar oud en zit in de eerste klas van een lagere school in Bovensmilde als in mei 1977 de school wordt gegijzeld door vier Molukse mannen. Waar haar opa opgepakt werd omdat hij als dienstweigeraar niet wilde deelnemen aan de oorlog in Nederlands-Indië in de jaren veertig, werd Gerards in 1977 uiteindelijk slachtoffer van de gevolgen die deze oorlog voor Molukse KNIL-militairen en hun gezinnen had. Deze twee perspectieven heeft Gerards in dit boek met elkaar proberen te verweven. Ze beschrijft de gijzeling vanuit haar ogen als zevenjarig meisje en de nasleep ervan op haar leven, en daarnaast duikt ze in de koloniale geschiedenis.



De oorlog in mijn hoofd

Tachtig mensen, tachtig verhalen over wat oorlog met je doet

DE GELDERLANDER 2024, 184 PAGINA'S, ISBN 9789463058889

Tachtig jaar na *Operatie Market Garden* brengt de Gelderlander dit boek uit waarin tachtig mensen niet alleen vertellen wat ze in of na de oorlog mee hebben gemaakt, maar vooral over de invloed die de oorlog nog altijd heeft. Aan het boek werkten bekende Nederlanders mee, maar daarnaast zijn het vooral verhalen van mensen uit de regio. Mensen die werden geëvacueerd uit Arnhem, mensen die familieleden verloren bij bombardementen van de geallieerden. In die tijd waren het nog kinderen.



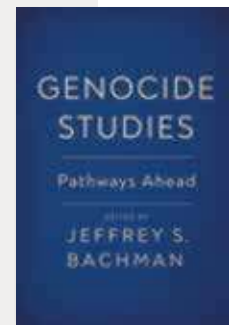
Genocide Studies

Pathways Ahead

Jeffrey S. Bachman (ed.)

RUTGERS UNIVERSITY PRESS 2024, 302 PAGINA'S, ISBN 9781978832329

Door de talloze ernstige gebeurtenissen en crises van het afgelopen jaar, de methoden waarmee (groepen) mensen bedreigd worden en de ontwikkeling van de middelen waarmee geweld wordt aangewakkerd en gepleegd, probeert dit boek niet de vraag 'Wat is genocide?' te beantwoorden, maar eerder 'Wat is genocidestudies?'



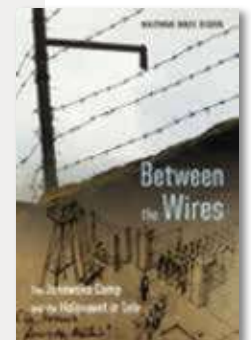
Between the Wires

The Janowska Camp and the Holocaust in Lviv

Waitman Wade Beorn

NEBRASKA 2024, 400 PAGINA'S, ISBN 9781496237590

Het kamp Janowska in Lviv, Oekraïne is een van de minst bekende plekken van de Holocaust. Dit kamp, dat tegelijkertijd een gevangenis, een slavenarbeiderskamp, een doorgangskamp naar de gaskamers en een vernietigingsplaats was, speelde een complexe rol in de Holocaust. Op basis van uitgebreid archiefonderzoek volgt dit boek de geschiedenis van het kamp aan de hand van verhalen over de daders, slachtoffers en omstanders tot in het naoorlogse tijdperk, inclusief pogingen om de daders voor het gerecht te brengen.



Transgenerational trauma

A contemporary introduction

Jill Salberg & Sue Grand

ROUTLEDGE 2024, 140 PAGINA'S, ISBN 978-0367541408

Overzicht van het psychoanalytische werk over transgeneratieel trauma, waarbij de auteurs verschillende psychoanalytische en psychodynamische theorieën combineren. Ze stellen dat we vaak het sociale geweld dat ons is aangedaan, onbewust herhalen. Ze richten zich op hechting, nalatenschappen van geweld en de rol van getuigenis in het genezingsproces. Zowel klinische als persoonlijke verhalen worden verweven met theorie om de sociaal-historische posities die we erven en ervaren, te verduidelijken.



Saluut Batavia

Het verhaal van de vrouwelijke KNIL-soldaten

Jorien Wallast

ALFABET UITGEVERS 2024, 296 PAGINA'S, ISBN 9789021342870

Wallast tekent de verhalen op van vijf vrouwen die deel uitmaakten van het (ongewapende) Vrouwenkorps van het Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger dat in de pas uitgeroepen Republiek Indonesië in 1945 moest proberen de kolonie terug te veroveren.



Fantasy Therapy

Methode om met cliënten dieper in gesprek te gaan

Karolien van der Donck

SWP 2024, 160 PAGINA'S, ISBN 9789085603184

Fantasy in boeken, series en games is populair, omdat het een toevluchtsoord kan zijn. Daarmee biedt het volgens de auteur een goede opening in gesprekken met cliënten rond allerlei hulpvragen en kan het een onbewuste laag van de cliënt naar boven halen. De Fantasy Therapie maakt onder andere gebruik van facetten van ACT, CGT, analytische psychologie, contextuele (systeem)therapie, NLP en Voice Dialogue. De methode wordt in zes sessies (stappen) uitgelegd en toegelicht met casussen.



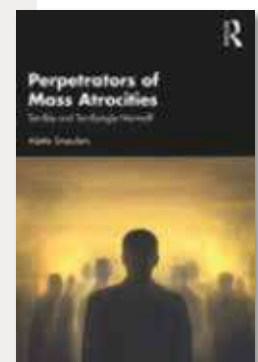
Perpetrators of mass atrocities

Terribly and terrifyingly normal?

Alette Smeulers

ROUTLEDGE 2023, 508 PAGINA'S, ISBN 9781032568027

In dit boek onderzoekt Alette Smeulers, gebaseerd op 30 jaar wetenschappelijk onderzoek, daders van massale wreedheden zoals oorlogsmisdaden, misdaden tegen de menselijkheid, genocide en terrorisme. Smeulers onderzoekt waarom mensen doden en martelen en hoe massale wreedheden kunnen worden verklaard en presenteert een typologie van daders, met verschillende rangen, rollen en motieven. Dit doet zij mede door middel van casestudies van bekende daders, van dictators tot tussenpersonen, tot lagere ambtenaren en terroristen.



Terribly and terrifyingly normal?

Nicola Quaedvlieg en Alette Smeulers (serie, 2024)

De aanslagen op 9/11, de invasie in Oekraïne, de opkomst van de Islamitische Staat, de genocides in Srebrenica, Rwanda, Cambodja en Nazi-Duitsland zijn allemaal daden van menselijke wreedheid. Dat roept vragen op als: wie zijn de daders van deze misdaden en wat drijft hen? Deze vragen worden besproken met professor Alette Smeulers en andere bekende wetenschappers binnen het vakgebied.



60 jaar Humanistische Geestelijke Verzorging bij Defensie

De Publieke Tribune (2024)

Zingeving stopt niet bij de grenzen van een missie, ook bij thuiskomst en op de kazerne kunnen militairen en veteranen met levensvragen zitten. Sinds de jaren '60 kunnen zij daarvoor terecht bij een humanistisch geestelijk verzorger. Waarom is dit werk belangrijk? En wat is er veranderd in zes decennia? Coen Verbraak spreekt erover met humanistisch geestelijk verzorgers en oudgedienden. Hoe beleven zij hun vak? En wie is er voor de geestelijk verzorger?



Voorzorg

Cultuursensitieve zorg is geen one size fits all

Skipr & Zorgvisie (2024)

Cultuursensitief werken is niet compleet iets anders doen, maar je aandacht richten op persoonsgericht werken doormiddel van de juiste bejegening, beleving en communicatie met de cliënt. Dat zegt Moustapha el Baroudi, bestuurder van OmniaZorg, in de podcast *Voorzorg*.



FOUT

Rick Blom & Tijmen Dokter (serie, 2024)

In deze podcast gaan historici Rick Blom en Tijmen Dokter in gesprek met kinderen van Nederlanders die tijdens de Tweede Wereldoorlog aan de zijde van de bezetter stonden. Zij groeiden veelal op met gevoelens van schaamte en schuld. Waarom maakten hun ouders die keuze? En hoe verhoud je je daar als kind toe? En vooral: ben ik medeplichtig?





Dreiging

Als kinderpsycholoog is de vraag die je jezelf altijd stelt voordat je start met een traumabehandeling: 'is dit kind nu veilig?' Is het antwoord nee, dan kan je niet starten met je behandeling en heeft de veiligheid uiteraard prioriteit.

Opgroeien in de nabijheid van oorlog en gewapend geweld kan gezien worden als een ultieme situatie van dreiging en onveiligheid. Volgens het nieuwste onderzoek van het Peace Research Institute Oslo (PRIO) en Save the Children,

leeft meer dan één op de zes kinderen wereldwijd in een conflictgebied, dat wil zeggen: binnen een straal van 50 kilometer van gewapend geweld. Er groeien wereldwijd dus maar liefst 468 miljoen kinderen op met de directe en indirecte gevolgen van oorlog en conflict. (bron www.warchild.nl)

Deze kinderen lopen dagelijks het risico op blootstelling aan geweld, al dan niet met gevaar voor eigen leven, en andere traumatische gebeurtenissen. Traumabehandeling is voor veel van deze kinderen niet aan de orde vanwege de voortdurende onveiligheid en bovendien een gebrek aan adequate hulp. Deze blootstelling aan geweld kan in de volgende generatie en zelfs generaties daarna nog sporen achterlaten en mogelijk nieuwe conflicten voeden. Zo kan traumatisering zichzelf in stand blijven houden. Daarom is het bieden van psychosociale steun een belangrijke manier om vrede te vergroten en nieuwe generaties weerbaar te maken tegen de gevolgen van oorlog en geweld. In dit katern vertellen Chris Hoeboer en Janne Punski-Hoogervorst over de inzet van MHPSS tijdens gewapend conflict en oorlog.

Hoewel er in Nederland gelukkig geen sprake is van oorlogsdreiging, kan dreiging desondanks een actueel thema zijn in de behandelkamer. In de supervisie rubriek vertelt Mirte Heringa over omgaan met objectieve en subjectieve dreiging in de behandelkamer en over wat je wél kan doen wanneer dreiging de veiligheid van je cliënt ondermijnt en traumabehandeling daarom (nog) geen optie is.

*Door Sophie van Leeuwen, Psycholoog
bij Youz en communicatiemedewerker
bij de NtVP*

Psychologische en psychosociale interventies tijdens gewapende conflicten

In een wereld waar geweld en conflict soms de norm lijken, leven veel mensen jarenlang, of zelfs decennia, in gebieden die geteisterd worden door gewapend conflict. Wachten met het bieden van psychosociale zorg tot het conflict voorbij is, zou betekenen dat velen te laat of zelfs nooit de nodige ondersteuning ontvangen. Daarom is het belangrijk om te evalueren of psychologische interventies haalbaar en effectief zijn in de context van een gewapend conflict.



Binnen de Global Collaboration on Traumatic Stress werken we met een focusgroep aan een systematische review om de evidentie voor psychologische behandelingen in conflictgebieden in kaart te brengen. We zijn geïnteresseerd in de effectiviteit van deze behandelingen tijdens gewapende conflicten, evenals de unieke uitdagingen waar onderzoekers en therapeuten mee worden geconfronteerd en eventuele innovatieve manieren om de kwaliteit van zorg en onderzoek hoog te houden.

Met de systematische review vonden we 45 studies, waarvan de meeste zijn uitgevoerd in het Midden-Oosten, gevolgd door Zuid-Afrika en Zuid-Amerika. De meeste studies vonden plaats na de piek in het geweld en bevatten weinig informatie over de precieze context van de studie zoals de veiligheidssituatie en eventuele barrières en oplossingen die tijdens de studie nodig waren vanwege het gewapende conflict. Het merendeel van de studies was gericht op kinderen en adolescenten, en werd meestal uitgevoerd op scholen door speciaal getrainde docenten. Veel van deze studies richtten zich op PTSS en gerelateerde mentale gezondheidsproblemen zoals depressie en angst. Andere belangrijke aandachtspunten waren psychosociaal welzijn (familiesfeer en relaties met leeftijdsgenoten en broers/zussen), emotieregulatie, academische prestaties, coping en gedragsproblemen. De behandelingen waren veelal effectief in verbeteren van de specifieke klachten en leken over het algemeen goed ver-

dragen. Echter, hoewel de resultaten veelbelovend zijn, zijn sommige interventies alleen mogelijk als aan bepaalde basisvoorwaarden en stabiliteit, zoals de toegankelijkheid van scholen, wordt voldaan.

De meeste interventies voor zowel kinderen als volwassenen zijn gericht op mentale gezondheid (bijvoorbeeld PTSS en depressie) en psychosociale uitkomsten (sociale verbondenheid, gemeenschapscohesie). Deze interventies werden doorgaans geleverd door getrainde professionals, zoals gezondheidsmedewerkers, en bestonden vaak uit bekende protocollen zoals trauma-gerichte cognitieve gedragstherapie en narratieve exposure therapie. Enkele studies rapporteerden over interventies van Artsen zonder Grenzen (MSF) en het International Comité van het Rode Kruis (ICRC). Ook hier waren de interventies veelal effectief en goed verdragen, al waren sommige onderzoeksgroepen zeer klein en bevond het veelal een convenience sample in een setting buiten of na het actieve conflict.

Zestien studies waren gericht op volwassenen, veelal burgers of veteranen. Deze studies onderzochten vaak een vorm van traumagerichte behandeling met als primaire doel het verminderen van PTSS-klachten en verbeteren van de kwaliteit van leven, of psychosociale ondersteuning primair gericht op het verminderen van stress en angst. De behandelingen waren vaak kortdurend, individueel, en werden in twee studies zelfs volledig online aangeboden. De behandeling werd vaak aangeboden door lokale hulpverleners die werden getraind en gesuperviseerd in de studie en in sommige gevallen werd de behandeling aangepast aan de lokale cultuur. De resultaten van de studies naar volwassenen zijn bemoedigend. Alle studies vonden positieve effecten van de onderzochte therapie. Dit wijst erop dat het haalbaar is om volwassenen te behandelen in de context van gewapend conflict, en dat er effectieve behandelingen beschikbaar zijn. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat veel onderzoeken klein waren en soms ongecontroleerd.

Wat leren deze resultaten ons? Ten eerste is het ook onder moeilijke omstandigheden mogelijk om onderzoek te doen en psychologische hulp te bieden. Traumagerichte behandeling - de richtlijn behandeling voor PTSS - lijkt haalbaar en effectief. Er is wel meer onderzoek nodig, want de kwaliteit van onderzoek is vaak laag. Toekomstig onderzoek kan voortbouwen op de interventies die in het huidige review effectief zijn bevonden om zo goed onderbouwde richtlijnen te kunnen ontwikkelen. Daarnaast lijken ook interventies met kinderen mogelijk en voortbouwend op bestaande fysieke en sociale structuren, zoals scholen. Een kanttekening hierbij is dat er aan bepaalde veiligheids- en

stabiliteitsvoorwaarden moet worden voldaan. Tenslotte is het belangrijk om te beseffen dat elk gewapend conflict uniek is en de situatie ook van dag tot dag kan veranderen. Hierdoor kunnen onderdelen van interventies die normaal gesproken behulpzaam zijn, de plank behoorlijk misslaan. Denk bijvoorbeeld aan het advies om voldoende naar buiten te gaan terwijl er bombardementen plaatsvinden. Interventies blijven maatwerk en daarmee is afstemming en samenwerking met de lokale bevolking essentieel om interventies goed aan te laten sluiten op de actuele behoeften.

AUTEURS



Chris Hoeboer is universitair docent bij de afdeling psychiatrie van het AmsterdamUMC, waar hij onderzoek doet naar preventie, detectie en behandeling van posttraumatische stress klachten. Intiem partnergeweld, comorbide PTSS en (vroeg) interventies zijn hierbij specifieke aandachtsgebieden. Daarnaast is Chris bestuurslid bij de NtVP.



Janne Punski-Hoogervorst is arts-onderzoeker en promovenda aan de Universiteit Haifa, Israël, waar zij onderzoek doet naar aandachtsstoornissen bij volwassenen met PTSS en psychologische weerbaarheid bij militairen in actieve dienst. Verder verkent haar onderzoek persoonlijke narratieven van overlevenden van de Holocaust, latere genocides en episodes van massaal geweld. Janne is bestuurslid bij de NtVP en co-voorzitter van de militaire SIG van de ISTSS.

GLOBAL COLLABORATION ON TRAUMATIC STRESS

De GC-TS brengt onderzoekers, klinici, en beleidsmakers van psychotrauma wereldwijd samen om belangrijke thema's te identificeren, ontwikkeling te bevorderen en ondersteunende activiteiten voor trauma-overlevenden te coördineren. Door samenwerking streeft GCTS ernaar gemeenschappen en structuren te bouwen die de steun voor getroffen wereldwijd versterken.

Zie voor meer informatie: www.global-psychotrauma.net



Omgaan met (be)dreiging in de behandelkamer

In de Supervisie rubriek beantwoorden experts uit het netwerk van de NtVP uw vragen over onderwerpen uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Hebt u een vraag over indicatiestelling, behandeling of wetenschap over psychotrauma? Stuur hem naar communicatie@NtVP.nl onder vermelding van Impact Supervisie.

De vraag

Wat doe je als therapeut als een cliënt bedreigd wordt en hier last van heeft?

Antwoord van de experts

Bedreigingen zijn een groeiend probleem in onze samenleving en de impact hiervan op het leven van de slachtoffers is vaak diepgaand. Voor therapeuten is het essentieel om een goed begrip te hebben van de reacties van cliënten die bedreigd worden, en van de manieren waarop zij hen kunnen ondersteunen.

Impact van bedreiging

Mensen worden geconfronteerd met verschillende soorten bedreigingen, variërend van verbale intimidatie tot fysieke bedreiging. De impact hiervan hangt sterk af van de perceptie van de situatie en van persoonlijke factoren zoals karakter, veerkracht, eerdere ervaringen en de invloed op naasten.

Om een dreiging weerstand te bieden worden er soms beveiligingsmaatregelen genomen. Deze kunnen het gevoel van veiligheid vergroten, maar onderzoek toont aan dat deze maatregelen niet altijd leiden tot minder angst. De noodzaak van beveiliging kan juist de onveiligheid benadrukken en extra stress veroorzaken.

Er zijn ruwweg drie hoofdcategorieën van reacties op bedreigingen en eventuele maatregelen:

1. **Acceptatie** van de dreiging en maatregelen.
2. **Overmatige angst**, waarbij de maatregelen als onvoldoende worden beoordeeld.
3. **Relativering van de dreiging**, waarbij de maatregelen als overdreven worden gezien.

Bij bedreigde personen kan het basisgevoel van veiligheid en controle verstoord worden en het stresssysteem worden aangejaagd. De stressreacties die cliënten vervolgens kunnen ervaren zijn onder te verdelen in vier categorieën (zie ook het verwerkingsschema):

1. **Schrikbeelden**: Terugkerende angstige gedachten over wat er kan gebeuren.
2. **Hyperalertheid**: Een constante staat van waakzaamheid die kan leiden tot vermoeidheid en concentratieproblemen en verhoogde mate van irritatie.
3. **Vermijding**: Het ontwijken van situaties die herinneringen oproepen aan de bedreiging, wat enerzijds het stresssysteem tot rust kan laten komen, maar wat op langere termijn kan leiden tot sociale distantie en gevoelens van eenzaamheid.
4. **Verandering in denken**: Opvattingen die iemand heeft over het leven kunnen onder druk komen te staan als gevolg van de dreiging, bijvoorbeeld de veronderstelling dat de wereld een veilige plek is.

Rol van de therapeut

Bedreigd worden is een hele nare stressvolle ervaring, die hoe dan ook ingrijpt. Het helpt als er een veilige omgeving is waarin de cliënt gevoelens van angst en spanning kan delen. Dit kan de therapeut realiseren door:

1. **Actief luisteren**: Laat de cliënt zijn of haar verhaal vertellen zonder te dramatiseren of bagatelliseren. Dit helpt hen zich gehoord en begrepen te voelen.
2. **Psycho-educatie over stressreacties bij dreiging**: Leg uit dat de reacties die de cliënt ervaart normale reacties zijn op de abnormale situatie waarin zij beland zijn. Hierbij kan het helpend zijn om het verwerkingsschema van dreiging te bespreken.

3. **Versterken van gevoel van controle:**

Het gevoel van machteloosheid staat vaak centraal bij mensen die bedreigd worden. Het versterken van het gevoel van controle door te onderzoeken waar zij wel invloed op kunnen uitoefenen kan de veerkracht versterken.

4. **Werken aan ontspanning:** Ontspanning, zoals sport, ingeplande rustmomenten of tijd met familie, draagt bij aan herstel. Een mentale of zelfs fysieke afstand tot de bron van dreiging kan zorgen voor een gevoel van veiligheid en vrijheid. De continue alertheid kan dan tijdelijk wegvallen. Dit soort 'afschakelmomenten' zijn cruciaal om tot rust te komen.

5. **Copingstrategieën aanleren:** Vermijding is een veel geziene coping strategie waardoor de bedreigde de stress tijdelijk beter kan hanteren, wat beschermend kan werken. Uiteindelijk is vermijding echter geen effectieve reactie en kan het helpen om andere coping vaardigheden te versterken (bijvoorbeeld het uiten van emoties of zoeken van sociale steun).

6. **Schrikbeelden:** als iemand last heeft van terugkerende intrusieve schrikbeelden over wat er zou kunnen gebeuren, dan kan een flashforward met EMDR uitkomst bieden.

7. **Aandacht voor impact op naasten:** Familieleden en andere mensen in de omgeving kunnen ongerust zijn om hun dierbare of zelf stress ervaren omdat zij in de nabijheid verkeren van een bedreigd persoon. Sommige bedreigden voelen zich schuldig als partners of kinderen angstig worden van de bedreiging.

8. **Veranderen in denken gedrag:** Het is belangrijk om cliënten te helpen bij het herstellen van hun wereldbeeld. Dit kan door het versterken van positieve gedachten en het helpen bij het herformuleren van negatieve overtuigingen over zichzelf en de wereld om hen heen.

9. **Bewust omgaan met sociale media:** Het bewust omgaan met sociale media, bijvoorbeeld door minder gebruik of het blokkeren van bepaalde personen, kan helpen om confrontatie met de bedreiging te vermijden. Zeker in gezinnen met puberkinderen is het van belang een gesprek te voeren over veilig gebruik van sociale media.

10. **Sociale steun en verbinding:** Therapeuten kunnen cliënten aanmoedigen om contact te houden met hun sociale netwerk of indien van toepassing met lotgenoten. Dit kan bijdragen aan het gevoel van verbondenheid en vermindert gevoelens van isolatie.



Conclusie

Bedreiging kan een ingrijpende impact hebben op het leven van cliënten, maar therapeuten kunnen ook tijdens (periodes van) bedreiging bijdragen aan herstelproces. Het is essentieel dat therapeuten de psychologische impact van bedreiging erkennen en weten welke elementen kunnen helpen om angst en stress te verminderen. Zo kunnen therapeuten bijdragen aan het vergroten van de veerkracht en het welzijn van hun cliënten.

REFERENTIES

Van Hoof, W., Van Rooijen, S., Spee, I., Te Brake, H. (2020). Psychosociale Effecten van Bedreiging en Beveiliging. ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises & ARQ IVP i.o.v. Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid. www.arq.org/publicaties/psychosociale-effecten-van-bedreiging-en-beveiliging

Nijdam, M.J., Ol, M., De Vries, M., Martens, W.J., Gersons, B.P.R. (2008). Psychosociale effecten van dreiging en beveiliging. Rapport in opdracht van de Nationaal Coördinator Terrorisbestrijding en Veiligheid.

OVER DE EXPERT

Mirte Heringa is GZ -psycholoog, senior adviseur en trainer. Ze werkt sinds 2020 bij ARQ IVP. Naast haar werk als psycholoog, waarbij ze mensen met psychische klachten behandelt na ingrijpende gebeurtenissen (zoals PTSS), biedt ze ook mentale ondersteuning aan professionals die bedreigd worden. Ook zet zij zich in voor het verbeteren en coördineren van preventieve dienstverlening, zoals Mental Check-up sessies, gericht op het vergroten van de weerbaarheid van professionals in het hoog risico domein.



Mirte Heringa

het verzet

Zorg voor



de roerige geschiedenis
van Stichting 1940-1945

van 18 oktober 2024 t/m 30 maart 2025
in Verzetmuseum Amsterdam

VERZETS
RESISTANCE
MUSEUM