

# ERFBELASTING

De impact van oorlog kan nog lang voelbaar zijn – generaties lang. In toenemende mate laat wetenschappelijk onderzoek de mechanismen van transgeneratieel trauma zien, maar toch blijft het een moeilijk grijpbaar fenomeen. Hoe steekt deze doorwerking in elkaar en wat kunnen we als mens hierin betekenen?

*Door Martijn Helmerhorst*

Het gaat goed met hem zegt hij, 'geen crisis'. Dat is zijn definitie van goed: de afwezigheid van spanning en paniek. Even afgezien van het gevecht dat hij bijna elke ochtend levert met een algehele en onbestemde angst en spanning. Elke ochtend start met misselijkheid en angstgevoelens, maar dat heeft hij min of meer

geaccepteerd als een gegeven, vanuit de wetenschap dat het langzaam zal wegtrekken die dag, dat naar zijn werk gaan en op zijn vertrouwde plek plaatsnemen hem helpt en dat deze gevoelens langzaam naar de achtergrond zullen verdwijnen. Maar dan moet er niets gek gebeuren of een grote verandering aanstaande zijn. Zijn



structuur en regelmaat zijn zijn houvast en geven hem enig gevoel van veiligheid. Hij is als de dood om ziek te worden, zelfs een verkoudheid voelt bedreigend. Het bedreigt hem in zijn gevoel van kracht, iets te kunnen als het moet, in actie te komen, zich te verweren. Hij heeft zich nog nooit ziek gemeld en gaat plichtsgetrouw naar de sportschool om sterk te blijven.

## ‘In het contact met de ander worden we bevestigd als mens’

Inmiddels kan hij zijn onbestemde angstgevoel beter begrijpen in het licht van zijn persoonlijke (familie) geschiedenis. Met name zijn moeder lijkt een bron. Zij stond angstig in het leven, reageerde overmatig bezorgd op ziekte van de kinderen, en communiceerde onbewust een gevoel dat het leven op elk moment een mogelijk fatale wending kon krijgen. Dit had zij immers in de oorlog aan den lijve ondervonden. Het plotselinge overlijden van zijn zus in zijn tienertijd heeft het gevoelde besef van de kwetsbaarheid van het leven waarschijnlijk

nog verder versterkt. Hoewel hij in de afgelopen jaren meer inzicht heeft gekregen in de relatie tussen zijn klachten en de oorlogservaringen van zijn ouders, meer zicht op de verklarende processen, kan hij maar moeilijk accepteren dat hij dit heeft, dát hij angstig is. Hij probeert de gevoelens van angst vooral te vermijden, zich sterk te houden en de controle te houden.

### Hoe trauma doorgegeven kan worden

Zo kan intergeneratieel trauma er uit zien. Onbestemde angsten die vanuit een begrijpelijke poging deze klein te houden en er een weg in proberen te vinden, leiden tot een leven van een moeizame balans tussen angst en controle. Intergeneratieel trauma - of transgeneratieel trauma, waarmee bedoeld wordt op de overdracht over meerdere generaties heen - is het gegeven dat de effecten van traumatiserende gebeurtenissen doorgegeven kunnen worden aan de kinderen (en volgende generaties). Dit kan op verschillende manieren.<sup>1</sup> Uit epigenetisch onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat de overgevoeligheid voor stress biologisch overgedragen kan worden. Daarbij zijn het niet zozeer de genen zelf die veranderen, als wel het tot expressie komen

van die genen. Mensen worden als het ware gevoeliger voor bepaalde prikkels, hebben een overactief alarmsysteem. Naast dit biologische mechanisme, kunnen trauma's ook doorgegeven worden door opvoedingstijl. Als getraumatiseerde ouders weinig aandacht en ruimte hebben voor de emoties en gevoelens van kinderen (of zelfs agressief en bedreigend kunnen zijn), leert een kind deze voor zichzelf te houden en het zelf maar op te lossen. Met gevoelens van isolement en eenzaamheid als gevolg; je kan geen wezenlijke verbinding aangaan met je omgeving, en die omgeving niet met jou. En deze verstoorde verbinding – of in meer psychologische termen, hechting – hindert het leven. Want al het leven is verbinding, relatie. ‘De mens wordt aan het Jij tot Ik’ schrijft Martin Buber, een filosoof van joodse afkomst.<sup>2</sup> Daarmee bedoelt hij dat we pas werkelijk individu worden, een ik worden, in een open en rechtstreeks contact



met de ander. En in dit contact worden we bevestigd als mens, een bevestiging die we nodig hebben omdat dit ons vertrouwen en zelfvertrouwen geeft.

Dit klinkt misschien 'wazig', maar dat is het niet. We herkennen het allemaal als we iets delen dat ons dwars zit of verdriet geeft; het 'lucht op', geeft ruimte, krijgt een andere betekenis. Het in verbinding brengen van wat je bezighoudt, wie je bent, verandert iets. Maar als je gesloten bent, kun je niet bevestigd worden en kun je anderen ook moeilijker bevestigen. En dit geeft vaak problemen in het contact met jezelf en met anderen, met allerlei mogelijke klachten als gevolg. Het isolement wordt zo nodig nog versterkt of in stand gehouden door waarden of 'regels' binnen de familie of groep, zoals bijvoorbeeld - de regelmatig onuitgesproken regel - 'sterk zijn'. Wie sterk moet zijn, kan niet kwetsbaar zijn, kan zijn emoties van verdriet, rouw en schaamte niet toelaten in het contact met zichzelf of met de ander. Het ontstaan van deze regels vindt vaak zijn bron in het moeten overleven van de (groot-)ouders in uiterst moeilijke, angstaanjagende en mensonterende omstandigheden. Want om uitsluiting, onderdrukking, vervolging, Jappen- en concentratiekampen te overleven moet je sterk zijn.

### **Wat we niet begrijpen kunnen we wel verstaan**

Naast de meer 'directe route' van doorgave van trauma, de doorgave die ontstaat in het directe contact met de ander, is er nog een ander proces dat van invloed is. 'Post-memory' betreft de collectieve herinneringen die in een cultuur besloten liggen en middels verhalen, foto's en films opnieuw in herinnering worden gebracht. En naast dat het in herinnering brengen van deze verhalen een belangrijke positieve waarde heeft - is het ook ongelooflijk pijnlijk. Hoe geef je dat wat je weet wat je ouders of grootouders hebben meegemaakt, moeten doorstaan, is aangedaan, een plek? Hoe ga je daar mee om? Wat betekent dit nu nog voor jou in jouw leven? Actuele gebeurtenissen kunnen 'oude' wonden openrijten of belemmeren te genezen: geen erkenning van de koloniale schuld door de Nederlandse overheid kan een enorme (transgenerationele) woede uitlokken bij een zoon van een oud KNIL-militair en het uitbreken van de oorlog in Gaza heeft bij veel Joodse mensen klachten doen ontstaan of verergeren.

Door middel van onderzoek en klinische ervaring komen de mechanismen van overdracht steeds duidelijker in beeld. En toch, echt grip er op krijgen blijft moeilijk. De traumaklachten kunnen heel divers zijn en de



Foto: Vadym Hunko (Shutterstock)

## ‘Liefdevolle aandacht vergroot de kans dat we een individu worden die zich geborgen weet en voelt’

bronnen van die klachten ook. Ik zeg met opzet bronnen, en niet oorzaken, want oorzaak roept het beeld van causaliteit op; A leidt tot B. Deze van oorsprong natuurwetenschappelijke benadering met een sterke nadruk op logica, meten en voorspellen, heeft ons veel opgeleverd, maar is ook een moeilijk principe als het op de mens aankomt. Want waar A in de ene mens tot B leidt, leidt het in de andere mens tot C, of D.

We proberen te begrijpen hoe het bijvoorbeeld kan dat iemand van de tweede of derde generatie droomt over concrete oorlogservaringen, terwijl hij of zij die oorlog nooit heeft meegemaakt. Dit begrijpen gaat vaak in termen van ‘wát is het?’, ‘hóe komt het?’ ‘wát is het mechanisme?’, vaak met als doel om te bepalen hoe we kunnen ingrijpen. En natuurlijk is het zinvol om dit te onderzoeken. Veel mensen die hulp zoeken met deze problemen hebben deze vragen ook. Tegelijkertijd is de verklaring zelden afdoende om de klachten te doen afnemen: hoewel de in het begin genoemde cliënt inmiddels weet hoe hij waarschijnlijk de angst van zijn moeder heeft overgenomen door haar reacties op bepaalde situaties, doet het zijn angst niet afnemen. Wat blijft is dat hij het niet wil. Hij weet wat het is en hoe het komt (volgens onze recente wetenschappelijke verklaringen), maar dát het er is, is voor hem een groot probleem. Net als de wetenschap, blijft ook hij zoeken naar verklaringen in de hoop van hieruit er meer controle op te krijgen. En nogmaals, dit is natuurlijk begrijpelijk en zinvol. We vergeten daarbij echter een belangrijk ander aspect van de werkelijkheid, namelijk dát iets er is. Dát die ander (of jezelf) met zijn ervaringen er is.

Heidegger, een van de belangrijkste filosofen uit de vorige eeuw, heeft ons erop gewezen hoe ons westerse denken gepreoccupeerd is geraakt met het wát-zijn van de wereld: Wat is het? Hoe werkt het?<sup>3</sup> Maar daarmee zijn we volgens hem het dát-zijn van de wereld vergeten. En de Frans-Joodse denker Levinas bekritiseert ons Westerse denken nog verder mede op basis van zijn ervaringen in WOII (het verlies van nagenoeg zijn hele familie): juist daar waar we de Ander niet kunnen begrijpen ontmoeten we de werkelijke Ander. De Ander als anders dan ikzelf, anders dan wat ik ken en kan begrijpen. En in deze ontmoeting zit een appel waarop

wij een antwoord móeten geven. Volgens Levinas is dat appel te allen tijde in ieder geval: dood mij niet. En dit doden kan op veel manieren gebeuren, waaronder het niet erkennen van aangedaan en beleefd leed. Zoals Buber al zei, de mens wil bevestigd worden. De psychologie bevestigt dat: liefdevolle aandacht vergroot de kans dat we een individu worden die zich geborgen weet en voelt. Dus nog zonder dat we precies weten wat transgenerationeel trauma is, hoe het werkt, en wat we er vanuit die kennis aan zouden kunnen doen, kunnen we al veel doen. Openstaan voor de ervaringen van de ander, de ander bevestigen en erkennen in zijn of haar leed. En dan gaat het niet om een eenvoudig ‘ik snap het’. Het is maar de vraag of we het kunnen snappen, begrijpen; sommige dingen zijn onbegrijpelijk. Maar we kunnen het wel verstaan. Naar sommige leed kun je soms niet meer dan ‘eerbiedig en respectvol omhoogkijken’.<sup>4</sup> En dat is al heel wat.

Begin februari reisde ik met het Auschwitz Comité een week lang langs verschillende vernietigingskampen. Het heeft een diepe - en nog moeilijk te verwoorden - indruk op me gemaakt. De week erna werd ik ziek(!). Een flinke griep hield me dagenlang in bed. En ergens in die dagen had ik ineens een gevoeld besef: ‘Dit kon dus niet..., ziek zijn’. In een kamp was dit waarschijnlijk mijn einde geweest. Omdat ik niet beter zou worden, of omdat ik niet meer nodig was. Het duurde weken voordat de zwaarte wat minder werd. Sindsdien heb ik het idee dat ik mijn cliënt beter versta, zonder dat ik alles voor hem en mijzelf kan verklaren.

---

**Martijn Helmerhorst** is klinisch psycholoog bij het Sinai Centrum, een landelijk expertisecentrum voor trauma gerelateerde klachten en PTSS. De behandeling van psychotrauma's bij WOII-slachtoffers van de tweede en derde generatie is één van zijn expertises.

### NOTEN

1. Zie voor een mooi overzicht het artikel van I. Schelfhout, P. Dashorst en H.B. Mitima-Verloop, Naoorlogse generaties. *Over de doorwerking van oorlog en intergenerationele overdracht*. In PsyXpert nummer 4, 2025.
2. Martin Buber, *Ik en Jij*, Bijleveld 2010.
3. Ik realiseer me dat het noemen van Heidegger in de context van dit verhaal beladen is; Heidegger is lid geweest van de NSDAP. Toch kan men niet om zijn filosofie heen.
4. Vrij geparafraseerd naar Dirk de Wachter.