

Oorlogsgetroffenen in de intramurale ouderenzorg

*F.A. Begemann**

Alle ouderen hebben de oorlog meegemaakt. Een aantal van hen heeft daar klachten aan overgehouden. Hoe weet je als verzorgende dat je met een oorlogsslachtoffer te maken hebt? Helaas is het niet mogelijk een lijstje te geven van enkele duidelijke symptomen of klachten, waaraan je een oorlogstrauma kunt herkennen. Klachten van oudere oorlogsgetroffenen verschillen vaak niet wezenlijk van die van andere ouderen. Bovendien blijken oudere oorlogsgetroffenen ongeveer dezelfde hulp nodig te hebben als hun leeftijdgenoten. Waarom voor hen dan toch aparte aandacht gevraagd?

Door actuele gebeurtenissen kan bij ouderen het oorlogsverleden opeens wakker worden. Meestal kunnen oorlogsgetroffenen dan zelf niet zo goed aangeven, wat er met hen aan de hand is. Wanneer de verzorging op de hoogte is van de bijzondere achtergronden, zijn er een aantal extra mogelijkheden voor de hulpverlening. En als de bewoners voelen dat er in het huis ook met het oorlogsverleden rekening wordt gehouden, wordt de vertrouwensband sterker en is er meer veiligheid.

In dit artikel willen we laten zien, hoe verzorgenden bij hun werk rekening kunnen houden met de wonden, die door de Tweede Wereldoorlog in Europa of Azië zijn geslagen. Om het verhaal zo helder mogelijk te houden, hebben we in de tekst alleen de verzorgenden expliciet genoemd. Dat neemt niet weg dat de gegeven suggesties uitdrukkelijk ook bedoeld zijn voor verplegenden, werkers in de thuiszorg en huishoudelijke hulpen.

Veroudering bij oorlogsgetroffenen

Voor oorlogsgetroffenen kan de veroudering een bijzondere, met de oorlog samenhangende betekenis krijgen. Soms leidt dat tot reacties die niet meteen zijn te begrijpen. Aan de hand van een drietal thema's gaan we hier nader op in.

* Freddy A. Begemann is freelance onderzoeker.

1. Controleverlies

Door de lichamelijk achteruitgang zullen ouderen vaker dan vroeger onmacht ervaren. Als je minder goed loopt, sneller moe bent, last hebt van kwalen en ook minder ziet of hoort, wordt het moeilijker om aan het dagelijks leven deel te nemen. Dat kan er toe leiden, dat de ouderen zich onmachtig gaan voelen. Ze merken dat ze minder greep krijgen op hun leven, en dat kan oud zeer omhoog roepen.

Want alle oorlogsgetroffenen hebben tijdens de oorlogsjaren onmacht ervaren. De verzetsdeelnemers werden bedreigd door arrestatie en internering. Tijdens de bombardementen merkten de burger-slachtoffers aan den lijve, hoe weerloos mensen staan tegenover het geweld van een moderne oorlog. En de geïnterneerden in de kampen in Europa en het voormalig Nederlands-Indië zagen rond zich heen medegevangenen sterven en waren zich hun eigen leven niet zeker. De onmachtsgevoelens uit de oorlog kunnen door recente onmacht gereactiveerd worden.

Dat verklaart waarom de veroudering bij oorlogsgetroffenen heftige reacties kan oproepen.

Niemand vindt het leuk als bij het verouderen het lopen moeilijk wordt. Oorlogsgetroffenen kunnen hier echter zeer angstig van worden. Want velen van hen moesten tijdens de oorlog vluchten. Wie tijdens de vlucht niet meekon, werd achtergelaten of geëxecuteerd. Als je tijdens de oorlog niet goed kon lopen, had je dus meestal weinig kans om te overleven. Dat kan in de angst van deze ouderen meespelen.

Voor iedereen is het moeilijk een ziekte te krijgen, die nooit meer over gaat, maar alleen maar zal verergeren. Een ziekte kan bij oorlogsgetroffenen de angst oproepen snel te zullen sterven. Want wie in de internering- of concentratiekampen ziek werd, wist dat hij misschien niet lang meer zou leven.

Oudere oorlogsgetroffenen zullen deze angsten lang niet altijd rechtstreeks uiten, want zelf leggen ze lang niet altijd een verband met de oorlog. Maar als ze heftig op de lichamelijke achteruitgang reageren, kunnen op de achtergrond deze oude angsten meespelen.

2. Het bedreigde lichaam

Door de veroudering raken mensen de greep op hun lichaam kwijt. Ook als zij nog geen ernstige kwalen hebben, worden ouderen vaker en sneller met hun lichamelijke grenzen geconfronteerd. Voor jonge-

ren is gezondheid meestal iets vanzelfsprekends, zij hoeven nauwelijks op hun lichaam te letten. Bij het ouder worden verliest de gezondheid dat vanzelfsprekende karakter. Veel ouderen houden hun lichaam met een angstige waakzaamheid in de gaten.

Oorlogsgetroffenen zal dit herinneren aan de periode in hun leven, waarin hun lichaam eveneens een bron van gevaar was. Tijdens een oorlog zijn mensen kwetsbaar door hun lichaam. Als burger of militair kon je tijdens de gevechten of bombardementen gewond of invalide raken. Verzetsmensen en geïnterneerden werden gemarteld of mishandeld. In de kampen leidde lichamelijke ziekte dikwijls tot de dood. Alle oorlogsgetroffenen hebben honger geleden, waardoor hun lichamelijke weerstand werd ondermijnd.

Als ouderen merken dat hun lichamelijke toestand achteruit gaat, kunnen zij oude angsten opnieuw gaan beleven.

3. Geboden en verboden

In een verzorgingshuis gelden bepaalde regels. Als deze niet zo flexibel worden toegepast, kunnen oudere oorlogsgetroffenen, bewust of onbewust, het idee krijgen, dat ze opnieuw in het kamp of de gevangenis zitten. Vroeger waren ze tegenover de cipiers en bewakers machteloos. Wanneer ze het idee krijgen dat ze in het huis onder druk worden gezet, kunnen oude gevoelens van machteloosheid bij hen terugkeren. Dit kan angsten oproepen, maar ook een krampachtig verzet.

Er zijn meer elementen in een verzorgingshuis, die associaties kunnen wekken met het oorlogsverleden. Denk bijvoorbeeld aan het wassen of aan medisch onderzoek. Tijdens de internering waren de gevangenen vaak naakt, waar andere gevangenen of de bewakers bij waren. Herinneringen hieraan kunnen terugkeren als zij zich voor een arts of een verzorgende moeten uitkleden.

Wat kun je als verzorgende doen voor oudere oorlogsgetroffenen?

Wie bij ouderen over de vloer komt, kan door een beetje op te letten dikwijls al zien of de betreffende persoon tijdens de oorlog bijzondere dingen heeft meegemaakt.

Misschien staan er boeken in de kast die over de oorlog gaan. Soms hangen er veelzeggende foto's aan de wand. Joodse oorlogsgetroffenen

zullen vaak een Davidsster of een Chanoekakandelaar in huis hebben. Bij veel slachtoffers uit het voormalig Nederlands-Indië hangen batikstoffen aan de muur of er staat oosters houtsnijwerk in de kamer. Verzetsdeelnemers of ex-militairen hebben misschien hun onderscheidingstekens opgehangen.

Ook de reacties van de ouderen zelf kunnen al veel duidelijk maken. Als ouderen laten merken dat ze door recent oorlogsgeweld bang zijn voor een nieuwe oorlog, kan dit wijzen op traumatische oorlogservaringen. Joodse ouderen maken zich dikwijls zorgen over de ontwikkelingen rond Israël. De angst voor een nieuwe oorlog kan zich op verschillende manieren uiten. Sommige oorlogsgetroffenen 'hamsteren': ze hebben overvolle ijs- en provisiekasten. Anderen bereiden zich voor op een eventuele vlucht: het vluchtkoffertje staat onder handbereik, het geld is in huis verstopt, ze kunnen meteen weg.

Bij invalide ouderen is de invaliditeit misschien tijdens de oorlog ontstaan. Een belangrijk deel van de burger-oorlogsgetroffenen is invalide geworden. Maar ook andere categorieën oorlogsslachtoffers kunnen door het oorlogsgeweld lichamelijk beschadigd zijn.

Ontdekken dat de oorlog een rol speelt

Als je bij oudere oorlogsgetroffenen geen rekening houdt met het oorlogsverleden, kan de relatie onder druk komen te staan. Een wijkziekenverzorgende trachtte een Indische mijnheer na een hartinfarct te reactiveren. Tot haar verwondering viel deze man opeens heftig tegen haar uit. Hij voelde zich door haar onder druk gezet en hij verweet haar, dat ze zijn ziekte niet serieus nam. Pas later werd duidelijk, dat deze man tijdens de oorlog voor de Japanners dwangarbeid had moeten verrichten. Na zijn aankomst in Nederland was hij bovendien niet goed opgevangen, want hij had werk moeten aanvaarden, dat ver onder zijn oude niveau lag. Tijdens de oorlog was hij onder druk gezet en na de oorlog had hij geen erkenning gekregen. Dat verklaarde zijn gevoelens tegenover de wijkziekenverzorgende: hij voelde zich opnieuw onder druk gezet en hij voelde zich opnieuw niet erkend.

Als opeens duidelijk wordt dat een oudere door de oorlog getraumatiseerd is, kan dat de verzorging doen schrikken. Want nog altijd heerst er hier en daar het idee, dat oorlogservaringen iets heel speciaals zijn, waar alleen de specialisten zich mee bezig mogen houden. De werkelijkheid is anders. Alleen een minderheid van de oorlogsgetroffenen

ontvangt gespecialiseerde hulp. De meerderheid wordt geholpen door mensen uit het eigen milieu of door niet-gespecialiseerde artsen, verzorgenden of hulpverleners.

Een te snelle verwijzing kan de vertrouwensband met de cliënt in gevaar brengen. Een verzorgende had contact met een echtpaar, waarvan de vrouw aan het dementeren was. Haar man kon dit slecht verwerken. Hij dronk teveel en kreeg bovendien fobische klachten. Gelukkig kon hij aan de verzorgende vertellen, dat hij door de ziekte van zijn vrouw steeds vaker aan zijn kampervaringen moest denken. Zij schrok hier zo van, dat zij begon te denken aan een verwijzing naar een RIAGG. Toen zij in die geest iets tegen deze man zei, werd hij boos en zei 'dat hij zich niet liet sturen'. Het duurde een tijd voor er weer een gesprek mogelijk was. Toen kon hij haar vertellen, dat hij alleen haar over zijn angsten en nachtmerries had verteld. Dat juist iemand die hij in vertrouwen had genomen hem 'naar een ander stuurde', maakte dat hij zich afgescheept voelde.

Het contact met de familie

Een verzorgende moet als het nodig is met de partner of de familie kunnen samenwerken, bijvoorbeeld om de achtergrond van bepaalde klachten op het spoor te komen.

Omgaan met de familie is niet altijd makkelijk. Want de familie of de partner gaan misschien anders met de oudere om, dan de verzorging zou willen. In de gezinnen van veel oorlogsgetroffenen zijn onder invloed van de trauma's ingewikkelde patronen ontstaan, die de onderlinge relaties sterk hebben beïnvloed. Je ziet bijvoorbeeld, dat een van de partners door de oorlog klachten heeft ontwikkeld, en dat de andere partner daardoor de rol van hulpverlener heeft gekregen. Wat gebeurt er nu als de helpende partner zelf ziek wordt? Dat kan ertoe leiden dat de klachten van het oorlogsslachtoffer verergeren. Misschien ontstaat er in een dergelijke situatie tussen de partners een gevecht om de aandacht van de verzorging.

Veel kinderen van oorlogsgetroffenen hebben met hun ouders een ingewikkelde relatie, die alleen vanuit het oorlogsverleden is te begrijpen. Een groot deel van de joodse bevolking is tijdens de oorlog gedeporteerd en vermoord. Dat heeft ertoe geleid dat de gezinsband in de gezinnen van joodse overlevenden meestal heel hecht is, wat natuurlijk gevolgen heeft gehad voor de ontwikkeling van de kinderen. Voor

joodse kinderen, maar ook voor kinderen van andere oorlogsgetroffenen, is het een grote schrik als ze ontdekken dat hun ouders nog steeds lijden door hun oorlogservaringen. Sommige kinderen gaan zich dan verantwoordelijk voelen, alsof het hun taak zou zijn om hun ouders weer gelukkig te maken. Vaak zie je ook, dat de kinderen door de angsten van hun ouders als het ware besmet worden en zelf zeer angstig opgroeien.

Als de kinderen tijdens hun jeugd door de oorlog van hun ouders beschadigd zijn, kunnen er problemen ontstaan in de fase waarin ze zich los maken uit het gezin. Soms voelen de kinderen zich zo bezorgd om hun ouders, dat de losmaking niet goed lukt, wat een negatieve invloed kan hebben op hun eigen huwelijk en hun eigen kinderen. Er zijn ook kinderen van oorlogsgetroffenen die zich losmaken door afstand te nemen. Als hun ouders ziek worden en er op hen een beroep wordt gedaan, kunnen zij geïrriteerd reageren: 'Moeder heeft het weer moeilijk.'

Als je als verzorgende met deze ingewikkelde gezinspatronen te maken krijgt, zul je vooral neutraal moeten blijven. Dat wordt makkelijker als je bedenkt, dat de gezinspatronen in deze gezinnen meestal al tientallen jaren bestaan en sterk zijn ingeslepen. Alle gezinsleden hebben er aan meegedaan en zijn er in gelijke mate voor verantwoordelijk. Neem bijvoorbeeld een dochter die zich tegenover haar moeder in het verzorgingshuis wat afstandelijk gedraagt. In eerste instantie lijkt dit misschien een harteloos kind. Maar misschien heeft haar moeder jarenlang zo'n sterk beroep op haar gedaan, dat de dochter om te overleven afstand heeft moeten nemen.

De contacten met de partner en de familie worden makkelijker, als de verzorging ook de positieve kanten aan hun gedrag kan zien. De onderlinge solidariteit in veel gezinnen van oorlogsgetroffenen is sterk. Ook kinderen die zich schijnbaar onverschillig tegenover hun ouders gedragen, voelen zich dikwijls op een dieper niveau nog sterk met hen verbonden.

Een kennismakingsgesprek

Dat in steeds meer verzorgings- en verpleeghuizen met nieuwe bewoners een kennismakingsgesprek gevoerd wordt, is een goede zaak, met name ook voor oudere oorlogsgetroffenen. Want in een kennismakingsgesprek kan de oorlog op een vanzelfsprekende manier aan

bod komen. Een kennismakingsgesprek hoeft niet altijd formeel via de intake plaats te vinden. Ook een verzorgende kan misschien met de nieuwe bewoner kennismaken. Het kan voor een verzorgende een inspirerende ervaring zijn om zo een nieuwe bewoner wat beter te leren kennen. Natuurlijk heeft een kennismakingsgesprek alleen zin, als de gegevens aan het team worden doorgegeven.

Een kennismakingsgesprek kan veel opleveren. Als je iets weet van de oorlogservaringen, kun je makkelijker de achtergrond van vage klachten op het spoor komen. Wanneer iemand achteruit gaat en moeilijker aanspreekbaar wordt, heb je kennis van de (oorlogs)achtergronden nodig om de reacties van de oudere te begrijpen. Kennis van deze achtergronden kan ook helpen om 'zorg op maat' te geven. Een bewoner die oorlogsslachtoffer is, zul je bijvoorbeeld niet in de buurt van een ex-NSB'er huisvesten.

Door een kennismakingsgesprek kan tussen oorlogsgetroffene en verzorging een vertrouwensband ontstaan. Voor de verzorging van alledag is dat zeer belangrijk. Wanneer de oorlogsachtergronden een keer besproken zijn en het team van deze achtergronden op de hoogte is gebracht, kan voortaan in weinig woorden en als het ware tussen neus en lippen even over het verleden gesproken worden. In de meidagen (of bij Indische ouderen: de dagen rond 15 augustus) kun je dan aan een bewoner die wat stil is vragen, of deze veel aan de oorlog moet denken. Het kan natuurlijk, dat er met de betreffende bewoner iets heel anders aan de hand is. Maar door te vragen geef je in ieder geval aan, dat de oorlog een bespreekbaar onderwerp is.

Mensen die kennis maken, bepalen zelf hoeveel ze aan de ander kwijt willen. Oudere oorlogsgetroffenen die weinig mededeelzaam zijn, dien je niet onder druk te zetten. Hoogstens kun je voorzichtig aftasten waar de weerstand vandaan komt, of de verdere kennismaking uitstellen tot de nieuwe bewoner met iemand in het huis een vertrouwensband heeft opgebouwd. Als bij de kennismaking mocht blijken dat de oorlog een rol speelt, moet niet alle aandacht naar dit ene onderwerp uitgaan. Ook ernstig getraumatiseerde slachtoffers hebben in hun lange leven altijd méér meegemaakt dan de oorlog alleen. En mensen worden niet alleen door hun trauma bepaald.

Praten over de oorlog

Is het niet moeilijk met ouderen over traumatische oorlogservaringen

te praten? Haal je met je vragen geen wonden open? Roep je geen emoties op, die niet meer in de hand zijn te houden?

De meeste oorlogsgetroffenen zijn heel goed in staat om rustig over hun verleden te spreken. En als ze bij het vertellen emotioneel worden, is dat meestal eerder een voor- dan een nadeel. Want juist als mensen hun emoties tonen, vertellen ze hun meest persoonlijke verhalen. En als ze voor deze verhalen bij de verzorgenden aandacht en belangstelling vinden, ontstaat een vertrouwensband die voor de verzorging alleen maar goed is.

Meestal zullen de emoties snel weer afzwakken. Als na verloop van enige tijd de bewoner zijn evenwicht hervonden heeft, blijkt alleen daaruit al, dat het praten over de oorlog positief is geweest.

Het kan echter ook voorkomen, dat een bewoner door de emoties in de war raakt. Als hij of zij ook na langere tijd nog gespannen is, is het gesprek kennelijk niet goed verlopen. De oorlog is dan blijkbaar een onderwerp, dat de oorlogsgetroffene niet aankan. Ook in dat geval is er nog geen blijvende schade aangericht. Wel is het verstandig de bewoner te vragen, of ze met iemand anders wil praten, misschien het afdelingshoofd of iemand anders in het huis die ze vertrouwt.

Het is belangrijk hoe er over de oorlog gesproken wordt. Wanneer het gesprek koud en mechanisch verloopt, bijvoorbeeld volgens een strikt vraag-en-antwoord-model waarbij jij steeds de vragen stelt, is de kans groot dat de oorlogsgetroffene het gevoel krijgt opnieuw verhoord te worden. Dat kan maken dat de betrokken bewoner nooit meer over de oorlog wil spreken. Maar als je kan overbrengen dat je vraagt uit belangstelling, zoals je ook vragen zou stellen aan nieuwe collega's of kennissen, is de sfeer veel gelijkwaardiger en zal de bewoner zich meestal snel op zijn gemak voelen.

Belangrijk is om bij het praten over de oorlog open vragen te stellen. De vraag 'Wanneer precies werd u bij dat bombardement geraakt?' kan de sfeer bederven. Beter is de vraag: 'Wilt u me misschien vertellen wat er toen met u is gebeurd?' Open vragen geven oorlogsgetroffenen de kans, om zelf te bepalen hoe ver ze willen gaan en hoe ze hun verhaal willen inkleden. Zolang de bewoner voelt dat hij deze vrijheid heeft, kan er eigenlijk vrij weinig misgaan.

Mensen vertellen het beste, als ze uit je vragen merken dat je respect voor ze hebt. Oorlogsgetroffenen zijn tijdens de oorlog vernederd en met de dood bedreigd. Als je op een goede manier naar ze luistert, voelen ze zich erkend en krijgen ze het gevoel dat ze er mogen zijn.

Het helpt ook als je als luisteraar met het verhaal meeleeft en tijdens het luisteren iets van ontzag gaat voelen. Oorlogsgetroffenen zijn op de eerste plaats *survivors*: hoeveel klachten en kwalen ze ook hebben, het is hen toch maar gelukt om na hun traumatische ervaringen vele jaren op de been te blijven. Als je hun levensverhaal te horen krijgt, zul je merken hoeveel hen dat heeft gekost. Wanneer je dan iets van je respect verwoordt, zal het praten over de oorlog ook voor de oorlogsgetroffene een heilzame ervaring zijn.

Welke vragen kun je stellen?

Voor de meeste mensen is het vanzelfsprekend om bij het vertellen over zichzelf hun levenslijn te volgen. Ook als je vragen stelt, kun je die lijn volgen, waarbij de oorlogsgetroffene natuurlijk de ruimte moet krijgen om af te dwalen en zijwegen in te slaan. De vragen liggen voor de hand:

Waar bent u geboren? Waar heeft u als kind het langste gewoond? Hebt u een fijne jeugd gehad? Wat was u voor een kind, verlegen of brutaal? Welke spelletjes deed u graag?

Was het gezellig thuis, of had u strenge ouders? Had u broertjes of zusjes?

Ging u graag naar school? Wat vond u leuke vakken? Had u een speciale vriend of vriendin in de klas?

Heeft u na uw school een opleiding gevolgd? Heeft u gewerkt, voor of na uw huwelijk? Heeft u leuk werk gehad?

Hoe bent u uw man/vrouw tegengekomen? Had u kinderen? Wanneer zijn die geboren?

Bent u vaak verhuisd? (Verhuizingen kunnen een aanwijzing zijn voor eventuele oorlogservaringen.)

Zag u de familie veel? Had u veel vrienden of kennissen? (Bedenk dat veel joodse overlevenden hun hele familie hebben verloren.)

Natuurlijk is het niet de bedoeling dit lijstje schools af te werken. Het beste is om aan te sluiten bij de elementen in de situatie: 'Die foto, is dat uw man?' 'Hebt u lang alleen geleefd? Wanneer is uw man overleden?' 'Bent u al lang met pensioen? Wat voor werk heeft u vroeger gedaan?' 'Hebt u hier altijd gewoond of bent u ergens anders geboren?' Als het verhaal van de bewoner eenmaal op gang is gekomen, kun je op een vanzelfsprekende manier naar de oorlog vragen. Gericht vragen naar oorlogservaringen is zeker nodig, als je merkt dat een bewoner deze jaren uitdrukkelijk vermijdt, bijvoorbeeld door het levensverhaal in de jaren ná de oorlog te laten beginnen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Ik heb de oorlog niet meegemaakt. Kunt u me vertellen hoe dat ging toen de Duitsers Nederland binnenvielen?' (Of bij Indische bewoners: toen de Japanners Indië binnenvielen, natuurlijk). De simpelste vragen zijn meestal de beste. 'Toen brak de oorlog uit. Heeft u in die jaren belangrijke dingen meegemaakt?' Aan mensen van Indische afkomst kan je vragen: 'Waar was u tijdens de oorlog? Wanneer bent u naar Nederland gekomen? Was het moeilijk hier een nieuw leven op te bouwen?' Belangrijk is ook naar de *beleving* van de oorlogservaringen te vragen. Bijvoorbeeld: 'Heeft wat u toen meemaakte uw leven sterk beïnvloed? Kunt u iets vertellen over wat de oorlog voor de rest van uw leven betekend heeft?'

Zelf beginnen

Wat moet je doen als je denkt dat de problemen van een bewoner iets met de oorlog te maken hebben? Het beste is dan, om zelf over de oorlog te beginnen. Je kunt bijvoorbeeld heel goed aan een ziek oorlogsslachtoffer vragen: 'Is het moeilijk voor u om uzelf niet meer te kunnen verzorgen? Hebt u dat wel eens eerder meegemaakt, misschien in de oorlog? Wilt u me er iets over vertellen?'

Misschien is er met deze oorlogsgetroffene op dit moment iets heel anders aan de hand. Maar ook dan is het vragen naar de oorlog nuttig. Want door te vragen maak je als verzorgende duidelijk, dat je voor dit deel van het leven van de bewoner niet bang bent. Dat maakt het voor de bewoner makkelijker om later eventueel wel over de oorlog te beginnen.

Als je dit soort vragen stelt, moet je goed op de reacties van de ander letten. Aan het gezicht van de oorlogsgetroffene kun je meestal duidelijk zien, of je de goede vraag hebt gesteld. De meeste ouderen zullen

ook duidelijk laten merken, als je met je vraag op het verkeerde spoor zit. Ook die reactie kan je bij het gesprek gebruiken: 'Nee, ik merk dat ik me vergist heb. Kunt u me zeggen wat er wel aan de hand is?'

Zolang de oorlogsgetroffene maar geen dwang voelt, kan er eigenlijk weinig misgaan. Je gebruikt je vragen als een uitnodiging om in gesprek te gaan. Je steekt als het ware een hand uit, en het oorlogsslachtoffer heeft de vrijheid om die hand al dan niet te grijpen. De oorlogsgetroffenen zelf bepalen hoe zij willen reageren.

Wanneer je merkt dat een slachtoffer zich afsluit, zul je deze weerstand moeten respecteren. Maar ook dan zijn er nog genoeg mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'U hebt zoveel meegemaakt en u hebt zoveel pijnlijke herinneringen. Ik weet wel dat u er liever niet over praat. Maar ik wil u graag helpen. Kan ik misschien wat anders voor u doen?' Zo geef je aan, dat je weet dat de oorlog in het leven van deze bewoner nog steeds een rol speelt. Tegelijkertijd laat je merken, dat je de wens om er niet over te praten respecteert.

Reageren vanuit jezelf

Voor je werk is het dikwijls nodig om goed op je eigen reacties te letten. Bij zuiver medische problemen zoals doorliggen of verbinden heb je genoeg aan de regels van het boekje. Maar bij veel problemen is helemaal niet zo duidelijk wat er precies moet gebeuren. Dan vind je alleen een oplossing als je goed let op jezelf.

Letten op jezelf is bijvoorbeeld nodig om een goed evenwicht te bewaren tussen afstand en betrokkenheid. Betrokkenheid maakt dat je je in de ander wilt verdiepen, dat je de aandacht wilt opbrengen om je af te vragen waarom iemand doet zoals zij doet, waarom bijvoorbeeld een mevrouw op een ochtend steeds maar weer met een vraag komt. Afstand neem je door je weer los te maken uit de wereld van de bewoner, door aandacht te geven aan je eigen behoeften en door rekening te houden met je eigen grenzen.

Juist in de omgang met oorlogsgetroffenen is het evenwicht tussen afstand en betrokkenheid van belang. Want als je je tegenover een oorlogsgetroffene te afstandelijk en te zakelijk opstelt, zal dat snel negatief overkomen. Voor veel oorlogsgetroffenen geldt, dat zij de wereld - onbewust - indelen in vervolgers en slachtoffers. Iemand die autoritair overkomt, zal door hen snel als een vervolger worden gezien.

Dat neemt niet weg dat verzorgenden, om hun werk goed te kunnen doen, ook tegenover oorlogsgetroffenen hun grenzen in de gaten moeten houden. Oorlogsgetroffenen hebben vreselijke dingen meegeemaakt. Maar ook tegen hen moet je kunnen zeggen: 'Ik ga nu eerst mevrouw Jansen helpen, daarna kom ik nog even met u praten.'

Omgaan met 'lastig' gedrag

Ouderen in een verzorgings- of verpleeghuis zijn niet allemaal even makkelijk. Er zijn er die regelmatig een praatje maken en laten merken dat ze de verzorging op prijs stellen. Maar er zijn ook veeleisende ouderen, of bewoners die wat meer in zichzelf gekeerd en afwerend zijn. De tweede groep zal bij de verzorgenden eerder irritatie oproepen dan de eerste. Ook oorlogsgetroffenen kunnen soms lastig gedrag vertonen.

Wat moet je doen als je geïrriteerd bent? Dat verschilt per bewoner. Soms kun je het beste je irritaties gewoon maar uiten, zoals je ook zou doen tegenover je partner of vrienden. In elke relatie waarin mensen elkaar regelmatig zien, gebeuren er dingen die irritaties oproepen. Deze irritaties uitspreken is goed, omdat onuitgesproken gevoelens meestal sterker worden, tot ze opeens exploderen. Ook tegenover oudere oorlogsgetroffenen kun je vaak heel goed je irritaties laten merken, zeker als er een in wezen positieve band is. Als je krediet hebt bij elkaar, kan een verzorgende best zeggen: 'Mevrouw, hou nou eens op.' Maar wanneer de relatie al moeizaam is, kan het uiten van irritaties een verkeerde uitwerking hebben. Dan kan de relatie blijvende schade oplopen. Het helpt dikwijls om je irritaties over een bewoner eerst bij een collega te uiten. Daarom is het goed als verzorgenden tijd hebben om met hun collega's over het werk te praten. Want als je even je gevoelens kunt uiten, worden deze minder heftig, zeker als je collega nuchter reageert, en je helpt om wat afstand te krijgen. Soms krijgt echter een bewoner in de gesprekken tussen de verzorgenden een label opgeplakt. Als de verzorgenden de betreffende bewoner allemaal niet zo aardig vinden, kunnen ze bij elkaar de irritaties nog versterken. Wanneer een bewoner eenmaal negatief gelabeld is, wordt het steeds moeilijker de mens achter het label terug te vinden. Dan kun je ook niet meer zien, waar het irritante gedrag eigenlijk uit voortkomt. Je irritaties worden minder, als je zowel jezelf als de bewoner in een positief licht kunt blijven zien. Dat verzorgenden af

en toe geïrriteerd raken, is gezien de aard van hun werk bijna onvermijdelijk. En voor de meeste ouderen, en ook de oorlogsgetroffenen geldt, dat ze er niet voor kiezen om lastig te zijn, maar het liefste in vrede met anderen willen samenleven. Dat dat niet altijd lukt, komt dikwijls omdat ze door hun verleden zijn bepaald:

Een vrouw die samen met haar man in het verzorgingstehuis woonde, kreeg ernstige lichamelijke klachten. Hoewel een ziekenhuisopname dringend noodzakelijk was, wees ze die uit alle macht af. Pas na verloop van tijd werd duidelijk, dat haar man een ernstig oorlogstrauma had, dat ze hem haar leven lang had ondersteund en dat ze hem ook nu niet in de steek wilde laten.

Een goede manier om met irritaties om te gaan, is het zogenaamde 'positief labelen'. Je probeert dan het positieve in het irritante gedrag naar voren te halen en tegenover de bewoner te verwoorden. Het vraagt enige oefening, maar dat positieve is bijna altijd te vinden. Tegen de vrouw die zich tegen de opname in het ziekenhuis verzette, zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'U heeft uw man uw leven lang verzorgd. Ik begrijp dat u hem ook nu niet in de steek wilt laten.' Door een dergelijke opmerking kan de sfeer opeens verbeteren, zodat de achterliggende problemen bespreekbaar worden.

Probeer te blijven zien, dat de oorlogsgetroffenen niet kiezen voor het 'lastige' gedrag, maar dat dit overlevingsgedrag is, waarmee zij zich jarenlang onder moeilijke omstandigheden op de been hebben gehouden. Je kunt van oudere oorlogsgetroffenen niet verwachten, dat ze dit overlevingsgedrag zomaar opgeven.

Oog krijgen voor het verleden

De rol van het verleden wordt duidelijker, als je weet dat er bepaalde situaties zijn, waarin de herinneringen aan de oorlog sterker worden:

- Is er sprake van agressie of dwang? Oorlogsgetroffenen zullen zich snel opnieuw slachtoffer of vervolgd voelen.
- Is er sprake van afscheid? Is er een medebewoner overleden, heeft een verzorgster het huis verlaten? Oorlogsgetroffenen hebben tijdens de oorlog dikwijls familieleden en vrienden verloren.

- Is er sprake van toenemende onmacht door ziekte of kwalen? Onmacht kan oude angsten oproepen. Denk ook aan de onmacht die door een medische behandeling kan ontstaan, bijvoorbeeld door een narcose of het vastbinden in bed. Bedenk dat veel oorlogsgetroffenen in de kampen naakt op appèl hebben moeten staan: wassen kan allerlei oude emoties wakker maken.
- Is er sprake van een recent gevaar? Is er bijvoorbeeld een ernstige ziekte ontdekt, waardoor het slachtoffer aan eerdere gevaren moet denken?
- Is er in de krant of op de televisie nieuws dat met de oorlog te maken heeft, bijvoorbeeld publiciteit rond de joodse tegoeden?
- Is er slecht nieuws van de familie, partner of de kinderen? Ook dit kan angsten uit de oorlog oproepen.
- Tijdens de mei-dagen, (of, voor de mensen die de oorlog in Indonesië hebben doorgebracht: de dagen rond 15 augustus) hebben veel oorlogsgetroffenen extra last van hun herinneringen. Bovendien heeft bijna elk slachtoffer eigen gedenkdagen: de dag van de arrestatie, de dag dat de partner of de kinderen voor het laatst gezien werden, of de dag waarop deze zijn omgekomen. Als een verzorgende deze data te horen krijgt, is het goed deze aan de andere teamleden door te geven. (Bijvoorbeeld: 'Vandaag is de dag dat haar man is omgekomen.') In het vervolg kun je er dan rekening mee houden, dat dit voor het slachtoffer een moeilijke dag is.

Het verleden en actuele problemen

Als oudere oorlogsgetroffenen zelf niet precies weten wat er met hen aan de hand is, kan een analyse van de situatie iets duidelijk maken. Als je goed kijkt naar de situatie, dus naar de gebeurtenissen die vooraf gaan aan en volgen op het problematische gedrag, kun je misschien ontdekken wat de situatie voor de oorlogsgetroffene betekent.

Veel reacties van oorlogsgetroffenen komen voort uit hun traumatische oorlogservaringen, maar zeggen daarnaast iets over hun beleving van de actuele situatie. Om goed op de problemen van oorlogsgetroffenen in te gaan, dien je dus niet alleen rekening te houden met

het verleden, maar óók met wat er speelt in het heden, in het huis, tussen bewoners en verzorging, en tussen bewoners onderling:

In een verzorgingshuis bleek een verzetsman nog een revolver te bezitten. Op een gegeven moment bedreigde hij daarmee een medebewoner. Uit de uitlatingen van deze man werd duidelijk, dat hij op dat moment weer in de oorlog leefde. Tegelijk begreep de verzorging, dat deze man ook reageerde op een al langer spelend conflict op de afdeling waar hij woonde. Nadat het gelukt was dit probleem bespreekbaar te maken, verbeterde de psychische toestand van deze ex-verzetsdeelnemer. Toen was hij ook bereid het wapen in te leveren.

Ook door actuele problemen bespreekbaar te maken, kun je oorlogsgetroffenen helpen om zo goed mogelijk met hun herinneringen aan de oorlog om te gaan.

Structureren

Oorlogsgetroffenen hebben tijdens de oorlog extreme machteloosheid ervaren. Als zij zich opnieuw machteloos voelen, lukt het dikwijls niet meer om de herinneringen weg te houden. Voor de verzorging is dit een belangrijk punt. Door de oudere oorlogsgetroffene zoveel mogelijk zeggenschap te geven, help je mee het verleden op afstand te houden. Zeggenschap heeft een oudere, die bijvoorbeeld zelf kan aangeven op welke momenten welke hulp nodig is. Als je de bewoners invloed geeft, hou je hen tevreden, maar help je ze ook hun psychische evenwicht te bewaren.

Het is belangrijk om rond de oudere oorlogsgetroffene een goede dagstructuur op te bouwen. Want voor het psychisch evenwicht is een goede dagindeling van groot belang. Als oudere oorlogsgetroffenen teveel aan zichzelf worden overgelaten, krijgt het verleden meer invloed, terwijl een goede indeling van de dag en de week het verleden op afstand houdt. Regelmaat en voldoende sociale activiteiten ondersteunen het pantser, dat het verleden weghoudt. Ook voor veel oorlogsgetroffenen is afleiding een heilzaam medicijn. Bij het tot stand brengen van een goed programma voor oudere oorlogsgetroffenen speelt de verzorging een belangrijke rol.