

Dit jaar publiceerde ARQ Kenniscentrum Oorlog, vervolging en geweld de handreiking en brochure *Ouder worden met de oorlog*. Ze zijn bedoeld voor alle verzorgers die met ouderen werken die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt. In Impact Magazine enkele tips en ervaringen van deskundigen, die voor de handreiking zijn geïnterviewd, over het thema ouder worden met de oorlog.

'Je hebt handen aan het bed nodig, maar ook oren'

Ouder worden met de oorlog



Bart Nauta

*Historicus en junior beleidsmedewerker/
adviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog,
vervolgving en geweld*



‘Onder een laag van de gebruikelijke problemen waar ouderen tegenaan lopen, zit nog een extra laag problemen die te maken hebben met oorlogservaringen’, vertelt de inmiddels gepensioneerde psychotherapeut Emanuel Snatager in het najaar van 2018 op zijn kamer in ARQ Centrum’45. Snatager doelt op oudere oorlogsgetroffenen, mensen die in de Tweede Wereldoorlog aangrijpende ervaringen hebben meegemaakt. Deportatie, bombardementen, honger – de impact van de oorlog is bij sommige oudere Nederlanders groot.

In 2001 verscheen het boek *Oud worden met de oorlog* van F.A. Begemann. Daarin vraagt de schrijver zich af hoe verzorgers van ouderen bij hun werk rekening kunnen houden ‘met de wonden, die door de Tweede Wereldoorlog in Europa of Azië zijn geslagen’. Achttien jaar later zijn er meer dan anderhalf miljoen Nederlanders die de oorlog aan den lijve hebben ondervonden, vaak als kind. De vraag rees of er in de laatste jaren nieuwe informatie is verschenen over zorg aan oudere oorlogsgetroffenen. Voldoende aanleiding om bestaande en nieuwe kennis in de literatuur en bij deskundigen te inventariseren. Dit heeft geleid tot de publicatie van de handreiking en brochure *Ouder worden met de oorlog*. Ze zijn bedoeld voor alle verzorgers (beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers) die zorgen voor ouderen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt, maar ook voor hulpverleners zoals huisartsen, geestelijk verzorgers en psychotherapeuten.

Het leven van ouderen staat veelal in het teken van verlies

Een leven in teken van verlies

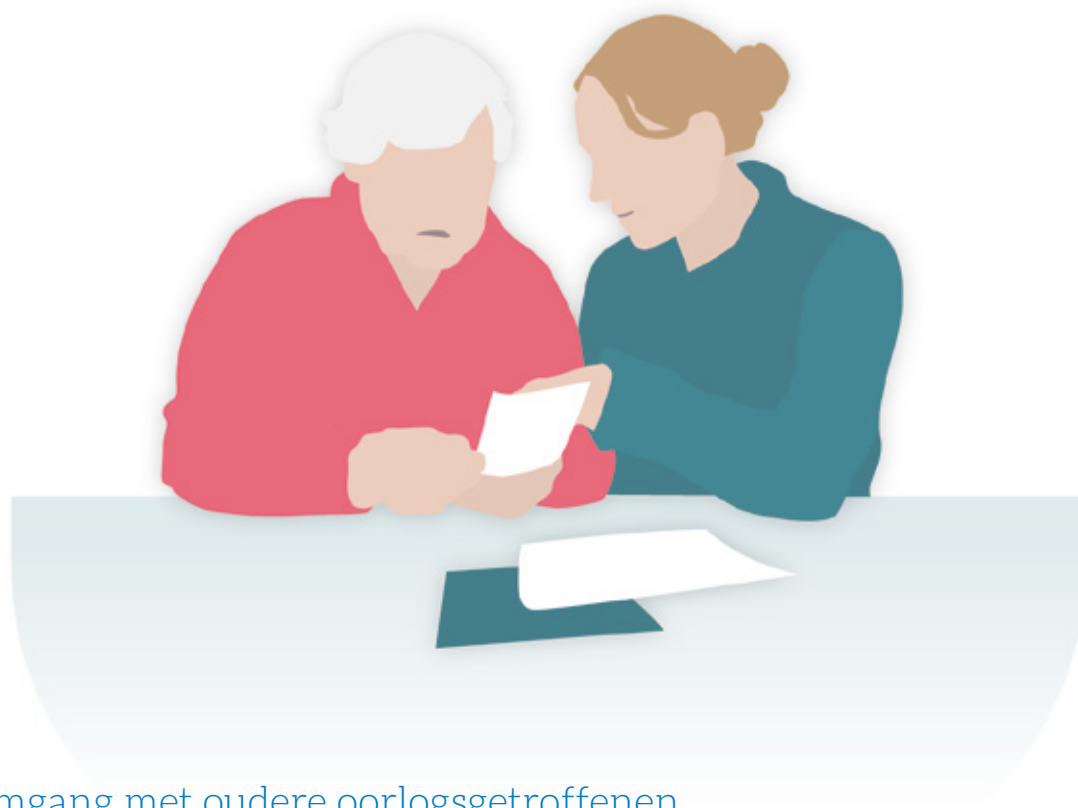
Emanuel Snatager is een van de twintig mensen die voor het opstellen van de handreiking geïnterviewd is. Hij werkte 38 jaar lang als psychotherapeut met getraumatiseerde oorlogsgetroffenen. Snatager: ‘De meeste oorlogsgetroffenen hebben een copingmechanisme ont-

wikkeld zodat zij niet met hun trauma geconfronteerd worden. Maar met de kwetsbaarheid die hoort bij ouder worden, kan het mechanisme verstoord worden. Boven de zeventig jaar gaat het verleden een belangrijkere rol spelen dan voorheen.’

De laatste levensfase is over het algemeen geen makkelijke fase. Ouder worden brengt allerlei mentale en fysieke beperkingen met zich mee. Ouderen zijn minder in staat zijn voor zichzelf te zorgen en staan voor ingrijpende veranderingen in hun leven, zoals het verhuizen naar een verzorgingstehuis. ‘Het leven van ouderen staat veelal in het teken van verlies. Verlies van regie, van vaardigheden, van dierbaren en het eigen lichamelijke en geestelijk kunnen’, vult Jeannette van Niel aan. Van Niel is mantelzorgondersteuner en verpleegkundige in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze vertelt: ‘Het lijkt dat, naarmate de mensen ouder worden, ze minder flexibel zijn, minder omhanden hebben om hun gedachten weg te drukken.’

Van Niel zag zelf dat het verleden steeds meer naar boven kan komen in de verschijning van herbelevingen en flashbacks. ‘Tijdens een groeps gesprek werd één van de ouderen getriggerd door wat een andere oudere vertelde. Hij schoot meteen in de verdediging en dacht dat hij weer terug was in de oorlogssituatie. Hij ging op de grond liggen, als een militair, klaar voor de aanval. Door met hem te praten hebben we hem weer terug in het hier en nu gebracht: “Je bent veilig, je bent hier in het ziekenhuis”. Achteraf voelde hij zich schuldig over wat er gebeurd was en dat hij zo reageerde.’

Op allerlei manieren is te zien dat de oorlog 75 jaar na dato doorwerkt in het leven van ouderen. Slechte nachtrust, ongedurig zijn, prikkelbaarheid of een plotselinge boze of teruggetrokken reactie kunnen tekenen zijn van opspelende angsten gerelateerd aan oorlogservaringen. De klachten kunnen ook heel vaag zijn, zoals algehele vermoeidheid, depressie en een gevoel van uitputting. Guyonne van der Plas, sociaal-psychiatrisch verpleegkundige bij ARQ Centrum’45 denkt dat een zorgverlener



Bij de omgang met oudere oorlogsgetroffenen is kennis van de geschiedenis belangrijk

extra moet letten op dit soort klachten. 'Nachtmerries, prikkelbaar en somber zijn: hiervan moet niet gedacht worden dat het zomaar depressieve klachten zijn. Ze kunnen verband houden met het oorlogsverleden.'

Oudere oorlogsgetroffenen kunnen ook sterke gevoelens van machteloosheid ervaren. In de oorlog verloren zij de greep op hun eigen leven en dat van hun dierbaren. Vaak waren oorlogsgetroffenen afhankelijk van de grillen van anderen. Lichamelijke ziekte betekende in de kampen dikwijls de dood. Zwakte tonen was ondenkbaar. Als reactie hebben veel mensen die de oorlog overleefden een sterke drang naar autonomie en regie over het eigen leven. Nu zij in de laatste fase van hun leven zijn aangekomen, geven ziekten en kwalen opnieuw een gevoel van onmacht en controleverlies.

Levensverhalen

Hoe moet je als hulpverlener omgaan met deze doelgroep? Wat kan je voor hen betekenen? 'Het belangrijkste is erkenning', vertelt Miriam Kersten, onderzoeker bij het lectoraat Zorg rond het Levens einde aan de Avans Hogeschool. 'Dit betekent heel aandachtig en gecon-

centreerd naar de oudere oorlogsgetroffene luisteren. Zo krijg je beetje bij beetje informatie te horen. Je moet duidelijk laten zien dat dat hun verhaal bij je binnenkomt. Je moet ook stiltes durven laten vallen.'

Guyonne van der Plas beaamt dat aandacht, begrip en een luisterend oor belangrijk zijn. 'Ik merk dat oorlogsgetroffenen behoefte hebben hun verhaal te doen. Toch leeft er ook wel enige terughoudendheid bij hen. Ze vragen zich af of ze er mogen zijn, of ze hun verhaal wel mogen vertellen. Soms schamen ze zich ervoor.' Wees niet bang om met de oudere oorlogsgetroffenen in gesprek te gaan, zou Van der Plas aan zorgverleners willen meegeven. Van der Plas: 'Vraag niet actief naar iemands oorlogservaringen maar nodig de oudere uit voor een gesprek. Probeer daarmee de oudere op zijn gemak te stellen en geef aan dat het verleden niet verzwegen hoeft te worden. Dit kan de vertrouwensrelatie tussen verzorger en oudere alleen maar versterken'. 'Je hebt handen aan het bed nodig, maar ook oren. In iedere oudere zit een levensverhaal,' zegt Kersten hierover. Ze denkt dat kennis over de Tweede Wereldoorlog bij de verzorgenden ook van belang is. 'Bij de

omgang met oudere oorlogsgetroffenen is kennis van de geschiedenis belangrijk. Als je iedere keer moet vragen wat een oudere bedoelt, dan haal je hem uit zijn verhaal'.

Trauma

In de handreiking en brochure *Ouder worden met de oorlog* wordt ook stilgestaan bij praktische tips. Het kan bijvoorbeeld helpen om bij een bezoek te letten op de inrichting van het huis. Mogelijk zijn er aanwijzingen te vinden die duiden op iemands achtergrond en oorlogservaringen. Hangen er militaire onderscheidingstekens aan de muur? Een Davidsster of Chanoekakandelaar kan duiden op een Joodse getroffene. Batikstoffen of oosters houtsnijwerk kan betekenen dat iemand uit het voormalig Nederlands-Indië komt.

Een andere tip is de identificatie van triggers. Deze triggers kunnen het opnieuw beleven van oorlogservaringen versterken. Dit kunnen onder andere geuren of geluiden zijn, maar ook gevoelens van controleverlies en gebrek aan veiligheid. Nieuwsuitzendingen over oorlogen of aanslagen werken ook als een trigger. Het is verder ook zaak na te gaan hoe iemand weer rustig wordt. Wat biedt afleiding en hoe kan de oudere weer teruggebracht worden in het hier en nu? Bepaalde muziek, foto's, een specifieke geur, een aanraking, fysieke oefening, zingen of het uitzetten van radio en televisie kunnen hierbij helpen.

Wanneer de psychische klachten zeer ernstig of langdurig van aard zijn, bijvoorbeeld in de vorm van posttraumatische stressstoornis (PTSS), kan specialistische hulp noodzakelijk zijn. PTSS is goed te behandelen. Ook ouderen kunnen nog baat hebben bij een traumagerichte behandeling. Die hulp kan gezocht worden bij het Sinai Centrum en ARQ Centrum'45. Van der Plas spreekt zelf nog wekelijks oudere oorlogsgetroffenen die therapie volgen. 'Soms is de hulpverlener terughoudend om ARQ Centrum'45 te benaderen, ze vragen zich af of psychotherapie op oudere leeftijd nog wel zin heeft. Indien er geen sprake is van cognitieve stoornissen, denk ik dat je met ouderen ook traumatherapie kan doen. Ook op hoge leeftijd worden met een traumafocus behandeling resultaten geboekt. Ouderen geven mij aan dat ze tien jaar eerder van ARQ Centrum'45 hadden willen weten,' vertelt Van der Plas.

Weet waar je grenzen liggen

Voor verzorgers is het belangrijk om de eigen grenzen te bewaken en aandacht te hebben voor zelfzorg, zegt Josée Netten. Netten is een van de auteurs van

de handreiking en geeft trainingen, workshops en lezingen rond het thema ouder worden met de oorlog. Netten: 'Verzorgers hebben ook een eigen verhaal, dat wil zeggen een rugzak die ze meenemen in het contact met de ander. Dat wordt nog wel eens vergeten. Dit werk is mooi en intensief, maar kan uiteindelijk mogelijk een te sterk appél op je doen, zeker als op een bepaald moment er van alles in jouw eigen leven speelt zoals gezondheids- of relatieproblemen. Dus de organisatie én jijzelf moeten goed voor je blijven zorgen. Weet dus waar jouw grenzen liggen, wat je sterke punten maar ook mogelijke valkuilen zijn. Weet wat jou energie en inspiratie geeft. En vraag jezelf af bij wie jij je verhaal kwijt kunt.'

BROCHURE EN HANDREIKING OUDER WORDEN MET DE OORLOG



De brochure en handreiking *Ouder worden met de oorlog* kunt u downloaden op de website van ARQ Kenniscentrum Oorlog, vervolging en geweld: oorlog.arq.org. Daar vindt u ook meer informatie over de trainingen en workshops die ARQ geeft over dit onderwerp.

Wilt u liever een papieren editie van de brochure of handreiking ontvangen? Stuur dan een mail naar kc-oorlog@arq.org.