

Het belang van psychotherapie bij ouderen

## De oorlog is nooit voorbij

Door drs. Patricia Dashors, Psychiater en systeemtherapeut bij ARQ Centrum'45



Nederlandse vrouwen en kinderen in een Japans interneringskamp, 1945.

Zo veel jaren na de Tweede Wereldoorlog zijn er nog steeds mensen die leven met de verschrikkingen ervan. Ook nu de hoogbejaarde overlevenden in hun laatste levensfase zitten, is het belangrijk oog te hebben voor de gevolgen van de oorlog. In de behandelpraktijk zie ik dat

zij baat kunnen hebben bij traumatherapie. Hun verhalen blijven mij fascineren.

In mijn spreekkamer en op de gangen van ARQ Centrum'45 spreek ik mensen die leven met de gevolgen van de Tweede Wereldoorlog. Onder hen een hoogbejaarde vrouw die zich aanmeldde voor een intake omdat ze steeds vaker angstige dromen heeft, iets waar ze eerder geen last van had. Ze vertelt me dat ze altijd heel actief was, met werken bijvoorbeeld en als vrijwilligster voor de belangenvereniging voor verzetsdeelnemers.

Ze was druk met voorlichting geven op scholen over de Tweede Wereldoorlog en met vluchtelingenwerk. Tot ze een klein jaar geleden lichamelijk ziek werd en dat niet meer kon doen. Al die tijd heeft ze zich sterk gemaakt voor anderen en nu is zij degene die om hulp moet vragen. Dat vindt ze nog het aller moeilijkst. Vanwege haar steeds slechter wordende gezondheid is ze nu gekluisterd aan huis.

Hiermee begonnen de dromen, heel heldere dromen - daar is ze nog het meest verbaasd over. Hoe kunnen in die dromen herinneringen voorbij komen die ze allang vergeten was? De dromen maken haar angstig en overdag is ze er continu mee bezig. Ze zegt dat ze altijd druk in de weer was en geen tijd had om bij het verleden stil te staan. *'Nu word ik gedwongen te denken aan de mensen die we niet hebben kunnen redden'*, zegt ze.

Ze voelt zich vaak eenzaam en verdrietig want *'er is niemand meer die mijn verhaal kent. Iedereen is overleden.'* Maar ook in deze laatste levensfase blijft ze strijdbaar en ze zal niet bij de pakken neer gaan zitten. Ondanks alle beperkingen probeert zij er het beste van te maken. De behandeling van deze mevrouw bestaat niet uit een *trauma-focused exposuretherapie* of [EMDR](#), want dat laat haar fysieke gezondheid niet toe, zo schat ik in.

Tijdens onze gesprekken vertelt zij mij haar levensverhaal. We staan vooral stil bij de gebeurtenissen die haar in deze laatste levensfase het meest beroeren, verdrietig of angstig maken. Het kost deze mevrouw vaak zichtbaar moeite - ook fysieke - om met mij in gesprek te zijn. Maar desondanks verzekert zij mij dat ze telkens uitzielt naar mijn komst, omdat de gesprekken haar helpen de angst en verdriet van het verleden te dragen.

## Kind in de oorlog

Dit is een van de vele voorbeelden van de patiënten die ik de afgelopen jaren ontmoet heb tijdens mijn werk bij ARQ Centrum'45. De overlevenden van de Tweede Wereldoorlog zijn inmiddels de 75 ruim gepasseerd. De meeste 75-plussers waren toen kind en soms heel jong. Dat maakt een verschil in het soort ervaringen die in de herinnering een rol spelen en hoe men er gedurende het leven mee omgegaan is. Hun levensverhalen staan in het teken van oorlog, maar geen verhaal is hetzelfde, ieder verhaal net weer even anders.

Hun levensgeschiedenissen raken mij iedere keer weer. Ik vind het bijzonder om te horen hoe mensen een weg wisten te vinden in het omgaan met ervaringen die voor mij soms het voorstellingsvermogen te boven gingen [..]. Of ik nu met overlevenden uit Europa of uit Nederlands-Indië spreek, steeds ben ik weer onder de indruk hoe zij een manier gevonden hebben om met de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog om te gaan.

Telkens als ik deze mensen in de spreekkamer zie vraag ik mijzelf af of zij patiënten, overlevenden of slachtoffers zijn. In mijn ogen zijn zij vaak een combinatie van die drie. Ze zijn niet zomaar ziek, maar ziek door de oorlog of ziek met de oorlog. Die oorlog heeft hen gevormd en speelt tot op de dag van vandaag een rol in hoe ze met ouder worden en ziek zijn omgaan. Keer op keer blijkt het belangrijk om de oorlog als onderdeel van hun levensverhaal mee te laten wegen.

## Terug in de schuilkelder

Bij de meesten is de oorlog nooit weg en gedurende hun leven ook nooit weggeweest. Iemand anders die ik bij ARQ Centrum'45 sprak is een man die als kind met zijn moeder en jongere zusje in een Jappenkamp verbleef. Hij vertelde dat het een hele fijne tijd was: hij kon helemaal zijn eigen gang gaan en in alle vrijheid door het kamp zwerven. In eerste instantie werd tijdens de therapie de focus gericht op zijn prikkelbaarheid, zijn onrustige slapen en nachtmerries waarvan hij zich de volgende dag niets meer herinnerde. Volgens zijn partner was hij 's nachts vaak bang en sprak dan over moeten schuilen en over dat hij iedereen kwijt was.

Toen de therapie vorderde bleek het helemaal niet zo leuk in het kamp te zijn geweest. Hij had zich vaak aan zijn lot overgelaten gevoeld omdat niemand zich om hem leek te bekommeren. Moeder had de zorg voor de

baby en moest werken in de keuken. Andere vrouwen hadden het druk met hun eigen kinderen. Dit gevoel van niet weten waar je terecht kunt en het daarmee samenhangende gevoel van hulpeloosheid speelde hem bij het ouder wordt steeds meer parten.



Lage schuilkelder

Weer een andere patiënte heeft haar hele leven al last van zeer indringende herinneringen aan het bombardement op Rotterdam. Aan de verwoesting van de stad, het luchtalarm en schuilen in de schuilkelder. De behandeling in de jaren negentig op de dagkliniek van ARQ Centrum'45 heeft haar veel goeds opgeleverd. Ze kon daarna redelijk met de herinneringen omgaan en zij kon haar leven met haar kinderen en kleinkinderen weer goed oppakken.

Toen een van haar kinderen overleed namen de klachten weer toe. Vandaag de dag ondervindt ze veel steun van de maandelijkse bijeenkomsten van de contactgroep, een lotgenotengroep bij ARQ Centrum'45 voor degenen die na behandeling langdurig ondersteuning nodig hebben. Met hulp van lotgenoten kan ze moeilijke periodes in haar leven redelijk hanteren. De laatste maanden gaat het echter steeds minder goed met haar. Ze heeft steeds vaker het idee weer terug in de

schuilkelde te zijn, met de daarbij horende angst van toen. Ze raakte erdoor gedesoriënteerd en kan de weg naar huis niet meer vinden.

Na onderzoek blijkt dat er sprake is van een beginnende dementie. Het is belangrijk om te begrijpen waarom deze mevrouw zich soms verstopt.

Sinds we een verband tussen haar gedrag en de herinneringen uit de oorlog aan haarzelf, aan haar familie en de verzorgenden om haar heen uitgelegd hebben, blijkt dat dit gedrag voor iedereen makkelijker te hanteren is.



Rotterdam na het bombardement van 14 mei 1940.

Het niet meer alles zelf kunnen doen, hulp nodig hebben en om hulp moeten vragen is bij veel ouderen een belangrijk thema. Bij ouderen waarbij de oorlog een ingrijpende gebeurtenis in het leven is geweest, blijkt het van groot belang hier uitvoerig bij stil te staan. Als ik met de patiënt dit onderwerp in het gesprek een beetje uitpel, zitten daar vaak het gevoel en de boodschap onder verstopt dat ziekte en zwakte gevaarlijk zijn. Gevaarlijk omdat diegenen die ziek en zwak waren in oorlogstijd geen passende hulp en verzorging kregen of daar zelfs voor gestraft werden.

### Op de drempel van het leven

Het is niet zo dat werken met overlevenden van de Tweede Wereldoorlog alleen gepaard gaat met zware en beangstigende verhalen. Bij deze mensen zit een heel leven tussen de oorlog en het heden dat bol staat van veerkracht. Ze hebben vaak veel bereikt. Doorzetten en je niet van je doel laten weerhouden en creatief oplossingen vinden: dat was hun adagium.

Ik hoor soms zelfs wel eens mensen zeggen dat het aanmelden voor

behandeling een gevoel van opgeven betekent, alsof de vijand van hen gewonnen heeft. Ook daarin schuilt die impliciete boodschap: laat je niet kennen en geef niet op.

Bij alle ouderen speelt terugkijken op het voorbije leven een belangrijk rol. Bij overlevenden neemt de Tweede Wereldoorlog daar een cruciale plaats in. Tijdens behandeling kan ik ouderen hier vaak bij helpen. Door ten eerste een luisterend oor en begrip voor de emoties van toen te hebben. Ik kan ze uitleg geven over waarom deze klachten nu pas ontstaan of weer opnieuw ontstaan. Soms is er angst die samenhangt met specifieke gebeurtenissen uit het verleden waar soms een vorm van exposure voor nodig is. Die exposure kan heel expliciet zijn zoals bij EMDR, of in de meer verhalende vorm zoals bij de Narratieve Exposure Therapie.

In ieder geval is het belangrijk om ook aandacht te besteden aan verdriet. Een verdriet om alles wat verloren gegaan is, of een leven dat onder invloed van de oorlogsomstandigheden anders gelopen is dan verwacht. Zelfs vele jaren na de oorlog worden keuzes vaak onbewust nog in belangrijke mate door die oorlog beïnvloed. De woede en gevoel van onrecht dat aangedaan is, het niet erkend voelen: ze staan bij sommigen nog erg op de voorgrond. Soms is het krijgen van erkenning zelfs een nieuw doel in het leven geworden. Of iemand loopt al zijn hele leven met een geheim rond omdat hij iets gedaan heeft in de oorlog waar hij zich voor schaamt of schuldig over voelt en daar nooit over heeft willen of kunnen praten.

Op de drempel van het leven moet het verteld worden. Een paar gesprekken kunnen opluchting en een gevoel van rust geven in de laatste levensfase. De ontmoetingen en gesprekken met mensen bij wie het vertrouwen in de medemens vaak beschadigd is, die zelfs op hoge leeftijd het aandurven iemand in vertrouwen te nemen en in gesprek te gaan over wat hen soms al hun hele parten speelt, blijft voor mij als behandelaar een bijzondere ervaring.

Bron: Magazine Impact

