



# Van Daar naar Nu





Het is een emotioneel bewogen moment voor me: niet eerder was ik zo dicht bij het graf van mijn grootouders. Ik ben vlakbij de plaats waar het leven eindigde van die man over wie ik van de enkeling die het kon navertellen hoorde hoe aimabel hij was, hoe respectvol en hoe hij op een mooie manier joods leefde. De man naar wie ik ben vernoemd. Misschien is er hier ergens in de grond, tussen de resten van de door de Nazi's vernietigde installatie, de as van mijn grootouders te vinden.

Ik dwing me er niet toe me voor te stellen hoe het met mijn grootouders ná het uitstappen precies zal zijn gegaan. Dat is voorbij de pijngrens; dat hoeft niet. Er is sowieso weinig informatie over. De tijd liep hier weliswaar door. Maar de stilte van de plek beleef ik als tijdloosheid. Heden en verleden beginnen bij mij na enige tijd door elkaar te lopen. De energie vloeit uit me weg, ik moet letterlijk in beweging blijven om emotioneel niet overspoeld te raken. En gelukkig: ik mag hier bewegen, alle kanten op.

Hier kan ik mijn angstige beklemming, mijn verdriet en boosheid beter plaatsen en er daarom ook emotioneel adequater mee omgaan.

(Uit het verslag van mijn reis in 2012 naar Sobibor, voormalig vernietigingskamp)





# *VAN DAAR NAAR NU*

Beter contact tussen  
geweldslachtoffers en naasten

Fedia Jacobs





## Colofon

© Fedia Jacobs, Amstelveen  
Eerste druk, 2017

Redactie: Monique Hurkmans (Krachtverhalen), Zeist  
Fotografie: Claudia Otten, Amsterdam  
Ontwerp en opmaak: Quasi Grafische Producties, Bilthoven  
Productie: Totemboek

ISBN 978 94 91683 29 9

NUR 740

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een digitaal gegevensbestand, of openbaar gemaakt in fysieke of digitale vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Van dezelfde auteur verscheen in 2012:

*Pijnlijke Verrijking* – Rouw en herboren relaties in de slagschaduw van oorlogsgeweld.



## INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	9
HOOFDSTUK 1: MAN-MADE DISASTER	13
Opstellingen met poppetjes	
Een goede relatie	
Slagschaduw van geweldservaringen	
HOOFDSTUK 2: BETEKENISVOLLE ‘TRAUMADECORS’	31
Innerlijke belevingstoestanden	
Emotionele beleving	
Emotionele en sociale ontwikkeling	
Relaties op de diverse decors	
HOOFDSTUK 3: BELADEN RELATIES	47
Invloed van de belevingstoestand	
Aspecten van de verdedigingsstrategie	
Interactie met de naasten	
HOOFDSTUK 4: BETER CONTACT	83
Stappen in hulp zoeken	
Aandacht voor de actualiteit	
Werken met partners en gezinnen	
BEGRIPPENLIJST	126
LEESSUGGESTIES	132
DANKWOORD	133



## VOORWOORD

Het is een ramp wanneer de ene mens de ander tot slachtoffer maakt. Door te dreigen met de dood. Door marteling. Door verkrachting. Door incest. Of door iemand te dwingen getuige te zijn van grof tussenmenselijk geweld. Dergelijke gebeurtenissen worden ook wel *man-made disaster*\* genoemd. Een ander mens opzettelijk tot willoos en totaal ondergeschikt slachtoffer maken.

De normale menselijke verhoudingen komen op hun kop te staan. Daderschap ontstaat vanuit een eenzijdige definitie van de relatie. De dader overschrijdt de gebruikelijke grenzen van menselijk contact. Weliswaar een intense vorm van nabijheid, maar met een kwaadaardige bedoeling. Perverse intimiteit. De dader heerst over zijn slachtoffer, ontnemt hem zijn eigenheid. De dader benadert de ander onpersoonlijk, als fundamenteel verschillend en ondergeschikt. De ander is een totale vreemde voor hem. Geen medemens. Van verbinding is geen sprake.

De lichamelijke en emotionele pijn die dit veroorzaakt, is vreselijk. Maar slachtoffer zijn van medemenselijk geweld brengt ook de manier waarop je naar anderen kijkt in de war. Als slachtoffer ben je op een bepaalde manier ook volkomen alleen, eenzaam en op jezelf aangewezen. Wat verwacht je nog van contacten na geweldservaringen? Hoe stel je je in relaties op?

Dader-slachtoffer-verhoudingen staan in schril contrast tot wederkerige relaties. Daarin zien partners elkaar als mens. Ze geven vorm aan de relatie door middel van afstemming en onderhandeling. Ze zoeken naar verbinding en eenheid. Verschillen worden als aanvullingen en kansen tot groei gezien en tot wederzijds voordeel gebruikt. Geven en ontvangen is belangrijk. Partners helpen elkaar in het bereiken van levensgeluk en een zinvol bestaan.

Veel slachtoffers van *man-made disaster* kunnen de plek(ken) des onheils niet goed achter zich laten. Als ze het geweld al lichamenlijk hebben doorstaan, dan ontstaan daarna vaak psychische problemen. Kwellende verschijnselen als nachtmerries, levendige herinneringen, herbelevingen\*, waakzaamheid, prikkelbaarheid, somberheid.

Militairen die in het kader van hun missie geweld toepassen, vormen een aparte categorie. Ook zij worden geconfronteerd met de menselijke gevolgen van geweld - door henzelf of door anderen aangericht.

Geweldslachtoffers stellen hun opvattingen over de mensheid en de wereld hard-

nekkig naar beneden bij. Ze mijden omstandigheden die aanleiding geven tot herinneringen aan de verschrikkingen, ook wel triggers\* genoemd. Emoties gaan ze uit de weg. Niet nóg eens overspoeld raken, is het motto. In een uiterste poging tot controle maken ze hun leefwereld zo klein mogelijk.

### *TRAUMADECOR*

De overschrijding van sociale grenzen laat een diepe indruk achter. Slachtoffers nemen het beeld van de geweldsverhouding mee in de latere opstelling naar medemensen. Onbewust en onbedoeld. De terugkeer van de plaats waar het geweld plaatsvond naar een huiselijke en vreedzame maatschappelijke omgeving is erg lastig. In sommige gevallen mislukt het volledig.

In situaties van leven en dood bestaan absolute normen. Het is goed of fout, ja of nee. Geweldsgetroffenen gaan een andere betekenis aan contact verlenen. Deze sluit onvoldoende aan bij menselijke beleving, interactie en verhoudingen in de gewone burgermaatschappij. Juist in de thuissituatie kan dit enorme spanningen opleveren. Daar worden immers de belangrijkste sociale contacten gevormd en onderhouden.

Pijn, psychische klachten, gebrekkige sociale aanpassing en vermijding houden het slachtofferschap in stand. In zekere zin vormen ze een misplaatst eerbetoon aan de dader(s). De zoetste overwinning op de daders zou juist een klachtenvrij, verbonden en zinvol bestaan met dierbaren zijn.

Voor gezonde relaties moet de aandacht vooral op de actualiteit en toekomst van die relaties zijn gericht. Daar bestaan immers mogelijkheden tot actie. En tot beïnvloeding van de gevolgen van trauma ervaringen. Gebeurtenissen in het verleden zijn niet te wijzigen. De effecten ervan in het heden wel.

Ook voor de naasten van een slachtoffer heeft zijn geweldsachtergrond betekenis. Niet alleen vanwege medegevoel en loyaliteit. Maar ook door de invloed op het eigen bestaan.

Mensen willen zich innerlijk verbonden weten met hun medemens. Als lotgenoten, in harmonie, samen onderweg naar de verwezenlijking van gedeelde én onderscheiden levensdoelen. Lotsverbondenheid en eenheid beleven is een essentiële menselijke ervaring. Verlies van het vertrouwen in die ervaring is ook een van de kenmerken van *man-made disaster*.

*BETER CONTACT*

Dit boek is een handreiking voor een beter contact tussen geweldslachtoffers en naasten. Het bevat uitleg over de situatie waarin slachtoffers zich kunnen bevinden. Zonder deze verheldering is het voor naasten heel moeilijk geweldslachtoffers te kennen en bepaald gedrag te begrijpen. Ook wordt aandacht besteed aan de positie en ontwikkeling van de naasten zelf.

Bij tussenmenselijk geweld zijn daders erop uit de natuurlijke kracht van de ander te breken. De eenzijdige grensoverschrijdingen en wreedheden ontmenselijken het contact. Voor een geweldslachtoffer is het een opgave het eigen vermogen tot relateren (opnieuw) aan te boren. En zich innerlijk af te wenden van hoe de verhoudingen tijdens de traumatisering waren.

De naasten van slachtoffers wacht een andere uitdaging. Ze dienen gepast medeleven met de pijn van het slachtoffer op te brengen. Maar ze hebben ook steun nodig in hun zoektocht naar manieren om de invloed van het verleden te verminderen. Tegelijkertijd moeten ze vormgeven aan het eigen bestaan, tegen de achtergrond van het geweldsverleden van hun partner of ouder. Juist afstand nemen van de achtergrond van de slachtoffers. Met behoud van een liefdevol contact.

*SCHULDELOZE SCHULD*

Karel is net na de Tweede Wereldoorlog geboren. Zijn vader werd door de Duitsers gegijzeld en doodgeschoten. Over het ouderschap van zijn moeder is Karel beslist: ze heeft gefaald en is de oorzaak van veel van zijn problemen. Maar hij vindt ook dat ze 'een schuldeloze schuld' heeft. De omstandigheden voor haar waren immers heel lastig, als vrouw alleen met een jong kind.

Relationele problemen blijven vaak verborgen, geheim en verzwegen. Naasten lijden vaak in stilte mee met de frustratie en de pijn, elders veroorzaakt en gevoelsmatig ongrijpbaar. Toch blijkt het mogelijk 'de relatie met de betekenisvolle ander' te verbeteren. Ondanks de geweldachtergrond, en zelfs postuum.

In dit boek presenteer ik een manier van denken en werken, waar veel positieve ervaringen mee zijn opgedaan. Achterin het boek tref je een lijst met gebruikte begrippen\* aan. De geanonimiseerde voorbeelden van situaties en relaties illus-



treren de uitleg. Ze zijn samengesteld uit de vele ontmoetingen in mijn werk als psychiater bij het Sinai Centrum.

Augustus 2017

Fedia Jacobs



## 1. MAN-MADE DISASTER

Geweld hakt er diep in bij mensen. Marteling, oorlog, seksueel misbruik. Het leidt tot vervolging, gedwongen scheiding en verlies van dierbaren. Situaties waarbij de ene mens een ander mens geweld aandoet, worden ook wel aangeduid met de term *man-made disaster*. *Man-made disaster* zorgt voor zeer ingrijpende, negatieve levenservaringen. Dit boek biedt zowel inzicht in de situatie van slachtoffers als in de positie van hun partners, kinderen en andere betrokkenen. Moeizame relaties zijn te verbeteren. Ook wanneer de getraumatiseerde of de naaste al is overleden. In dat geval gaat het om de relatie ‘van binnen’. Ook dat is heel belangrijk voor een mens.

Omstandigheden van geweld, oorlog en vervolging kunnen iemand in een toestand van verlamdende angst brengen. Soms duurt deze gemoedstoestand na afloop voor kortere of langere tijd voort. Wanneer sprake is geweest van geweld dat de ene mens de ander aandoet, dan kunnen deze gevolgen hardnekkig zijn. Bovendien heeft zo’n achtergrond natuurlijk een betekenis voor de relaties die iemand in de rest van zijn leven ontwikkelt.

Nare ervaringen kunnen bij slachtoffers lang doorwerken, bijvoorbeeld in de vorm van belastende herinneringen. Een ander mogelijk en pijnlijk gevolg van tussenmenselijk geweld is een breuk in essentiële relaties. Concreet verlies doordat mensen overlijden. Maar geweld kan ook tot een ander soort verlies leiden: de beschadiging van de innerlijke band met naasten. Geweldservaringen hebben altijd invloed op de relaties tussen overlevenden en hun naastbetrokkenen.

### *JOSEFIEN*

Josefien gaat van haar werk naar huis. Onderweg wordt ze door een vreemde man, onder bedreiging met een mes, verkracht. Het duurt een tijd voordat ze zich bij haar man weer helemaal op haar gemak voelt. Hij is immers óók een man.

Sommige kinderen van slachtoffers leren minder goed hoe ze zich in relaties moeten opstellen. Door de sfeer thuis hebben ze dit niet meegekregen.

## DE KINDEREN VAN JOHN

John vecht als jongvolwassene met het Engelse leger tegen de Argentijnen in de Falkland-oorlog (1982). De sfeer in zijn gezin heeft daarna te lijden onder zijn opvliegendheid, een verschijnsel van zijn chronische posttraumatische stressstoornis. De kinderen zijn bang voor hun vader. Ze leven in gespannen afwachting van een volgende uitbarsting. Op school valt op dat ze zich emotioneel onzichtbaar maken ten opzichte van hun klasgenoten. En bij ruzie in de klas of op het schoolplein maken ze zich letterlijk snel uit de voeten. Zeker wanneer daar klappen bij vallen.

De schade aan relaties is soms enorm. Nabestaanden kunnen aan hun band met het slachtoffer pijnlijke gedachten en gevoelens overhouden. Ook na diens overlijden.

De psychische gevolgen van *man-made disaster* zijn meestal langduriger en ernstiger dan de nasleep van natuurrampen of ongelukken. Gebeurtenissen die niet door mensenhanden zijn veroorzaakt.

## OPSTELLINGEN MET POPPETJES

Duitse hulpverleners ontdekten bij hun werk in oorlogsgebieden in ontwikkelingslanden de kracht van het werken met duplo-poppetjes. Dit hielp om samen met hun cliënten (vluchtelingen en lokale trainers) problemen te verhelderen. Ondanks de taalbarrière en een verschillende culturele achtergrond. Opstellingen met poppetjes 'vertelden' niet alleen het verhaal van de betrokken personen, maar konden ook de emotionele aspecten en de aard van hun relaties goed verbeelden.

Deze wijze van werken blijkt zich ook goed te lenen voor het verhelderen van problemen in de westerse cultuur. Op het eerste gezicht lijkt het misschien kinderachtig. Maar bij nadere beschouwing is het door de eenvoud juist confronterend en werkt het onmiddellijk verhelderend. Het is een kwestie van in de poppetjes actief mensen te zien en je in de afgebeelde situaties te verplaatsen. Wellicht is deze methode zelfs directer en effectiever dan vele andere vormen van behandeling van emotionele problemen. Je ziet de situatie immers direct voor je.



In dit boek bieden de opstellingen met poppetjes op diverse manieren inzicht in:

- de innerlijke beleving van slachtoffers en naastbetrokkenen
- de psychiatrische problemen van oorlogs- en geweldsgetroffenen, zoals: kwelende herinneringen, herbelevingen, nachtmerries, dissociatie\*, vermijdingsgedrag (waaronder gebruik van drugs of alcohol) en toestanden van snel overprikkeld of zeer waakzaam zijn
- de bijzondere relationele opgaven voor oorlogs- en geweldsgetroffenen en hun naasten. Zowel in relatie tot anderen, als in relatie tot zichzelf

Ter introductie volgen nu vier voorbeelden van eenvoudige opstellingen met duplo-poppetjes. Onder de foto staat steeds een verklarende tekst over de gebruikte beeldspraak en symboliek.





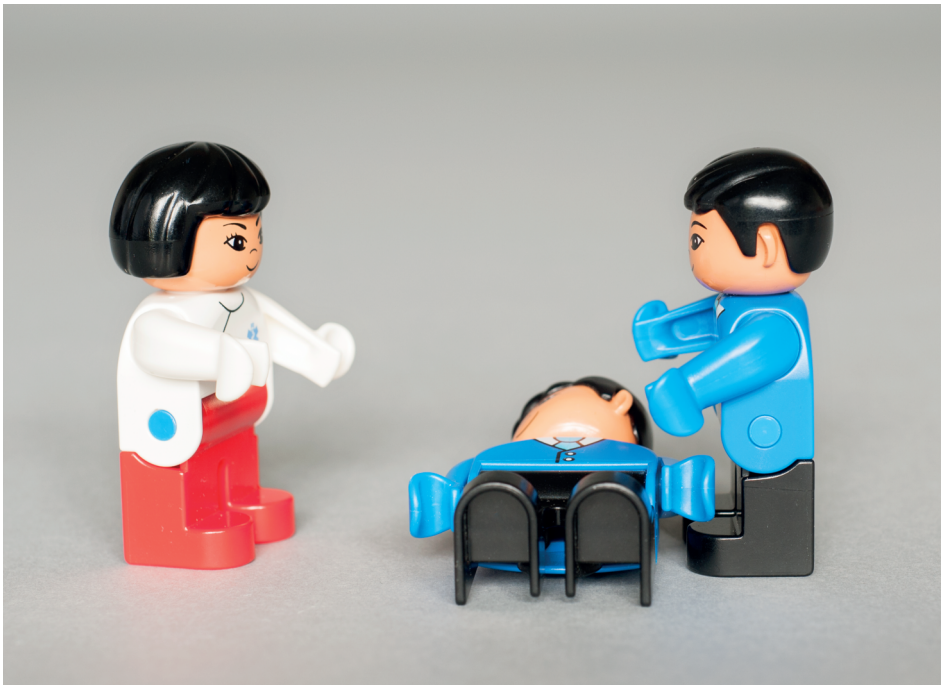
### *SLACHTOFFER MET DADER*

Iemand doet een ander geweld aan. Het slachtoffer ligt. De dader staat, met opgeheven armen. Deze houdingen symboliseren de (innerlijke beleving van) afhankelijkheid en onderworpenheid van het slachtoffer aan de agressie van de dader. Het slachtoffer richt de aandacht compleet op de dader om zich zo goed mogelijk tegen diens geweld te verweren. Op zichzelf aangewezen, alleen en eenzaam.



### *REËLE BELEVING VAN ACTUELE SITUATIE*

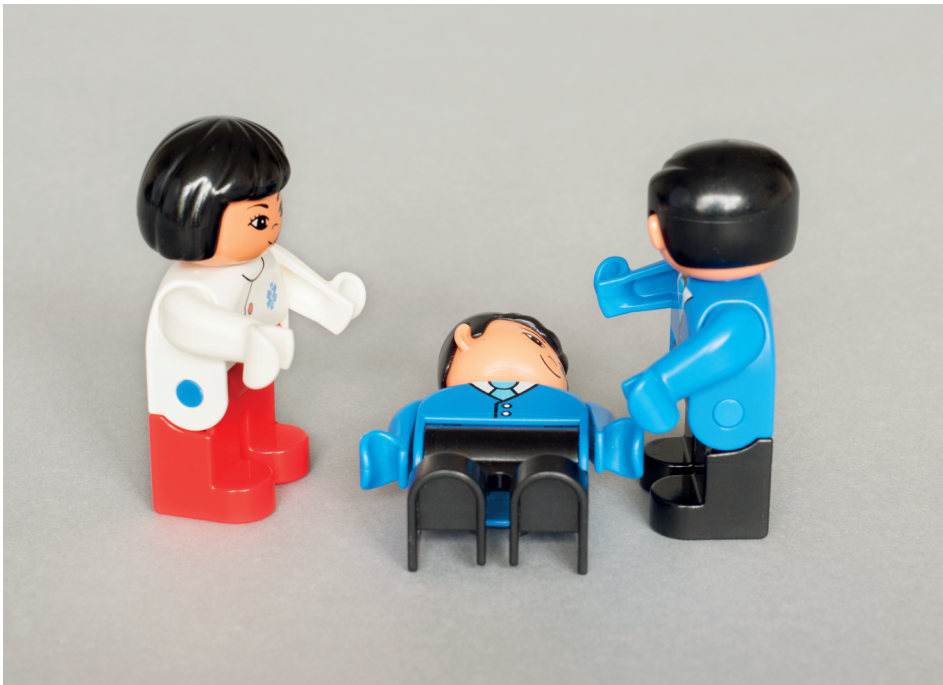
Beleving van de relatie door een slachtoffer en zijn naaste. Het slachtoffer is bewust aanwezig en emotioneel beschikbaar\*. Hier is contact mogelijk. Het deel dat dit in de actualiteit leeft (staand afgebeeld, symbolisch duidend op een reële innerlijke beleving), heeft de regie over het contact, ondanks eerdere traumatiserende ervaringen ('slachtofferdeel'\*, gesymboliseerd door het liggende poppetje achter het slachtoffer. Dit poppetje verbeeldt de beleving van de trauma's.)



*'SLACHTOFFERDEEL' HEEFT DE REGIE IN HET CONTACT*

Beleving van de relatie door een slachtoffer en zijn naaste. Het contact verloopt hier moeizaam. Vooral bepalend is de angstige betekenis die het 'slachtofferdeel' van de geweldsgetroffene (het liggende poppetje) eraan geeft.

Die betekenis komt voort uit vroegere traumatiserende ervaringen. Om de regie in de ontmoeting te symboliseren is het 'slachtofferdeel' vóór het staande poppetje gelegd. Dit belemmert een reële innerlijke beleving van het contact.



*‘SLACHTOFFERDEEL’ HEEFT DE REGIE IN HET CONTACT; DISSOCIATIE*

Beleving van de relatie door een slachtoffer en zijn naaste. Het ‘slachtofferdeel’ van de geweldsgetroffene vermijdt contact, vanuit hevige angst. De invloed hiervan is zo krachtig dat een toestand van dissociatie ontstaat. Het staande poppetje, dat de beleving van de actualiteit symboliseert, wendt het hoofd af. Hij ‘dissocieert’, ofwel gaat uit contact. Hij lijkt totaal afwezig en is emotioneel niet beschikbaar.



## *EEN GOEDE RELATIE*

Mensen zijn bij uitstek relationele wezens. Allereerst heb je een verstandhouding met jezelf. Vind je jezelf aangenaam gezelschap? Houd je het met jezelf uit? Waardeer je jezelf positief? Hoe beoordeel je je optreden in de diverse situaties waarin je je hebt begeven? Beleef je jezelf als stabiel en betrouwbaar?

Jolanda is tevreden met wat ze doet, gaat op een milde manier om met haar tekortkomingen en zet zich in om zichzelf te ontwikkelen.

Wim houdt het alleen vrijwel niet uit. Hij voelt zich onzeker over bijna alles wat hij zegt of doet. Altijd is hij op zoek naar mensen die enige tijd met hem willen doorbrengen. Hij hoopt dat anderen hem van zijn gevoel van innerlijke leegte en kritisch zelfoordeel afleiden. En hij wil graag dat ze hem bevestigen.

Ook de band met anderen is heel belangrijk voor de kwaliteit van ons bestaan. Bijna iedereen heeft baat bij goed lopende relaties, geniet ervan en wordt erdoor geïnspireerd. Iemand voelt zich minder snel eenzaam, wanneer hij weet dat er anderen zijn die om hem geven. Ook wanneer die anderen niet in de buurt zijn.

Hoe dichterbij de veroorzaker van de prettige gevoelens, hoe groter het positieve effect. Dit geldt ook voor hoe overtuigend en consequent iemand deze gevoelens overbrengt. Goed verlopen, hartelijke ontmoetingen blijven lang bij.

In tijden van spanning of nood hoeft iemand er maar even aan te denken en hij kan zich getroost en gesterkt voelen. Dat kan een herinnering aan een fijn moment zijn of een gedachte aan de naaste zelf. Algemeen geldt dat kinderen opgroeien tot psychisch stabiele mensen, als ze een goede en positieve relatie met hun opvoeders hebben.

## *PETER*

Peter, 14 jaar oud, heeft een goed contact met zijn vader. Hij bespreekt zijn belevenissen met hem. Vader luistert hier geduldig naar en reageert erop. En al klinken vaders reacties soms kritisch, de positieve bedoeling komt altijd over.

