

Herdenken in de derde persoon

Op 4 mei kijk ik naar de Nationale Dodenherdenking op de Dam in Amsterdam. Zoals elk jaar zijn de voorste rijen gereserveerd voor overlevenden van de Tweede Wereldoorlog – de mensen die zich de bevrijding nog persoonlijk herinneren. Niet alle stoelen zijn bezet. Slechts vijf procent van de huidige Nederlandse bevolking heeft dit nog meegeemaakt. We raken de directe herinnering kwijt.

Met het verdwijnen van de generatie die de oorlog meemaakte, verandert ook onze omgang met dit collectieve trauma. Waar de littekens vroeger zichtbaar waren in de blikken en het gedrag van overlevenden, zien we nu hoe sporen van oorlog doorwerken in de levens van hun kinderen en kleinkinderen – vaak onzichtbaar, maar niet minder bepalend.

Joods Maatschappelijk Werk heeft de afgelopen decennia een belangrijke rol gespeeld in het ondersteunen van deze generaties. Na de gijzeling van Hamas op 7 oktober en de inval van Israël in Gaza zijn oude wonden uit de oorlog weer opgehaald voor de Joodse gemeenschap in Nederland. In dit nummer vertelt maatschappelijk werkster Esther Scholten over de impact van deze gebeurtenissen op Joodse mensen in Nederland.

We herdenken steeds vaker in de derde persoon. Waar vroeger persoonlijke stemmen klonken, blijven nu beelden, documentaires en monumenten over. Toch is het essentieel dat de verhalen van oorlogsslachtoffers verteld blijven



Foto Nationaal Archief, CCO

Dodenherdenking op de Dam in Amsterdam, 4 mei 1955.

worden. Maar hoe voer je dat gesprek – zorgvuldig, zonder de ander of jezelf te belasten? In de supervisie rubriek geeft journalist Jilke Tanis, auteur van *Trauma is besmettelijk*, handvatten voor traumasensitief interviewen.

De directe herinneringen vervagen, maar het belang van herdenken groeit. Terwijl de Tweede Wereldoorlog verder weg lijkt, komt de actualiteit van oorlog juist dichterbij. Daarom is tachtig jaar vrijheid geen eindpunt, maar een uitnodiging. Om te luisteren, te leren en voor elkaar te zorgen. Want vrijheid is een verantwoordelijkheid van ons allemaal.

Door Sophie van Leeuwen, Psycholoog bij Youz en communicatiemedewerker bij de NtVP



Over de NtVP

De Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP) is een onafhankelijke vereniging, die streeft naar continue kwaliteitsverbetering op het gebied van psychotraumatologie voor diegenen die zich professioneel of binnen een professionele organisatie met psychotrauma bezighouden.

De NtVP maakt deel uit van de Europese vereniging voor Psychotrauma (ESTSS). De ESTSS heeft verbindingen met een groot aantal nationale verenigingen, waardoor een Europees breed netwerk van Psychotrauma verenigingen ontstaat.

COLOFON

Dit katern wordt verzorgd door de werkgroep
Communicatie van de Nederlandstalige Vereniging
voor Psychotrauma.

Redactie NtVP Katern: Sophie van Leeuwen &
Janne Punske-Hoogervorst
Contact: communicatie@ntvp.nl
© NtVP 2025



Tachtig jaar Joods hulpverleners

Joods Maatschappelijk Werk (JMW) biedt sinds 1946 ondersteuning en begeleiding aan mensen met een Joodse achtergrond. Na de oorlog drong het besef door dat de gehavende en getraumatiseerde Joodse gemeenschap alle hulp kon gebruiken die er was. Sindsdien heeft JMW zich ingezet voor al die mensen die door de Holocaust werden geraakt en dat vaak nog steeds zijn. Iedereen met een Joodse achtergrond is welkom bij JMW.

De actualiteit

Iedereen die werkt op het snijvlak van maatschappij, gemeenschap en individu weet dat actuele gebeurtenissen enorme invloed kunnen hebben op de psychische en sociale toestand van cliënten. Het laat zich raden welke impact de huidige oorlog tussen Israël en Hamas heeft op mijn cliënten bij JMW. Wat begon met de afschuwelijke terroris-

tische aanval van Hamas op Israëlische gemeenschappen nabij de grens met Gaza, groeide uit tot een gewelddadige oorlog die in de hele wereld felle reacties oproept: van studentenprotesten en demonstraties, tot ernstige kritiek van officiële instanties, zoals de Verenigde Naties. Uit recente cijfers blijkt dat ook in Nederland de kritiek op de Israëlische regering groeit. Daarnaast wordt het land, wat het

veilige toevluchtsoord moet zijn, door omringende landen doorlopend bedreigd. Als je Joods bent, loop je bovendien het risico aangesproken te worden op de acties van een regering en een leger waar je geen enkele invloed op hebt. Daarbovenop blijkt dat ook in Nederland antisemitisme toeneemt.

Kortom, veel mensen binnen de Joodse gemeenschap lijden onder de huidige situatie. Ik schrijf 'veel' omdat dit niet voor iedereen geldt. We hebben bijvoorbeeld cliënten die zo in hun eigen problematiek verstrikt zijn dat het nieuws aan hen voorbijgaat: als je uit huis gezet dreigt te worden ben je niet bezig met het beleid van de Israëlische regering en antisemitisme is niet je grootste zorg als je verwikkeld bent in een nare echtscheiding. Onder het grootste deel van de doelgroep van JMW heerst echter angst, woede en onzekerheid. Het valt me op dat de eigen Joodse identiteit ineens onduidelijk is. Waar sta ik? Wat betekent deze onrust voor mij als Jood? Er zijn cliënten die niet langer openlijk Joods durven te zijn. Anderen hebben bijvoorbeeld grote kritiek op Israël, maar houden uit angst voor negatieve reacties hun mond.

De praktijk

De oorlog tussen Israël en Hamas is een dagelijks terugkerend onderwerp in de spreekkamers van JMW, waar cliënten in alle rust en veiligheid kunnen uiten wat hen raakt en hoe de situatie hun gedachten, gevoel en gedrag bepaalt. Samen zoeken we uit hoe het wel de last kunnen verlichten.

Ik begeleid een oudere dame, die tijdens de Tweede Wereldoorlog als meisje van 8 jaar zat ondergedoken in een oude boerderij. Bij dreigend gevaar moest ze zich verbergen in een ruimte achter de muur. Het was er klein, benauwd, donker en ze had geen bewegingsruimte. Na de oorlog bleken haar ouders vermoord. Ze groeide op in een pleeggezin, waarvan de pleegouders als motto hadden: 'Niet klagen, maar dragen en bidden om kracht'. En dat is precies wat mijn cliënte deed. Ze was 'flink' en sloeg zich dapper door het leven. Tot 7 oktober 2023. De aanval van Hamas en het toenemende antisemitisme hebben een reactie getriggerd, die ze zelf niet zag aankomen. Ze kreeg last van zich opdringende gedachten als 'Ik ben niet meer veilig' en 'Mijn kinderen en kleinkinderen lopen gevaar'. Ze voelde zich angstig en bezorgd. Ze probeert haar kinderen en kleinkinderen te waarschuwen: 'Zeg tegen niemand dat je Joods bent! Doe die Davidsster maar niet meer om!' Ook had ze ineens claustrofobie en raakte ze in paniek toen ze even 'opgesloten' was in de sluisdeur van JMW. Een kwartier later

zat ze in de spreekkamer te huilen en zei ze dat zichzelf niet meer herkende.

In onze hulpverleningsgesprekken brengen deze dame en ik in kaart waar al die nieuwe emoties door veroorzaakt worden. Waarom nu? Wat betekent de oorlog in Israël voor haar, waar doet het haar aan denken? Wat doet ze om zichzelf en haar familie veilig te houden? Wat doet ze juist niet? In hoeverre beheerst veiligheidsgedrag haar dagelijks leven? Samen dagen we haar gedachten over onveiligheid uit. Is ze echt in acuut gevaar? Wat gebeurt er eigenlijk als je met iemand praat over Israël? Ook oefent ze met nieuw gedrag. Zo probeert ze zich niet langer te verbergen, maar gaat ze met een buurvrouw het gesprek over Israël aan.

Waarom JMW?

Dit is een voorbeeld van een casus zoals we die de laatste tijd vaak zien: de oorlog in Israël en het toegenomen antisemitisme triggeren oude oorlogstrauma's. De hulpverleners van JMW hebben hier ten alle tijden begrip voor en zetten hun deskundigheid in om de last die onze cliënten in het hier en nu ervaren tot een minimum te beperken. Naast psychosociale hulpverlening organiseert JMW ook activiteiten met en voor onze Joodse doelgroep. We zien dat de behoefte aan onderling contact de laatste anderhalf jaar enorm is toegenomen. Ook al denkt niet iedereen altijd hetzelfde (en dat mag, ook daar is natuurlijk ruimte voor) men vindt toch steun en verbinding in de gedeelde Joodse identiteit.

AUTEUR



Esther Scholtens

Esther Scholtens werkt als maatschappelijk werker en opbouwwerker voor JMW in Amsterdam en Rotterdam. Daarnaast schrijft zij regelmatig voor het kwartaalblad *De Benjamin*. (www.joods-welzijn.nl)

Traumasensitief interviewen

Foto Freepik

In de Supervisie rubriek beantwoorden experts uit het netwerk van de NtVP uw vragen over onderwerpen uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Hebt u een vraag over indicatiestelling, behandeling of wetenschap over psychotrauma? Stuur hem naar communicatie@NtVP.nl onder vermelding van Impact Supervisie.

De vraag

Hoe kun je als niet-hulpverlener op een zorgvuldige en respectvolle manier in gesprek gaan met slachtoffers, bijvoorbeeld tijdens interviews, zonder dat dit belastend wordt voor de geïnterviewde of voor jezelf?

Antwoord van de experts

Een tijdje terug sprak ik een vrouw die is gevlucht uit Oost-Afrika. Ze was slachtoffer geworden van mensenhandel en zit inmiddels, zwaar getraumatiseerd, in een AZC in Nederland. Ze vertelde dat ze een aantal weken eerder meegewerkt had aan een interview voor een onderzoek over mensenhandel, maar daar achteraf spijt van had. Nadat ze haar verhaal tot in detail tegen de onderzoeker had verteld, kwamen de monsters uit haar recente verleden haar 's

nachts bezoeken, waardoor ze niet alleen met herbelevingen maar ook met slaapgebrek kampte.

Een gesprek met iemand die traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt, kan waardevol zijn voor onderzoek of journalistiek. Tegelijkertijd kan het voeren van zulke gesprekken best beladen en, als het op de verkeerde manier gebeurt, zelfs schadelijk zijn. Hoe voer je als niet-hulpverlener toch een zorgvuldig gesprek?

Begrip en voorbereiding: de basis voor veiligheid

Wat mij betreft is basiskennis over trauma en wat er in het brein gebeurt van iemand die slachtoffer werd van een traumatische gebeurtenis essentieel voor iedereen die gevoelige gesprekken voert. Zorg dat je de mechanismen van het brein bij acuut gevaar kent. Hoe iemand tijdens gevaar instinctief reageert, zal namelijk doorwerken in de

psychologische verwerking van de gebeurtenis en invloed hebben op herinneringen en bijvoorbeeld (schuld)gevoelens naderhand.

Trauma is daarnaast ook het verlies van controle en daarom is zorgvuldigheid een van de pijlers voor een traumasensitief gesprek. Geef voordat je een gesprek aangaat duidelijke informatie over het doel van het interview, het verloop hiervan en leg bijvoorbeeld goed uit wat er met het verhaal gebeurt.

Tijdens het gesprek

Als je met een slachtoffer tijdens een gesprek teruggaat naar de traumatische gebeurtenis, kan dat allerlei gevoelens en emoties triggeren. Mensen kunnen bijvoorbeeld overvallen worden door flashbacks¹ en/of dissociatie², zoals dat bij de gevluchte vrouw uit Oost-Afrika het geval was. Tijdens het gesprek is jouw rol als gespreksleider daarom essentieel. Jij zult goed moeten afstemmen op je gesprekspartner om te zien welke vragen je wel of niet kunt stellen en waar de grens voor hem of haar ligt. Dring nooit aan en erken emoties zonder deze te analyseren. Je hoeft geen therapeutische rol aan te nemen, maar dient wel empathisch en afgebakend aanwezig te zijn. Eenvoudige zinnen als: *'Dankjewel dat je dit met mij wilt delen. Als je ergens liever niet over wilt spreken, geef dat dan vooral aan. Dat is helemaal oké'* kunnen al veel spanning wegnemen en een veiligere sfeer creëren.

Tijdens een gesprek komt de basiskennis over trauma goed van pas, omdat dit je kan helpen om op tijd in te grijpen als je gesprekspartner een herbeleving krijgt of gaat dissociëren. Let op signalen als plotseling stilvallen, verstarren, een glazige blik, of iemand die 'uitcheckt' uit het gesprek. Dat kunnen tekenen zijn van dissociatie².

Merk je dat je gesprekspartner teveel 'meegezogen' wordt in zijn herinneringen, onderbreek dan het gesprek en probeer de persoon naar het hier en nu te halen. Wees je bewust van het positieve effect en de stabiliserende invloed van co-regulatie op je gesprekspartner: Jouw kalmte kan iemand positief beïnvloeden.

Voorkom de neiging om een glas water te halen, maar laat je gesprekspartner zelf even naar de kraan lopen en maak een praatje over iets heel simpels. Een grondingsoefening, waarbij de voeten heel bewust stevig neergezet worden, of een ademhalingsoefening, waarbij diep in- en uitgeademd wordt, kan hier ook helpen, maar alleen als de geïnterviewde dat zelf prettig vindt.³

Na het gesprek

De afronding van een gevoelig gesprek vraagt ook om zorg-

vuldigheid. Vraag een dag na het gesprek nog eens hoe het met de ander gaat, wijs op ontspanningsoefeningen en houd een vinger aan de pols. Overweeg om de geïnterviewde een versie van het verhaal te laten nalezen. Dit geeft opnieuw regie, en draagt bij aan de veiligheid en verwerking.⁴

Vergeet daarnaast als interviewer niet dat een ingrijpend verhaal ook impact kan hebben op jouzelf. Wees je er bewust van dat het trauma van een ander zich in jou kan nestelen en zelfs een secundair trauma kan veroorzaken, met vervelende klachten⁵. Merk je dat een gesprek veel met je doet? Wees dan ook mild voor jezelf: spreek er met anderen over, doe ontspanningsoefeningen of ventileer je gevoelens bij collega's of een professional.

Conclusie

Een niet-hulpverlener kan zeker traumasensitieve gesprekken voeren die de gemoedsrust van de geïnterviewde niet al te zeer verstoort. Dat begint met empathie, met het afstemmen op de ander en het bewaken van grenzen – van beide gesprekspartners. Zo wordt een interview geen herhaling van machteloosheid, maar een kans op verbinding, erkenning en misschien zelfs een stukje herstel.

REFERENTIES

1. Brewin, C. R. (2015). Re-experiencing traumatic events in PTSD: New avenues in research on intrusive memories and flashbacks. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27180.
2. Lanius, R. A., Vermetten, E., Loewenstein, R. J., Brand, B., Schmahl, C., Bremner, J. D., & Spiegel, D. (2010). Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. *American Journal of Psychiatry*, 167(6), 640-647.
3. Traumanet.nl/hulpbronnen/grondingsoefeningen
4. Cherry, T. K. (2021). Trauma survivors and the media: A qualitative analysis. *Journal of Community Safety and Well-Being*, 6(3), 127-132.
5. Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.

OVER DE EXPERT

Jilke Tanis is journalist en auteur van het boek *Trauma is besmettelijk*, een handboek voor journalisten over traumasensitief interviewen. Daarnaast geeft ze trainingen en masterclasses over dit thema. Jilke werkte jarenlang in crisis- en oorlogsgebieden, waarvan vier jaar in Ethiopië.



Emailadres: info@jilketanis.nl

Jilke Tanis