



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Oorlog, Vervolging
en Geweld

Ouder worden met de oorlog

Adviezen voor communicatie met
ouderen in coronacrisis

Ouder worden met de oorlog

De coronacrisis doet sommigen denken aan de Tweede Wereldoorlog. Dit is begrijpelijk, want sinds de oorlog zijn onze vrijheden niet eerder zo sterk ingeperkt. Er zijn natuurlijk ook verschillen met de oorlogsjaren. De situatie is wat betreft zwaarte niet te vergelijken met wat velen in de oorlog hebben meegemaakt. Een vergelijking tussen heden en verleden is daarom niet één op één te trekken. Wel is duidelijk dat sommige situaties spanning oproepen waardoor mensen aan de oorlog denken. Soms komen herinneringen aan traumatische ervaringen naar boven. Dit kan ook gelden voor veteranen of mensen die gevlucht zijn uit oorlogsgebied.

Voorbeelden van situaties in de coronacrisis die herinneringen oproepen aan de oorlog:

- Vergaande vrijheidsbeperkingen, met als gevolg controleverlies en extreme gevoelens van machteloosheid. In de oorlog waren veel mensen overgeleverd aan de grillen van anderen en werden gescheiden van familieleden.
- Steeds binnen moeten blijven, wat doet denken aan onderduiken.
- Discussie rondom wie wel of niet behandeld wordt bij een tekort aan IC-bedden, bijvoorbeeld vanwege leeftijd. Dit roept herinneringen op aan het gevoel dat het ene leven minder waard is dan dat van een ander.
- Lege schappen in de supermarkt, vanwege de schaarste in de oorlog.
- Zien dat mensen als eerste voor zichzelf kiezen wanneer zij in moeilijke posities komen. Dit raakt aan het onderlinge wantrouwen zoals in oorlogstijd.
- Grenscontroles richting België en Duitsland.

Herinneringen en reacties

Herinneringen aan de oorlog kunnen zich ongewild opdringen in nachtmerries of herbelevingen, waarin het lijkt of de ingrijpende gebeurtenis opnieuw in alle hevigheid plaatsvindt. Dit kan leiden tot (lichamelijke) spanningen, verdriet, angst en woede, depressiviteit of extreme prikkelbaarheid. Omdat het vaak om vage klachten gaat, is het voor de betrokkene zelf en voor de omgeving soms moeilijk in verband te brengen met de oorlogservaringen van lang geleden.

Gelukkig heeft niet elke oudere tijdens de oorlog indringende ervaringen meegemaakt. Bovendien leiden dergelijke ervaringen niet automatisch tot problemen of klachten, wanneer de oudere hieraan herinnerd wordt. Integendeel, mensen zijn over het algemeen zeer veerkrachtig.



Aandachtspunten in contact

- Wees je bewust dat de coronacrisis bij ouderen veel associaties op kan roepen met de oorlog. Dat maakt bepaalde uitingen of gedrag beter te begrijpen. Wanneer ouderen ervaren dat er met hun oorlogsverleden rekening wordt gehouden, zorg je voor een vertrouwensband en meer veiligheid.
- Bied een luisterend oor. Heb een open houding en wees bewust dat de coronacrisis herinneringen aan de oorlog naar boven kan brengen. Wees jezelf ervan bewust dat een gesprek hierover zowel bij de ander als bij jezelf veel kan losmaken. Let er daarom op dat het gesprek zowel voor de spreker als voor de luisteraar hanteerbaar blijft.
- Maak geen directe vergelijking tussen de huidige situatie en oorlogstijd. Ouderen kunnen zich door de vergelijking niet erkend voelen in wat het voor hen betekende om in oorlog te leven.
- Identificeer triggers die herinneringen oproepen. De voortdurende aandacht voor het coronavirus, bijvoorbeeld via de televisie, kan veel onrust veroorzaken.
- Vraag naar zaken die rust geven en afleiden. Bijvoorbeeld lievelingsmuziek, foto's van kinderen of dieren, veilige objecten, een specifieke prettige geur of fysieke oefeningen.
- Geef ouderen zoveel mogelijk regie. Geef bijvoorbeeld tips over activiteiten om mentaal en fysiek actief en fit te blijven.

Herdenken

De Nationale Dodenherdenking op 4 mei, de Nationale Herdenking 15 augustus 1945 of de Nationale Holocaust Herdenking op 27 januari zijn voor veel ouderen ingrijpende en emotionele dagen. Toch is herdenken ook belangrijk voor veel ouderen. Het maakt zowel positieve als negatieve emoties los. Verdriet kan hand in hand gaan met blijdschap, bijvoorbeeld omdat men de oorlog overleefd heeft. Ook voelen ouderen zich tijdens een herdenking vaak verbonden met, en gesteund door hun familie, lotgenoten of de samenleving als geheel. Dit is een moment dat ze zich erkend voelen en hun verhaal er mag zijn.

De coronacrisis is van grote invloed op 4 en 5 mei 2020, het jaar waarin Nederland 75 jaar vrijheid herdenkt en viert. De vorm wijzigt, omdat we niet fysiek bijeen kunnen komen. De inhoud zal ook beïnvloed worden, omdat de coronacrisis het dagelijkse leven in grote mate beheerst. Omdat bijeenkomsten niet door kunnen gaan, is er meer aandacht voor herdenken op televisie. Dit kan stressvol zijn voor ouderen in deze tijd van isolatie. Ook kan het moeilijk zijn dat ze dit jaar niet zelf een monument of graf kunnen bezoeken om te herdenken.



Contact over de Dodenherdenking

- Bedenk een alternatief ritueel samen met of voor de ouderen.
- Ga in gesprek met ouderen over wat zij ervaren in de periode van de herdenking. Doet de huidige situatie hen denken aan de oorlog? Zo ja, waarom en zo nee, waarom niet? Een dergelijk gesprek geeft verbinding en plaatst de huidige situatie misschien ook in perspectief. Ouderen kunnen daar houvast uit halen. Het kan troostend zijn voor ouderen en tegelijk leerzaam voor jongere generaties.
- Deel ook wat herdenken met jezelf doet. Hoe zet het je aan het denken? En welke emoties komen er naar boven?
- Het gesprek kan bij de ander en jezelf veel losmaken. Wees je hiervan bewust. Let op je eigen grenzen en respecteer het ook als een oudere aangeeft niet te willen praten. Niet voor iedereen is het nodig om te praten. Besef dat juist mensen met traumatische ervaringen, waarbij (voortdurend) hun grenzen zijn overschreden, moeite hebben met het bewaken van hun grenzen.

Meer informatie

Meer suggesties over omgaan met ouderen met oorlogservaringen zijn te vinden in de handreiking en brochure [Ouder worden met de oorlog](#). Algemene informatie over [ondersteuning van ouderen in coronatijd](#) is te vinden op de website van ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises.

Contact

Is er behoefte aan verder contact? Dan zijn de volgende organisaties te bereiken voor zowel oorlogsgetroffenen en hun naasten, als voor (zorg)professionals:

- **Stichting Pelita:** 088-3305111, www.pelita.nl
- **JMW Joods welzijn:** 088-1652200, www.joodswelzijn.nl
- **Stichting 1940-1945:** 020-6601945, www.st4045.nl
- **Aanspreekpunt Naoorlogse Generaties:** 088-3305150, oorlog.arq.org/nl/aanspreekpunt-naoorlogse-generaties (bereikbaar van 9.00-12.00 uur)

Voor verdere vragen kunt u contact opnemen met **ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld:** 088 3305 190, kc-oorlog@arq.org, oorlog.arq.org

Bronvermelding

De informatie in deze folder is opgesteld door ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld in samenwerking met ARQ Centrum'45 en Stichting Pelita.