



In gesprek met prof. dr. Trudy Mooren

Het is niet over wanneer een vredesakkoord is getekend

Als iemand kennis heeft van de gevolgen van oorlog en geweld op gezinnen en volgende generaties dan is het Trudy Mooren.

We groeiden allebei op in een tijd van zowel vrede als ‘ban de bom’ massademonstraties, doorliepen dezelfde middelbare school en kwamen bij elkaar over de vloer. Ik spreek haar over wat er gebeurt als de grond onder de voeten verdwijnt, als sociale contacten ontwricht raken doordat mensen moeten vluchten of op andere wijze geraakt worden door oorlog en geweld. Vanaf het begin van haar loopbaan heeft zij onderzoek gedaan naar de gevolgen van psychotrauma op gezinssituaties van vluchtelingen en veteranen. “Ik wilde iets doen voor mensen die iets meemaken wat erg is.”

Auteur: Sandra van der Maarel

Voor je promotieonderzoek in jaren 90 deed je onder andere onderzoek in Bosnië. Wat is je daar met name van bijgebleven?

Trudy Mooren: “Het houdt niet op als de bommen zwijgen. Dan gaat de misère nog een tijdje door. De mensen die enkele winters lang in die heuvels hadden gelegen, kwamen weer thuis, hadden geen baan meer en gingen drinken of verdoofden zich op een andere manier. Achter de deuren ontstond niet zelden een negatief gezinsklimaat waarin sprake was van verwaarlozing en/of mishandeling. Het is simpelweg niet over wanneer er een vredesakkoord is getekend, zoals eind 1995 in Bosnië, en alle NGO’s vertrekken. Naast de psychische gevolgen van de oorlog was er ook nog economische malaise. Geld dat verdiend werd aan tolken, transporten en hotels viel voor een groot deel weg. Ga dan een land maar eens opbouwen met mensen die gekwetst zijn, met alle verliezen die er te betreuren zijn en de gezondheidsstructuren die er nog niet staan. Ik vind het belangrijk, dat we juist dan blijven om te helpen.”

Verhalen

Je richt je specifiek op gezinnen. Wanneer mensen heftige ervaringen hebben meegemaakt en terugkeren naar hun familie: wat is dan belangrijk?

“Communicatie. Hoe maak je een verhaal over het verleden? Zeker als je elkaar een tijdje als gezin bent kwijtgeraakt, maar ook naar de latere generaties. Onderzoek onder de Indische oorlogsgeneratie laat bijvoorbeeld zien, dat kinderen die na de

oorlog geboren zijn, stil waren op verjaardagsfeestjes. Zij maakten geen deel uit van het verhaal dat er al dan niet verteld werd. In die stilte ontstaat dan een soort geheimcode: ‘Maar jij was er niet bij.’ Die generatie voelt zich soms wat gediskwalificeerd. Degenen die de oorlog hadden meegemaakt, hebben een soort heldendom of heroïsme, want zij hebben iets overleefd waarvan telkens wordt gezegd: ‘Wees maar blij dat jij dat niet hebt meegemaakt’, ‘Je bent bevoorrecht’. Maar zo bevoorrecht voelden zij zich niet. Dat is het splijtende van de oorlogservaring.”

“De kunst is om er een completer verhaal van te maken om het gat te dichten. Je hoeft niet alles te weten, maar het moet iets kleurrijker zijn dan: ‘Jij maakt daar geen deel van uit. Je hoort er dus niet bij.’ Het is belangrijk om andere familieleden en vrienden toch iets te vertellen over het verdriet, het leed en de pijn die is geweest. En om dat te doen op een manier die bij

"De groepen en generaties die de oorlog wel hadden doorleefd en zij die dat niet hadden gedaan, kwamen vaak als vreemden of als vijanden tegenover elkaar te staan."

– Professor Jan Bastiaans
in *Begrijpt u nu waarom ik huil?*



"Erkennen betekent onderschrijven dat iets is gebeurd. Daar hebben getroffen mensen te allen tijde behoefte aan."

die ander past, zowel bij de leeftijd als de draagkracht en de plek waar je dat vertelt. Mensen die last hebben van traumatische wonden, van stressklachten, kunnen dat minder goed. Als je de hele tijd bezig bent met jezelf overeind houden, je slecht geslapen hebt, of bang bent geweest dat er weer nachtmerries zouden komen, dan heb je weinig ruimte over om stil te staan bij wat er in je kind omgaat. Zijn vragen vind je dan alleen maar lastig. Het mentaliserend vermogen (het besef dat de ander gedachten, gevoelens en noden heeft die anders zijn dan die van jou en dat je daar adequaat op kunt reageren) brokkelt af onder traumatische druk."

"Waar vragen blijven bestaan ontstaat ruimte voor fantasieën. Als je eenmaal die vragen hebt dan ga je daar toch linksom of rechtsom een antwoord op zoeken. Uit recent onderzoek onder drie generaties van tien families blijkt dat de derde generatie vaak op zoek gaat naar de beantwoording van vragen die hun ouders niet durfden te stellen of hadden afgeleerd om te stellen. De derde generatie is in een andere tijd opgegroeid en zij wil weten hoe het is gegaan. Sommigen hebben het nodig om te weten hoe het was in dat krijgsgevangenkamp, op welk moment en

Over Trudy Mooren ...

Trudy is bijzonder hoogleraar klinische psychologie van de Universiteit Utrecht. Zij bekleedt de leerstoel Family Functioning Following Psychotrauma. Ze is vanaf de start van haar loopbaan werkzaam als klinisch psycholoog bij ARQ Centrum '45. Haar promotieonderzoek in de jaren 90 betrof onderzoek naar de ervaringen van volwassenen die als kind de bezettingstijd in voormalig Nederlands-Indië, nu Indonesië, hadden meegemaakt en vluchtelingen uit Bosnië. Ze is hoofdopleider van de postmasteropleiding tot klinisch psycholoog voor volwassenen en ouderen en psychotherapie in de regio Utrecht (in samenwerking met de RINO groep). Ze deelt kennis en expertise internationaal door samenwerking met ngo's in Noord-Irak, de Westbank en Oekraïne. Ze is lid van de wetenschapsadviescommissie van de Nederlandse Vereniging voor Gezins- en Relatietherapie (NVRG).

onder welke omstandigheden opa precies is overleden. De eerste generatie is nu op zo'n hoge leeftijd, dat zij geneigd is om aan de kleinkinderen te vertellen wat ze aan de eigen kinderen niet kon vertellen. Dat komt door een combinatie van ouderlijke taken die ze hadden richting de eigen kinderen, niet over de persoonlijke kwetsbaarheden kunnen vertellen aan hen die het dichtsbij staan en het leven in een ander tijdsgewricht. De kleinkinderen staan iets verderaf. Dat is het verschil tussen de tweede en derde generatie."

Wat maakt dat mensen hun levenskracht weer vinden na alles wat ze mee hebben gemaakt? Of wat maakt dat het moeilijker is?

"Het eerste waar ik aan denk, en dat is misschien een doodoener, is sociale steun. We zijn sociale wezens. Trauma isoleert. Als therapeuten zijn wij vaak de eerste verbinding en de eerste schakel in het bestrijden van traumaklachten. Het feit dat er iemand is die luistert en probeert te begrijpen wat het heeft betekend is al heel erg belangrijk. Als iemand dan kan ervaren dat de gebeurtenissen in het verleden liggen en nu niet meer spelen, dan ontstaat meer kans om opnieuw verbindingen aan te gaan. Dat is het werk dat we doen, en daar zijn verschillende technieken voor."

"Contact met lotgenoten in therapeutische sessies is belangrijk. Dan moet je het beest in de bek kijken. Dan moet je erover praten. Ik zie de vrouwen in Bosnië nog op een rijtje zitten, allemaal met een tas op schoot. De een had een broer verloren, de ander haar man, de volgende haar zoon en de vierde een buurman. Als er een ding

duidelijk was, was dat er niet een ergste verhaal was. Er is geen hiërarchie in leed. Het gaat om de betekenis van de gebeurtenis."

Erkenning

"Lotgenootschap met mensen die gelijksoortige ervaringen hebben vergemakkelijkt het een en ander. Soms zien we echter ook dat het averechts werkt om van de psychische klachten af te komen. In veteranengroepen hebben deelnemers aan een half woord genoeg: 'Ik hoef niet uit te leggen wat het betekent om in Bosnië geweest te zijn, wat het betekent om op missie te zijn en afhankelijk te zijn van kameraadschap. Dat vind ik juist zo prettig.' Terwijl wij dan zeggen: 'Zo kom je niet van je PTSS-klachten af. Je zult erover moeten praten.' Als samenleving hebben we een belangrijke taak om hier een brug te slaan. Erkennen is de sleutel. Erkennen betekent onderschrijven dat iets is gebeurd. Daar hebben getroffen mensen te allen tijde behoefte aan. Het omgekeerde is schadelijk. De Srebrenica veteranen werden bij thuiskomst overspoeld door allerlei vragen: 'Was het nodig?', 'Wat heb je daar

"De eerste generatie is nu op zo'n hoge leeftijd, dat zij geneigd is om aan de kleinkinderen te vertellen wat ze aan de eigen kinderen niet konden vertellen."

gedaan?’, ‘Was het allemaal wel zo goed?’ Zij waren in een situatie gebracht waarin alleen maar het slechte kon gebeuren. De kritiek bij thuiskomst verhoogde het risico op klachten.”

“Voor mensen die hun thuisland hebben moeten ontvluchten helpt het als ze nieuwe vaardigheden kunnen leren, de taal machtig worden en aansluiting vinden via onderwijs, werk of burenccontact. Dan word je gezien en dat gaat eenzaamheid en isolatie tegen. Het menselijk contact, het gevoel verbonden te zijn, ook al ben je op ontwortelde aarde, is het begin om je weer te kunnen gaan verhouden tot het verleden. Mensen die gemigreerd zijn moeten zo’n netwerk weer opnieuw opbouwen. Na het verkrijgen van een verblijfsvergunning volgt een soort *honeymoon*. Daarna komt er een dip. Dan gaat het gemis opspelen: ‘Is dit het nou?’, ‘Mijn moeder is ziek en ik kan niet naar haar toe’. Dan begint iemand een periode waarin hij manieren zoekt om een verhaal te maken en betekenis te geven. Ik denk aan een vrouw die kort in Nederland was toen haar moeder overleed. In haar land van herkomst werd er dan gekookt en kregen bezoekers een maaltijd aangeboden. Dat heeft ze toen voor de burens gedaan: ze bracht hen een pannetje eten en legde uit waarom ze dat deed. Dat is een voorbeeld van een prachtig ritueel dat helpt bij de verwerking en verbinding.”

Ook coaches werken met mensen aan hun ontwikkeling en groei, vaak zonder dat ze weet hebben van onderliggende traumatiserende ervaringen. Wat zou je hen willen meegeven?

“Lotte Hendriks heeft tijdens haar promotieonderzoek in Nijmegen aan jongeren gevraagd: ‘Wat heeft je geholpen en wat zou je advies zijn aan traumabehandelaars?’ Die jongeren zeiden allemaal: ‘Niet eromheen draaien, maar gewoon vragen: wat is er gebeurd?’ Anders krijgen zij het gevoel: ik mag jou niet belasten, ik wil rekening houden met jou, mag ik echt wel vertellen wat er is gebeurd? Datzelfde zou ik coaches mee willen geven. Hou het simpel. Vraag in klare taal: wat is er gebeurd? En als het jou overspoelt, zeg dat dan ook duidelijk: ‘Dit vind ik heel veel.’ En zorg dan zelf voor back-up. Traumasensitief werken is voor iedereen die met mensen werkt belangrijk. Er weet van hebben.”

Hoop

Er is zoveel oorlog en geweld gaande.

Je kunt er ook hopeloos van worden.

En de oorlogsretoriek in ons eigen land neemt ook toe.

“Je zei ooit zelf tijdens een etentje waarin we wat *down* waren over het klimaat: ‘Nee, ik ben hoopvol over de toekomst. Er zijn zoveel nieuwe ideeën en initiatieven.’ Dat resoneert nog. Er is altijd hoop. Dat is in mijn vak ontzettend belangrijk. Je kunt het niet opleggen, dat werkt niet, maar ik ben wel altijd op zoek naar ruimte voor groei. Mensen in uitzichtloze omstandigheden, jonge mensen die onderweg familieleden verloren – het lijken soms hopeloze situaties, maar dan nog vinden zij mogelijkheden om weer iets op te bouwen. Eigenlijk ben ik nooit tegengekomen, dat durf ik wel te zeggen, dat dat er niet is.” ■

Sandra van der Maarel is consultant, coach, facilitator, moderator, docent, auteur en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.purechange.nl

Referenties

- Captain, E., & Mooren, T. (2014). *Familie, generaties en oorlog: Historische, psychologische en artistieke inzichten*. Nationaal Comité 4 en 5 mei.
- van Gasteren, L. (1969). *Begrijpt u nu waarom ik huil?* <https://vimeo.com/812893049>
- Hendriks, L., Martens, R., & van Minnen, A. (z.d.). *Rake Vragen*. www.rakevragen.nu
- Nauta, B., Mitima-Verloop, H. B., van der Maat, R. L., van der Bles, A. M., & Mooren, T. T. M. (2026). The cycle must stop here: Patterns of intergenerational transmission of traumatizing WWII experiences in three generations. *Social Science & Medicine*, 392:118953. doi: 10.1016/j.socsci-med.2026.118953.
- Smit, N. (Red.) (2025). De prijs van vrijheid. *Impact Magazine*, 9(2). <https://arq.org/publicaties/de-prijs-van-vrijheid>

Als je kiest voor **inhoud.**

Marjo Crombach
De stille kracht van twijfel
Je kracht vinden in je gevoel een bedrieger te zijn
Het bedriegersfenomeen, ook wel bekend als impostersyndroom, is een naar verschijnsel dat het leven van de mensen die er last van hebben, behoorlijk kan verzieken. Je krijgt een compliment voor een geleverde prestatie en denkt: 'Je moest eens weten dat ik hier helemaal niet toe in staat ben! Ik heb geluk gehad en het toeval heeft ook een handje geholpen.'

Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl



24,95