

Ontwikkelingswerker Elise Kant pleit voor openheid over traumatische ervaringen „Ik kon niets met mijn angst doen”

Eindelijk is ze over haar angsten heen gegroeid. Het bewijs daarvan kreeg ontwikkelingswerker Elise Kant tijdens haar reis in februari naar het Afrikaanse land Uganda. Jarenlang dook haar angst op ongelegen momenten op. Het begon nadat ze werd bedreigd tijdens een verblijf in Cambodja in 1993.

Nico van den Berge

„Het is voor mij lastig om over mijn angsten te praten: een soort schaamtegevoel. Toch vind ik het belangrijk om er juist wel open over te zijn, want binnen ontwikkelingsorganisaties is weinig aandacht voor traumatiserende ervaringen. Ik heb vooral een plek gemist waar ik lotgenoten kon vinden”, zegt Elise Kant.

In 1993 verbleef ze drie maanden in Cambodja om een project op te starten voor de organisatie Church World Service. Ze werkte in Kompong Thom, midden in Cambodja. Op het platteland was de rebellengroep Rode Khmer nog steeds actief.

Op een dag kreeg Kant te horen dat haar naam en die van enkele lokale medewerkers waren genoemd in een radio-uitzending van de Rode Khmer. „Wij werden bedreigd”, zegt Kant. „Blanke medewerkers van mijn project zouden voor korte tijd verdwijnen, de lokale staf voorgoed. Ik wist niet goed wat ik met de uitzending aan moest. We vroegen ons af: Nemen we het risico of laten we de mensen voor wie we hier aan het werk zijn, in de steek? Dat is een onmogelijke vraag in een situatie waarin je weet dat veel mensen de dupe zullen zijn als je vertrekt. Dus je blijft gewoon. Maar ik was wel heel bang.”

Het engste vond Kant het besef dat het gevaar overal kon zijn. „Maar je weet niet waar, wanneer en hoe. Dat vreet aan je, maar je kunt er niets mee. Want als er niets gebeurt, dan heb je je toch gewoon aangesteld?”

Toen een paar weken later een dronken soldaat zijn pistool tegen het hoofd van een collega zette, wist Kant niet hoe ze daarop moest reageren. „Ik zag wat er gebeurde, maar toen de soldaat wegliep deed iedereen alsof er niets was gebeurd. Ik ging ontzettend aan mezelf twijfelen. Was ik nu de enige die bang was, de enige die dat niet normaal vond? Was ik wel normaal dat ik dit vreselijk vond?”

Schuldig

De ontwikkelingswerker bleef totdat haar taak erop zat. „Ik voelde me schuldig en onmachtig toen ik Cambodja verliet. Mijn taak zat erop. Ik moest terug naar mijn andere baan. Mijn lokale collega's liet ik daar achter, terwijl ik te-



rugvlog naar het veilige Nederland. Ik kon weg, zij niet.”

Enkele weken later kreeg Kant bericht dat een van de medewerkers in Cambodja door de Rode Khmer was ontvoerd en vermoord. Het bericht sloeg in als een bom. „Ik was geschokt. Zo geschokt dat ik niets meer wou voelen. Ik praatte er niet over. Ik moest me niet aanstellen, vond ik zelf.”

Maar de angst bleef. Weggestopt achter hard werken. Soms kwamen de angsten aan de oppervlakte, maar Kant wist dat goed te verbergen. Totdat ze eind 2004 naar het noorden van Uganda reisde. Kant was inmiddels projectmedewerker voor Kerkinactie, de hulporganisatie van de Protestantse Kerk in Nederland, die sinds januari dit jaar intensief samenwerkt met ICCO. Opeens beheerste doodsangst haar dagelijkse leven weer. Ze reed in een rammelende pick-up-

truck vanuit de hoofdstad Kampala naar het noordelijke stadje Gulu. In het noorden van Uganda waren in 2004 de activiteiten van de LRA, een rebellenleger, op hun gruwelijke hoogtepunt.

De uitgestorven wegen, het besef dat overal gevaar dreigde en de waarschuwingen die ze had gekregen van inwoners van Kampala om vooral niet naar het noorden te gaan, vlogen haar naar de keel. „Ik kon niets met mijn angst doen. Alweer niet. Ik sprak de hele dag met mensen die in vreselijke situaties leefden. Daarbij vergeleken voelden mijn eigen angsten klein en onbenullig.”

Kant gebruikte haar reis langs projecten van Kerkinactie om kinderen en vrouwen te interviewen en iets met hun gruwelijke verhalen te doen. „Iedere avond schreef ik lange bladzijden in mijn dagboek voor onze achterban. Ik wilde iets doen, iets nuttigs. Ik wilde

niet weer vertrekken in het besef dat je totaal onmachtig bent.”

Therapie

Terug in Nederland verwerkte Kant haar dagboek tot het door Kerkinactie uitgegeven boek „De Vergeten Oorlog”. Ook schreef ze „Op de Toekomst Gericht”, uitgegeven door de Protestantse Kerk in Nederland, met daarin oorlogsverhalen van vrouwen in Nederland en vrouwen in Uganda. „Dat tweede boek heb ik huilend geschreven. Ik had mijn emoties totaal niet meer in de hand. Mijn eigen angsten en de verhalen van kinderen en vrouwen, hier en daar: het was allemaal te veel.”

Kant zocht professionele hulp. Ze volgde een therapie bij het Instituut voor Psychotrauma. Daar leerde ze dat ze lang niet de enige was die uit een ver buitenland met onverwerkte emoties

terugkwam. En dat het normaal is dat die gevoelens invloed blijven uitoefenen als je ze niet op een goede manier verwerkt.

„Ik leerde beseffen dat het gevaar toen en daar was, en niet hier en nu. Tijdens intensieve gesprekken leerde ik dat mijn gevoel geen abnormale reactie was op iets normaal, maar een normale reactie op te veel abnormaals. Het klinkt heel simpel, maar als je zo lang oorlog en gevaar als ijkpunt hebt genomen voor wat normaal is, dan is het een hele klus om dat beeld te veranderen.”

Daar dwars doorheen speelde de aloude vraag: Waar is God in de gruwel die oorlog is? „Ik kon niets meer met mijn godsbeeld. Had de ellende dan toch het laatste woord? Ik ben heel erg lang boos en op zoek geweest. Tot ik onderweg ergens leerde, mede dankzij mijn eigen kerk, dat God daar is waar

● Elise Kant op bezoek bij een vrouwenorganisatie in het stadje Gulu in het noorden van Uganda. Van de lokale partners in dat land heeft ze veel geleerd. „Zij zeggen: „Wij zijn christenen, wij moeten hoop geven!” En dan gaan ze door, tegen alle verdrukking in. Daar word ik stil van.”

Foto Elise Kant

mensen elkaar inspireren en vasthouden, ondanks alles. Dat God in en tussen mensen woont, en ook in mij.”

Door dat proces realiseerde Kant zich dat „ook de kerken ruimte moeten zoeken voor het uiten van dit soort verhalen, hoe moeilijk ook. Want pas als het eruit mag knallen, als je het kunt en mag delen in de veiligheid van een groep of een kerk, dan kun je weer leren geloven dat de gruwel niet het laatste woord heeft.”

Het meest bijzondere vindt Kant dat

ze dat juist tijdens haar reizen naar Uganda iedere keer weer leerde van de lokale partners daar. „Zij zeggen: Wij zijn christenen, wij moeten hoop geven! En dan gaan ze door, tegen alle verdrukking in. Daar word ik stil van.”

Spannend

In februari dit jaar maakte Kant voor ICCO en Kerkinactie weer een reis door het noorden van Uganda. Het was dat de eerste keer sinds 2004 dat ze het aandurfde. „Ik vond het heel spannend. Hoe zou dat gaan?”

In het noorden van Uganda is de situatie verbeterd. De Ugandese regering en de LRA onderhandelen over vrede. De wegen zijn vol mensen en er is weer hoop.

Toch was Kant bang voor de tocht met de auto vanuit Kampala naar het noorden. Het ging goed. Kant voelde nauwelijks angst. De zenuwen maakten plaats voor een euforisch gevoel. „Het eerste stuk voelde ik nog angst, maar gaandeweg gleed die van me af. We reden gewoon naar het noorden en dat was het. Ik deed mijn werk en keerde terug naar de hoofdstad Kampala. Als ik het nu mezelf hoor zeggen, klink ik weer zo rustig. Zo beheerst. Maar binnen in mij juich ik. De angst is weg!”

Terugkijkend vindt de ontwikkelingswerker het jammer dat het zo lang heeft geduurd voordat zij psychische hulp vroeg. „Ik was ervan overtuigd dat ik me aanstelde. Binnen ons werk praat je niet zo gauw over dit soort dingen. Het voelde voor mij heel lang ook als niet-professioneel om hulp te vragen. Bovendien: je doet dit werk voor anderen, en die zitten midden in de ellende, zeker in oorlogsgebieden. Dan ga je toch niet lopen zeurden over je eigen angst. Die lijkt dan helemaal niet belangrijk.”

Bevrijdend

Kant kreeg vanuit Kerkinactie veel support toen het mis ging. Inmiddels is er binnen Kerkinactie en ICCO meer aandacht voor traumaverwerking. Ook tussen collega's onderling. „Ik kreeg op een gegeven moment een collega die de ervaringen herkende. Dat was zo'n opluchting. We konden er samen grappen over maken. Dat was heel bevrijdend.”

Kant vindt het jammer dat het onderwerp nog steeds in een „donker hoekje” zit. „Ik ben op zoek geweest naar lotgenoten, maar dat bleek moeilijk. Natuurlijk moet dit soort zaken veel eerder worden onderkend. Dat is lastig, dat besef ik. Het creëren van een sfeer van openheid, waarbij ook aandacht is voor de emoties die dit werk met zich meebrengt, is daarvoor een eerste vereiste. Ik denk dat het in veel organisaties nog niet zover is.”

Zwijgende puber pantsert zich

Vraag: Hoe kunnen we het beste omgaan met een zwijgende puber? Zelfs op gewone vragen krijgen wij nauwelijks of geen antwoord. Hoe krijgen we contact met hem? Als we iets vragen, krijgen we vaak een wedervraag terug. Moeten we die beantwoorden? Hij zit vol kritiek, bijvoorbeeld op het eten. Hoe moeten we hiermee omgaan?

Drs. Sarina Brons-van der Wekken

Eigenwijzer

De puberteit is een periode vol verandering. Een puber zit echt tussen kindertijd en volwassenheid in. Voor ouders is het soms moeilijk om in hun kind een toekomstige volwassene te zien. Het ene moment is hij nog een afhankelijk kind en het andere moment claimt hij vrijheid en zelfstandigheid.

Pubers kunnen zich behoorlijk onzeker voelen in deze periode. Ze lijken zich te onttrekken aan hun ouders, maar hebben hen ook heel erg nodig.

Pubers moeten zich losmaken van ouders. Móeten, want eenmaal volwassen geworden, moeten ze zelfstandig zijn en eigen verantwoordelijkheid kunnen dragen. In de puberteit wordt de eigen identiteit verder vormgegeven. Daar hoort afstand van ouders nemen bij.

Pubers willen niet alles meer delen, maar dat hoeft ook niet. Ze mogen hun geheimen hebben. Om een eigen terrein af te bakken, kan zwijgzaamheid een middel zijn. Steeds meer kiezen ze zelf hoe ze problemen oplossen en met wie ze dit bespreken.

Luisteren

Het kan voor ouders moeilijk zijn om te zien dat hun kind het moeilijk heeft en tegelijkertijd hun inmenging niet op prijs stelt. Informerende vragen lopen dood op onwil om te antwoorden. Wat is raadzaam: vragen vermijden of



toch belangstellend blijven vragen?

Misschien is het wel het belangrijkste dat ouders luisteren. Luisteren is minstens zo belangrijk als praten. We willen vaak kinderen van alles aan het verstand brengen. Zo lang ze klein zijn, is dat een prima insteek, maar pubers moeten zelf aan het woord komen. We moeten niet tegen pubers praten, maar met hen. Ze moeten de ruimte krijgen om hun me-

ning te uiten. Ze willen serieus worden genomen. Natuurlijk moeten ouders hun eigen visie geven, maar niet te snel.

Ouders moeten oppassen om een puber niet te overtroeven of belachelijk te maken. Dat gebeurt vooral snel als een puber een grote mond heeft en zich erg ongenueanceerd uitdrukt. We willen dan met gelijke munt terugbetalen.

Maar een puber heeft een enorme behoefte aan erkenning en liefde. Zijn ontluikende identiteit heeft bemoeidigingen nodig. Een initiatief niet gelijk neersabelen dus. Het voorstel kan wel slecht zijn doordacht, maar moet toch serieus worden genomen. Bijvoorbeeld door verder te vragen: „Hoe had je gedacht dit te doen?” Een puber die zelf tot het inzicht komt dat iets niet

● „Zelfs op gewone vragen krijgen wij nauwelijks antwoord van onze zwijgende puber. Als we iets vragen, krijgen we vaak een vraag terug. Hoe krijgen we contact met hem?” De situatie op de foto is in scène gezet.

Foto Eljze

klopt, heeft pas echt een les geleerd.

Een puber die met zichzelf in de knoop zit, heeft de neiging alles af te kraken.

Dit is niet goed, dat is niet goed. Alleen maar negatief. Waarom niet iets positievers? Het is makkelijker om te zeggen wat er allemaal stom is. Daar sta je zelf buiten. Als je iets mooi of goed vindt, ben je daar innerlijk bij betrokken. Dat is te kwetsbaar. Vandaar dat negatieve gedrag.

Vies eten

Ouders hoeven niet alles te tolereren. Het is goed duidelijke en concrete grenzen af te spreken. Een grens kan zijn dat de puber niet mag zeggen dat het eten vies is. Gebeurt dit toch, dan vertrekt hij zonder verder te eten.

Pubers hebben zeker nog grenzen nodig. Ze zoeken die ook. Ouders mogen duidelijk maken wat ze wel en niet willen en er eerlijke redenen voor geven. Een puber mag ook zijn mening geven. Soms zal dit leiden tot een compromis, soms niet. Tenslotte zijn ouders eindverantwoordelijk.

Naast grenzen markeren is vrijheid geven nodig. Kinderen die graag dure kleren dragen, kunnen kleedgeld krijgen. Ze leren met een beperkte beurs keuzes te maken. Door hen zelf verantwoordelijk te maken voor die keuzes, krijgen de ouders dit ongenoeven in ieder geval niet meer over zich uitgesproken.

Een puber die zwijgt, pantsert zich. Gelukkig geeft de vraagsteller aan dat hun zoon zijn mond wel opendoet. Zijn eigen innerlijk sluit hij af. Maar wil wel dingen van andere gezinsleden weten. Dat laat hem niet onverschillig. Dat is een positief punt! Want het komt ook voor dat pubers zich totaal afsluiten en nergens in geïnteresseerd zijn.

Vooralsnog ben ik geneigd te zeggen dat de vragen die de zoon stelt, ingangen zijn voor contact. Misschien eerst eenzijdig. Maar als een ouder kan vertellen waarom en wat hij gaat doen, biedt dat de mogelijkheid voor gesprek. Het voelt misschien als controle, maar zie het

als een opening voor contact. Betreft het jongere gezinsleden, dan kan het bemoeizucht zijn. Dan mogen ouders een grens trekken: dit wil ik niet.

Negatieve spiraal

Als ouders geen positieve dingen meer zien, ontstaat er vaak een negatieve spiraal. Toch gebeuren er in ieder gezin positieve dingen. Probeer daar oog voor te hebben en geef complimenten. Ook al reageert hij daar heel schutterig op. Het is uiteindelijk leuker om te horen dat je iets goed doet, dan dat je steeds negatief commentaar krijgt.

Samen iets ondernemen kan goed zijn voor de band. Vaak heeft de ene ouder meer ingang dan de andere ouder. Maak daar gebruik van en laat diegene op stap gaan die het beste contact krijgt. Niet om tegen hem te praten, maar om met hem te praten. Over de dingen die hij graag wil. Op een ander moment komen de kritiekpunten wel weer.

Ten slotte nog een ding. Vanuit de ontwikkelingspsychologie is bekend dat gedragsproblemen die pas in de puberteit ontstaan, een gunstige prognose hebben. Meestal gaan de strubbelingen vanzelf over, mits ouders er niet te star mee omgaan. Rust gunnen en tijd geven dus.

Meer opvoedingsvragen? Mail eigenwijzer@refdag.nl.

Sarina Brons-van der Wekken is psycholoog en moeder van drie kinderen.

Tips om met pubers om te gaan

- 1 Neem een puber serieus.
- 1 Gun een puber rust en tijd.
- 1 Maak duidelijk waar grenzen liggen.
- 1 Toon waardering en liefde.