



REPORTAGE WEBINAR OEKRAÏENSE PSYCHOLOGEN

# Oefening helpt bij trauma in oorlogstijd

• Mirjam Roukema

Meer dan ooit krijgen psychologen in Oekraïne te maken met trauma, stress en angst door de oorlog. De Nederlandse Trauma Company biedt hun in webinars handvatten om landgenoten bij te staan.

Vlak voor de camera houdt Saskia, medewerker van Trauma Company, een bankbiljet van 50 euro. „Hoeveel is dit nu waard? Vijftig euro toch?” De deelnemers aan het webinar knikken instemmend. Dan verkreukelt Saskia het biljet en drukt ze het fijn in haar vuist. Even later toont ze het gebutste briefje. „En nu? Hoeveel is het nu waard?”

De oefening over eigenwaarde na verkrachting is een van de methoden waarin de deelnemers –ruim vijftig– deze vrijdagmiddag worden geschoold. In totaal bestaat de groep uit 125 Oekraïense psychologen, waarvan het overgrote deel nog in Oekraïne zit.

Deze middag staat het thema seksueel geweld centraal. Daarover

kwamen de afgelopen tijd veel vragen bij de medewerkers van Trauma Company terecht en ook in de media verschenen diverse berichten over verkrachting door Russische soldaten. Voor deze keer is een externe expert ingehuurd: Ulrike Held, die als psychotrauma-therapeut en internationaal trainer werkt met vrouwen die door seksueel geweld in oorlogssituaties getroffen zijn.

Niet iedereen laat zich zien voor de camera. Bij sommigen is dat ook niet mogelijk. „Hello! I am here and I'm glad to see you all, but unfortunately can't switch on the camera. Hug you all together” schrijft Yevheniia vanuit Kiev in de chat. Een andere deelnemer lijkt zich in een grote hal te bevinden; anderen volgen het webinar op hun telefoon. Bij sommigen van hen is de dreiging van een raketaanval dagelijkse realiteit.

## Ademhaling

Het is geen gemakkelijk onderwerp vandaag, zegt Anne van den Ouwelant –die het webinar leidt– voor Held start. Ook bij de deelnemers kan dit het nodige losmaken. Van den Ouwelant legt twee technieken uit die kunnen helpen als het te even te veel wordt. „Adem een beetje bewuster: in door de neus en een beetje langer uit door de mond.” Ze doet het voor, de deelnemers –veel vrouwen en een enkele man– doen

”

Door de webinars blijf ik in contact met anderen en werk ik aan mijn veerkracht

Elena, psycholoog in Oekraïne

achter hun camera mee. „Zo kun je je systeem een beetje kalmeren”, verklaart Van den Ouwelant. Ook tappen (kleine klapsjes geven op schouders, knieën of andere delen van het lichaam) kan helpen om tot rust te komen.

Of de deelnemers de technieken toepassen tijdens het relaas van Held, is lastig te zien. De materie is er heftig genoeg voor. Verkrachting wordt ingezet als krijgswaarde, legt Held uit. Het „hoort” bij een oorlog. Seksueel geweld komt voort uit de gedachte dat vrouwen minder waard zijn en dat je ze bezitten kunt, legt ze uit. „Dat mechanisme functioneert ook in vredetijd, maar komt nog meer tot uiting tijdens een oorlog.” Daarnaast is het een manier om een bevolking van binnenuit te verwoesten. „Ook richting mannen is verkrachting vermederend. Zij krijgen de boodschap: je kunt je vrouw niet beschermen.” Doordat seksueel geweld zoveel voorkomt, is het in huidige conflicten gevaarlijker om een vrouw te zijn dan een soldaat, zei een officier van de VN onlangs.

## Schaamte

De gevolgen van verkrachting zijn immens. Blauwe plekken, beschadiging van de geslachtsdelen, botbreuken. Voor de groep psychologen zijn vooral de psychische gevolgen van een verkrachting relevant. Die reiken eveneens

van depressie tot angst- of eetstoornissen en een posttraumatisch stressyndroom.

Vrijwel alle vrouwen die te maken krijgen met seksueel geweld, hebben last van een groot schuldgevoel. Held: „Ik sprak eens een jonge Jezidische vrouw, die zei: Ik ben slecht, vanwege de verkrachting door IS. Veel Jezidische vrouwen hebben zichzelf omgebracht omdat ze de schaarste en schande niet konden verdragen.” Daarom is het belangrijk om in gesprekken met getraumatiseerde vrouwen –en mannen– de schuldvraag te stellen en te benoemen wie zich nu eigenlijk moeten schamen, stelt Held. „Dat zijn de daders, niet de slachtoffers.”

Dat besef kan helpen om het gevoel van eigenwaarde weer terug te winnen. Zoals het biljet van vijftig euro ook verkreukeld nog evenveel waard is, geldt dat ook voor de vrouwen. Maar zelfs als de vrouw zich realiseert dat ze niet schuldig is, kan ze zich gebruikt voelen, reageert een deelnemer in de chat. Ze wil een nieuw bankbiljet zijn, geen gebruikte. Wat dan? „Dat is een van de bitterste realisaties”, antwoordt Held. „Ze zal nooit meer een nieuw biljet zijn.”

Een andere deelnemer vraagt zich af hoe je een respectvolle conversatie kunt starten met een slachtoffer van seksueel geweld. Held: „Het helpt om gewoon te

”

Toen de oorlog net begonnen was, schakelde ik mijn gevoelens uit

Kateryna, Oekraïense deelnemer webinar



Vrouwen in conflictgebieden krijgen vaak te maken met seksueel geweld. De personen op de foto komen niet voor in het artikel. beeld AFP, Ed Jones

beginnen met de opmerking dat je weet dat er iets ergs is gebeurd. Geef aan dat iemand daarover mag vertellen, maar dat het niet hoeft. Het is belangrijk om uit te stralen dat wij als therapeuten het thema niet schuwen, juist omdat er zoveel schaamte is bij slachtoffers.” Om de psychologen praktische handvatten te geven, presenteert Held enkele technieken die kunnen helpen een cliënt in het hier en nu te brengen en de stress te verminderen. Bijvoorbeeld de rechts-linksoefening: met elke hand een ander gebaar maken en dat in hoog tempo afwisselen. Of zich een lopende band voorstellen, waarbij nare ervaringen in dozen gestopt worden en letterlijk de ruimte uitglijden.

## Huilen

De tips en handreikingen zijn erg welkom in deze crisistijd, vertellen Elena en Kateryna. Elena werkt als psycholoog en mindfulnesstrainer in Kiev en ziet veel cliënten met stress, angst of depressie. „Sommige mensen hebben hun huis verloren, zijn gescheiden van hun echtgenoot. Anderen zijn gevlucht en moeten weer vanaf nul beginnen.” Ook seksueel geweld ziet ze „af en toe” voorbijkomen. „Daar heb ik voor de oorlog nooit eerder mee gewerkt. Deze webinars zijn dus erg helpend.”

De oefeningen die Elena nu

doet met haar cliënten, zijn vooral gericht op het terugwinnen van de controle. Hoe eenvoudig die technieken ook zijn, ze helpen echt, ziet de Oekraïense. „Het belangrijkste is dat ze onmiddellijke verlichting en opluchting bieden. En ze zijn zo eenvoudig dat mensen ze thuis kunnen doen.”

Kateryna, die in Nederland verblijft, merkte dat de oorlog haar gevoelens in eerste instantie uitschakelde. Daarna voelde ze zich steeds minder goed. „Toen vond ik deze webinars en kon ik de praktische oefeningen gebruiken voor mezelf en voor mijn vrienden en familie uit Oekraïne.”

Behalve de handreikingen die de webinars bieden voor haar werk als psycholoog, haalt Elena er ook voor zichzelf veel uit. Ze toont haar telefoon, die vol staat met aantekeningen van de sessie van vandaag. „De webinars zorgen ervoor dat ik in contact blijf met anderen. Dat is belangrijk in deze tijd van oorlog. Hier ontmoet ik collega's en werk ik aan mijn veerkracht.”

Aan het eind pakt een van de medewerkers van Trauma Company zijn gitaar en zingt een lied voor de Oekraïners, in hun moedertaal. Dat is stevast hoe de webinars worden afgesloten. „Obijmi” klinkt het, „Houd me vast.” Op de scherm-pjes verschijnen hartjes, in de chat worden dankwoorden geschreven. Kateryna: „Ik moest huilen.”

INTERVIEW ANNE VAN DEN OUWELANT

# Wekelijks online een veilige plek bieden aan Oekraïners

• Mirjam Roukema

Vanuit Trauma Company verzorgt Anne van den Ouwelant wekelijks webinars en trainingen voor Oekraïense psychologen en leraren. „Bijzonder dat we ze een veilige plek kunnen bieden.”

En halve week nadat de oorlog in Oekraïne begint, krijgt Van den Ouwelant een belletje van haar collega Lukas Dols. Hij bezocht in 2016 en 2018 Oekraïne en werkt daar op een universiteit met psychologen. Dezelfde club –125 mensen– die hij dan leert kennen, doet in februari een beroep op hem. „We weten niet wat we moeten doen, help ons, gaven ze aan. Samen met Lucas en nog een collega hebben we diezelfde week Trauma Support Ukraine opgezet en zijn we begonnen met het aanbieden van webinars.” Later kwam daar via een andere collega een groep van 165 leraren bij. Bijna alle deelnemers verblijven op dit moment nog in Oekraïne.

Het werken met getraumatiseerde mensen in conflictgebieden is niet nieuw voor Van den Ouwelant, die een opleiding tot traumabehandelaar volgde in Duitsland. Twaalf jaar reisde ze de hele wereld over om in oorlogsgebieden hulpverleners te ondersteunen die werken met getraumatiseerde kinderen, jongeren en volwassenen. Ook in Nederland verzorgt ze met Trauma Company trainingen voor onder meer het COA, vluchtelingenwerk, de politie en jeugdbescherming. De afgelopen weken kwamen

diverse onderwerpen langs tijdens de webinars: traumatische rouw, veerkracht en de ondersteuning van soldaten. Geregeld dragen de deelnemers zelf een onderwerp aan, zoals recent seksueel geweld.

Psycho-educatie staat in elke sessie centraal: de psychologen leren om mensen uit te leggen dat hun reactie normaal is, maar de situatie abnormaal. „We vertellen wat je kunt doen om de alarmploeg van mensen wat rustiger te maken. Je moet iets doen om kleine momenten van veiligheid te creëren.” De psychologen krijgen daar allerlei technieken voor aangereikt, zoals ademhalingsoefeningen of tappen, kloppen op het lichaam.

Van den Ouwelant ervaart de webinars als „heftig”. „Je ziet mensen in verduisterde huizen zitten of in schuilplaatsen; soms zijn ze er weken niet.” Tegelijk merkt ze ook een enorme „kracht en energie, alleen al in het samenzijn met hen.” „Deelnemers zeiden pas: Iedere week is dit webinar mijn veilige plek. Als je zo verbonden kunt zijn met mensen die middenin de ellende zitten, geeft mij dat voldoening.”

Trauma Company biedt de –gratis– webinars in ieder geval aan zolang de oorlog duurt, „en ook daarna nog.” Er zijn bovendien voorzichtige plannen om naar Oekraïne te gaan. „Hoe geweldig zou het zijn om live met deze mensen te werken? Maar daarvoor moet het veilig genoeg zijn en moeten de kosten betaalbaar zijn.”

”

Het is heftig; soms zie ik mensen weken niet

Anne van den Ouwelant, trainer Trauma Company



De webinars zijn gratis te volgen via het programma Zoom; soms is er een externe expert aanwezig. beeld Anne van den Ouwelant