



MARIEKE SLEIJPEN EN JUUL GOUWELOOS

Verlag van een summerschool in Israël

Veerkracht in het Heilige Land



Inwoners van Sderot vluchten naar een schuilkelder, november 2012 (Roni Schutzer/HH).

Afgelopen zomer reisden Marieke Sleijpen en Juul Gouweloos naar Jeruzalem om te participeren in een cursus rond 'trauma en veerkracht' en zagen met eigen ogen hoe mensen omgaan met de continue dreiging van schokkende gebeurtenissen in een land waar de scheidslijn tussen slachtoffer en dader soms uiterst vaag is.

“Vrijdag 9 uur 's ochtends, station Schiphol. Het vliegtuig naar Tel Aviv vertrekt over vier uur. Wij staan in de rij bij de incheckbalie als we vriendelijk uit elkaar worden gehaald door een vrouw en een man in uniform. Of ze ons afzonderlijk een paar vragen mogen stellen. Studie, werk, vrienden, vorige reizen passeren de revue en drie kwartier later weten ze alles over ons. De twee jonge 'uniformen' overleggen met elkaar en besluiten ons een 'special treatment' te geven. In onze paspoorten en op onze tassen verschijnen felgele stickers. Samen met nog enkele andere bestickerde reizigers melden we ons bij G10, in de kelder van Schiphol, en nemen gespannen plaats op ijskoude stoelen. Twee en een half uur later zijn we goedgekeurd, van top tot teen met een borsteltje schoongeveegd, en worden we naar het vliegtuig begeleid door een militair met automatisch geweer. Geen taxfreeshop gezien, geen koffie gedronken, maar we zitten 'semtexvrij' in het vliegtuig op weg naar het Beloofde Land. Enkele uren later worden we welkom geheten en gastvrij uitgenodigd voor een sabbatmaal in het hart van Jeruzalem.”

Jeruzalem is het thuis van vele volkeren en wordt ook 'gouden stad' genoemd, of 'heilige stad' en 'stad van vrede'. Maar helaas, Jeruzalem

is vooral de stad van voortdurende strijd en onopgeloste conflicten. In deze stad volgen wij een tweeweekse cursus over 'trauma en veerkracht', georganiseerd door het 'Israel Center for the Treatment of Psychotrauma' (ICTP) en de 'Hebrew University of Jerusalem'.

Vanaf de jaren tachtig is er stijgende aandacht voor de psychische consequenties van het politieke en militaire geweld in Israël. Professor Danny Brom heeft in 1989 in Jeruzalem het ICTP opgericht. Dit centrum is uitgegroeid tot een gerenommeerd internationaal instituut op het gebied van behandeling van en onderzoek naar psychotrauma. Het geeft individuele en groepsgewijze psychotherapie aan slachtoffers van traumatische gebeurtenissen vanwege politiek geweld, oorlog en/of seksueel geweld. Tevens leidt dit centrum hulpverleners op in de behandeling van psychotrauma en biedt het advies en consultatie aan overheid en organisaties tijdens crises.

Veerkracht versterken

In 2002 ontwikkelt het ICTP de 'Resilience Unit'. Met dit programma breiden ze hun aan-

pak uit van behandeling van individuele slachtoffers naar het versterken van de veerkracht van de bevolking. In eerste instantie richt men zich op scholen. Verspreid over Israël (waaronder ook Gaza en de Westelijke Jordaanoever) zijn meer dan 4000 leerkrachten op lagere en middelbare scholen getraind om zelf in de klas de 'veerkracht' van leerlingen te versterken en om signalen te herkennen die duiden op psychische problematiek naar aanleiding van ingrijpende gebeurtenissen. Het programma dat ze hantieren heet 'Building Resilience Intervention' (zie kader).

De eerste resultaten van dit model zijn positief (Berger et al., 2007). In tegenstelling tot een wachtlijstconditie, rapporteerden leerlingen die het programma volgden een vermindering van posttraumatische stressklachten, somatische klachten, separatieangst en gegeneraliseerde angst. Inmiddels worden ook scholen buiten Israël en hulpdiensten als politie en ambulance en zelfs het leger getraind volgens dit model.

Tijdens de cursus hebben we de mogelijkheid diverse programma's van de Resilience Unit te bezoeken. We zijn naar een lagere school in Sderot gegaan. Sderot is een kleine stad, minder dan twee kilometer van Gaza. Geregeld en soms zelfs dagen achtereen worden er vanuit Gaza raketten op Sderot afgevuurd. De bewoners leven onder de continue dreiging van een mogelijke inslag en moeten dekking zoeken in een schuilkelder zodra het luchtalarm gaat. Het ICTP heeft een programma ontwikkeld om ouders te leren

Building Resilience Intervention

- Oefeningen ter versterking van de emotieregulatie. Bewustwording en identificeren van emoties. Extra aandacht voor het identificeren van angst en woede en het leren uiten en omgaan met deze emoties op een effectieve manier.
- Het (weer) bewust worden van de connectie tussen lichaam en geest, onder meer door ontspanningsoefeningen. Educatie over de functie en rol van het lichaam tijdens stress. Aanleren van sensorimotorische strategieën om het lichaam tijdens stress te beïnvloeden.
- Identificatie van iemands eigen sterke en minder sterke copingstijlen in het omgaan met stress en schokkende gebeurtenissen. Aanleren van nieuwe, effectieve copingstijlen, om de flexibiliteit te vergroten.
- Vergroting van empathie en sociale steun door het aanleren van vaardigheden in het herkennen van emoties bij de persoon zelf en bij anderen.
- Aandacht voor het belang van betekenisgeving en hoop na schokkende gebeurtenissen. Leren om negatieve gedachtepatronen bij jezelf te herkennen en te vervangen door positieve gedachten. Leren hoe je een plan kan maken om in de toekomst met gevoelens van angst en stress om te gaan. Ontwikkelen van een positieve blik op de toekomst.
- Vaardigheden om diverse bronnen van steun (zoals familie en vrienden) aan te boren. Ontdekken van eigen sociale behoeften en zoeken naar manieren om deze te vervullen. Leren om ondersteuning te vragen.

omgaan met dit telkens switchen tussen de normale dagelijkse bezigheden en het vluchten naar de schuilkelder (Pat-Horenczyk et al., 2012). In spelsituaties leren ouders, kinderen en leerkrachten emoties te herkennen en te reguleren, met als doel hun angst tijdens een aanval te verminderen. Men gebruikt bijvoorbeeld een pop die 'vertelt' over 'haar' ervaringen en de angstgevoelens bij luchtalarm. De pop fungeert als rolmodel die kinderen leert begrijpen wat hen overkomt, waarom ouders op een bepaalde manier reageren en wat voor uiteenlopende emoties zij daarbij kunnen ervaren. Voor ouders zijn er aparte bijeenkomsten. Zij hebben vaak zelf traumatische gebeurtenissen meegemaakt en in die sessies gaat het

om bewustwording van hoe het eigen verleden kan doorspelen in de huidige gevoelens en gedragingen tijdens een raketaanval en wat de invloed daarvan kan zijn op hun kinderen.

Hoge prevalentie PTSS

Ons wordt 'zichtbaar' dat er in Israël geen duidelijke scheidslijn is tussen dader en slachtoffer als we luisteren naar het lijden van mensen in Sderot en tegelijkertijd in de verte de Gazastrook zien, waar 1,5 miljoen mensen in armoede leven in een gebied waar ze niet uit mogen, zo groot als Zuid-Flevoland. Tijdens de militaire confrontaties tussen Israël en Hamas zijn hier al meer dan duizend doden gevallen, waaronder veel burgers. Confronterend duidelijk wordt ons, niet alleen uit

verhalen maar ook uit cijfers, dat aan beide zijden kinderen en jongeren een risico lopen op het ontwikkelen van psychische problemen. In Israël lijdt 5-8% van de kinderen en jongeren aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS). In de Palestijnse gebieden (Westelijke Jordaanoever en Gaza) zijn deze cijfers substantieel hoger: 23-70% (Dimitry, 2011; Neria, Bravova & Halper, 2010). Belangrijke risicofactoren voor het ontwikkelen van een PTSS zijn onder andere de mate en type van blootstelling (hoe directer geconfronteerd met verlies en geweld, hoe hoger het risico), het verlies van economische en psychosociale hulpbronnen, en het weinig steun ervaren van ouders (Dimitry, 2011; Dubow et al., 2012). Om het verschil in prevalentie te kunnen verklaren, is het goed om de sociale omgeving van Palestijnse en Israëliëse jongeren in ogenschouw te nemen. Hoewel beide groepen jongeren schokkende gebeurtenissen meemaken, heeft Israël een overheid die voorziet in gezondheidszorg, educatie en infrastructuur, waardoor er in Israël sneller kan worden overgegaan op de dagelijkse routine. In Palestijnse gebieden is de infrastructuur slechter en zijn er minder mogelijkheden voor zorg en scholing. Met name in Gaza is sinds de blokkade in 2007 een grote mate van werkloosheid en een tekort aan basale levensmiddelen.

Nog geen vier maanden na ons bezoek breekt hier de hel los; een rakettenregen in Israël en Gaza. Volgens militaire experts was het slechts een kwestie van tijd voordat er een nieuwe gevechtsronde zou uitbreken. Vragen als wie er begonnen is, of wie de schuldige is, zijn niet een-



De muur tussen Israël en de Palestijnse gebieden is een object geworden waarop protesten tegen de scheiding op creatieve wijze tot uitdrukking komen (foto Marieke Sleijpen).

duidelijk te beantwoorden. Beide partijen noemen zich slachtoffer. Israëliërs zien de voortdurende raketbeschietingen als een misdaad, die extreme maatregelen rechtvaardigt en de Palestijnen weten zich slachtoffer vanwege de ellendige omstandigheden waarin zij leven. De prijs wordt uit-

eindelijk betaald door de burgers, vooral door de kinderen. Het ICTP draait momenteel overuren, door telefonisch dagelijks bereikbaar te zijn voor vragen van ouders en kinderen in noodsituaties. 'I have two children, 2,5 years old and a baby. My whole body trembles. My heart beats very fast.

There was an alarm 10 minutes ago. I don't know what to do with my children, I don't want them to see me like this.' Het ICTP geeft telefonisch advies over hoe lichaam en geest weer snel in balans te brengen, zodanig dat men als ouder weer beschikbaar is en ten aanzien van de kinderen adequaat kan functioneren.

'Bouncing forward'

Trauma en PTSS zijn termen die de laatste jaren behoorlijk zijn ingeburgerd, maar vervolgens te pas en te onpas worden gebruikt. Vaak wordt (in het dagelijks taalgebruik) de suggestie gewekt dat elk willekeurig, enigszins indringend incident dat men meemaakt als traumatisch is te bestempelen, waaruit men PTSS zal ontwikkelen. Dat is gelukkig niet het geval. Onder wetenschappers bestaat een tegenovergestelde trend, namelijk een verschuiving in focus van de negatieve gevolgen die kleven aan het meemaken van schokkende gebeurtenissen naar de positieve aspecten die daarvan het gevolg kunnen zijn. 'Resilience' of 'veerkracht' is daarbij hét gehanteerde begrip (zelfs onze Koningin gebruikte het in haar troonrede van dit jaar). Maar wat is dat eigenlijk en kun je het meten? De cursus heeft ons daarop geen pasklare antwoorden gegeven, maar ons wel het belang van dit begrip getoond voor een land als Israël. Een land dat zich vanaf haar ontstaan in een oorlogssituatie bevindt en waar men vanwege die realiteit en de geschiedenis van haar volk, het omringd zijn met vijandigheid als een existentiële realiteit beschouwt. 'Resilience' wordt door het ICTP niet gezien als een onveranderbare persoonlijkheidstrekk, maar

als iets dynamisch in de gegeven context, iets dat je kunt versterken, waaraan gewerkt kan worden en dat een totale samenleving kan betreffen. Zij zien veerkracht dus als een fenomeen dat weliswaar voortkomt uit persoonsgebonden factoren, maar tevens omgevingsgebonden kenmerken heeft en vooral gevormd wordt in de interactie tussen die twee. Het ICTP is in staat om programma's voor bijvoorbeeld de hele school met docenten, leerlingen en ouders te integreren met individuele klinische interventies. Ze denken vooral vanuit de mogelijkheden en beschermende factoren die individuen en groepen elkaar kunnen bieden en vormen daarom een belangrijk tegengeluid in de hulpverlening die vooral uitgaat van de risicofactoren en de kwetsbaarheid van mensen en samenlevingen.

“Drie weken later staan we opnieuw in een rij voor de incheckbalie van onze vliegmaatschappij, nu in Tel Aviv. Weer worden wij eruit gevist en wordt ons vriendelijk verzocht om vragen te beantwoorden, mee te werken aan een 'special treatment'. Maar we voelen nu geen stress of onzekerheid. We weten immers wat ons te wachten staat en hoe te handelen. Misschien is dat vooral ook de kracht van het ICTP: mensen voorbereiden op stressvolle gebeurtenissen, in een land waar het gevaar altijd op de loer ligt. Veerkracht versterken in Israël gaat niet alleen om 'bouncing back', maar ook om 'bouncing forward' in een volstrekt onzekere toekomst.”

www.traumaweb.org

Literatuur

- Berger, R., R. Pat-Horenczyk & M.A. Gelkopf, 'School-based intervention for the prevention and treatment of elementary students' terror-related distress in Israel: A randomized control trial', in: *Journal of Traumatic Stress* vol. 20 (2007)4, pp. 541-551.
- Dimitry, L., 'A systematic review on the mental health of children and adolescents in areas of armed conflict in the Middle East', in: *Child: care, health and development* vol. 38 (2011) pp. 153-161.
- Dubow, E.F., L.R. Huesmann, P. Boxer, S. Landau, S. Divir, K. Shikaki & J. Ginges, 'Exposure to political conflict and violence and posttraumatic stress in Middle East youth: protective factors', in: *Journal of clinical Child and Adolescent Psychology* vol. 4 (2012) pp. 402-416.
- Neria, Y., M. Bravova & J.M. Halper, 'Trauma and PTSD among civilians in the Middle East', in: *PTSD Research Quarterly* vol. 21 (2010) pp. 1-8.
- Pat-Horenczyk, R., A. Kagan Rubenstein, O. Peled, M. Achituv, A. Weltman, A. Khodabakhsh, D. Brom & C.M. Chemtob, 'Growing Up Under Fire: Building Resilience in Toddlers and Parents Exposed to Ongoing Missile Attacks', in: *Journal of Child and Adolescent Trauma* vol. 5 (2012) pp. 303-314.

MARIEKE SLEIJPEN en JUUL GOUWELAOS zijn beiden psycholoog en als onderzoeker werkzaam bij Arq Psychotrauma Expert Groep.