

Interview met Anne van den Ouwelant

Koude harten helpen ontgooien

In haar vroegere werk als traumatherapeut ontmoette Anne van den Ouwelant veel (jonge) mensen die langdurig zijn blootgesteld aan heftig geweld en verlies, en daardoor zelf koud, hard en soms gewelddadig worden. Hoe maak je verbinding met zo iemand? Aan de hand van haar ervaringen met jongeren in een gewelddadige context biedt ze inzicht aan andere conflictprofessionals over hoe je ook in conflictsituaties opnieuw verbinding mogelijk maakt met mensen met een koud geworden hart.

DOOR TABITHA VAN DEN BERG FOTO'S COLLECTIE ANNE VAN DEN OUWELANT PORTRET VAN DEN OUWELANT YASMIJN TAN

Uw carrière in oorlogs- en conflictgebieden startte met werken in de sloppenwijken in Brazilië. In wijken waar veel bende- en drugsgerelateerd geweld aanwezig is. Wat bracht u als jonge professional naar Brazilië?

Rond mijn dertiende viel Srebrenica. Ik zat thuis op de bank, met mijn ouders in een dorp in Brabant, het achtuurjournaal te kijken. Ik zag toen een reclame van War Child, met kinderen midden in die oorlog. Ik weet echt nog dat ik toen die klik voelde en dacht: ik had daar ook kunnen zitten, als ik daar was geboren. Ik heb geluk gehad dat ik hier ben geboren. Hoe kan ik mijn geluk gaan inzetten voor kinderen die dat geluk niet hebben? Vervolgens heb ik al mijn (vervolg)studies zo ingezet met het doel om met kinderen in oorlogsgebieden te gaan werken. Zo is Brazilië op mijn pad gekomen. En toen ik daar bijna 2,5 jaar had gewoond en gewerkt, dacht ik, volgens mij kan ik nu wel zeggen dat ik in oorlogsgebieden kan werken. Zó heftig waren die ervaringen in Rio de Janeiro.

U spreekt over 'een koud hart' als gevolg van geweld. Is dat ook wat u gezien hebt in bende-gerelateerd geweld, in de gebieden waar u werkte?

Ja, op veel plekken zie je die 'koude harten'. Het is zeker iets wat ik in Brazilië in die drugsbendes tegenkom. Mensen kunnen van blootstelling aan geweld koud en hard en gewelddadig worden. Vooral wanneer er geen inzicht is in wat blootstelling aan traumatische gebeurtenissen met je doet, als er geen ondersteuning is en als er geen

verwerking plaatsvindt. Bij elke ontmoeting met een jongere die in een bende of de criminaliteit zit, staat bij mij de vraag centraal: waar kom je vandaan? Wat heb jij meegemaakt? Hoe komt het dat jij hier nu staat? Vaak zie je dan in het verleden een hoop trauma. Denk dan aan geweld in het gezin, verwaarlozing of misbruik.

Wat doet verlies van een bendelid in zo'n groep? Zo'n bende is toch een soort plaatsvervangende familie. Ontstaat er dan een soort extra conflict, een extra geweldsexplosie of is het gewoon de realiteit, doodgaan hoort erbij?

Op die vraag zijn meerdere antwoorden mogelijk. Het kan afhankelijk zijn van wie het is. Voor iemand lager in de rang staan bij wijze van spreken tien andere jongeren klaar die de klusjes kunnen klaren. Daar ontstaat een bepaalde afstomping. Is het een grotere of de belangrijkste persoon in de bende dan gaat zo'n dood samen met veel verdriet en grote emoties.



Tabitha van den Berg
is redactielid van dit tijdschrift.

Anne van den Ouwelant is trainer in trauma-sensitieve ondersteuning in oorlogs- en conflictgebieden en in Nederland. Ze is opgeleid als traumatherapeut, beeldend therapeut en cultureel antropoloog. Met haar bedrijf Trauma Company verzorgt ze praktijkgerichte trainingen over trauma aan professionals in het onderwijs, de zorg, hulpverlening, vluchtelingenwerk, IND, brandweer, politie en defensie. Ze schreef het boek *Wanneer de (alarm)bel rinkelt*.



Afhankelijk van wie de dood veroorzaakt heeft, kan het ook nog leiden tot vergeldingsacties. Binnen de Braziliaanse politie is ook veel corruptie en afstomping. Die trekt ook die sloppenwijken binnen en schiet dan soms massaal alles en iedereen dood die hem voor de voeten loopt. Vaak vallen daarbij veel onschuldige slachtoffers.

Iedereen, van bendelid tot politieagent, is in die context koud en hard geworden?

Ja. En dan is Brazilië nog letterlijk en figuurlijk een heel warm land. De mensen zijn warm, super hartelijk. Er zijn ook culturen waarin het letterlijk klimatologisch kouder is, en waar mensen meer gesloten zijn om te kunnen overleven in koude temperaturen en zwaardere omstandigheden. Ik denk dat dat ook invloed kan hebben op hoe mensen met de heftige kant van het leven omgaan. In Brazilië zijn mensen fysiek ingesteld. Daar kan ik makkelijk een arm om iemand heen slaan. Ook om een veertienjarige jongen met een mitrailleur op z'n rug. Want dat is het ook hè, je kunt bijna altijd iemand nog bereiken, z'n kern is dan niet koud en hard.

Hoe maakt u dood en verlies bespreekbaar in het werken met jongeren en kinderen in een omgeving vol geweld?

Ik stuurde vanochtend nog een berichtje naar iemand in Palestina met de tekst 'Ik weet even niet meer zo goed wat ik moet zeggen.' Ik heb als beeldend therapeut het voordeel dat ik met kunst kan werken. Een van de manieren om ingewikkelde thema's aan te raken is zoeken naar een ingang zonder woorden. Soms zijn dingen zo erg, dat er geen woorden voor zijn. Dat is een interessant gegeven voor jullie mediators, want jullie zijn waarschijnlijk heel talig ingesteld. Maar het kan dus interessant zijn ook pen en papier bij de hand te hebben om iemand iets uit te laten tekenen of om zelf iets visueel te



Project *Wat is geweld voor jou?*

maken, ter ondersteuning. Een voorbeeld uit mijn werkveld: ik werkte jaren geleden met een groep straatkinderen. Kinderen tussen de twaalf en vijftien jaar oud, die allemaal vreselijke dingen hadden gezien en meegemaakt op straat. De directeur van het opvanghuis vroeg aan mij: kun jij niet met ze aan de slag met het thema geweld? Aan hen heb ik toen heel open

Een van de manieren om ingewikkelde thema's aan te raken is zoeken naar een ingang zonder woorden

een kunstopdracht met de vraag 'wat is geweld voor jou?' voorgelegd. Ieder ging met zijn eigen interpretatie daarvan aan de slag. Terwijl je met elkaar dingen aan het maken bent, komen tranen, de persoonlijke verhalen en komt er een gesprek op gang.

Ik kan me voorstellen dat het soms nodig is om uw gevoel te parkeren, als u in een situatie zit waar de bommen vallen of kogels u om de oren vliegen. Wat zijn dan uw overwegingen om wel of niet een kunstactiviteit te starten met de vraag: wat is geweld?

Als de bommen nú vallen, is de enige prioriteit veiligheid. Het hele systeem van mensen staat dan op overleven en dat hebben ze ook nodig. Wat ik wel kan proberen is kijken of het mogelijk is – als het geweld langer aanhoudt – om soms even een klein moment te creëren, waarin het zogenaamde alarmbelletje heel even rustig is. Dat deed ik afgelopen week nog in (online) trainingen voor Palestijnse en Oekraïense professionals. Want hoe langer ons hele systeem op dat standje overleven staat, des te heftiger later de impact kan gaan zijn.

Keer ik terug naar het thema bendegeweld, dan zoek ik steeds naar manieren om iemands hart te bereiken. Dáár zitten de mogelijkheden. Het begint voor mij als professional steeds met verbinding maken. Met iemand verbinden, achter dat pantser van geweld kijken. Soms lukt dat via kunst of muziek. Wat het juiste moment is, is een kwestie van aanvoelen. Ik

wandel niet een kamer met vijftien zwaarbewapende bendeleden binnen met mijn tekenspullen, en roep: 'Laten we vandaag lekker starten met een fijne tekenoefening.' Maar als het me lukt een bendelid af en toe uit die overlevingsmodus te halen, dan kan iemand de verbinding weer aangaan, ook met zichzelf. Iemand gaat zelf nadenken en bedenken: 'Wat wil ik eigenlijk? Is dit wat ik wil?' Dat wordt dan gelijk ook ingewikkeld hè. 'Ik zit in een bende en ik begin te twijfelen aan dat wat ik aan het doen ben... en nu?' Dat is confronterend!

Hoe leert u dat, dat in verbinding gaan met mensen die zich bevinden in een cyclus van geweld? Kan iedere huis-, tuin- en keukenpsycholoog dat leren?

Ik train Oekraïense psychologen. Voor de oorlog uitbraak hadden zij ook al een psychologenpraktijk. Maar zij hebben nu ineens te maken met jongeren die koste wat kost naar het front willen terwijl ze pas dertien zijn. Bij dat soort heftige vraagstukken is de zoektocht: hoe ga je een verbinding aan met die jongere waarin je diens focus op geweld even kan pauzeren. Voor mij is dat deels ook intuïtie. En die is alleen aanwezig als je eigen systeem rustig is. Dat laatste vraagt om zelfzorg én voldoende kennis.

Hoe meer je begrijpt van trauma, des te beter ga je begrijpen en aanvoelen waar de ingang zit. Wat kan ik tegen iemand zeggen?

'Ik gun jou...' is bijvoorbeeld een zin die ik vaker gebruik. 'Ik gun jou wat meer rust in je leven' of 'Ik gun jou dat je 's nachts weer goed kan slapen.'

En ik denk dat je misschien ook een bepaald persoon moet zijn, om dit soort werk te kunnen en willen doen. Ik heb met

mensen rondgelopen in de sloppenwijken in Rio (maar ook in jeugdgevangenissen in Nederland) bij wie de angst het overnam. Die zagen alleen die mitrailleur en waren niet meer in staat om te denken: 'Daar staat ook een veertienjarige jongen met acné. En ja, hij heeft een mitrailleur op zijn rug. Maar wie is die jongen?' Je moet een soort nieuwsgierigheid voelen. Heb je dan de juiste kennis en tools aan boord, dan kun je verbinding maken. Ben je bang, dan gaat je eigen systeem op standje overleven en kun je die verbinding niet aan gaan.

Wat zijn de kenmerken van iemand die dat wél kan? Hoe ontdek je dat bij jezelf?

Ik kan me voorstellen dat er misschien ook wat eigen ervaring bij zit. Wat heb je zelf gezien en meegemaakt en in hoeverre heb je die dingen kunnen verwerken? Ik heb in mijn puberteit in Brabant ook vrienden gehad die echt op het randje van de criminaliteit zaten. Ik heb van dichtbij gezien dat heel leuke mensen heel domme dingen kunnen doen. Eigen ervaring is

Als ik geen liefde meemaak in mijn leven, komt er in mijn hersenen geen weggetje met liefde te liggen

geen garantie op succes, zo bedoel ik het niet. En ook niet per se noodzakelijk. Maar ik vraag aan trauma-behandelaren die wij opleiden wel altijd: 'En wat heb jij zelf meegemaakt?' Eigen ervaring kan helpen om je te verhouden tot andere mensen die ook iets ingewikkelds of ingrijpends meemaken. Heb je bijvoorbeeld van dichtbij meegemaakt dat mensen die jij kende in de criminaliteit terechtkomen? Dat maakt het makkelijker om te zien: 'Daar staat een veertienjarige jongen. Hij heeft een hele domme beslissing gemaakt in z'n leven en zit nu in een jeugdbende. Maar dit is ook nog gewoon een kind. Waar komt hij vandaan? Wat heeft hij meegemaakt?'

En die eigen ervaring helpt u om te snappen dat er nog steeds ook een jongetje van veertien met puisten achter die mitrailleur verborgen zit?

Ja, die ook ergens geboren is en zich misschien niet gewent voelde thuis. Hoe ingewikkeld wordt het dan om de juiste keuze te maken, wanneer er dan een bende op je pad komt die je met open armen ontvangt en waar je je wél heel welkom voelt?

Ik woonde een aantal jaar geleden een bijeenkomst bij over de aantrekkingskracht van je aansluiten bij IS. Er waren tientallen jongeren in mijn buurt (in Amsterdam-Noord) vertrokken of die wilden vertrekken richting Syrië. Een aanwezige onderzoeker/projectleider vanuit de gemeente vertelde dat de gemeenschappelijke deler in die groep van uitreizigers niet hun opleidingsniveau, etniciteit of de religieuze overtuigingen van hun ouders was, maar (vermoedelijke) blootstelling aan huiselijk geweld.

Ja, precies. En in de puberteit kan het allemaal nog wat ingewikkelder worden. 'Bij wie hoor ik? Wie ben ik eigenlijk? Wat vind ik van mezelf?' Dan kun je dus zien dat een onveilige achtergrond maakt dat een jongere nog gevoeliger is voor





Anne van den Ouwelant aan het werk met ex-drugsbendeleden.

de vraag: 'Wat vindt die ander eigenlijk van mij?' 'Oh als ik dit doe, mag ik dan bij jullie horen?' Iemand die een veilige basis heeft, groeit op met het idee: 'Ik ben oké.' Die is wellicht veel minder vatbaar voor dergelijke invloed van buitenaf.

Wat motiveert u, als u tegenover iemand zit die de meest vreselijke dingen op zijn kerfstok heeft?

Als je rouw breder ziet dan verlies, dan zou rouw ook kunnen zijn de afwezigheid van een liefdevolle arm van aandacht. Dus dan heb je eigenlijk al op jonge leeftijd iets niet gekregen wat je wél nodig had. Onze hersenen kunnen zich alleen maar ontwikkelen – noem het paadjes aanleggen – op basis van wat ze meemaken. Dat heet neuroplasticiteit. Dus als ik veel geweld meemaak dan wordt er in mijn hersenen ook een weggetje met geweld aangelegd. Als ik geen liefde meemaak in mijn leven, komt er ook geen weggetje met liefde te liggen. Even heel erg kort door de bocht zo uitgelegd. Er lopen dus mensen rond, ook jonge kinderen en jongeren, die snelwegen van geweld in hun hersenen hebben liggen. De kans dat zij door blootstelling aan veel te veel geweld zelf ook geweld gaan gebruiken is heel reëel, als ze geen adequate hulp of ondersteuning krijgen om die ingrijpende ervaringen te verwerken. Anders blijven dit soort jongeren mogelijk ook een makkelijke prooi voor gewelddadige groeperingen als jeugdbendes of extremistische religieuze groeperingen.

Wat heeft een brein nodig wanneer er een weggetje of zelfs een snelweg van geweld ligt? Het antwoord is: nieuwe ervaringen. Ervaringen van vertrouwen, ervaringen van liefde, ervaringen die bevestigen: je doet er wel degelijk toe!

Zou u nog iets willen vertellen over waar in uw werk trauma, rouw en conflict samenkomen?

Wij trainen in oorlogsgebieden mensen die weer andere mensen ondersteunen. En al die partijen, dus zowel de mensen die wij trainen als hun doelgroep, de mensen met wie zij werken, hebben te maken met verlies, rouw en conflict. Zodra het over oorlogen gaat, gaat het onder andere over verlies door geweld. Dus over het verlies van mensen op

heftige manieren. En zodra de dood te heftig, te gruwelijk, te jong en/of te onverwacht is, kun je met traumatische rouw te maken krijgen. Dan zit er als het ware een laagje trauma over de rouw heen, waardoor de rouw niet haar 'normale' verloop heeft. Dan moet ook met het trauma gewerkt worden om aan rouw toe te kunnen komen.

Ik maak even een bruggetje naar mijn missie. Mijn grotere doel is vicieuze cirkels doorbreken van intergenerationeel trauma, conflict, haat, geweld, oorlog. Die doorbreek je door mensen meer te laten begrijpen over wat trauma kan doen. Een van mijn collega's, een psychiater uit Duitsland, zegt: '*Gewalt macht kalt und krank*'. Geweld maakt koud en ziek. Hoe meer je van trauma begrijpt en hoe beter je je eigen traumatische ervaringen kunt verwerken, des te beter kun je ook zelf die vicieuze cirkels doorbreken en meer geneest in het leven doorgaan. Dat verkleint de kans dat jij met een koud hart of met geweld in je hart door blijft lopen.

Waar zou een professional in het werken met mensen met traumatische rouw, in postconflictgebieden, geëscaleerde conflictsituaties of in gewelddadige wijken, bij zichzelf alert op moeten zijn?

Weet je wanneer je eigen alarmbel afgaat? Weet je hoe het met jezelf gaat en hoe jij omgaat met de heftige dingen die je ziet en hoort in je werk en/of privé? Daar kun je misschien wat onhandige manieren in hebben ontwikkeld. De hamvraag

Mijn grotere doel is vicieuze cirkels doorbreken van intergenerationeel trauma, conflict, haat, geweld, oorlog

is: wat gebeurt er werkelijk met alle verhalen die in je hart en in je hoofd zitten? Krijgen die een plekje en kunnen die verwerkt worden, waardoor jouw systeem, privé en professioneel, in evenwicht blijft? Wanneer jij goed voor jezelf kunt zorgen, betekent dat dat je er 100 procent in het werk kan zijn, voor die mens die je nodig heeft.

Wat zijn uw tips om je stress te managen en je eigen emoties in balans te brengen?

Ik geloof allereerst in kennis. Zorg dat je goed bent opgeleid zodat je begrijpt wat heftige situaties ook met jou kunnen doen. Dat je snapt wat trauma is, waar dat over gaat, wat er in je kan gebeuren. Zodat je dat kunt herkennen wanneer het aan de orde is. Door het – dag in, dag uit – werken met mensen met heel heftige verhalen, kun je zelf ook op enig moment trauma gaan ervaren, dat heet secundair trauma. Ik ben dan ook daarnaast groot voorstander van jezelf goed en kundig laten begeleiden. Intervisie, supervisie, maar gun jezelf ook begeleiding of behandeling als je in jouw beroep met heftige casussen te maken hebt. Zodat jouw hoofd, hart en lichaam ook de aandacht krijgen die ze verdienen, en jij op een gezonde manier in verbinding met de ander én jezelf blijft. ■