

# Counseling en coaching van overlevenden van clustermunition

*Eindwerk van Hildegard Vansintjan<sup>1</sup> tot het bekomen van een getuigschrift van de opleiding “Counseling en coaching in existentieel welzijn”, Faculteit Psychologie, KU Leuven, 2011-2012  
Promotor Prof. Dr. Mia Leijssen<sup>2</sup>*

Met dank aan professor Dr. Mia Leijssen, de begeleiders Claude Missiaen, Kurt Renders, Chris Van de Veire en Gerke Verthriest en alle deelnemers aan de cursus.

## Voorwoord

Handicap International ([HI](#)) en in het bijzonder de *Advocacy Officer* (AO) ijveren voor een wereldwijd [verbod op clustermunition](#) en voor steun aan overlevenden. Omdat de overlevenden de beste pleitbezorgers zijn voor de Conventie inzake clustermunition (Convention on Cluster Munitions, [CCM](#)) bracht HI in 2007 een groep overlevenden van clustermunition bijeen in het project “Ban Advocates” ([BA](#)). Om de begeleiding en coaching van de overlevenden op een psychologisch meer verantwoorde manier aan te kunnen, besloot de AO om de cursus “Counseling en coaching in existentieel welzijn” (EW) te volgen. De deskundige begeleiding, de wetenschappelijke lectuur, de oefeningen vanuit persoonlijke en professionele ervaringen en de interactie onder de deelnemers hebben ten gronde bijgedragen tot een beter inzicht in de uitdagingen waar een overlevende voorstaat. Bovendien brachten ze vaardigheden bij om ze op een meer verantwoorde en vruchtbare manier te begeleiden in hun levensweg en hun vrijwilligerswerk als pleitbezorgers. Dit eindwerk is slechts illustratief voor het werk aangevat tijdens de cursus. Het spitst zich toe op die inzichten en oefeningen die rechtstreeks betrekking hebben op de begeleiding van overlevenden. Vanuit basisteksten uit alle modules (M) worden ervaringen van overlevenden en de interactie met de coach (de AO) belicht. Vertrekkend vanuit de concepten ‘overlevende’ en ‘coach’ komen achtereenvolgens aan bod: de basisbeginselen van counseling en coaching in existentieel welzijn, trauma en copings- en zingevingstrategieën en *strength-based coaching* en *advocacy*.

## 0. Inleiding: overlevende en coach (M 1 en 2)

*In een authentiek contact wordt het wezenlijke gezegd en gedaan.<sup>3</sup> Mia Leijssen*

Onder ‘slachtoffer van clustermunition’ verstaat de [Conventie inzake clustermunition](#) alle personen die als gevolg van het gebruik van clustermunition zijn gedood of fysiek of psychisch letsel hebben opgelopen, economische verliezen hebben geleden, maatschappelijk zijn uitgesloten of die bij de verwezenlijking van hun rechten ernstig zijn belemmerd. Tot deze slachtoffers behoren de personen die rechtstreeks de gevolgen van clustermunition hebben ondervonden alsmede hun getroffen familie en gemeenschap. HI geeft de voorkeur aan de term ‘overlevende’ voor elkeen die direct of indirect slachtoffer is van clustermunition en uitgedaagd wordt om ‘veerkrachtig’ (*resilient*<sup>4</sup>) te zijn en in die zin te overleven (Van Deurzen, Psychotherapy and the quest for happiness, 2009, 118)<sup>5</sup>. De ‘overlever’ staat centraal in de interactie met de coach of begeleider, die nog best kan worden vergeleken met een *vroedvrouw, die stimulerend en ondersteunend aanwezig is bij een natuurlijk proces*. De coach is in een context van

---

<sup>1</sup> Hildegard Vansintjan is Advocacy Officer bij Handicap International en Landmine and Cluster Munition Monitor Researcher. [www.handicapinternational.be](http://www.handicapinternational.be); [hildegardvansintjan@gmail.com](mailto:hildegardvansintjan@gmail.com)

<sup>2</sup> Deze tekst, noch delen er uit, noch de vertrouwelijke informatie over slachtoffers mogen worden geconsulteerd en gebruikt buiten het kader van dit eindwerk zonder de toestemming van de auteur.

<sup>3</sup> Alle citaten zijn kursief.

<sup>4</sup> Eigen vertalingen, tenzij aangegeven.

<sup>5</sup> Gedetailleerde [literatuurlijst](#) van alle geciteerde werken.

pleitbezorging zeker geen therapeut eerder een ‘medestander’ in de strijd tegen clustermunitie, die rekening houdt met de specifieke ‘existentie’ en ervaringen van de overlevenden. Terwijl integriteit, mededogen, moed, liefde evenals deskundigheid voorondersteld zijn, streeft hij er naar volop aanwezig te zijn: echt, transparant, direct, aanvaardend, inlevend, meelevend, meevoelend en indien mogelijk helend, opdat de overlevende op eigen kracht zou kunnen varen. De coach kan inzichten bijbrengen en tot actie aanzetten, maar weet heel goed dat hij vertrekt van een *niet-weten* en *bij elk tastend gissen opnieuw terecht zal komen bij een niet-weten*<sup>6</sup>, beseffend dat hij vaak meer te leren heeft van de overlevende dan deze van hem.

*We kunnen heel veel leren van mensen die er ogenschijnlijk slechter aan toe zijn dan wij.  
Steve Van Herreweghe*

## 1. De hele mens: zijn existentie, zijn ervaring, zijn gevoelens

Aan de basis van deze verkenning van het existentieel gedachtegoed, van het naakte bestaan, van de vier bestaansdimensies van de mens, de paradoxen en dilemma’s van het leven en de gevoelens die deze oproepen, ligt een uitvoerig gesprek<sup>7</sup> van de coach met een vrouw van 52 uit Laos, moeder van zeven, die een explosie van clustermunitie overleefde.

### Een verhaal uit Laos: een moeder verliest haar been

De coach [interviewde](#) haar tijdens de conferentie over clustermunitie in Vientiane in 2010. De vrouw vertelde toen dat ze met haar mijn [man en kinderen nauwelijks een kilometer van het dorp vandaan](#) was om bamboescheuten op te schoffelen - om het gezinsinkomen aan te vullen - toen ze op een clusterbom stootte, die ontplofte. Ze had verschrikkelijk veel pijn en baadde in het bloed. Haar man en kinderen kwamen onmiddellijk aangelopen. Ze moesten haar de rivier overdragen en met een handtractor naar het ziekenhuis van Xepon brengen: *Ik schreeuwde de hele weg van de pijn. Mijn kinderen moesten het aanzien hoe ik probeerde om die pijn te verdragen. Het was verschrikkelijk.* Na veertig minuten bereiken ze het ziekenhuis. Na een week moeten ze haar overbrengen naar het provinciale ziekenhuis van Savannakhet, omdat de wonde niet heelt. Daar blijft ze nog twee maanden. De artsen kunnen haar been niet redden. Ze moesten hun zes buffels verkopen en de familie moest nog bijspringen voor de medische verzorging. *Omdat ik niet meer zo goed kon bewegen, kon ik ook niet meer zo goed voor mijn kinderen zorgen. Dat was zeer moeilijk.* Na de conferentie neemt ze deel aan een workshop met BA, waar ook psychologische ondersteuning wordt gegeven. Gevraagd naar haar impressie op het einde van de workshop, zegt ze, dat ze zich *opnieuw geboren voelt*. Ze straalt.

Die uitspraak was voor de coach een stimulans om een diepgaander gesprek met haar te hebben. Ze verwachtte een en ander over positieve wendingen in haar leven, maar hoorde vooral veel over pijnpunten en paradoxen en over haar traumatische ervaring met extreme vragen en gevoelens, die daarmee gepaard gaan. Is ze meer slachtoffer dan actor van haar leven? Het contrast tussen de twee verhalen is op zichzelf al een paradox. De coach wil haar en haar existentiële, traumatiserende ervaring recht laten wedervaren door aandachtig te luisteren en te kijken en waar mogelijk te bemoedigen. Liggen achter de pijnlijke ervaringen ook kansen, zingevingsmomenten en sterktes verborgen?

---

<sup>6</sup> Leijssen, Psychologische begeleiding en psychotherapie, verwant maar toch onderscheiden, 2008; Het ethos van de hulpverlener, 2000; Basishoudingen in tijden van evidence-based behandelingen, 2011, Het existentiële gedachtegoed, 2010; Tijd voor de ziel, 2007; Noodzakelijke bagage voor hedendaagse counseling, 2003; Gids beroepsethiek, 2005; Missiaen, Hoe zien we de begeleider?, 2006.

<sup>7</sup> De verhalen, ervaringen of woorden van overlevenden die in dit werk worden aangehaald, zijn soms openbaar maar kwamen meestal aan bod binnen de coach-overlevende relatie als *sacrale ruimte* (Leijssen, Heling in authentieke relaties, 2007). Daarom bleven de overlevenden in deze tekst anoniem en blijft hun identiteit bewaard in deze ruimte, ook waar het internet ze prijsgeeft.

*Van de therapeut vraagt het een zorgvuldige afstemming, een liefdevolle vorm van sturen en begrenzen, een oprechte houding van samen zoeken, aanwezig zijn zonder professionele pretentie maar met het beste van jezelf als therapeut en als mens. Mia Leijssen*

### **Ervaringen, gevoelens en vragen naar zin (M2, 4 en 5)**

Het [gesprek](#), dat met de hulp van de Laotiaanse tolk en begeleidster, de BA Officer van HI Laos, plaatsvond op het einde van de landmijnenconferentie in Cambodia eind 2011 wordt uitvoerig weergegeven. Na een kort inleidend gesprek vraagt de coach (C) aan de overlevende (O):

*C: Veranderde er veel na je ongeval? O: Na mijn ongeval veranderde mijn leven helemaal. Alles werd negatief. Niets was nog positief. Mijn familie verloor haar respect voor mij en mijn burens hielden afstand van me. Ik probeerde zelfmoord te plegen. Verschillende keren. Maar het lukte niet. Dan spreekt ze over het werk op de boerderij, waar ze nu haar man helpt. Ze leven er samen met twee nichtjes, haar dochter en schoonzoon en hun twee kinderen. Het is alsof ze van de traumatische ervaring weggevlucht is in het alledaagse, omdat ze er nu nog niet kan op ingaan.*

C houdt de ervaring in gedachten voor later en probeert ze even in het ruimere kader van haar levensgeschiedenis te plaatsen met de vraag: *Waar ben je geboren?* O haalt een pasje boven en noemt een klein dorpje in het district Savannaketh. Ze is geboren in 1959 en heeft een broer en een zus. Onmiddellijk komt de oorlog haar in herinnering: *Ik was acht toen de oorlog begon. Ik moest weg van school en werken voor het leger van mijn zestiende tot mijn twintigste. Dan ben ik getrouwd en zijn we naar Xepon gaan wonen. Om de positieve wending, haar huwelijk, even vast te houden, vraagt C: Waar heb je je man ontmoet? Maar het antwoord hierop brengt haar opnieuw naar de oorlog: We waren samen in het leger, we moesten dingen dragen, voedsel koken... Hij werd zwaar gekwetst in het been. De oorlog was hard. Het was een moeilijke tijd voor mij. Veel mensen waren gewond. Ik was heel bang. Ik hoor tot vandaag nog altijd het geluid in mijn geest. Ik denk nog altijd aan die tijd en dan heb ik slechte dromen. Sinds mijn ongeval heb ik een dubbel probleem: een fysiek en een emotioneel. Wanneer ik hier tijdens zo'n conferentie het verhaal hoor van andere slachtoffers, dan komt alles terug in mijn geheugen en dan lijd ik opnieuw. Alles komt terug. Iedere keer als ik iets hoor over een gelijkaardige situatie, is dat zeer pijnlijk. Ik denk aan het ongeval en aan de oorlog en dan is de pijn er opnieuw. Zo bijvoorbeeld tijdens het bezoek aan een rehabilitatiecentrum met mijnslachtoffers. Wanneer men vertelt over het ontploffen van een bom, dan krijg ik een pijnlijke schok. Ze spreekt dus niet over haar huwelijk maar over haar trauma, dat opnieuw in alle hevigheid voelbaar is.*

C probeert bevestigend op haar ervaring van het moment in te gaan: *Ik hoor dat het moeilijk is voor jou om naar een conferentie als deze te komen? Ze bevestigt dit maar tegelijkertijd zegt ze dit te willen doen. C vraagt haar wat haar de moed geeft om toch te komen, wat eigenlijk de positieve kant van de medaille is. O geeft zelf het paradoxale van de situatie aan: Het is tegelijkertijd ook een positieve zaak. Het bemoedigt mij. Ik heb veel slachtoffers gezien die zich in een gelijkaardige situatie bevinden als ik. Sommige zijn nog meer slachtoffer. Ze hebben soms twee benen verloren, soms ook hun armen of ogen. Ik vergelijk me met hen en zie dat ik meer geluk heb dan zij. Dat geeft me een comfortabeler gevoel. Ik vind het heel erg voor hen. Er zijn duizenden mensen in de wereld zoals zij. Ik voel me niet alleen tussen andere slachtoffers. Ik ben niet alleen. Samen kunnen we in het reine komen met de situatie. Ik voel me in mijn gezin meer alleen dan hier. Daarmee lijkt ze het belang van 'peer support' te hebben afgerond. Ze heeft evenwel een nieuwe treffende paradox in haar beleving aangeraakt: deze tussen gezin en BA. Een kans om dieper in te gaan op de gezinssituatie. C: Je was twintig toen je trouwde, kan je daar iets over vertellen? Het brengt haar voor het eerst in een andere gesteltenis. Ze lacht maar zegt toch: Het was moeilijk. Het was een heel klein huwelijksfeest. In die tijd was mijn love story niet zo gelukkig, gedurende de oorlog. Beiden werkten we voor het leger. We hadden zelfs niet de tijd om te slapen. We moesten altijd werken. In de dag en ook 's nachts. Als we niet werkten, dan zouden ze ons hebben gedood. Even lijkt ze weer weg te zinken in het verleden, maar dan herpakt ze zich en zegt ze met een stille lach: Maar mijn liefde was zeer gelukkig. We kenden elkaar al vier jaar voor we trouwden. Maar de periode van de oorlog*

*was de meest pijnlijke. Ik zal dat nooit vergeten. Het maakt me nog altijd heel droevig. Ze komt in cirkels altijd opnieuw terecht bij de oorlog, maar dat ze openlijk over haar gevoelens spreekt, maakt ook een opening. C meent nu op haar liefde te kunnen ingaan: Hielp het geliefd te zijn om de oorlog door te komen? Daar gaat ze nu op in, al kan ze niet om het pijnlijke heen. Ja, het hielp in die tijd. Het was een goede zaak dat ik mijn man ontmoette. Met mijn man was ik zeer goed af. Dat was positief. Er was ook geluk. Het was pijnlijk in het geluk. C laat haar nog even blijven bij haar man. Wanneer werd je man gewond? Ze haalt nog een kaartje uit haar zak. Het was in 1976, na haar huwelijk. Ze zegt hierop dat zijzelf gewond raakte in 1993.*

C meent nu haar ongeval zelf te kunnen aanraken. *Wat deed je toen het ongeval gebeurde? O: Ik was aan het graven om de boerderij op te bouwen, toen een clusterbom ontplofte. Ze zegt het lachend, heft de hand even omhoog en kijkt dan voor zich uit. Daarna geeft ze zelf het belang aan van dit ongeval voor haar leven. Het ongeval was alles in mijn leven. Ik kon niet vinden wat er goed was in mijn leven. Ze geeft meteen ook aan welke gedachtegang bij haar zelf de verwerking moeilijk heeft gemaakt. Gedurende de oorlog werd mijn man gewond en nu ik, dacht ik. Altijd opnieuw ik. Altijd opnieuw ik. Ernstig en geëmotioneerd klemt ze de handen samen: een vuist in een hand. Ze gaat nu nog dieper: Dat was het ergste. Ik probeerde verschillende keren zelfmoord te plegen. Ik zag niet langer nog een zin in het leven. Ik dacht: als ik dood ga, hoe zal het dan met mijn kinderen gaan? Wie zal voor hen zorgen? Ik voelde me zeer droevig. Dat is het waarom ik nog in leven ben. Mijn kinderen. Waarom is dat mij overkomen? Wie kan mij een antwoord geven? Dat is mijn vraag. Ik heb er geen idee van... Ze duwt aan haar vingers. Nu is ze opnieuw helemaal terug in het verleden. Ze spreekt in de tegenwoordige tijd over vroeger: Elke dag kijk ik naar mijn kinderen. Ze hebben geen eten, geen kleren. Ik en mijn man kunnen hen niet helpen. Ik ween en ben heel triestig. Opnieuw en opnieuw. C koppelt nog even terug naar de zinvraag, waar allicht nog niet alles over is gezegd: Je zegt dat je de zin in het leven niet meer zag? In haar antwoord is ze helder: ze geeft uitleg bij het eerste deel van de paradox: Voor mijn ongeval, kon ik werken. Ik kon mijn kinderen ondersteunen. Hen voedsel geven. Ze konden naar school. Na het ongeval ging dat niet meer. Voor een moeder is dat het ergste. Dat is iets wat je niet kan verdragen. C gaat nu in op de andere kant van de medaille. Je kan hen niet helpen maar je moet er toch zijn voor hen? O gaat hier helemaal in mee en spreekt als het ware van moeder tot moeder: Ik weet als een moeder, ik heb het dikwijls gedacht, ik kan hen niet alleen achterlaten. Zonder mij kunnen ze niet leven. Het is zo pijnlijk. Het maakt dat ik me slecht voel. Het enige wat me nu doet overleven, zijn mijn kinderen. Ze veegt een traan weg. Ze maakt een meer levendige, open beweging met de handen en geeft nu ook een meer open uitleg: Ik heb zeven kinderen, vier dochters en drie zonen. Op het moment van het ongeval waren ze nog heel klein. Enkele van hen moesten uit de school wegblijven en werk zoeken. Ik kon ze niet helpen. Ze gingen weg van mij, naar een andere provincie om werk te zoeken. Zo geraakten ze gescheiden van de familie. Ze zijn allemaal getrouwd. Eén zoon heeft de secundaire school afgemaakt. Hij is zeventien. O lijkt nu trots. Ze is nu helemaal in het nu. C zegt spontaan: Ik denk dat je een zeer goede moeder bent. O kijkt verrast op en veegt opnieuw een traan weg. Ze zegt dank u en duikt met haar hoofd naar beneden om haar kruk op te rapen. Ze staat op en gaat. Hiermee is het gesprek afgerond.*

## **De naakte existentie (M 2)**

Zo'n schrijnend verhaal over het naakte bestaan moet van de kant van de luisteraar op de eerste plaats respect en schroom oproepen voor het lijden van deze vrouw en het mysterie van het leven. Het existentiële gedachtegoed kan de aandacht van (westerse) begeleiders hiervoor aanscherpen.<sup>8</sup> Vooral overlevenden uit landen waar het leven sowieso een strijd om de primaire existentie is, ervaren hun bestaan door zo'n ongeval op prangende wijze als zijn-in-de-wereld, deze wereld, zoals hij – helaas – is. Ze ervaren vaak hun lichamelijke via vermindering van het eigen lichaam in al zijn kwetsbaarheid en

---

<sup>8</sup> Frankl, De zin van het bestaan, 1978; Leijssen, Het existentiële gedachtegoed in counseling en coaching, 2010; Renders & Cooper, De pijn van het zijn: confrontatie met existentiële dilemma's in cliëntgericht-experientiële psychotherapie, 2008; Van Deurzen, 2009.

vergankelijkheid. Ruimte en tijd worden samengebond op het moment en de plaats van het ongeval: er is vanaf nu altijd een voor en na het ongeval, dat a.h.w. tegenwoordige tijd blijft. Vanaf dat moment wordt het leven niet meer automatisch geleefd, maar wordt de keuze om al dan niet voort te leven een realiteit en de zinvraag een zaak van leven of dood.

### De mens in al zijn dimensies (M 1, 3, 4, 5 en 7)

Vanuit de **vier bestaansdimensies**<sup>9</sup> valt op dat het verhaal cirkelt rond haar ongeval, dat tot amputatie leidde. De **lichamelijkheid** wordt daarmee in het centrum van de beleving gerukt. Ook in andere verhalen van overlevenden staan verwonding, verminking of dood centraal. Tijdens het ongeval heeft de lichamelijke pijn de grens van het draagbare blijkbaar overschreden. Van Deurzen: *Pain resist all meaning. Pain deconstructs the world. It interrupts the flow of existence and focuses us around the distress of the body or of our self (2009, p. 122)*. Op de tweede plaats komt een andere primaire fysieke behoefte: het voeden van het gezin. Uit het verhaal dat ze een jaar eerder vertelde, blijkt dat ze gewond raakte bij het opgraven van bamboescheuten in het bos om haar gezin te voeden (zelfs al kennen ze het gevaar). Dit is het gevecht om het bestaan op z'n scherpst. Een jaar later brengt ze het ongeval in verband met de bouw van haar huis. Is het een misverstand? Of is er een psychologische verklaring? In afwachting van enige opheldering, kunnen we stellen dat het hoe dan ook om primaire fysieke behoeften gaat. Geboren in 1959 in een dorp in Savannaketh is ze geworteld in de jungle, gebonden aan de aarde, en daar veroordeeld tot een leven met clusterbommen. Ook in het leger vraagt men van hen, landbouwers, primaire handenarbeid. Het bepaalt hun leven. Het is werken of sterven. Haar man raakte gewond in 1976, zij in 1993. Voorzien in het levensonderhoud van het gezin wordt hierdoor sterk gehinderd of haast onmogelijk. Het is letterlijk verhongeren of overleven.

Haar **lichaamstaal** werd uitdrukkelijk vermeld, omdat ze betekenis toevoegt aan haar woorden. De **'gevoelde zin'** van de mens, die bezielde lichaam is, komt hier tot uitdrukking. Wanneer ze bijvoorbeeld de vuist in de hand klemt, een traan wegveegt... laat ze haar gevoelens "spreken". Vanuit het lichaam wordt zo de tweede dimensie, de **psychische**, al uitgedrukt. Ze geeft zelf uitdrukkelijk aan dat haar probleem fysiek én emotioneel is, de twee naast elkaar stellend. Ze vermeldt niet alleen haar pijn maar ook het feit dat haar kinderen zien hoe ze hieronder lijdt. Vermeldenswaard is wat ze niet zegt: ze blijft niet stilstaan bij het effect van de verminking op haar zelfbeeld. Blijkbaar is in staat zijn om voor het overleven van het gezin te zorgen belangrijker. Het trauma werkt na al die jaren blijkbaar nog altijd door bij het horen van gelijkaardige verhalen. Ze beleeft alles opnieuw en blijft daarin a.h.w. vastzitten. Het is als een cirkel waarin ze gevangen zit. Zoals blijkt uit de vele herhalingen. De tijd werd toen heel intens beleefd, het is alsof het gisteren gebeurde, ja alsof het nog altijd geen verleden tijd is, zoals blijkt uit haar switch naar de tegenwoordige tijd. Ze leeft a.h.w. in haar gevoelens. Ze overweldigden haar. Waren het wanhoopsgevoelens die haar deden denken aan zelfmoord? Een deskundige kan hier eventueel oordelen in welke mate bij haar van een depressie sprake was of van die andere d-woorden: *deception, disappointment, distress, dread, despondency* (Van Deurzen, 2009).

Van de oorlog zelf blijft niet alleen een "primair" gevoel (Leijssen, Emoties, 2012) van **verdriet** over maar ook van **angst**, die ze opnieuw beleeft op een fysieke en psychische manier: ze hoort de geluiden in haar geest. De feiten die ze overdag door de verhalen herbeleeft, komen terug in de vorm van *slechte* dromen. Nachtmerries? De oorlog besmette het geheel van haar leven, zodanig dat ze zelfs op een bepaald moment spontaan (vanuit haar gevoel?) zegt dat haar **'liefde'** niet zo gelukkig was. Wanneer ze de oorlog die haar liefde 'besmet' er even uit heeft gelicht, kan ze haar liefde *zeer gelukkig* noemen. Dat ze haar kinderen niet meer voeden en kleden kan, maakt haar verdrietig, ze zegt dat ze moet wenen, maar ondertussen weent ze niet. Ook niet wanneer ze spreekt over de oorlog of over haar ongeval. Tranen komen op, waar ze zegt dat haar kinderen haar doen overleven. Het zijn dus niet enkel tranen van verdriet maar ook van emotie, ontroering of liefde. Op dat moment staat ze helemaal in haar moeder zijn. Met

---

<sup>9</sup> Leijssen, Dimensies van menselijk bestaan, 2012; Tijd voor de ziel, 2007; Psychotherapie op zielsniveau, 2009; Van Deurzen, Counseling in existential wellbeing, 2008.

emotie maar ook met kracht. De tweede keer dat ze een traan wegveegt is opnieuw wanneer ze op het einde van het gesprek aangesproken wordt op haar moeder-zijn. Haar **verdriet** dat vastzat, kan nu tot uiting komen. Kan ze zich haar verdriet nu toe-eigenen en integreren? Kan haar verdriet, zoals Mia Leijssen schrijft, “ontladen en zuiveren” (Emoties in therapie, 1995)? Ze eindigt haar verhaal ook met een positieve noot over haar kinderen die trouwden en haar zoon die afstudeerde. Het is psychologisch interessant dat ze zich vergelijkt met slachtoffers die er slechter aan toe zijn en niet met hen die beter af zijn en ook verklaarbaar dat ze zich daarbij beter voelt.

Haar psychische toestand is gelinkt met haar **sociale** contacten. Positief in sociaal opzicht is de gemeenschapsvorming met de BA. Haar gezin kan haar eenzaamheid niet opheffen, andere overlevenden wel. Het helpt haar “in het reine te komen”. Het kan een vorm van heling zijn. Ook voor haar gaat dus op dat het *zinnig is om groeps gesprekken aan te bieden, om ervaringen uit te wisselen met mensen die het van binnen uit begrijpen* (Eneman & Vanhee, Verlies, herstel en lijden bij schizofrenie, 2012, 8). De ruime familie daarentegen “verliest het respect voor haar”; de burens “nemen afstand”. Ze geraakt niet enkel in een isolement, maar haar zelfrespect komt daardoor ook allicht onder druk te staan. Heeft die interpersoonlijke eenzaamheid ook tot intrapersoonlijke eenzaamheid geleid, die haar vervreemde van haar zelfhelende krachten? (Missiaen, Existentiële eenzaamheid, 2006) De kinderen gaan van haar weg om werk te zoeken. Ze ziet het niet als een normale zaak van volwassen kinderen maar zegt *ze gingen weg van mij*, ze voelt het dus persoonlijk als een breuk aan. Het is een scheiding geweest: ze zegt dat ze *gescheiden* leven van de familie. Het woordgebruik kan wijzen op een niet onproblematische breuk. De moeilijke financiële situatie van henzelf en de kinderen blijft voor psychisch leed zorgen. Haar moederrol lijkt cruciaal.

Ervaringen van verbondenheid en heling raken al aan de ‘**spirituele dimensie**’<sup>10</sup>, die vanuit de drie andere dimensies kan oplichten. Met de aantasting van haar lichaam komt de zinvraag in alle hevigheid op haar af. Het zinverlies is totaal. In haar tautologie – alles negatief, niets nog positief – beklemtoont ze hoe allesomvattend haar negatieve aanvoelen was. Heeft het bijgedragen tot een depressie? (Van Praag, Zinverlies, een verwaarloosd onderwerp in de psychiatrie, 2010, 709) Waarom lukten haar zelfmoordpogingen niet? Was het omdat iets in haar toch nog leven wou? Haar kinderen liggen aan de basis van haar onvermogen verder te leven en zijn tegelijkertijd een stimulans om het wel te doen. Maar in de positieve wending naar zin is haar bewoording toch anders. Ze wil/moet er voor haar kinderen ZIJN. Dat is nog iets anders dan er materieel voor zorgen. Hier neemt ze een sprong van de fysieke naar de spirituele dimensie. Ze ontdekt **zin** ondanks het feit dat niet aan fysieke behoeften is voldaan. Wat de stelling van Viktor Frankl onderschrijft dat *de belangrijkste doelstelling van de mens niet is, lust te verwerven of pijn te vermijden, maar de zin van zijn leven te ontdekken* (De zin van het bestaan, 1978, 141). Ze overstijgt de materiële zorgen door haar liefde voor haar kinderen: zuiver en puur. Het is mogelijk dat deze gegrond is in een (boeddhistische) spiritualiteit. Een Laotiaanse medewerker van HI antwoordde immers in 2010 met een glimlach op de vraag of het voorkwam dat daar ouders kinderen met een handicap verwaarlozen: *Nee, wij Laotianen houden van onze kinderen. Wij zijn boeddhisten*. En is liefde niet de kracht waarmee vele obstakels overwonnen worden (Leijssen, Gids gesprekstherapie, 1995). Ook haar vraag: *waarom ik* is een zinvraag. Haar crisis is spiritueel. Maar ze maakt ook een positieve sprong naar het spirituele, waar ze zich vergelijkt met andere slachtoffers en er aan toevoegt dat ze het erg vindt voor hen. Vriendelijk transcendeert ze zichzelf door de blik te openen voor alle slachtoffers en zich op een universeel niveau te plaatsen. Vanuit deze dimensie wordt haar eenzaamheid opgeheven en ervaart ze gemeenschap.

Een jaar voordien had ze na de workshop met de BA een vorm van spirituele hergeboorte meegemaakt, een transcenderende transformatie, zo mooi symbolisch uitgedrukt in de zin: *Ik heb het gevoel dat ik opnieuw geboren ben*.

---

<sup>10</sup> In een internationale en multiculturele context past ook de term *essentiële* dimensie. Ward & Reuter (Strength-centered Counseling, 2011) spreken van het Zelf in categorieën van fysisch, sociaal, *coping*, creatief en essentieel, waaronder ze naast het spirituele ook vatten: existentiële betekenis, doel, hoop voor het leven, spiritualiteit, geslacht en culturele identiteit.

### **Paradoxen en dilemma's van en in het leven (M3)**

De **paradoxen** en **dilemma's** in haar leven zijn een bron van lijden, maar houden ook kansen in. *Experiences come in opposites and we need to wonder where the opposite polarity is hidden. Finding it will throw light on the issue at hand and may hold the key to the solutions clients are struggling to find*, zegt Van Deurzen (2009, 83). De oorlog besmet het geluk van haar liefde, zodat ze aanvankelijk haar liefde zelfs niet als gelukkig kan bestempelen. Toch is midden in de oorlog de bron van haar geluk al aanwezig. Door de confrontatie met andere overlevenden, beleeft ze het trauma opnieuw, maar het bemoedigt haar ook. Meer nog, ze voelt zich niet meer eenzaam en het helpt haar zelfs met haar situatie *in het reine te komen*. Ze kan niet voor haar kinderen zorgen, maar moet er voor hen zijn. Het lijkt een onoplosbaar dilemma en uiteindelijk werd het misschien een *bron van energie* voor haar, maar daarom is dit nog geen existentieel dilemma *van* het leven, een *vitaal deel er van*, waar ze moet *mee leven*, zoals Van Deurzen zegt. Hier gaat het om een situatie waarvan Van Deurzen stelt dat *eerst en vooral de fysieke veiligheid* moet worden hersteld v'oor elke andere tussenkomst (2009, 115). In dit geval: clustermunitie ruimen en ook in basisbehoeften voorzien. Daarom moet de conventie worden uitgevoerd en daarom is ook het getuigenis van deze overlevenden zo belangrijk, omdat de donorlanden vaak geen idee hebben van de schrijnende nood. De overlevenden mogen hierbij echter niet op een instrumentele manier worden ingezet. Op vrijwillige basis en met deskundigheid en respect moeten zij in de pleitbezorging worden begeleid.

## **2. Trauma, zingeving en coping**

Vanuit de ervaring van een Amerikaanse moeder, die haar zoon verloor door clustermunitie, wordt een poging ondernomen om de kenmerken van trauma, rouw- en verwerkingsprocessen en zingevings- en coping-strategieën te herkennen en de impact ervan naar waarde te schatten.

### **Een verhaal uit de VS: een moeder verliest haar zoon (M3 en 5)**

In 2003 sterft een [jonge marinier](#) in Irak als gevolg van een explosie met clustermunitie. Ik was *vernietigd*, zegt zijn Amerikaanse moeder nu, bijna tien jaar na deze *acute ramp* (Van Deurzen, 2009, 105). Als [Ban Advocate](#) vertelt ze hoe haar wereld in elkaar stort. Ze was een werkende, alleenstaande moeder en had geen idee van oorlog of wapens en hun impact op families. Toen haar zoon in 2001 ervoor koos naar het leger te gaan, dacht ze nog dat de wereld *veilig en mooi* was, maar in 2001 begon haar wereld letterlijk *to explode on me*. Ze voelde voor het eerst de ellende van de oorlog maar hij was nog ver weg. Het jaar 2003 bracht *de vernietiging* van haar *perfecte wereld*. Haar zoon moest naar Irak. *I now had full knowledge of what a parent feels for their child in a situation that you can not control, you can not fully understand and you do not know how to keep your child safe. My son was a trained Marine not an innocent little child caught in the cross fire and still like any mother I was heart sick with fear*, schrijft ze. Toen de oorlog voorbij was, dacht ze dat haar zoon zou terugkeren, maar dat mocht niet zijn. Hij belde om te zeggen dat hij nog wou blijven om niet-ontplofte explosieven te ruimen. Hij wou al zijn mannen veilig thuis zien komen. Op 2 juli 2003 vernam ze zijn dood *and with his death that* (haar naam) *of the perfect innocent world also died*, zo besluit ze. Van Deurzen schrijft: *Some catastrophies are so cutting that they leave us in acute pain and lead to experiences of trauma that take us years or even decades to abate and absorb* (2009, 106). Alles wat verworven leek, is weg en toch gelooft Van Deurzen dat: *The process of our transformation and learning coincides with experiences of loss, anxiety, sorrow and confusion and we have to learn to transmute these into something good*. Op zo'n momenten kunnen therapeuten zinvol werk doen, meent ze. Ook de moeder van de marinier heeft de hulp van een therapeute gekregen, omdat ze zich realiseerde dat ze dit niet alleen aankon.

### **Het trauma (M2)**

Hoe ze het trauma overleeft, wordt mede bepaald door de existentiële context, de [familiegeschiedenis](#): de dubbele zelfmoord van haar ouders in maart 2003, een echtscheiding, de

afwezigheid van de vader op de begrafenis [wegens drugsgebruik, hij zal enkele jaren later overlijden]... Indien we de stresserende levensgebeurtenissen uit het lijstje van Holmes en Rahe (geciteerd door Van Deurzen, 2009, 108) toepassen op enkele jaren van haar leven (niet op twee jaar), dan komen we aan een score die de 300 overschrijdt, wat zou neerkomen op een risico van 80% voor ziektes of emotionele problemen. Maar zoals Van Deurzen zelf toegeeft, het hangt ook af van de **veerkracht**<sup>11</sup> van elk individu (2009, 110) en allicht van alles wat het leven haar bood en leerde. Ze groeide op als tweede in een katholiek gezin van tien. Ze is nu 60. Haar moeder zorgde voor de kinderen, de boerderij en het huishouden, trok weg uit de provinciestad en toen de kinderen groot waren, ging ze werken en reizen. Van haar kreeg ze allicht mee: zelfstandigheid, sterkte, gezond verstand, *convivialité*, flexibiliteit... Van haar vader leerde ze dat ze altijd voor zichzelf moest kunnen zorgen. Toen ze ontslagen werd, leerde ze dat een job maar een job is. Toen ze een nakend huwelijk met haar verloofde afliep, besefte ze wat ze eigenlijk wou. Toen haar huwelijk schade dreigde aan te richten, nam ze de verantwoordelijkheid op voor zichzelf en haar kinderen. Toen haar zoon naar Irak vertrok, leerde ze loslatend liefhebben. Toen haar ouders stierven, leerde ze rouwen met de familie.

### **Rouwen en herdenken<sup>12</sup> (M 5)**

Bij het voorbijrijden van de kerk waar de begrafenisdienst van haar zoon plaatsvond, vertelt ze hoe mooi de priester die dienst begeleidde. In een [herdenkingstekst](#) schrijven twee neven: *Although our hearts are broken, we will always remember you, (...), and in your memory we will find the strength to move on*. Na het aanvaarden van het verlies, het ervaren van verdriet en pijn en het aanpassen aan de omgeving, waarin de overledene ontbreekt, moet men volgens Kongs & Sabbe hem emotioneel een plaats geven en bij het herinneren en herdenken komen *tot een nieuwe hechtingsrelatie*, om nadien de draad van het leven te kunnen opnemen (Over rouw en rouwprocessen, 2004, 291-293). In het huis waar ze met haar zoon woonde, geeft ze hem op verschillende manieren een plaats. Niet louter de herinnering maar ook het voortdurend verdiepen van haar inzicht in zijn persoonlijkheid helpen haar. Vertederd kijkt ze naar het schilderij dat een kunstenaar van hem maakte, waar ze eerst niet, maar nu wel van houdt, omdat het een kwetsbaarheid van hem toont, die ze eerder niet zag. Ze legt zacht de hand op de zwarte, fluwelen kubus waarin zijn as verborgen is en zegt dat ze alle dagen met hem spreekt: *Het is een andere relatie. Meer zen*. Zo'n moment is **sacraal**. Van een vriendin kreeg ze een tuinbank met zijn naamplaatje, net zoals zij hun ouders een bank schonken bij de rivier in het bos. Tussen haar cd's ligt een prachtige [folksong](#), geschreven voor en over haar zoon. Het gaat over *de vreugde die nu dood en gedaan is en hij die nu gegaan is* maar ook over *zijn eeuwige geest*. Een film en een choreografie zijn er op gebaseerd.

### **Transcenderen via maatschappelijke inzet voor een hoger doel (M7)**

Ze beleeft het verdriet op een zeer lichamelijke manier (ze loopt een marathon, omdat *haar hart uit haar lijf was gerukt*, [zo zegt ze](#)), verbaal (zoals uit de citaten blijkt), emotioneel én ook politiek. Ze gaat de maatschappelijke waarom-vraag niet uit de weg: de confrontatie is eerst scherp, maar zal gaandeweg evolueren via een politiek engagement waarin ze zich al stort vanaf augustus 2003. Ze had in de pers uitgehaald naar de oorlog. Het wordt opgemerkt door HI VS en *Adopt-A-Minefield*, waarvoor ze marathons loopt en fondsen werft. Ze sluit zich aan bij de organisatie van een moeder, die ook een zoon verloor in Irak en gaat spreken in scholen en kerken. Ze voelt zich nu verantwoordelijk voor anderen en wil een einde maken aan de oorlog. Pas naderhand komt ze er achter dat haar zoon stierf door clustermunitie en in 2007 sluit ze zich aan bij de BA. Ze organiseert een *drumming event* (en geeft [een speech](#) en een [interview](#)) voor haar zoon met de band waarin hij speelde, om de in werkingtreding van het

---

<sup>11</sup> Verder in dit werk wordt *resilience*, veerkracht, geïnterpreteerd volgens Moens en Erickson *the capacity to cope with life's setbacks and challenges*, geciteerd naar Vanhee, Weerbaar en broos: mensen in armoede over ouderschap, 2007, 21.

<sup>12</sup> Zie ook Van Deurzen, Europees lessenpakket, Leonardproject, 2008, Rouw en verlies.



Verdrag inzake clustermunitie te vieren. In 2010 richt ze zich tot haar geliefde zoon (in de tweede persoon) maar ook tot de wereld (in de derde persoon) om te zeggen dat ze zich klaarmaakt voor een trip naar Laos voor de Eerste Bijeenkomst van Verdragspartijen tot de Conventie, en zegt dat haar zoon werd gedood door clustermunitie. Ze eindigt met: *So in honor of my beloved son (...) I will continue to work to push all countries especially the US to stop manufacturing, stockpiling and using this weapon. I beg all other who value human life and our troops to join me. Mama.* In Laos dan sluit ze een jongen in de armen, die een oog, een hand en twee vingers verloor door Amerikaanse clustermunitie. Het was voor haar een manier om in het reine te komen met de schuld, die ze als Amerikaanse staatsburger voelde voor wat haar land dat arme volk had aangedaan. Dat de BA haar enkel zagen als een moeder die een kind verloor, was een enorme steun. Ze ervaart dat ze slechts een van de vele slachtoffers is. Tijdens de workshop met de BA in België in 2012 vraagt ze zich af of ze niet aan 'peer support' zou kunnen doen. Kortom, in die coalitie van mensen, die zich inzetten voor een betere mensheid, kan ze *handelen voor een hoger doel* (Walsch, Het wezen van spiritualiteit, 2000, 285).

### **Tranen van verdriet en een kader om te spreken (M5 en M6)**

Het noemen van de naam van haar zoon in privé-gesprekken maar ook op conferenties blijkt voor haar nog altijd de *trigger* te zijn die een *golf van pijn over haar heen brengt* (Kongs & Sabbe, id., 289). Tranen blijven opwellen. Mia Leijssen schrijft: *Pas als verdriet mag 'stromen' kan de helende catharsis plaatsvinden en kan het met zijn reinigende werking de veerkracht van het leven herstellen.* (Verdriet, 1995). **Verdriet** moet volgens Kongs & Sabbe worden beleefd en uitgedrukt (292). De begeleiding maakt er tijd voor in de marge van bijeenkomsten. Ze mag altijd opnieuw haar verhaal doen, zodat ook nieuwe aspecten en gevoelens naar boven kunnen komen. In die authentieke en zinvolle momenten breekt vaak een andere dimensie door. Dit is het echte leven.

Het officieel ter sprake brengen van haar trauma wijzigde in de loop van haar engagement: van haar persoonlijke emotioneel verhaal, naar een korte vermelding in de bredere boodschap van de clustermunitiecoalitie. Haar zeer persoonlijk verhaal krijgt een objectief kader, de zakelijke campagne krijgt een zeer persoonlijke noot. Wat zij zegt heeft een groot gewicht, omdat ze het aan den lijve heeft ondervonden, maar haar interventie moet psychologisch verantwoord zijn. Ze zegt: *Ik wil het gewoon zeggen, zakelijk, in één zin en zonder details. Maar hoe het gebeurde, hoe ik het vernam, hoe ik me voelde: dat is te veel.* Interventies en interviews worden gezamenlijk en zorgvuldig voorbereid. De begeleiding waakt er over dat de overlevende 'meester' blijft over wat ze (hij) zegt, waar en hoe. Wat 'in onze harten moet worden bewaard', wordt niet prijsgegeven. Omdat dit veel van haar vergt, consulteert ze af en toe, bijvoorbeeld na een conferentie, haar therapeute, want ze vraagt zich altijd opnieuw af of ze er wel mee door zal gaan, maar altijd opnieuw komt ze tot de conclusie dat *het zin heeft*, dat ze *wel degelijk een verschil maakt*. Of het al dan niet zin heeft, is beslissend voor haar engagement hoe moeilijk ook.

Bemiddeling lijkt ook nodig tussen overlevenden en diegenen, die vanuit een cultuur van "*je gevoelens tonen is een vorm van zwakte*" (Leijssen, id.), voorbij gaan aan de **sterkte** van deze vrouw, die *doorheen leegte, eenzaamheid, verdriet en krachteloosheid is gegaan om te komen tot momenten van pure kracht* (Van de Veire, Van macht naar kracht, 2012). Tijdens een bezoek aan de Amerikaanse ambassadeur in Brussel toont ze de '**kracht**' van de vrouw 'die weet uit ervaring' in het aanzien van de 'macht', 'die niet weet waarover ze spreekt'. Ze toont het in haar afkeurende lichaamshouding, wanneer hij respectloos achteroverleunt en zijn benen op tafel gooit, in haar kennis van zaken van een wapen, waarvan hij denkt dat het hetzelfde is als een mijn, in haar argumentatie tegen een oorlog *die de jongens allemaal terugbrengt in stukjes* en in haar tranen, die hem sprakeloos achterlaten.

*Promise me you'll always remember: You're braver than you believe, and stronger than you seem ...*  
(Christopher Robin tegen Pooh) A.A.Milne<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Geciteerd naar Gerke Verthriest, Veerkracht, Manuscript, 2011.

### **Een schatkist aan levenskunst en een pelgrimstocht langs geliefde plekken (M8)**

Haar sterkte en ‘levenskunst’ komen uiteraard beter tot uiting waar ze ‘thuis’ is. Als ze met je a.h.w. een afscheidspelgrimage houdt langs haar geliefde plekken, nog voor ze verhuist naar een andere staat, dan gaat een **schatkist** voor je open. In het licht gehouden van *Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief* (Leijssen, 2004) reveleren ze aantal coping- en zingevingstrategieën.

Snel en met lichte tred stapt ze energiek door de bossen. *Ik moest lopen, lopen, lopen...*, zegt ze over de tijd na het ongeval. Ze doet het nog steeds. Stappen *tot ik er bij val, dan is de pijn weg*.

Ze kan haar aandacht selectief richten. Als sprake is van 9/11 dan zegt ze niet dat dit leidde tot de oorlog en de dood van haar zoon, maar dan vertelt ze dat elkeen die ze hierover aansprak, zei dat het mooi weer was. Er waren geen vliegtuigen en dus ook geen pollutie.

Ze weet het positieve te cultiveren. Ze richt haar huis smaakvol in met voor elke kamer een gedistingeerde eigen kleur (*ik heb iets met kleuren*). Ze geniet van mooie muziek van country tot liederen van de mysticus Rumi. Ze kijkt aandachtig naar schilderen en koopt er een in Laos met een door clustermunitie gehavend boeddha-beeld in de Vallei der Kruiken. In het bos zegt ze plots in verwondering: *Als je de natuur bekijkt, kan je toch niet anders dan denken dan dat er een Schepper is*. En bij een lekker maal en een glas wijn kan ze mijmeren, verwonderd over zichzelf: *Ja, ik geniet van mijn leven*. Ja, ze kan zich verwennen, zich verwonderen, dankbaar zijn en enthousiast lovend reageren (Seligman, *Gelukkig zijn kun je leren*, 2002, 123) Ze draagt zorg voor zichzelf, haar jongste zoon, haar talrijke broers, zussen, schoonbroers en –zussen, neven en nichten. Ze gaat er eentje bezoeken in Parijs en met een andere doet ze mee aan een fietsevenement. Ze maakt tijd voor een etentje per week en een paar uurtjes lopen met haar zoon. Boven haar bed hangt een cartoon van hem, sprekender dan woorden: zijn moeder wild aan het dansen, groot op hoge hakken, met aan haar pink een heel klein mannetje.

Haar contacten zijn respectvol, authentiek en ondersteunend: ze nodigt een vriendin uit om met enkelen te gaan stappen. Ze respecteert haar wanneer ze met haar hond in haar auto wil slapen en wanneer ze plots verdwijnt. Pas naderhand vertelt ze dat die vriendin, die moeite heeft met sociale contacten, haar gevraagd had haar met anderen in contact te brengen en dat ze geleerd heeft haar grenzen te respecteren.

Met haar verhuis voor de boeg, lijkt ze een periode van haar leven af te sluiten. Ze investeert in het weggaan en in het achterlaten. Bij wijze van afscheid toont ze ons alles wat haar dierbaar is: de boomhut in het bos waar de familie op vakantie ging en waar haar ouders de laatste dagen van hun leven doorbrachten, het domein waar onlangs haar jongste ‘zusje’ trouwde, het museum midden de woestijn waar ze zo graag naar Rodin ging kijken... Ze toont ons de woestijn en zegt: *Ik hou van de oceaan, maar ik wil er niet wonen. Ik hou van wandelen in de bossen maar hier regent het te veel en is het te grauw. Ik hou van de woestijn: daar ga ik wonen*. En zo verhuist ze naar de plek waar ze met enkele familieleden naartoe trok na de dood van haar ouders: de zon deed hen deugd en toen dacht ze al: hier wil ik wonen. Is dat dan niet haar **biotoop**? (Van de Veire, *Mijn biotoop*, 2012) En is het **lied** met een bij uitstek **existentiële** betekenis voor haar niet dat van Kate Power en Steve Einhorn over haar zoon? (Renders, *The Existential Juke-Box*, 2012)

### **Tijd, grenzen en mensen (M2)**

*Het existentiële gedachtegoed in counseling en coaching* (Leijssen, 2010) biedt de leidraad tot een voorzichtige schets van haar functioneren, nu in de context van een conferentie. Op een bescheiden, eerder terughoudende wijze, is ze spontaan en authentiek. Uit haar beslissingen blijkt dat ze niet de speelbal is van krachten buiten haar. Ze geeft aan wat ze verlangt en nodig heeft (bv. Wanneer ze moe is en wil gaan slapen.) Ze neemt eerder weinig ruimte in en is discreet en respectvol. Ze heeft de neiging snel in te gaan op vragen, maar kan er zonodig ook op terugkomen. Ze is zeer zelfstandig en uit haar verhalen blijkt dat ze eerder terughoudend is om zich blijvend te binden. Ze kan zich zeer goed verplaatsen in anderen... maar heeft het er soms moeilijk mee wanneer die zich helemaal niet kunnen inleven in haar situatie (Zo merkt ze op van iemand: *Jij hebt helemaal niet geleden*.) Ook al wordt haar verleden altijd opnieuw aanwezig gesteld, uit haar functioneren blijkt dat ze er niet ‘in is blijven steken’. Ze maakt

toekomstplannen (reizen, werk, verhuizen...) Ook al praat ze veel, ze 'zit' niet uitsluitend in haar hoofd. Ze heeft wel degelijk voeling met haar emoties, ze dreigen haar eerder te overspoelen maar ze lijkt toch (meer en meer?) onder controle te hebben. Ze waakt over haar grenzen en overweegt welk engagement ze op zich kan nemen en welk niet. Je kan er aan toevoegen: met zin voor relativering en humor kan ze van een probleem zeggen: *Dit is maar een heel, heel klein bommetje.*

### **Over het trauma heen (M3)**

Tot slot kan wat Van Deurzen (2009, 121-125) vindt dat een mens zou moeten doen om over een trauma heen te komen op haar parafraserend worden toegepast. Ze komt er toe het verlies te aanvaarden en rouwt zich doorheen de pijn heen. Ze aanvaardt haar *verbrijzeld leven*, laat oude structuren los en vindt een nieuwe innerlijke coherentie en integriteit. Ze stelt vragen bij het waarom van het gebeuren (waarom de oorlog, waarom clustermunitie...) en het feit dat ze hierover zo weinig wist en zoveel liet gebeuren. Dat stemt haar uiteindelijk ook tot een zekere mildheid tegenover anderen. Het is niet 'vergeven of vergeten' maar plaatsnemen in een ruimer kader en er overheen gaan. Zo verkeert trauma in zin. Familiebanden worden intenser. Familie en vrienden helpen haar en omgekeerd. Ze vindt snel een publiek forum, waar ze over het gebeurde kan spreken. Binnen de BA kan ze erkenning krijgen voor haar handelen. Een kiem van nieuw leven ligt besloten in de liefde, die ze koesterde voor haar zoon en alle geliefde overledenen. Het vraagt moeite en een *werk van liefde*, maar daarin leert ze de pijn te verdragen en ze haalt er energie en motivatie uit. Ze wordt realistisch(er), sterk(er) en mild(er) tegenover anderen. Ze vindt nieuwe kracht, hoop en vertrouwen in zichzelf, anderen en het leven. Al heeft de tijd niet alle wonden geheeld, hij heeft veel veranderd, niet in het minst haar zelf. Ze heeft een nieuwe betekenis en een doel in haar leven gevonden in o.m. haar engagement voor de overlevenden. Ze is hierin meer zichzelf geworden en heeft zichzelf overstegen. Ze vormt nu haar eigen leven volgens wat voor haar als goed en juist is overeind gebleven en ze beslist welke wereld ze voor zichzelf creëert. Ze heeft geleefd in het huis waar ze haar zoon heeft gemist met rondom zich alles wat aan hem herinnert (uniform, auto) en heeft nu beslist te verhuizen en een nieuwe periode aan te vatten in haar leven. Ze doet dit resoluut, energiek en toegewijd. Heeft ze daarmee de crisis geassimileerd, emotioneel geïntegreerd, begrepen en geabsorbeerd? Ze heeft het trauma alleszins verweven met haar leven.

### **3. Coaching van overlevenden en *strength-based advocacy* (M 2, 3, 4, 7 en 8)**

*It is astonishing how many human problems disappear like snow before the sun by simply reminding people of their strengths and abilities*, zo schrijft Van Deurzen (2009, 83) Als coach is het uiteraard niet de bedoeling de psychologische problemen van de overlevenden aan te pakken, wel is het mogelijk om met hen te zoeken naar hun '**sterktes**' om van daaruit de pleitbezorging gestalte te geven. Hiertoe werd een eerste voorzichtige poging ondernomen met de lectuur over *Strength-centered Counseling*<sup>14</sup> en positieve psychologie als achtergrond. Het woord 'sterktes' werd verkozen boven 'talenten', omdat daarbij karaktersterktes zouden kunnen worden vergeten. Enerzijds kan 'sterkte' ruim worden opgevat, zodat ook de liefde in dit hoofdstuk een plaats kan krijgen, anderzijds werd toch in het bijzonder gepeild naar karaktersterktes.

*Door zich te richten op de strijd en niet op het probleem* kunnen volgens Colin & Reuter de dynamiek en de veerkracht van een persoon aan het licht komen (id.,51). Deze auteurs koppelen aan diverse aspecten van veerkracht (volgens Wagnild & Young) 'sterktedomeinen' (volgens Peterson & Seligman). Zo leiden wijsheid en kennis tot gelijkmoedigheid, moed<sup>15</sup> tot volharding, humaniteit en liefde

---

<sup>14</sup> Colin & Reuter, *Strength-centered Counseling*, 2011; Seligman, *Gelukkig zijn kun je leren*, 2002 en *Character Strengths and Virtues*, 2004; Leijssen, *Talentenkaarten*, 2012), Westerhof & Bohlmeijer, *Psychologie van de levenskunst*, 2010; Zegers, *Wat maakt u gelukkig?* Masterproef. KU Leuven. 2010. Van Haegenborgh: *Liefde als factor van existentieel welzijn*, Verkenning van literatuur en pilootstudie. Masterproef. KU Leuven. 2011.

<sup>15</sup> Verder is 'moed' ruim te verstaan als geestkracht (Sponville, *Kleine verhandeling over de grote deugden*, 65)

tot zelfvertrouwen, rechtvaardigheid tot een gevoel van uniciteit, matiging tot weerstandsvermogen en transcendentie tot zinvolheid. Moed kan dan weer onderverdeeld worden in moed, volharding, integriteit, eerlijkheid, verantwoordelijkheid en vitaliteit.

De coach probeert uit het levensverhaal van een BA uit Kroatië te puren wat haar sterktes zijn en samen met een BA zoekt ze naar zijn sterktes op basis van *strength-centered counseling*. Een eerste bescheiden aanzet wordt gegeven tot *strength-centered advocacy*. Met de sterktes van een coach van overlevenden uit Laos zetten we meteen enkele mogelijke eigenschappen van de begeleider op een rij.

### **Een verhaal uit Kroatië: sterktes van een vechter**

Het [levensverhaal](#) van een overlevende van clusterbommetjes uit Kroatië, door haar zelf verteld, voldoet aan de *basisidee dat mensen door het vertellen van grote of kleine verhalen over gebeurtenissen in hun leven daaraan een betekenis en ordening geven en daarin ook hun identiteit uitdrukken* (Westerhof & Bohlmeijer, 195). Het bevat bovendien karaktersterktes die vooral cirkelen rond moed. Je zou haar op basis van haar verhaal oprecht, authentiek, energiek, besluitvaardig, moedig en volhardend kunnen noemen (Leijssen, 2012), naast verantwoordelijk en vitaal.

Geboren in 1974 werd ze bij een bombardement op Zagreb in 1995 gewond aan het been. Ze zag gewonden en doden maar zelf overleefde ze. Ze noemt zichzelf een ‘vechter’ en ook haar chirurg, ‘die tegen de normale procedure in alles deed om haar been te redden’. Ze ervaart zich als *de gelukkigste vrouw ter wereld, omdat ze leeft in een land waar dat kon*. Al wist ze dat ze nooit helemaal zou kunnen genezen, ze probeerde *dag in dag uit geen medelijden te hebben met zichzelf en dag na dag iets meer te bereiken*. Het is moed die inderdaad leidt tot volharding. Op de vraag wat haar deed volhouden antwoordt ze: *Mijn koppigheid: je zal niet zo vlug van me af geraken*. Het is tekenend voor haar zelfrelativering (of zelfkennis?) dat ze met een eerdere negatieve kwalificatie aangeeft wat ‘volharding’ zou kunnen zijn.

Dat ze zichzelf ervaart als de gelukkigste persoon ter wereld omdat ze haar been konden redden, toont aan dat ze cognitief selecteert: ze had zich ook de ongelukkigste kunnen noemen omwille van haar ongeval. Ook al moet ze doen wat voor een twintigjarige helemaal niet gebruikelijk is, *met een rolstoel leren rijden*, toch werd ze daardoor *niet minder gelukkig*. Ze probeerde *de positieve kant te zien*. Bovendien, zo zegt ze, *is er meer nodig dan een clusterbom om haar geluk af te nemen*. Haar geluk situeert zich op een ander niveau. Als lid van een motorbende zou je haar niet direct spiritueel noemen. Haar uitspraak dat ze besefte *dat ze niet onsterfelijk was*, verraadt misschien haar visie op het transcendente, al bedoelt ze er allicht mee dat ‘ze sterfelijk was’. Toch kun je haar *emotionele competenties* toedichten, *die zich buiten en boven haar zelf uitstrekken en haar verbinden met iets dat groter is* (Seligman, 2002, 169). Ze werd *snel volwassen* en *moest de pijn en de lelijkheid van de wereld onder ogen zien*. Ze ziet haar *waardenhiërarchie veranderen*. Het dwingt haar tot een levenskeuze: lachen of wenen. *Ik heb gekozen om te lachen*, zegt ze. Het duidt allemaal op haar zin voor humor, optimisme, toekomstgerichtheid en geloof in de zin van het leven. Zoekend naar een reden voor haar volharding zegt ze: *Wel: je bent vol leven. (...) Ik heb geen reden nodig om te bestaan. Ik ben de reden. Jij als persoon. In het centrum van het zonnestelsel: daar ben ik. De zon draait voor mij, draait rond mij...* De zin van haar bestaan ligt in het feit dat ze bestaat. Simpel kan het niet. Het is misschien de meest realistische vorm van zingeving die je kunt bedenken. Het vrijwaart haar te piekeren over de zin van het leven en de vraag waarom haar het ongeval is overkomen. *Ik verloor mijn tijd niet met de vraag: waarom ik?* En ze voegt er aan toe: *Het gebeurde en ik moest er mee leren leven*. Het is een vorm van realisme, die allicht ook aantoont dat ze de werkelijkheid kan overstijgen. Dat ze haar *chirurg eeuwig dankbaar is* past in deze transcenderende competenties. Haar plichtsgevoel binnen het sterktedomein rechtvaardigheid is zeker een sterkte die haar op een zinvolle manier haar pijn laat overstijgen. Ze beschouwt het lobbywerk als *morele plicht* als *burger* en als *mens*, ook al zijn de conferenties stresserend en vindt ze het helemaal niet leuk over *de slechtste dag* van haar leven te praten.

## **Persoonlijke counseling vanuit sterktes**

BA geven elkaar spontaan een vorm van ‘peer support’, maar vertellend over hun initiatieven kunnen ze anderen ook onder druk zetten hetzelfde te doen. In een persoonlijk gesprek kan de coach nagaan wat hun sterktes zijn om van daar uit een persoonlijk traject uit te tekenen. Hen werd de kans gegeven het begrip ‘sterkte’ zelf in te vullen. Vanuit de vraag: *Wat is je sterkte?* kwamen ze op innerlijke bronnen, steun van buitenaf, karaktereigenschappen, talenten en capaciteiten. Hen werd ook gevraagd drie voor hen typische karaktertrekken op te noemen, iets waarvan ze konden zeggen, ‘dat ben ik echt’. Seligman, 2004) Volgens Seligman kan iedereen er wel zo’n handvol opnoemen. Het viel inderdaad op dat de meeste er zonder moeite meteen mee van wal konden steken, al hoefde dat niet. Ze leken hierbij opgewonden en opgetogen. Hun ogen begonnen te schitteren (id., 18) Daarna werd met enkelen de test karakteristieke competenties overlopen (Seligman, 2002), enkel als hulpmiddel. Snel bleek dat enkel de eerste (meestal affirmatieve zin) voor hen functioneel was.

## **De liefde als sterkte (M 7)**

Een van de jonge Laotiaanse BA noemde op de eerste plaats de steun van zijn ouders als zijn sterkte.<sup>16</sup> Liefde bleek al de Laotiaanse en de Amerikaanse moeders te sterken. Ook in een gesprek met een Laotiaanse moeder die op jonge leeftijd een been verloor, komt het antwoord hierop neer.

Ze was vijftien toen de oorlog uitbrak en zestien toen ze een vriendin en een been verloor. Daarmee was ze meteen haar dromen kwijt. Ze vond niet meer de weg om verder te gaan met haar leven. Ze zag alleen duisternis, voelde zich triestig en verward en dacht dat niemand nog met haar zou willen trouwen. Ze ging terug naar haar ouders en na drie jaar kwam een man haar ten huwelijk vragen. Hij kende haar van in de oorlog. *Hij hield van mij van toen*, zegt ze. Twee jaar later trouwden ze. Ze kregen zes kinderen. Wat haar sterk maakte? *Werkelijk, de steun van mijn ouders. De liefde en bemoediging van mijn man. Hij heeft hard gewerkt om onze kinderen te voeden. Hij heeft me nooit iets verweten. We waren arm. We moesten ons leven zien te redden. Hij heeft me altijd aangemoedigd. Dat maakte me sterker, gelukkig. Ik heb een goede man ontmoet. Ik heb veel slachtoffers van clustermunitie gezien die zelfmoord pleegden, die hopeloos waren, omdat ze geen steun kregen van hun ouders. Ik had het geluk mijn ouders te hebben. En wat ook belangrijk was: mijn man. Dat was zeer goed. Dat was het enige wat maakte dat ik voelde dat ik moest doorgaan met mijn leven... tot vandaag.*

Liefde, dus, als bron van veerkracht (Van Haegenborgh, 2011, 30).

## **“Plus est en vous”**

Enkele Laotiaanse BA leken in een persoonlijk gesprek met de coach helemaal niet terughoudend om hun goede kanten op tafel te leggen. Het was zelfs verrassend voor een 24-jarige Laotiaan, die bij een eerste contact in november 2009 een vrij somber beeld ophing over zijn situatie. Hij had een ongeval met clustermunitie in 1995, waarbij hij de linker arm verloor. Hij legde uit dat hij zich zo depressief voelde dat hij zelfmoord overwoog. Hij volgde een beroepsopleiding in Vientiane en werkte voor een Laotiaanse vereniging voor personen met een handicap. Hij nam deel aan een conferentie en een BA workshop in Vientiane in 2010. In 2011 gaf hij een interventie in het Engels tijdens de landmijnenconferentie.

Als zijn sterktes noemt hij: dat hij vele moeilijkheden in het leven overwonnen heeft, dat hij bereid is om nieuwe dingen te leren en om de bedenkingen van anderen aan te nemen om zichzelf te verbeteren en dat hij zich niet te verlegen voelt om deel te nemen aan het maatschappelijk leven en op te komen voor de rechten van de slachtoffers in de samenleving. De antwoorden op de vragenlijst bevestigden

---

<sup>16</sup> Dat mag dan niet de bedoeling geweest zijn van de vraagsteller maar het antwoord mag hier wel zijn plaats krijgen. Luidt een van de vragen die Seligman stelt om liefde te toetsen niet: *Er zijn mensen in mijn leven die net zoveel om mijn gevoelens en welzijn geven als om die van henzelf.* Aan de liefde, die je krijgt kan je allicht toetsen hoeveel liefde je vermag te geven; er is allicht ook een verband tussen de gekregen liefde en deze die je zelf kan opbrengen. (Seligman, 2002, 164)

dat hij leergierig is, dapper, doorzettend, eerlijk. Wat uit zijn optreden op conferenties tot nog toe niet was gebleken is dat hij ook sterk blijkt in leiderschap. Hij komt tijdens dit gesprek rustig en zelfverzekerd over en is heel blij achteraf. De aanpak gebaseerd op sterktes laat hem nu ook zien als diegene, die in zijn land een verantwoordelijke functie bij de overheid bekleedt m.b.t. de uitvoering van de conventie. Het is een aansporing om hem ook in regionale fora meer verantwoordelijkheid te geven, hem meer vorming aan te bieden en hem evenals andere BA aan te moedigen zijn ‘topsterktes’ optimaal te gebruiken. Het zal ook betekenen samen dichotomieën te ontdekken, te zien waar net sterktes hen in de weg staan en hen aan te moedigen een brede waaier aan sterktes te ontwikkelen. (Ward & Reuter, id., 137)

De reflectie over “strength-based counseling” onthulde de coach dat het werk als pleitbezorger vaak spontaan vertrekt bij de sterkte van een staat en dat ook in de pleitbezorging werken vanuit sterktes succesvol kan zijn. Waarom dan niet een strategie ontwikkelen van *Pleitbezorging op basis van sterktes* voor beide partijen? Het blijkt bij de BA in zeer goede aarde te vallen. Een voordeel is bovendien dat zo op een natuurlijke wijze prioriteiten naar voor komen, die de druk op hen verminderen.

*Every weakness has a hidden strength inside of it. Every strength carries vulnerability.*

*Emmy van Deurzen*

### **Een coach uit Laos: haar sterktes en haar ‘liefdevolle vriendelijkheid’ (M 7)**

Dezelfde oefening werd gedaan met de BA Officer van HI in Laos, hun coach en tolk. Ze heeft zelf een handicap. Optreden als ‘genezer’ tegenover ‘zieke’ is dus niet aan de orde (Güggenbühl-Craig, Macht als gevaar in gezondheidszorg en welzijnswerk, 1983). Macht is haar vreemd; kwetsbare sterkte is haar kracht (Missiaen, Kracht en kwetsbaarheid, 2006). Is ze voor de BA niet die de ‘wounded healer’, helend vanuit eigen ‘heelheid’ (id.,Helen)? Ze werd verondersteld alleen te vertalen voor de BA bij het zoeken naar hun sterktes, maar toen ze onverwachts werd gevraagd of ze ook de hare kon opsommen, leek ze blij verrast. Ze antwoordde onmiddellijk. Allicht had ze er op gehoopt. Het werd een merkwaardig getuigenis, dat met enige voorzichtigheid kan gelden als een voorbeeld van hoe ‘liefdevolle begeleiding’ van overlevenden kan zijn.

Over haar sterktes zegt ze ten eerste: *Ik ben vereerd dat ik mag werken met de BA. Wij werken als een familie, we spreken vrijuit, openlijk en vertrouwvol met elkaar. Ik bemoedig iedereen en probeer hen sterker te maken. Ik ben zeer vereerd dat ik naar hen mag luisteren.* Ten tweede: *Ik ben zeer toegewijd aan wat ik doe. Ik steek al mijn energie en mijn hart in het werk. Ik doe alles opdat de anderen voldoening zouden vinden.* Ten derde: *Als ondersteunend personeel voor de BA krijg ik advies van verschillende organisaties en bouw ik samen met anderen aan de campagne. Dat geeft me veel bemoediging. Stap voor stap voel ik me ook een ‘Ban Advocate’.* *Ik voel me één met het team.* De vragenlijst van Seligman brengt nog aan het licht dat rationeel, wijs, doorzettend, eerlijk, hulpvaardig, liefdevol, eerlijk en een groepsspeler is. Ze geeft bovendien blijk van leiderschap.

Haar werd ook gevraagd hoe ze probeert de relatie met de regering te versterken (het derde luik in *Pleitbezorging vanuit sterktes*). Ze antwoordde dat ze altijd probeert de regering uit te nodigen, wanneer de BA iets organiseren: *Ik bouw stap voor stap mijn relatie met hen op. Ik bemoedig hen om dat te doen wat gebaseerd is op onze noden. Of liever: ik suggereer dat. Ik respecteer hun inspanningen. Wij, BA, proberen als vertegenwoordigers van de slachtoffers vriendelijk en aangenaam te zijn. Hun aandacht groeit stap voor stap.*

Opmerkelijk is ook dat ze de waarden van waaruit ze werkt, durft benoemen. Is het verwonderlijk dat ze doet denken aan het boeddhistische *leven vanuit zijn eigen waarheid/dharma* (Hawley, Spiritualiteit en management, 1993, 145-156). Ze is opvallend dankbaar en blij, wat het leven ‘goed’ maakt, en is sterk in de kleine dingen die het leven ‘aangenamer’ laten verlopen: hartelijk groeten, bescheiden glimlachen, opgaan in wat je doet, kinderlijk ondernemen en humoristisch reageren. Zou ze de gewoonte hebben ontwikkeld altijd een *vriendelijk hart en open geest* te cultiveren (Chödrön, Waar je bang voor bent, 2001,100)? Zou ze de vier onmetelijke vermogens van de geest beoefenen: liefde, mededogen, vreugde en

gelijkmoedigheid? Haar opvallendste karakteristiek lijkt wel te zijn *liefdevolle vriendelijkheid* (Thich Nhat Hanh, *Leren over liefde*, 2004, 7-15) en haar begeleiding is er een van *liefdevol verbinding maken* (Leijssen, *Psychotherapie op zielsniveau*, 2009). Liefde, *niet als abstract begrip maar als een wijze van zijn en doen die verbinding bevordert* (Leijssen, *Basishoudingen in tijden van evidence-based behandelingen*, 2011), is *de essentie van emotionele wijsheid* (Walsh, 2000, 113) en kan een hart geven *aan soms harde professionaliteit* (Leijssen, *Liefde*, 1995).

“...de poort naar de liefde is dankbaarheid” (Roger Walsh)

“... dankbaarheid is blijheid” (Comte Sponville)

### **Vooruitblik**

De overlevende werd gezien als een *totaliteit van fysieke, emotionele, cognitieve en spirituele componenten, deel uitmakend van een universele en particuliere geschiedenis, en behorend tot een bepaalde cultuur* in een *holistisch perspectief* dat in de werkelijkheid *eenheid en verbondenheid* ontwaart. Al was de context zeer verschillend, de basisgegevens van het menselijk bestaan bleken universeel te zijn. De verhalen van de overlevenden vertelden veel over alle mensen (Van Herreweghe, *Het holistisch paradigma*, 2003, 232). Vandaar dat de hypothese mag worden naar voor geschoven, dat de werkwijze hier aangewend (uiteraard ook van toepassing op mijnslachtoffers) zinvol kan zijn voor slachtoffers van geweld, personen met een handicap en voor alle kwetsbare mensen die we allen zijn.

*... denken aan de kracht, de moed en de overlevingsdrang van deze mensen, heeft de mens-in-mij, achter mijn hulpverlenersimago, sterker gemaakt.*

*Steve Van Herreweghe*

\*\*\*