



# GEËRFD:

# KAMPVERLEDEN

Van je familie moet je het hebben. Hazentanden, een flinke bos golvend haar, hoge bloeddruk: het ligt bij geboorte al in je DNA besloten. Niet alleen haarkleur, lichaamsbouw en fysieke gebreken worden doorgegeven van generatie op generatie, ook emotionele patronen en copingmechanismen krijgen kinderen van hun ouders cadeau.

*Door Maddy Stolk*

**A**l jong leerde ik dat niet-zeuren het hoogste goed was in ons gezin. Liet ik onverhoeds toch een traan of waagde ik het mijn beklag te doen over een onheuse behandeling op school, dan serveerde mijn moeder dat droogjes af met: 'Maar jij hebt niet in een jappenkamp gezeten.' Het jappenkamp, waar zowel mijn vader als mijn moeder een belangrijk deel van de jeugd doorbracht, was het onzichtbare maar immer

aanwezige vijfde gezinslid. Het ging mee op vakantie, zat aan de kerstdis en vierde elke verjaardag met ons mee. Mijn ouders waren op zeer verschillende wijze getraumatiseerd door hun tijd in het kamp en uitten dit al even verschillend: mijn vader vertelde er smakelijk over, bracht het als jongensavonturen en leidde elk verhaal dat hij vertelde met een U-bocht terug naar zijn kamptijd. Mijn moeder daar -entegen wilde het er perti-

over hebben.

Opgroeien binnen dit spanningsveld was op zich al een mijneveld, wat nog eens versterkt werd door een in ieder Indisch gezin welbekend fenomeen: Indisch Zwijgen. Wat er precies gebeurde was, daar in Indië, daarover werd niet gesproken. Ook mijn vader, zo bleek achteraf, ver-



## MADDY STOLK

Maddy Stolk (1970) studeerde Engelse taal- en letterkunde. Stolk

schreef columns voor onder meer Het Parool, Quote en Linda.nl. Over haar familiegeschiedenis schreef ze de autobiografische roman 'Soedah, laat maar'.

**Familiegeheimen kunnen bijdragen aan transgeneratieel trauma.**

telde alleen wat hij kwijt wilde – de spannende avonturen –, maar ook hij verzweeg belangrijke delen van zijn leven.

De Amerikaans-Nederlandse Bessel van der Kolk, psychiater en emeritus hoogleraar, schreef de klassieker *The Body Keeps the Score*, een van de meest invloedrijke werken op het gebied van trauma. Hierin beschrijft Van der Kolk hoe trauma sporen nalaat in het lichaam van degene die het

ondergaan heeft: het beïnvloedt zowel de hersenen als het zenuwstelsel. Ook stelt hij dat trauma niet slechts een gebeurtenis is die in het verleden heeft plaatsgevonden, maar dat het zich kan manifesteren als een voortdurende aanwezigheid in iemands leven. Trauma wordt namelijk in het lichaam opgeslagen en heeft zodoende invloed op de ontwikkeling van zowel emotionele regulering als fysieke gezondheid.

In *The Body Keeps the Score*

bespreekt Van der Kolk ook het concept van transgeneratieel trauma: hoe de gevolgen van trauma kunnen worden doorgegeven van de ene generatie op de andere, ook al heeft de latere generatie zelf geen directe traumatische ervaring meegemaakt.

Als kind had ik irrationele angsten; als ik één straat verderop

een brief moest posten was ik er heilig van overtuigd dat er mannen uit de bosjes zouden rennen om onuitsprekelijke dingen met me te doen en dat ik mijn ouderlijk huis nooit meer terug zou zien. Als ik desalniettemin heelhuids thuiskwam, was ik evenzeer verbaasd als opgelucht.

Van der Kolk schrijft dat transgeneratieel trauma wordt doorgegeven middels een ver-

stoorde hechting tussen ouders en kinderen, emotionele en gedragspatronen, en de invloed van epigenetica. Trauma kan epigenetische veranderingen veroorzaken, wat betekent dat het de manier waarop genen tot uiting komen kan beïnvloeden. Met andere woorden: het zorgt ervoor dat de manier waarop ons lichaam werkt anders wordt, zonder dat de DNA-code verandert. Deze veranderingen kunnen worden doorgegeven aan volgende generaties, waardoor ze gevoeliger worden voor onder

meer stress en eerder psychische en fysieke gezondheidsproblemen ontwikkelen.

Traumadeskundige Mark Wolynn voegt hier in *It Didn't Start With You* nog aan toe dat ook onvertelde verhalen en familiegeheimen bijdragen aan het doorgeven van transgeneratieel trauma. Wolynn moedigt mensen dan ook aan om hun fa-



**Aankomst in Nederland: Indo's moesten zich voor hun repatriëring in de schulden steken bij de overheid.**

miliegeschiedenis te onderzoeken en te begrijpen, om zich bewust te worden van de mogelijke bronnen van trauma in hun familie. Overigens stelt zowel Van der Kolk als Wolynn dat transgeneratieel trauma valt te helen. Beide auteurs benadrukken hierbij het belang van bewustwording en erkenning en van therapie. Van der Kolk richt zich op lichaamsgerichte therapieën zoals EMDR om het lichaam te betrekken bij het helingsproces, terwijl Wolynn focust op het verkennen van onvertelde verhalen en geheimen middels bijvoorbeeld familieopstellingen.

### Luie Indo's

In de Indische gemeenschap zette de zwijgcultuur het trauma dat Indo's opliepen in de Tweede Wereldoorlog en de nasleep daarvan nog eens verder vast. Dit zwijgen werd mede ingegeven door de kille ontvangst in Nederland

na repatriëring eind jaren veertig en begin jaren vijftig, waarbij verhalen van Indische Nederlanders werden weggewoven met 'Maar bij jullie scheen de zon' en 'Daar groeien de bananen aan de bomen, wij hadden het pas echt zwaar'. Om uiteindelijk te ontaarden in: 'Ga terug naar jullie apenland, wij kunnen jullie, luie Indo's, er hier niet bij hebben.'

Dat de 'luie Indo's' de staatskas niets kosten doordat zij alles zelf moesten betalen, werd van overheidswege niet bekendgemaakt. Terwijl Indische Nederlanders een schuld in hun maag gesplitst kregen van omgerekend zo'n 50.000 euro voor de overtocht, en het moesten doen met tweedehands winterkleden en aangelengde andijvisoes. Een schuld die sommigen tot in de jaren negentig bezig waren af te betalen. Dus wat deden de Indo's? Hard werken, niet zeuren, zwijgen.

Decennia later, aan de keukentafel in ons keurige dorp, voelde ik haarfijn aan dat dit ook mij te doen stond. Zonder dat er ooit over werd gesproken wist ik precies wat er van me verwacht werd. Hard werken, niet zeuren, zwijgen.

### Achtjarige

Maar een trauma laat zich niet zomaar wegstoppen, hoe hardnekkig dat ook wordt geprobeerd. Want alles wat via zintuiglijke prikkels de hersenen bereikt – een geluid, een geur, een beeld – kan een herinnering aan een trauma triggeren. Het lichaam weet vervolgens niet dat het gebeuren zich niet op dit moment voltrekt en reageert alsof de traumatische gebeurtenis nu plaatsvindt. Dan is er geen sprake van een herinnering, maar van een herbeleving. Pas wanneer de hersenen weten: dit hoort bij het verleden, dit gebeurt

niet in het heden, is het trauma 'slechts' een nare geschiedenis.

Deed ik iets wat mijn moeders kamptrauma triggerde, bijvoorbeeld iets onnozels als mijn broodkorsten niet opeten, dan zag ik haar veranderen in een achtjarige die ongecontroleerd razend werd. Een razernij die ik op mijn beurt van haar overnam – niemand zit graag bij mij in de auto, ik heb *road rage* een nieuwe dimensie gegeven –, evenals haar gebrekkige emotionele zelfregulering.

### Familiegeheimen

Pas toen ik na het overlijden van het laatste levende gezinslid mijn ouderlijk huis ontruimde en woest de kasten stond leeg te trekken, realiseerde ik me dat ik haar copingmechanismen had overgenomen – transgeneratieel trauma in optima forma – en besloot ik de keten te doorbreken. Door zoals Mark Wolynn in *It Didn't Start With You* suggereert familieopstellingen te doen en door alle goed bewaarde geheimen van mijn ouders te ontrafelen. En vooral door wél te praten en niet langer mee te doen aan het zwijgen.

Bij het doorbreken van het Indisch Zwijgen in mijn familie nam ik vervolgens geen halve maatregelen: ik schreef er een boek over en bracht een passant nog wat extra onvermoede familiegeheimen aan het licht. Het boek gaf ik de titel *Soedah, laat maar* mee, wat zoveel betekent als: laat maar, laat maar, we hebben het er niet over. Het is een veelgezegde term in Indische families om moeilijke onderwerpen vakkundig onder het tapijt te schuiven.

Meer dan eens bedacht ik tijdens het schrijven: gelukkig leven ze allemaal niet meer, want dit hadden ze me nooit vergeven. Om vlak daarachteraan te denken: is dit allemaal wel erg genoeg om er een heel boek aan te wijden? Mijn geïnternaliseerde versie van mijn moeders mantra: 'Jij hebt niet in een jappenkamp gezeten.' Keek ze toch nog over mijn schouder mee. **📍**

**Mijn moeders razernij nam ik over – ik heb 'road rage' een nieuwe dimensie gegeven**