



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Oorlog, Vervolging
en Geweld

Impact van oorlog in Oekraïne op ouderen

Adviezen voor zorgverleners

Ouder worden met de oorlog

De oorlog in Oekraïne is voor veel mensen lastig. Ook bij ouderen kan dit onrust veroorzaken. Herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog en de Koude Oorlog komen mogelijk weer naar boven. Het basisgevoel van veiligheid kan aangetast zijn door de huidige dreiging en onzekerheid. Dit kan ook gelden voor veteranen of mensen die gevlucht zijn uit oorlogsgebied. Hoe ga je daar als zorgverlener mee om?

Herinneringen en reacties

Herinneringen aan de oorlog kunnen zich ongewild opdringen in nachtmerries of herbelevingen, waarin het lijkt of de ingrijpende gebeurtenis opnieuw in alle hevigheid plaatsvindt. Dit kan leiden tot (lichamelijke) spanningen, verdriet, angst, woede, depressiviteit of extreme prikkelbaarheid. Deze klachten zijn voor de betrokkene zelf en voor de omgeving soms moeilijk in verband te brengen met de oorlogservaringen van lang geleden.

Gelukkig heeft niet elke oudere die de oorlog heeft meegemaakt problemen of klachten, wanneer de oudere hieraan herinnerd wordt. Ook zijn mensen over het algemeen zeer veerkrachtig en weten zij hoe ze met de herinneringen om kunnen gaan. Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor de impact die de oorlog in Oekraïne kan hebben.



Tips en aandachtspunten in contact

- **Wees je bewust van de impact van oorlog.** De oorlog in Oekraïne kan bij ouderen veel associaties oproepen met hun eigen oorlogservaringen. Basiskennis van de Tweede Wereldoorlog en de nasleep daarvan, is belangrijk. Dit helpt om het verhaal van de oudere in de juiste context te plaatsen en kan het eenvoudiger maken om bepaalde uitingen of gedrag van de oudere te begrijpen.
- **Stel je meelevend en begripvol op.** Wanneer ouderen ervaren dat er rekening wordt gehouden met hun oorlogsverleden en er begrip voor is, zorg je voor een vertrouwensband en meer veiligheid.
- **Bied een luisterend oor en sluit aan bij de behoefte van de ouderen.** In gesprek gaan met ouderen over oorlogservaringen kan hen veel goeds doen. Respecteer het ook als een oudere aangeeft niet te willen praten.
- **Besef je dat een gesprek over de oorlog veel kan losmaken.** Zowel bij de ander als bij jezelf kan dit gebeuren. Let er daarom op dat het gesprek zowel voor de spreker als voor de luisteraar hanteerbaar blijft. Wees oplettend bij het doorvragen, blijf je bewust van je eigen rol als gesprekspartner en vraag hoe de ander het gesprek ervaart.

- **Ga na welke triggers herinneringen kunnen oproepen.** Denk aan de voortdurende aandacht voor de oorlog in Oekraïne, de bombardementen en de vluchtelingen die naar Nederland komen, waar ouderen via de krant, radio of televisie mee geconfronteerd worden. Dit kan veel onrust veroorzaken. Bespreek op welke manier deze triggers beperkt zouden kunnen worden.
- **Vraag naar zaken die rust geven en afleiden.** Bijvoorbeeld lievelingsmuziek, foto's van kinderen of dieren, veilige objecten, een specifieke prettige geur, mentale of fysieke oefeningen.
- **Geef ouderen zoveel mogelijk regie.** Dit kan door ze de mogelijkheid te bieden zelf aan te geven welke hulp op welk moment nodig is.



Meer informatie

Meer informatie over omgaan met ouderen met oorlogservaringen is te vinden in de handreiking en brochure [Ouder worden met de oorlog](#).

Contact

Is er behoefte aan verder contact? Dan zijn de volgende organisaties te bereiken voor zowel oorlogsgetroffenen en hun naasten, als voor (zorg)professionals:

- **Stichting Pelita:** 088-3305111, www.pelita.nl
- **JMW Joods welzijn:** 088-1652200, www.joodswelzijn.nl
- **Stichting 1940-1945:** 020-6601945, www.st4045.nl
- **Aanspreekpunt Naoorlogse Generaties:** 088-3305150, oorlog.arq.org/nl/aanspreekpunt-naoorlogse-generaties (bereikbaar van 9.00-12.00 uur)

ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld

T: 088-3305190

E: kc-oorlog@arq.org

W: oorlog.arq.org

maart 2022