



# *Elah*: huis voor psyche en gezelligheid

*Ruim dertig geleden zetten een groepje Nederlandse emigranten Elah op. De eerste organisatie in Israël die psychische hulp geeft aan Nederlandse overlevenden van de Holocaust. Inmiddels is deze organisatie, die ook financiële steun krijgt van VWS, een gerenommeerd instituut.*

TEKST BRAM PEETERS REDACTIE@PSY.NL BEELD MARIJN ALDERS



**T**erwijl in de oude binnenstad van Jeruzalem druk wordt gebeden bij de Klaagmuur, hoor ik verderop flarden van Nederlandse liedjes: Wim Sonneveld en Annie M.G. Schmidt. De vrouwenstemmen komen uit de

kelder van een Israëliisch bejaardenhuis. Als ik de kelder binnenloop zie ik dat de stemming van de vrouwen, met een gemiddelde leeftijd van zo'n 88 jaar, opperbst is. Zeker wanneer ik mijn Nederlandse stroopwafels uit mijn rugzak haal. Niet koosjer, maar wel lekker.

De vijftien oudere vrouwen behoren tot een van de zogeheten opbouwgroepen van Elah, het centrum voor psychosociale begeleiding. Dit centrum is dertig jaar geleden opgericht voor Nederlandse overlevenden van de Holocaust. Inmiddels biedt Elah niet alleen hulp aan Nederlandse joodse overlevenden, maar ook aan hun kinderen.

De groep die wekelijks in het keldertje in Jeruzalem bij elkaar komt, is de meest intensieve groep van twaalf opbouwgroepen van Elah, vertelt familietherapeut Marcelle Zion. 'Dit zijn mensen die als jongvolwassenen de oorlog hebben meegemaakt. Ze hebben een deel van hun jeugd verloren, want ze zaten toen ondergedoken of in een kamp. Sommigen zijn als enig overgebleven familielid hier naartoe geëmigreerd, en in Israël hebben ze vanwege de oorlogen hier opnieuw veel meegemaakt. De kracht van de groep is dat ze elkaar op een vriendschappelijke manier in de gaten houden.' Ondertussen is Alice (87) achter de piano geschoven om *Mamma 'k wil een man* uit haar hoofd te spelen. Luidkeels zingen de vrouwen mee, en dat doen ze bij alle oud-Hollandse kinderliedjes die Alice vrolijk op de piano speelt. De 99-jarige Ali doet samen met een vrijwilliger een klein dansje.

## ELAH

- Elah is het centrum voor psychosociale begeleiding voor mensen van Nederlandse afkomst. Elah is een afkorting in het Hebreeuws voor Aguda Lesioeja Hadadi en dat betekent: stichting voor sociale solidariteit. De organisatie heeft afdelingen in het hele land. In totaal werken er dertig mensen. De meeste hulpverleners spreken

- zowel Hebreeuws als Nederlands.
- Elah combineert psychische hulp met maatschappelijke hulp. Het aanbod bestaat onder meer uit gezinstherapie, relatietherapie, opbouwwerk, maatjesprojecten, sociaal-culturele groepen en schrijfgroepen.
- Jaarlijks ontvangen zo'n 500 mensen psychotherapie. Daar

- naast zijn er 130 vrijwilligers actief en doen 700 mensen mee in opbouwgroepen.
- Er bestaat geen formele samenwerking met het Sinai Centrum in Nederland, dat wat betreft de behandeling van trauma vergelijkbaar is met Elah. Wel is er veel contact en uitwisseling.

**Meer info over Elah:** [www.elah.org.il](http://www.elah.org.il)



Alice (87) achter de piano

En dan moet ik er ook aan geloven, tot grote hilariteit van de dames.

Vanachter de piano vertelt Alice dat ze hier komt om te lachen. 'En vanwege de warme sfeer. Het is de leukste dag van de week.' De 87-jarige Jacqueline beaamt dat: 'Mijn zorgen vallen hier weg. Ik voel me hier thuis.'

## Een beetje gek

De filosofie van Elah is dat mensen met een stevig sociaal netwerk minder snel professionele hulp nodig hebben. Dat geldt volgens Marcelle Zion zeker voor deze ouderen waarbij het gevaar van depressie en vereenzaming op de loer ligt. 'Mensen in de tachtig hebben vaak geen regelmatige therapie meer nodig, maar ze hebben wel iemand nodig met wie ze hun zorgen kunnen delen. Ze kunnen mij altijd bellen als er iets is, en dan ga ik even bij ze langs.'

Deze oudere vrouwen behoren tot de oorspronkelijke doelgroep van Elah, dat in 1979 werd opge-



Rechts: Familietherapeut Marcelle Zion



richt vanwege een dringende behoefte aan hulp onder Nederlanders in Israël. Dat die hulp noodzakelijk was, werd duidelijk toen de Wet uitkeringen vervolgingsslachtoffers (Wuv) in werking trad. Om in aanmerking te komen voor een financiële vergoeding moesten mensen hun oorlogsverhaal vertellen. En daar werd in Israël niet over gesproken, zegt directeur Yaela Cohen in het Elah-hoofdkantoor aan de rand van Tel Aviv.

'In Israël lag een zwaarder taboe op Holocaust dan in Europa. Toen de Europese Joden hier kwamen, werden ze met de nek aangekeken. Ze hadden zich als makke schapen naar de slachtbank laten leiden, werd hen verweten. Daarom was er veel schaamte onder de oorlogsvervolgden, die alles zo snel mogelijk wilden vergeten. Tot de Wuv. Toen moesten ze bewijzen wat ze hadden meegemaakt, en zo werden de wonden opengereken, zonder dat er iemand was die hulp bood.'

Een klein groepje Nederlanders richtte toen Elah op; het was de eerste organisatie in Israël die psychische hulp verleende aan Holocaustoverleven-

den. Opmerkelijk is dat Elah zich niet beperkte tot psychische hulp, er kwam een combinatie met maatschappelijk werk. Cohen: 'Wat het Joods Maatschappelijk Werk en het Sinai Centrum apart doen voor de Joodse gemeenschap in Nederland, hebben wij hier in één organisatie. Aanvankelijk was er namelijk een heel hoge drempel om bij ons te komen. Want als je naar Elah ging, was je een beetje gek. We wilden een soort huis worden waar mensen ook terecht konden voor praktische zaken of om samen een feestje te vieren. Een integraal servicepakket. Bij ons kunnen mensen jarenlang een sociale groep bezoeken, puur vanwege de gezelligheid, maar als er plotseling iets gebeurt waardoor ze professionele hulp nodig hebben, is de weg naar therapie veel makkelijker omdat ze de organisatie al kennen.'

## Persoonlijkheid beschadigd

Dertig jaar geleden schatten de oprichters dat zo'n twee- tot driehonderd van de 1500 uitkeringsgerechtigden in Israël professionele hulp nodig had-

## 'TOEN DE EUROPESE JODEN HIER KWAMEN, WERDEN ZE MET DE NEK AANGEKEKEN'



De 99-jarige Ali

den. In 2011 ontvangen jaarlijks ongeveer vijfhonderd mensen psychotherapie, van wie nog steeds de helft bestaat uit eerste generatie oorlogsoverlevenden. Dat zijn mensen bij wie het beschermingsmechanisme niet meer werkt en die overmand worden door angst of een depressie, vertelt de Israëlische Anat Tanami, die in Utrecht haar opleiding tot klinische psycholoog volgde. 'Bij de Holocaustoverlevenden zien we dat de basis van de persoonlijkheid zo beschadigd is door de oorlog, dat ze zichzelf opnieuw moeten uitvinden om weer te kunnen vertrouwen. Zichzelf maar ook anderen. In therapie leren ze hun emoties niet langer aan de kant te zetten.'

Tanami maakt gebruik van psychodynamische therapie met wekelijkse sessies, die doorgaans vier of vijf jaar duren. 'Soms zijn mensen een jaar in therapie omdat daarna de crisis is verholpen, maar dat wil niet zeggen dat het werkelijke probleem is opgelost. Bij deze mensen spreek ik ook na vijf jaar niet van genezing. De winst zit hem erin dat ze na de therapie met hun verleden kunnen leven, niet

terugvallen in oude gewoontes en keuzes kunnen maken, vrij van conflict, pijn en verdriet.’ De 89-jarige Fransje (‘dat is mijn onderduiknaam’) volgt al enkele jaren therapie bij Elah. ‘Ik zocht hulp omdat ik problemen had met mijn man. Het ging niet meer. En ik heb ook die grote angst, die ik tijdens de oorlog heb gehad. Die blijft bij je. Het idee dat we hier in Israël zijn omringd door vijanden en dat het haast onbegrijpelijk is dat we nog bestaan, dat brengt me vaak terug naar de Holocaust. Dat kan ik hier bespreken.’ Fransje zegt dat ze het heel belangrijk vindt dat ze Nederlands kan praten: ‘Hollands is nog altijd mijn moedertaal. Deze moeilijke dingen, die dieper gaan, moet je eigenlijk in je moedertaal bespreken, omdat je dan een grotere woordkeuze hebt. Voor mij is het belangrijk dat mijn therapeut én Nederlands én Joods is. Ik verbaas me erover dat ze de dingen zo puur aanvoelt, ook al heeft ze de oorlog godzijdank niet meegemaakt. Ze heeft er veel over gehoord en het geabsorbeerd. Dat laatste is belangrijk: je kunt er nog zo veel over lezen, maar je moet het ook voelen.’

### Maatjes

Dat Elah zo’n stevige maatschappelijke poot heeft komt doordat een intern onderzoek begin jaren negentig aantoonde dat veel mensen van de eerste generatie oorlogsoverlevenden juist graag een bijdrage wilden leveren aan de gemeenschap. Het Nederlands Joods Maatschappelijk Werk heeft de medewerkers van Elah geschoold in het begeleiden van vrijwilligers. Inmiddels begeleiden deze medewerkers ruim 120 vrijwilligers – maatjes worden ze genoemd – die huisbezoekjes brengen aan hulpbehoevende ouderen of zieken. In Haifa, een stad in het noorden van het land komen vandaag zo’n vijftien maatjes uit deze regio bij elkaar in een huiselijk ingericht appartement, dat Elah gebruikt als therapieruimte. Aan de muur hangt een aap-noot-mies-bord. Na de hartelijke *sjaloms* wordt een bingoavond, die een van de maatjes heeft georganiseerd geëvalueerd. ‘Het plensde, dus kwamen maar negentien mensen opdagen. Ik hield twee pannen snert over.’ Het lijkt alsof ik even in Nederland ben. Maar die erwtensoeper komt toch wat vreemd over als ik buiten de palmbomen zie wuiven, en het ondanks de winter nog altijd twintig graden is. Ondertussen eten de maatjes flink wat *boureka’s* (hartige taartjes) en praten ze over voogdijdschap: ‘Als een oudje niet meer voor zichzelf kan zorgen, moet er dan een voogd worden aangewezen?’ Maar al snel gaat het niet meer over de situaties van de

‘oudjes’ zoals de maatjes, die zelf ook niet de jongsten zijn, hen noemen, maar over hun eigen zorgen. Het jongste maatje is 57, het oudste – en meest actieve – maatje wordt dit jaar negentig. En dat is nou juist de bedoeling, zegt maatschappelijk werker en universitair docent gerontologie Sofia Letzter-Pouw. ‘Het idee achter het maatjesproject is enerzijds dat hulpbehoevende ouderen huisbezoeken krijgen van iemand die hun achtergrond kent en deelt. Anderzijds leggen de maatjes hierdoor eerder de link tussen de problemen die zij bij “hun” mensen zien en de problemen die ze zelf hebben.’ Daardoor werken de maatjesgroepen evenals de opbouwgroepen preventief, zegt Letzter-Pouw. ‘Het is voor de maatjes eenvoudiger om in therapie



te gaan als dat nodig is. Een voordeel van de combinatie van psychologische hulpverlening en maatschappelijk werk is dat wij veel makkelijker bepaalde behoeftes herkennen.’

### Verhaal van ouders leven

Naast de oorlogsoverlevenden zijn ook hun kinderen, de tweede generatie, een belangrijke doelgroep van Elah. In Tel Aviv komen iedere maand tien mannen en vrouwen van Nederlandse afkomst samen voor groepstherapie. Bij binnenkomst wordt er omhelsd en gezoend in



## ‘ELAH MOET ER ZIJN VOOR DE ALLERLAATSTE NEDERLANDER’

### FINANCIËN

De laatste tien jaar kreeg Elah subsidie in het kader van de Maror-gelden, de Joodse oorlogstegoeden die door overheid en private partijen aan de Nederlands-Joodse gemeenschap zijn teruggegeven. Elah krijgt van het ministerie van VWS jaarlijks een subsidie van ongeveer 100.000 euro voor psychotherapie aan de tweede generatie van uit Nederland afkomstige vervolgingsslachtoffers. Een kwart van het budget komt van projecten die Elah uitvoert in opdracht van de Israëlische regering. Cliënten betalen mee aan de behandeling. Mensen met een Nederlandse achtergrond krijgen automatisch korting van vijftig procent.

Dan Reisenstadt en Shosh Katz



## ‘MIJN OUDERS VERTELDEN NOOIT IETS OVER DE TWEEDE WERELDOORLOG’



het te groot was. Ik was bang dat ik het nog erger zou maken. Ik voelde me daardoor heel eenzaam. Ik dacht dat het aan mij lag dat er iets niet klopte.’ Hij krijgt van weerszijden een troostende hand op zijn rug.

De ouders van Shosh Katz (56) wilden dat hun dochter alle kansen zou krijgen die zij niet hadden gekregen. ‘Ze hadden grote verwachtingen, maar tegelijkertijd hadden ze me niet het gereedschap gegeven om kansen te grijpen. Ik had totaal geen zelfvertrouwen.’

Wat deze kinderen met elkaar gemeen hebben, is dat ze het verhaal van hun ouders leven, zegt groepsbegeleider Idith Ninary-Blanc. ‘Ook al werd er met geen woord over gesproken, ze zijn toch opgezadeld met wat er vroeger is gebeurd. Sommigen werden overspoeld met informatie, anderen kregen juist niets te horen, maar voelden wel altijd die donkere wolk in huis. Het gevolg is dat ze in hun leven geen zelfbeeld hebben kunnen ontwikkelen en nooit hun eigen keuzes hebben kunnen maken. Dat is waar we het in de groepen over hebben. Na

jaren te hebben geworsteld met gevoelens die ze niet begrepen, zien ze hier dat de ander precies hetzelfde ervaart.’

Shosh spreekt net als de meeste anderen uit de groep nauwelijks Nederlands. Toch noemt ze de gespreksgroep haar Hollandse familie. ‘Pas hier voelde ik me voor het eerst thuis. Nooit kon ik hierover met iemand praten.’

### Expertise verkopen

Jaarlijks krijgen een paar honderd cliënten van de tweede generatie hulp, maar de groep eerste generatie oorlogsoverlevenden wordt steeds kleiner. Hoe lang heeft de organisatie nog bestaansrecht? ‘We hebben ooit besloten dat Elah er moet zijn voor de allerlaatste Nederlander in Israël’, zegt financieel-organisatorisch directeur Bennie Leezer. ‘Tegelijkertijd is het lastig om op den duur voor een relatief kleine groep een professionele en ambitieuze organisatie op de been te houden. We zijn altijd afhankelijk geweest van donaties en subsidies, en dat wordt wereldwijd steeds minder, dus ook hier. Mede daarom verkopen we onze expertise aan de Israëlische samenleving wat weer ten goede komt aan de Nederlandse gemeenschap in Israël.’ Sinds enkele jaren heeft Elah dan ook allerlei niet-Nederland-georiënteerde projecten binnen de Israëlische maatschappij, waarbij altijd ouderenzorg of hulp aan oorlogsvolgden centraal staat. Zo heeft Elah de afgelopen tijd voor de Verenigde Naties tientallen Afrikaanse asielzoekers met psychische problemen behandeld.

Voor de buitenstaander lijkt de vraag legitiem of Elah ook iets kan betekenen voor Palestijnen in psychische nood. ‘Het is niet dat Elah het niet wil, het punt is dat Palestijnen niet snel zullen komen’, zegt de Israëlische psychotherapeut Sara Kalai die binnen Elah bekend staat als een linkse tante. ‘Ze zullen hulp zoeken bij instanties waar Arabieren werken en cliënt zijn.’

Kalai kwam vijf jaar geleden bij Elah, dat volgens haar een goede naam heeft in Israël. ‘Elah heeft in één organisatie een voortdurende link tussen sociale en psychotherapeutische interventies. Dat is voor Israël uniek. Evenals de specialisatie die hier is opgebouwd met ouderen.’

Bovendien, zegt Kalai, is het een pluspunt dat Israël beschikt over een Nederlandse organisatie. ‘Nederlanders zijn anders. Elah is een zeer goed georganiseerde club, terwijl Israëliërs er altijd van uitgaan dat het op een of andere manier wel goed komt en improviseren vervolgens maar een beetje. En van die Hollandse aanpak kan dit land leren.’