

Ze voelen dezelfde angst als toen

OROLOGSTRAUMA Bij sommige mensen brengt de crisis pijnlijke herinneringen boven. Ze maakten een oorlog mee en leefden noodgedwongen lange tijd binnen.

Door onze medewerker **Maarten Dallinga** Foto's **Annabel Oosteweeghel**

Als de 20-jarige zoon van Nada Golic (61) uit Sittard afgelopen februari op het punt staat met vrienden naar Italië op vakantie te gaan, zegt ze resoluut: je gaat niet. Italië is dan al in de ban van corona. „Mam, je bent weer paranoïde”, zegt hij, maar blijft vervolgens wél thuis. Golic is getekend door een eerdere crisis en reageert daarom anders op de coronacrisis dan haar zoon. En ze verwacht dat haar zoon door corona straks óók getekend wordt en minder zorgeloos in het leven zal staan.

Eind 1993 vluchtte Golic vanuit Bosnië en Herzegovina voor de Bosnische oorlog. In het begin dacht ze nog dat het met die oorlog niet zo'n vaart zou lopen. Het liep anders. Als alleenstaande moeder moest ze met haar eerste zoon, toen tien jaar oud, anderhalf jaar schuilen in huis. Golic kwam alleen buiten voor het kleine stukje naar haar werk en om boodschappen te doen. Ze moesten uitkijken voor bombardementen, vertelt ze, voor granaten. „Het gevaar toen was zichtbaar. Dat is het coronavirus niet, maar voor mij misschien wel meer dan voor een ander.”

Ook Hasan Almohammad (23) uit Arnhem maakte een oorlog mee. „De meeste mensen zijn niet gewend om bij mooi weer binnen te blijven”, zegt hij lachend. Almohammad wél. Bijna vijf jaar geleden sloeg hij op de vlucht voor het conflict in Syrië. Hij dook thuis maanden onder voor gevechten en bombardementen. Twee jaar kwam hij zijn dorp niet uit om militaire controleposten en daarmee militaire dienst te ontlopen, en uit angst voor rekrutering door Islamitische Staat. „Syriërs zijn gewend aan moeilijke situaties”, zegt hij.

Almohammad keek dan ook met stijgende verbazing naar het hamstergedrag

van veel Nederlanders. „Veel mensen dachten dat het helemaal mis zou gaan, maar ikzelf zag geen groot probleem. Ik zit gewoon thuis en wacht wat er gebeurt.”

Geïnfecteerd met gevoeligheid

Terwijl het overgrote deel van de bevolking totaal onbekend was met zo'n ingrijpende en ontwrichtende maatschappelijke gebeurtenis als de coronacrisis, staat die voor mensen die ooit zijn gevlucht in minder groot contrast met hun verleden. Dat kan zorgen voor een wat stoïcijnse houding, maar ook juist de impact van deze crisis vergroten, zegt arts Evert Bloemen. Hij is adviseur bij landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen Pharos en gespecialiseerd in zorg aan vluchtelingen. Op verzoek las hij de verhalen van de mensen uit dit artikel. Wat hem vooral opvalt, is dat - in overeen-

stemming met onderzoek - „de dreiging van een oorlog, of een oorlog zelf, mensen 'infecteert' met gevoeligheid voor dreiging.”

Ook Olgica Bubic-Sojic (65) uit Almelo vluchtte in de jaren negentig vanuit voormalig Joegoslavië naar Nederland, nadat ze zo'n anderhalf jaar vooral in thuisisolatie had doorgebracht. Als het kabinet op donderdag 12 maart in een persconferentie nieuwe maatregelen bekendmaakt (onder meer afgelasting van bijeenkomsten met meer dan honderd mensen), kijkt Bubic-Sojic samen met de collega's van de middelbare school waar ze als onderwijssistent werkt naar de televisie. „Ik was zo zenuwachtig en stil, terwijl mijn collega's grapjes bleven maken”, vertelt ze. „De boodschap kwam bij hen niet hetzelfde binnen als bij mij. Een collega vroeg: gaat het wel goed met je, ben je ziek? Nee, ze ik, maar ik heb nare ge-

dachten in mijn hoofd.” Het was vooral angst, zegt Bubic-Sojic, „en die angst kan ik niet goed definiëren. Maar het is dezelfde angst als toen in oorlogstijd: dat er iets gevaarlijks gaat gebeuren.”

Nada Golic herkent dat. „Ik zit nu in de oorlogsmodus, ben extra alert”, zegt ze. Zo begon zij in januari al met het in stapjes aanleggen van een grotere voedselvoorraad, vertelt ze enigszins beschaamd, terwijl andere Nederlanders pas half maart hamsterden. „Ik dacht in januari al: we kunnen dit virus niet stoppen.” Dus kocht ze meer ingeblikte bonen, soep, macaroni en meel. „Ik dacht: als ik ziek word, kan ik niet naar buiten. Mijn zoon vond het raar: waarom doe je dit?”

Door wat deze mensen eerder hebben meegemaakt, zie je dat zij niet wat waakzamer zijn, zegt Evert Bloemen van Pharos. Dat kan gepaard gaan met herbele-

” Het voelt alsof vrijheid opnieuw wordt afgepakt

Advertentie



Een scherpzinnige briefwisseling van twee kritische denkers uit verschillende generaties.

Pessimisme is voor losers

Kees van Lede en Joris Luyendijk

●●●● NRC

„Het is een confrontatie tussen verschillende werelden geworden. De twee sparen elkaar niet!” - FD

Uitgeverij **Balans**

Paperback **21,99**

nrcwebwinkel



Hasan Almohammad: „Syriërs zijn gewend aan moeilijke situaties.”



Olgica Bubic-Sojic: „Het is dezelfde angst als toen in oorlogstijd.”

vingen, slecht slapen en fysieke klachten als hartkloppingen en bovenmatig zweeten. Olgica Bubic-Sojic vertelt dat ze door haar traumatische ervaringen in de Bosnische oorlog nu ineens weer nare dromen heeft. „Ik droom dat ik geen kracht heb om weg te rennen.”

Op zich is angst een functionele reactie, zegt Bloemen. „Door de vrees voor onheil staat je lichaam klaar om het gevaar te bezweren.” Alleen is dat in het geval van de coronacrisis lastig. Ja, je kunt zoveel mogelijk thuisblijven en vaak je handen wassen, maar net als bij een oorlog overheerst machteloosheid, vertelt Bloemen. „Heb je een oorlog meegeemaakt en had je jarenlang geen klachten, dan kan het zo maar zijn dat je nu ineens weer psychische problemen krijgt.”

Vooral veel grappen

Thuiswerken deed de Amsterdamse Tanja Bubic (37), de dochter van Olgica, sowieso al veel, dus daar hoefde ze niet aan te wennen. Maar ook zij is de afgelopen weken „niet de gezelligste”, zegt ze. Bubic, die de Bosnische oorlog in voormalig Joegoslavië als kind meemaakte, is prikkelbaar, onrustig, onzeker. „De oorlog was heel anders, en toch doet het daar soms aan denken.” De rijen voor de supermarkt, bijvoorbeeld, die waren er toen ook. „Je wist: als ik iets moet regelen of kopen, moet ik in de rij staan. Dat begint hier nu ook gewoon te worden. Ik vind het unheimisch.” En dus beperkt ze haar bezoeken aan de supermarkt zoveel mogelijk.

Bubic ziet dat veel mensen groot vertrouwen hebben in de corona-aanpak van het kabinet. Zelf is ze sceptisch, op haar hoede. „Ik heb het gevoel dat dit het begin kan zijn van iets heel ergs”, zegt ze. „Iedereen past zich, net als toen, steeds meer aan. Je voelt de glijdende schaal niet, dat besef zit heel diep in mij. Voor je het weet ben je op een manier aan het leven die je helemaal niet wilt.” Bubic geeft als voorbeeld het plan om corona aan te pakken met trackingapps. Wie zegt dat de overheid na de crisis de surveillance weer afbouwt en niet juist verder intensificeert? „Vanuit solidariteit voor het collectief lever ik mijn vrijheid graag in, en tegelijkertijd heb ik zoiets van: ik heb dit al een keer meegemaakt. Het voelt heel erg alsof de vrijheid opnieuw van me wordt afgepakt.”

De ervaringen van mensen die eerder al een grote crisis meemaakten, kunnen anderen misschien helpen de ernst van de situatie in te zien. Tegelijkertijd kan hun angst soms irrealer zijn, zegt Evert Bloemen, doordat het gevaar groter wordt gemaakt. Maar mensen weten door die eerdere ervaringen soms ook beter wat er voor hen echt belangrijk is in hun leven. „Posttraumatische groei heet dat”, vertelt Bloemen.

Nu de crisis de nieuwe normaal begint te worden, probeert Olgica Bubic-Sojic vooral veel grappen te maken. Dat hielp haar gezin ook in oorlogstijd. „Zelfs als er geen elektriciteit en water was, konden we lachen om grapjes. Het is belangrijk om toch positief te blijven.”

Ook Hasan Almohammad benadrukt het belang van afleiding. „Dan word je minder nerveus”, ervoert hij tijdens de oorlog in Syrië. Hij heeft veel online contact met vrienden en fitnest zo'n vijf keer per week. Nada Golic heeft de lol van schilderen ontdekt. Ook schrijft ze gedichten, daar wordt ze rustig van.

In een gedicht getiteld 'Een jaar' schrijft Golic over de liefde: *Houd van me in de herfst./ Als alles volwassener en vol kleur is./ Als we in twee fantaseren./ Als we de vogels naar het Zuiden sturen./ En samen draaien we in een cirkel.*