

INSTITUUT VOOR PRAEVENTIEVE GENEESKUNDE

Beschermvrouwe H. M. de Koningin

---

VLUGSCHRIFT No. 4

INSTITUUT VOOR PRAEVENTIEVE  
GENEESKUNDE LEIDEN

**DE ZORG VOOR ONZE GEESTELIJKE  
GEZONDHEID**

1946

LEIDEN

H. E. STENFERT KROESE'S UITGEVERS-MIJ. N.V.

5835.

## INSTITUUT VOOR PRAEVENTIEVE GENEESKUNDE

Voorzitter, Dr. C. VAN DEN BERG,  
Directeur-Generaal van de Volksgezondheid

Secretaris: Prof. Mr. J. ORANJE,  
Hoogleeraar aan de Vrije Universiteit

Directeur: J. P. BIJL

## NATIONALE FEDERATIE VOOR DE GEESTELIJKE VOLKSGEZONDHEID

Voorzitter: Prof. Dr. K. H. BOUMAN,  
Hoogleeraar a/d. Gem. Universiteit, Amsterdam.

Secretaresse: Mej. Mr. E. C. LEKKERKERKER

## STICHTING VAN DEN ARBEID

Voorzitter: Mr. D. U. STIKKER

Gedelegeerde: Mr. B. C. SLOTEMAKER

## VOORWOORD

Het Instituut voor Praeventieve Geneeskunde heeft tijdens den oorlog enkele vlugschriften uitgegeven, betrekking hebbende op de lichamelijke gezondheid.

Thans vraagt bovenal de geestelijke gezondheid onzen aandacht: een periode van 5 jaren, waarin ons zieleleven dagelijks gekwetst en beledigd werd en waarin het weerstandsvermogen ieder jaar op zwaarder proef werd gesteld, heeft het geestelijk evenwicht van bijna ieder mensch in meerdere of mindere mate verstoord. Wij kunnen en mogen evenwel niet bij de pakken gaan neerzitten. Wij moeten trachten onze vroegere veerkracht weer terug te vinden en wij moeten elkaar daarbij helpen.

Ik heb daarom Dr. J. Koekebakker, hoofd van de afdeling voor geestelijke gezondheid van het Instituut, verzocht een vlugschrift over „de zorg voor onze geestelijke gezondheid” samen te stellen, dat thans in overleg met de Federatie voor Geestelijke Volksgezondheid en de Stichting van den Arbeid wordt uitgegeven.

De Directeur

J. P. BIJL.

Leiden, Januari 1946.

## DE ZORG VOOR ONZE GEESTELIJKE GEZONDHEID.

Als een nachtmerrie verdwijnen langzamerhand de beelden, die ons leven in dezen laatsten oorlogswinter beheerschten. De herinneringen aan de koude en alle ontberingen, die ons volk toen moesten ondergaan, vervagen. We kunnen ons nauwelijks meer het getob met de kachels, het licht en onze voeding voor den geest halen. De armzalige benardheid van die moeizaam doorworstelde dagen leeft niet meer voor ons in al zijn ellende.

### **Lichamelijk herstel.**

Wanneer we onszelf vergelijken met dengene, die we waren in April 1945, dan valt ons in de eerste plaats ons veel grooter uithoudingsvermogen op. Toen sjokten de meesten van ons de dagelijksche gang; nu voelen we de veerkracht weer in onze leden terugkeeren. Sinds die onvergetelijke dagen, toen de bommenwerpers als mak geworden roofvogels over onze hoofden scheerden en de voedselpakketten als een grijze regen neerdaalden, hebben we de onzen en onszelf van dag tot dag zien bijkomen. *Allerlei lichamelijke bezwaren zijn sindsdien geweken en de twijfel van dezen winter, of we lichamelijk ooit weer de oude zouden worden, is van ons afgevallen.*

Nu onze aandacht niet meer zoo uitsluitend op het

behoud van het naakte bestaan gericht behoeft te blijven, treden andere belangen in ons blikveld. Terwijl toentertijd ons heele geestesleven zich toespitste op de vraag: „Hoe red ik mijn naasten en mijzelf het leven?“, kunnen nu andere dingen naar voren treden. Het heeft immers geen zin meer dag in, dag uit over eten te praten. Weggenomen is ook de permanente angst voor gevangenschap, marteling en dood. Verbleekt is ook de vrees voor het directe oorlogsgeweld, door velen van ons volk direct ondervonden, voor allen echter onbewust haast voortdurend aanwezig.

### **Geestelijk herstel.**

De vermeerderde lichaamskracht en verhoogde levenszekerheid geven ons gelegenheid ons meer te gaan bezinnen op ons geestelijk herstel. Weliswaar zijn we het ontwend geraakt ons bezig te houden met onszelf en ons rekenschap te geven van ons psychisch gestel. Maar toch moet het een ieder duidelijk zijn *dat onze geest evenzeer aandacht en verzorging eischt als ons lichaam*. Het gebruikelijke „*mens sana in corpore sano*“ (een gezonde geest in een gezond lichaam) wordt meestal wel zoo uitgelegd, dat lichaamscultuur noodig is om de geest frisch te houden, maar het omgekeerde is niet minder waar. Te weinig zelfs hebben we voor den oorlog er een gewoonte van gemaakt ook op geestelijk gebied een zekere hygiëne toe te passen. Men denke slechts aan de overladen lesroosters op de scholen, het jachtende bestaan in de groote steden, de langdurige monotone fabrieksarbeid, het onverstandig besteden van den vrijen tijd, enz. En thans, nu er ook van onze psychische krachten voor en na de bevrijding zoo ontzettend veel gevergd is, geldt het meer dan ooit met deze slechte gewoonte te breken en systematisch aandacht te besteden aan *het*

*juiste gebruik van onzen geest*, het meest kwetsbare in ons heele wezen.

### **Geestelijke gevolgen van den oorlog.**

Wie onzer heeft speciaal in de laatste maanden niet gemerkt, dat onze geestelijke vermogens een zware belasting hebben ondergaan en dikwijls den dienst dreigden te weigeren? Alom werd en wordt er b.v. geklaagd over een *slecht geheugen*. Men kan geen telefoonnummers meer onthouden of is na korten tijd een opgegeven naam weer kwijt. Namen van bekenden willen ons niet te binnen schieten. Afspraken worden vergeten en boodschappen, die we hadden moeten doen, blijken verzuimd te zijn. Een merkwaardig verschijnsel vormt voorts de ervaring, dat men struikelt over moeilijker woorden en — zonder nu direct te stotteren — toch de zinnen en woorden niet zo gemakkelijk aan elkander voegt, als voorheen het geval was.

Velen constateeren bij zichzelf tot hun verwondering verschijnselen, die gewoonlijk teekenen zijn van *overwerktheid*. „Hoe is het mogelijk”, zeggen zij tot zichzelf: „Nu heb ik het laatste jaar vrijwel niets aan mijn werk gedaan en mij opgehouden met allerlei eenvoudige werkjes (houtjes hakken, enz.) en nu ik weer moet gaan aanpakken, wil het niet vlotten”. Zij voelen een zekere matheid en lusteloosheid, kunnen hun werk niet vlot voor elkaar krijgen en blijven steken in allerlei onbenullige kleinigheden, die in het normale doen in minder dan geen tijd zouden zijn verricht. Zij overzien het werk niet meer en zien er daarom als een berg tegenop.

Bij anderen openbaart de *slapte* zich niet uitsluitend in het werk, maar strekt zich uit over alle levensgebieden. Zij hebben tot aan het einde toe met spanning de oorlogsgebeurtenissen gevolgd en stelden zich heel wat voor van

die eerste maanden na de bevrijding. Allerlei plannen werden toen gemaakt, maar nu de bevrijding er is en daarmee de kans om deze dingen te verwezenlijken, kunnen zij de ware geestdrift niet te pakken krijgen. Wij zien dit verschijnsel zeer algemeen optreden. In Frankrijk b.v. hielden in dit voorjaar de groote gebeurtenissen op het oorlogstooneel de aandacht veel minder gevangen dan de kleine dingen van het dagelijksch leven. Evenzoo kreeg de nedergang van Japan ten onzent lang niet dezelfde belangstelling als de strijd om het moederland, hoewel het eerste feit voor ons Rijk toch van even verstrekkende beteekenis is als onze eigen bevrijding. Ook hier dus een zekere matheid en neiging om de bijkomstigheden zwaarder te doen wegen.

Onmiskenbaar is ook de *onbevredigdheid*, die zich in deze maanden bij ontelbare menschen openbaart. Hoewel ons leven in deze periode van tal van narigheden en angsten bevrijd werd, welke vooral de laatste oorlogswinter ondragelijk maakten, en we met den dag over meer mogelijkheden gaan beschikken wat voeding, huis-houding en verkeer betreft, blijft een gevoel van onlust overwegen. Vandaar dikwijls het „gekanker” in velerlei toonaarden; vandaar ook de eindeloze kritiek die zich alom openbaart. Het is niet alles ongegrond, maar openbaart zich toch met een veel grootere hevigheid, dan naar de feitelijke toestand gerechtvaardigd zou zijn.

Een bijzondere vorm van onbevredigdheid vertoont zich met een haast epidemisch karakter. We doelen hier op de alom aanwezige *wensch om iets anders te gaan doen* dan voorheen werd verricht. Kantoormenschen verlangen naar werk met een sterker persoonlijk karakter, maar zij, die zich met opvoedingswerk — een persoonlijk werk bij uitstek — bezig hielden, kunnen nu „geen kinderen meer zien” en zoeken een beroep met zakelijk-

organisatorischen inslag. Het is alsof een gigantisch spel van stuivertje wisselen de menschen te pakken heeft en de gemeenschap niet meer tot rust zal komen aler elkeen van plaats gewisseld heeft. Een onbestemd verlangen naar het andere openbaart zich b.v. ook in de hang naar het buitenland, naar andere landen met andere menschen en andere problemen. En weinigen beseffen, dat in deze na-oorlogsche wereld de problemen in haast alle landen van gelijken aard zijn en de menschen en hun moeilijkheden nauwelijks verschillen!

### **Moeilijkheden in persoonlijk leven.**

In het persoonlijk leven en de verhouding tot de directe omgeving weerspiegelen de *onrust en onbevredigdheid* zich op andere wijze, maar ook hier overweegt het onlustmoment. Velen hebben gedurende dezen winter in de, met veel menschen gevulde, woonruimten, dikwijls geleden onder eigen en anderer *prikkelbaarheid*. Het te dicht op elkaar leven en de materiele moeilijkheden maakten deze lichtgeraaktheid en agressieve neigingen begrijpelijk en verklaarbaar. Wanneer er maar eenmaal meerdere bewegingsvrijheid was, zou dit alles vanzelf wegtrekken. Nu is deze er en kan men weer naar believen uitvliegen en desondanks betrappen velen zich toch op een, moeilijk bedwingbare, *opvliëgendheid en een lichtgeraaktheid*, die zoo weinig passen in het kader van dezen tijd. Zelfs worden tal van *misstanden* in huwelijk, in de verhouding tot de kinderen en in de vrienden- of zakenkring, waarover men in den oorlog gemakkelijk heenstapte, nu zwaar gewogen en ontstaan er tal van wrijvingen. Het duidelijkst doen deze verschijnselen zich bij de opvoeding voor. Tallooze *klachten over de kinderen* dagen nu weer op, terwijl zij in den tijd der grootste beproeving vrijwel vergeten waren. Soortgelijke verschijnselen constateeren



de zenuwartsen; bij wijze van spreken op het moment der bevrijding kwamen tal van nerveuze klachten weer naar voren, waaraan de patiënten tijdens het laatste oorlogsjaar geen aandacht besteed hadden. Ja, zelfs in de concentratiekampen deed dit zich voor en kwamen de pas-bevrijden met kwaaltjes voor den dag, waarover men ze al die maanden of jaren van de hardvochtigste behandeling niet had hooren reppen!

Het minst verwondert het ons dat *vele huisvrouwen* den laatsten tijd niet meer voort kunnen en bij de pakken gaan neerzitten. Weliswaar maken de verbeterde omstandigheden hun zorgen geringer, maar voordien hebben zij zoo ontzaglijk veel van hun krachten moeten geven, dat het eerder verwondert, dat zij het niet al veel vroeger opgaven. Niet voor niets is er al door velen een lofzang gezongen op de Nederlandsche Huisvrouw. Zij was het tenslotte, die het zwaarst en meest direct onder de materiele nood gebukt ging.

### **Overdreven activiteit.**

Oogenshijnlijk uit een geheel andere hoek komen die gedragingen, welke niet uit onlust, maar uit een overmaat aan levenslust geboren lijken. Met stomme verwondering zien wij allerlei, van nature geenszins actieve karakters in deze maanden een *bezigheidsdrang* ontplooiën, die wij en zijzelf niet voor mogelijk hadden gehouden. Organisaties en stichtingen worden met een vaart in het leven geroepen, alsof het herstel en de vernieuwing niet met jaren, maar met maanden of weken behoeften te rekenen. Vergaderingen en besprekingen worden aan de loopende band afgewerkt; commissies gesticht en ontbonden; programma's ontworpen, verbeterd en weer opzij gelegd. Het is alsof men in enkele maanden de schade van vijf bezettingsjaren wil inhalen. Slechts de scherpe waar-

nemer ziet in de *geprikkeldheid der discussies* en de *tallooze wrijvingen* een duidelijk teeken, dat ook hier de onlust en onbevredigdheid veelal de ondergrond vormen.

Anderen ontladen hun veranderingsbehoefte niet in dadendrang, maar behooren tot het gilde der *plannersmeders*. Op welhaast ieder gebied schieten de plannen als paddestoelen uit den grond en geen periode uit onze geschiedenis kan zoo gekenschetst worden als een planjaar, als de tijd van nu. Het, zoo noodige, jarenplan dreigt er door overwoekerd te worden!

Met de laatstgenoemde verschijnselen in het bijzonder, naderen we meer en meer de geestelijke gesteldheid niet van den enkeling, maar van ons geheele volk. Nu is het zonder twijfel zoo, dat er een sterke wisselwerking bestaat tusschen de psychologie van den enkeling en die van de gemeenschap; zoo zelfs, dat er alle aanleiding bestaat niet alleen te spreken over de psychische hygiëne van den enkeling, maar evenzeer of nog meer over de *geestelijke gezondheid van ons geheele volk*. Maar dat vormt een apart, zij het ook uitermate moeiend en in het huidige tijdsbestek niet te veronachtzamen, hoofdstuk!

### **Algemeenheid van deze verschijnselen.**

Beperken we ons in dit bestek tot de geestelijke gesteldheid van het individu, zooals we die in het voorgaande in enkele kenmerken trachtten te schetsen. Wanneer we ons zoo met onszelf en onze naasten confronteren, ontdekken we tot onze verwondering tal van verschijnselen, die oogenschijnlijk het tegendeel inhouden van geestelijk herstel en herwonnen evenwicht. We merken dan ook, dat velen met eenige onrust deze dingen bij zichzelf opmerken en zich onzeker afvragen of hun zenuwgestel tengevolge van den oorlog niet een ernstige knak gekregen heeft. Anderen schrikken zelfs voor deze

confrontatie met zichzelf terug, als voorvoelden zij de weinig rooskleurige resultaten.

Men maakt er de psychologen dikwijls een verwijt van, dat zij overal iets achter zoeken en spanningen, „complexen” en afwijkingen meenen te moeten constateeren, waar een gewoon mensch niets bijzonders vermoedt. Daargelaten de vraag, of dit verwijt terecht geuit wordt en of vele psychologen er mogelijk door hun quasi diepzinnige houding ook aanleiding toe geven, moeten we ditmaal eens het tegendeel constateeren. Terwijl vele leken, vele „gewone menschen”, zich in dezen tijd juist ongerust maken over eigen en anderer psychische gesteldheid, *kan de psycholoog met de hand op het hart verklaren, dat het met deze „afwijkingen” nu ook weer niet zoo'n vaart loopt. Reeds het feit, dat de genoemde verschijnselen bij het overwegende deel van de bevolking geconstateerd konden worden en bij een niet gering gedeelte ook al weer verdwijnen, kan in dit opzicht tot gerustheid stemmen.* Blijkens dagbladberichten doen zij zich ook in andere landen voor en vormen dus vermoedelijk een samenstel van verschijnselen, dat nauw verband houdt met de vele spanningen, die de wereldoorlog teweeg bracht. Wij vinden ze trouwens, zij het dan ook niet in dezelfde hevigheid, vermeld in publicaties over vorige oorlogen en weten, dat ze overwonnen kunnen worden, vooral wanneer de betrokkenen hun houding daartegenover juist weten te bepalen.

### **Oorzaken.**

Eer we op de vraag ingaan, hoe deze houding ten opzichte van de vermelde verschijnselen dan wel moet zijn, dient eerst nog het een en ander over de mogelijke, diepere oorzaken vermeld te worden. Men kan van de psychologie en de psychiatrie niet verwachten, dat zij

thans reeds over afgeronde theorieën op dit gebied beschikken. Beide zijn immers jonge wetenschappen, die eerst na de vorige wereldoorlog een groote vlucht genomen hebben en dus toentertijd nog niet voldoende ervaringen konden opdoen om een na-oorlogsche mentaliteit systematisch te bestudeeren. Ditmaal is er vermoedelijk aan deze dingen veel meer aandacht besteed, maar eer de thans opgedane ervaringen verwerkt en met elkaar vergeleken zijn, zal er nog heel wat tijd verlopen. We kunnen dan ook niet anders doen dan enkele verklaringswijzen vermelden, die hier en elders geopperd worden.

### **Biologische verklaring.**

Naast elkaar vinden we theorieën, die de oorzaak zoeken in biologische dan wel in psychologische factoren. De eerste veronderstelling ligt in ons land voor de hand. Onze bevolking immers heeft wat betreft de voeding en verdere lichamelijke verzorging in zeer bijzondere omstandigheden verkeerd. De voeding was al jaren eenzijdig en in het bijzonder gedurende het laatste oorlogsjaar in stijgende mate onvoldoende. Dit heeft onvermijdelijk een grooten invloed gehad op onze lichamelijke gesteldheid. We hebben het aan den lijve ondervonden gedurende de ergste hongermaanden. Nu is het een bekend feit, dat de lichamelijke en geestelijke gesteldheid nauw samenhangen, dus wat was anders te verwachten, dan dat ook onze psyche op deze factoren zou reageren.

Nu omgekeerd onze voeding de laatste maanden met sprongen verbeterd is, ligt de veronderstelling voor de hand, dat ons lichaam, ingesteld op heel weinig, eenzijdige voeding, nu plotseling aan een heel andere voedingswijze wennen moet. Hierdoor is ons lichamenlijk evenwicht opnieuw verstoord. En indirect moet dit dan ook met onze geestelijke balans het geval zijn. *Zoo gezien*

*zouden dan de verschijnselen van slapte, ongedurigheid, prikkelbaarheid en geestelijk tekortschieten als het ware de aanpassingsstoornissen zijn, die ons huidig lichame-lijk herstel begeleiden.* Parallel loopende verschijnselen vindt men b.v. bij herstellende zieken.

### **Psychologische verklaring.**

De psychologische verklaringswijze zoekt een veel directer verband tusschen de ervaringen, welke wij in de laatste jaren opdeden en onze huidige mentaliteit. Zij wijst erop, hoe wij gedurende de bezetting in een *voortdurende spanning* geleefd hebben. Voortdurend moesten we op onze hoede zijn om ons niet door den vijand te laten verschalken. Het sterkst beleefden we dit ten tijde van de *razzia's*, maar de gespannen waakzaamheid vormde toch feitelijk de ondertoon van ons heele bestaan. We kregen problemen voorgelegd, waarop we nimmer waren ingesteld: teekenen of niet teekenen; werken voor den vijand of onderduiken; schipperen of een strak afwijzende houding aannemen. Deden we het een, dan liet ons geweten ons niet met rust, maar in het andere geval moesten we van uur tot uur op de gevolgen bedacht blijven.

Geheel andere kanten van onze menselijke persoonlijkheid kwamen deze jaren in actie. De zorg voor het dagelijksch brood, in normale tijden geen punt van overdreven belangstelling, eischte plotseling onze volle aandacht op. Ons *hongerinstinct* raakte in beroering en als hongerige dieren trokken we erop uit of begluurden jaloersch de maaltijden en voorraadjes van onze bekenden. Ook onze *agressiviteit* heeft in deze periode het noodige moeten doorstaan en wellicht juist omdat we op dit punt niet konden afreageeren, heeft zich ook daar de noodige spankracht opgehoopt.

Evenzeer als de diepere lagen van onze persoonlijkheid werden ook onze *hoogste functies* getroffen. Met gespannen zorg en hoe vaak niet volkomen ontmoedigd, volgden we het lot van familie en vrienden, die in de handen van den overweldiger waren geraakt. Tegen onzen wil moesten we dikwijls getuige zijn van grove onbillikheden en niet weinigen hebben de grootste schanddaden van dichtbij moeten aanschouwen. We voelden het recht verkracht, maar juist het hulpelooze gevoel van er weinig of niets tegen te kunnen uitrichten, werkte geestelijk verlamdend.

In deze donkere jaren dachten we aan de komende bevrijding en de wereld, die we dan konden gaan opbouwen. En juist omdat toentertijd de verwezenlijking van onze idealen onmogelijk was, werden deze steeds hooger opgeschroefd.

Zooals we, laat opgebleven, vaak met het voorschrijden van den nacht steeds helderder schijnen te worden, *zoo waren onze geestelijke vezelen op het moment van onze bevrijding ook tot het uiterste gespannen*. Wekt het verwondering, dat daarop de reactie volgde en de zoo vurig verlangde bevrijding vaal en kleurloos leek, geheel in tegenspraak met de fantasieën, die we ervan gevormd hadden? Zoo gezien kunnen we onze huidige mentaliteit het beste typeeren als een „*katerreactie*”, *een geestelijke ontgoocheling en moeizame ontspanning*.

We moeten het aan de wetenschap overlaten om uit te maken welke van de twee genoemde gezichtspunten de juiste blijkt te zijn. Mogelijk ook vullen zij elkander aan of zijn er ook nog andere verklaringsgronden te vinden. Het lijdt echter geen twijfel, dat de opgemerkte verschijnselen — afwijkingen durven we hen in dit verband nauwelijks meer te noemen — nauw verband houden met de huidige en pas voorbije omstandigheden. Daaruit volgt

dan ook, dat zij geleidelijk zullen verdwijnen, zoodra onze wereld zich materieel en geestelijk hersteld en vernieuwd heeft en wij ons aan de nieuwe omstandigheden hebben aangepast.

### **Hoe te behandelen?**

De vraag mag intusschen worden gesteld of wij bepaalde maatregelen kunnen nemen om dit psychisch herstel te bevorderen. In den aanvang werd hierop reeds gëdoeld, toen wij spraken over de noodzaak van geestelijke hygiëne, speciaal ook in dezen tijd.

### **Rust.**

De leek is geneigd in de eerste plaats *rust* aan te raden, wanneer menschen geestelijke inzinkingen vertoonen of met verhoogde moeilijkheden te kampen hebben. Nu zijn er uiteraard bepaalde categorieën onder degenen, die last hebben van de genoemde „Katerreacties” voor wie inderdaad rust een heilzaam middel zal blijken. Men denke b.v. aan de huisvrouwen, van wie ook objectief bezien in de oorlogsjaren enorme inspanningen geveerd werden. En terwijl anderen het nadien wat kalmer aan hebben kunnen doen, moesten de huisvrouwen in vrijwel hetzelfde tempo doorwerken. Wel keeren bepaalde faciliteiten op huishoudelijk gebied allengs terug, maar de huishouding wordt ook weer ingewikkelder; men denke slechts aan de bonnen-administratie. Bovendien is er een ontstellend gebrek aan huishoudelijke hulp, zoodat de meeste huisvrouwen niet de kans krijgen zich eens te ontspannen en tot rust te komen. Tenslotte mag evenmin worden vergeten, al is dit niet speciaal een probleem van dezen tijd, dat de leiding van een huishouding en het huishoudelijke werk zelve lang niet alle huismoeders bevredigen en deze bezigheden bovendien bepaalde

eigenschappen vragen, welke niet iedere getrouwde vrouw bezit. Zoo werken vele vrouwen ook in normale tijden al boven hun macht en zij in het bijzonder zullen de kans moeten hebben zich tijdelijk, bij wijze van vacantie, eens aan heel andere dingen te wijden. Heel wat gezinsmoeilijkheden, nu en in gewone tijden, zullen verminderen, wanneer wij erin slagen *alle huisvrouwen vacantie en regelmatige ontspanning te bezorgen*.

Natuurlijk zullen er ook andere categorieën dan de huisvrouwen voor een fiksche vacantie in aanmerking komen. We denken b.v. aan degenen, die voor en na de bevrijding zoo overbelast werden door de voorbereiding en eerste uitvoering van het herstel, dat zij geen uur voor zichzelf overhielden. Noodgedwongen leven zij geestelijk hoogst onhygiënisch en hun omgeving heeft de taak ervoor te waken, dat zij niet onnoodig met zaken worden lastig gevallen en indien eenigszins mogelijk toch een zeker *rythme van inspanning en ontspanning in hun dag- en weekindeeling brengen*.

### „Arbeidstherapie”.

Velen zullen intusschen reeds de ervaring hebben opgedaan, dat rust zonder meer geen definitieve oplossing voor hun moeilijkheden brengt. O.a. degenen, die het afgelopen jaar weinig of niets aan hun eigenlijke arbeid konden doen, omdat ze ondergedoken waren of geen werk meer hadden. Wij zien dat dergelijke menschen ontzettend veel moeite hebben om weer op gang te komen, maar zouden hun niet gaarne de raad geven eerst maar eens goed rust te nemen. *Integendeel geldt voor het meerendeel, dat zij er goed aan doen zichzelf met eenige dwang toch aan het werk te zetten*. Regelmatige bezigheid immers kan uiterst heilzaam werken bij het opheffen van spanningstoestanden. Zoo heeft de zgn.



arbeidstherapie, om een uiterste te noemen, zelfs bij de behandeling van krankzinnigen verrassende resultaten opgeleverd en uiterst kalmeerend op de gestichtbevolking gewerkt.

Met niet genoeg nadruk kunnen we het de lusteloozen en ontevredenen, de prikkelbaren en plannenmakers in overweging geven: „Pak iets aan en ga aan den slag”. Het begin zal moeilijk blijken, maar al spoedig krijgt de regelmaat van het werk vat op ons en doen we de ervaring op, dat het met den dag gemakkelijker en..... plezieriger gaat. Vanzelfsprekend is het voor de meesten nuttig bij het werk een zekere maat te houden. Slechts door het vinden van de *juiste verhouding tusschen werk en ontspanning* bereikt men de beste resultaten. Dit kunnen ook zij ter harte nemen, die in een stormachtige ijver alles overhoop halen en zich geen oogenblik rust gunnen. Ook dat is ongezond en verraadt een gebrek aan levenskunst.

### **Ontspanning.**

Geestelijk gezond houdt men zich ook door naast het werk de juiste ontspanning te kiezen. *Meestal is het nuttig in zijn vrijen tijd dingen te doen, die een tegenwicht vormen tegen het dagelijksch werk.* Natuurlijk hangt dit voor een groot deel van ieders type af en blijft het een quaestie van zoeken om de meest geschikte ontspanningsvormen te vinden. De ontevredenen en prikkelbaren doen er b.v. goed aan hun, dikwijls ingehouden en in den oorlog onvoldoende afgereageerde, agressie door geschikte sport met een eventueel wat hardhandige inslag (boksen, rugby) te ontladen. Allerlei andere vormen van wedstrijd sport, zoo mogelijk zelf beoefend, kunnen hier toe ook dienen. Er zijn voorts mensen, die zich in dezen tijd van afbraak met boetseeren zijn gaan bezighouden

en daar hun herstel aan te danken hebben. De hoofd-  
arbeider, die het afgelopen jaar het nut van praktische  
handigheid en knutselen heeft leeren kennen, kan ook  
daarin een tegenwicht blijven vinden. Handarbeiders  
krijgen nu weer de kans zich geestelijk te ontwikkelen  
en zich in hun vak theoretisch verder te bekwamen of  
zich op andere gebieden te oriënteren.

### **Bezonken beroepskeuze.**

Het meeste moeite zullen diegenen hebben, die snak-  
ken naar ander werk. Maar juist op dit punt is ook de  
grootste bedachtzaamheid geboden. *Men schakelt niet  
zoo gemakkelijk van het eene beroep naar het andere  
over en het is nauwelijks verantwoord zoiets in een  
periode te doen, dat men geestelijk slecht in evenwicht is.*  
Daarom verdient het in de meeste gevallen aanbeveling  
eerst het oude beroep weer op te nemen en omtrent de  
koersverandering een beslissing te nemen, wanneer men  
ook op den duur geen bevrediging vindt in dit werk.  
Zeker is het noodig dan eerst advies te vragen aan een  
psychotechnicus en zich grondig te oriënteren omtrent  
de mogelijkheden en kansen in het nieuwe vak.

Intusschen zullen velen door uiterlijke omstandigheden  
niet in staat zijn het vak hunner keuze of de studie daar-  
toe weer op te nemen. Zoo zijn b.v. tal van studenten  
wellicht niet meer in staat hun studie te voltooien. Voorts  
zullen tal van arbeiders in Duitschland een ander vak  
hebben geleerd, waar ze graag in willen blijven, terwijl  
vele anderen door het verblijf daar hun eigenlijke werk  
ontwend zijn geraakt en niet zonder meer in hun  
oorspronkelijk beroep kunnen terugkeeren. *Het is nood-  
zakelijk dat met spoed de bestaande plannen verwe-  
zenlijkt worden om voorlichtingsbureaux op te richten,  
waar men met dergelijke moeilijkheden terecht kan.*

Verder zal er ook ruimschoots gelegenheid moeten worden geboden voor *omscholing*. Veel zal intusschen af blijven hangen van het doorzettingsvermogen en de zelfkennis van de betrokkenen, want het is een gevaarlijk standpunt te meenen, dat anderen in dergelijke verstrekkende vragen voor U de beslissing kunnen nemen. Juist in het zich rekenschap geven van de levensomstandigheden en van eigen geaardheid en mogelijkheden ligt een der grondslagen voor een gezonde levenshouding.

### **Zelfbezinging.**

Deze opmerking brengt ons op een der belangrijkste punten van de geestelijke gezondheidszorg. Weliswaar kunnen we in allerlei opzichten de omstandigheden om ons heen, wat betreft ons werk, onze ontspanning, enz., zoo trachten te veranderen, dat zij medewerken aan ons geestelijk herstel, maar het werk moet toch van binnenuit voltooid worden. Evenals bij lichamelijke storingen de medicus met raad en medicijnen te hulp kan komen, maar het organisme zelf uiteindelijk de genezing moet brengen, zoo is het ook in geestelijk opzicht de mensch zelf, die het evenwicht herovert. Nu is het daarvoor niet noodig, dat men zichzelf diepzinnig gaat analyseeren en alle gebeurtenissen van den oorlog nog eens de revue doet passeeren. Veel menschen moeten er zich zelfs toe leeren zetten hun aandacht op andere dingen te richten en niet te zeer te piekeren. Maar juist in deze jachtige, chaotische tijd zijn er ook typen, die verward raken in de veelheid der meeningen en indrukken. Dergelijke naar buiten gekeerde menschen versnipperen licht en moeten er zich aan gewennen ook aan den innerlijken kant van het leven aandacht te besteden. In dit opzicht heeft de Roomsche-Katholiek met zijn retraite een schrede vóór op den Protestant of onkerkelijke. En het ware te wenschen,

dat ook voor deze laatste vormen te scheppen waren, waardoor zij zich op gezette tijden in stilte konden bezinnen op den achtergrond van eigen leven.

### **Psychiatrische hulp.**

Zonder twijfel zullen er een aantal menschen overblijven, die zich niet op eigen kracht uit de innerlijke ontwrichting van dezen tijd omhoog kunnen werken. Bij eenvoudige gevallen zal het dan een vriend of vertrouwd geestelijke kunnen zijn die de helpende hand reikt en de weg naar het herstel helpt vinden. Maar zoodra de moeilijkheden gecompliceerd worden en het ook voor den belangstellende onduidelijk is waar de schoen wringt, lijkt het aangewezen *de hulp van een psychiater in te roepen*. De moderne psychiatrie immers heeft tal van gezichtspunten naar voren gebracht, die juist voor het oplossen van levensmoeilijkheden den weg kunnen wijzen. Men aarzele dus niet in dergelijke gevallen van deze hulp gebruik te maken. Wanneer men er eenmaal van overtuigd is niet op eigen gelegenheid uit de moeilijkheden te komen, moet ook de schroom overwonnen worden om deskundigen om hulp te vragen.

Het is natuurlijk niet altijd eenvoudig de grens te vinden tusschen wat wel en wat niet bij den psychiater thuis hoort. Maar iemand met gezonde intuïtie voelt dit, ook als leek, spoedig aan. Bovendien zullen in de komende maanden hopelijk op verschillende plaatsen in ons land *bureaux voor levensmoeilijkheden* worden opgericht en daar kan men dan uitmaken, waar de beste hulp te vinden is. Aan dergelijke instellingen heeft ons land nu meer dan ooit behoefte. Hoeveel huwelijken dreigen niet door de langdurige scheiding verkeerd te loopen. Dikwijls hokt het dan op punten, die de betrokkenen zelf niet overzien, maar die na rustig gesprek met een deskundige

opgelost kunnen worden. Op soortgelijke wijze bieden de *medisch-opvoedkundige bureaux* uitkomst, waar de moeilijkheden zich op de opvoeding toespitsen. De komende jaren zullen ons leeren, hoe onmisbaar deze instellingen voor de geestelijke hygiëne van het gezinsleven zijn.

### **Groepen met speciale moeilijkheden.**

Er zijn enkele bijzondere groepen, wier geestelijk evenwicht meer speciaal bedreigd werd. We bedoelen hier onder anderen de arbeiders die in het buitenland werkten en de gevangenen uit de concentratiekampen. Over hen moeten hieronder nog enkele afzonderlijke opmerkingen gemaakt worden. Speciaal ook voor hun omgeving is het dikwijls moeilijk, de juiste houding tegenover deze menschen te vinden en hen behulpzaam te zijn bij hun wederinschakeling in het gewone leven.

### **Arbeiders uit buitenland.**

*De teruggekeerde arbeiders* kwamen in het voorgaande reeds enkele malen ter sprake. Zij hebben het materieel veelal beter gehad dan degenen, die hier bleven. Daar staat echter tegenover, dat zij de verschrikkingen van den oorlog, in het bijzonder de bombardementen, van heel dichtbij hebben ervaren en daardoor niet zelden innerlijk geschokt zijn. Bovendien werkten zij in Duitschland meestal onder hoogen druk gedurende zeer lange werktijden en ook dat zal sporen nagelaten hebben. Men vergeet voorts niet, dat deze menschen soms jarenlang geen familieleven gekend hebben en daardoor vervreemd zijn, niet alleen van onze omgangsvormen, maar ook van de sfeer, die het gezinsleven bieden kan.

In allerlei opzichten zal de aanpassing van deze arbeiders heel geleidelijk geschieden en het is alles gewonnen,

wanneer hun omgeving daarmee rekening weet te houden. *Zij moeten wennen aan veel wat ons vanzelfsprekend schijnt.* Zoo zal het zijn in het gezinsleven; niet te vergeten moet het ook zoo loopen, wanneer zij hier weer aan den arbeid gaan. In Duitschland kende men nu eenmaal heel andere arbeidsverhoudingen dan hier en de baas of bedrijfsleider, die daarmee rekening kan houden, zal er zonder twijfel in slagen veel conflicten te onder-  
vangen. Men kan nu eenmaal niet ongestraft langen tijd saboteeren of de lijn trekken en dan plotseling weer „full speed” aan den slag gaan. Men moet ook weer leeren inzien dat een Hollandsche baas niet schreeuwt en snauwt, maar desondanks gezag wil uitoefenen.

Aan den anderen kant moeten de betrokken arbeiders wel bedenken, dat zij zich niet door hun stemmingen mee mogen laten slepen. De tegemoetkomendheid kan niet van een kant komen! Zij zijn tenslotte geen patiënten en moeten zelf niets liever willen dan zoo spoedig mogelijk weer gezonde verhoudingen te scheppen. *En dat lukt nooit zonder hun volledige medewerking.*

### **Gevangenen.**

De zwaarste geestelijke belasting ondergingen zonder twijfel degenen, *die in gevangenissen en concentratiekampen verbleven.* Afgezien van de lichamelijke gevolgen, die een dergelijk verblijf voor de betrokkenen kan hebben gehad, ondervinden deze menschen ook de grootste moeilijkheden bij hun aanpassing aan het gewone leven. Oogenscheinlijk zijn zij dikwijls aardig in evenwicht, maar een scherp opmerker ziet toch spoedig, dat *velen diep-in psychisch gewond werden.* Men kan hen natuurlijk niet over een kam scheren. Er zijn er, die in het heldendom een genoegzame compensatie vinden voor het leed, dat zij hebben doorgemaakt. De stillen in den

lande daarentegen of zij, die hun innerlijke gevoeligheid maskeeren, blijken niet zelden moreel gekraakt. Eensdeels door de onmenselijke dingen, die zij hebben meegemaakt van de Duitschers en hun trawanten; daarnaast echter ook omdat zij uiteindelijk machteloos stonden tegenover al het gepleegde onrecht en daarenboven nog gedésillusionneerd werden door hun ervaringen met hun medegevangenen en soms door hun eigen, aarzelende houding. Hun vertrouwen in hun medemenschen en zichzelf werd dan dikwijls zoo geschokt, dat zij de stap naar normale levensverhoudingen niet meer kunnen maken. Al onze goed bedoelde tegemoetkomendheid en zelfs de genegenheid van de naaste familie kan dan soms de walging niet wegspoelen, die hen innerlijk bevangen houdt.

Het is noodig, dat de omgeving hiermee rekening houdt. Hoe moeilijk het dikwijls ook zal zijn, toch komt men vaak verder met een *rustige, afwachtende, vooral niet bemoeizieke of opdringerige houding*. Soms zal men geduldig een schokkend verhaal voor de tweede of derde maal moeten aanhooren; soms ook zal men genoegen moeten nemen met een stuursch-afwijzende houding van de betrokkenen en zich daardoor niet uit het veld laten slaan. Medelijden is hier bij voorbaat uit den booze; degenen, die het zich laten welgevallen, verdienen het niet en de overigen zullen er, zonder uitzondering, door gekwetst worden.

Uiteraard zal er ook bij deze gevallen niet zelden aanleiding zijn de hulp of althans het advies van een psychiater in te roepen. Daarnaast beschikt men thans zelfs over enkele *herstellingsoorden voor de zwaarst geschokten*, maar de betrokkene zal een verblijf daar niet altijd met vreugde begrüeten. Velen immers mijden bij voorkeur het contact met hun vroegere medegevangenen,

omdat zij de sfeer van het concentratiekamp zoo volledig mogelijk willen ontvluchten.

### **Ondergedokenen.**

Ook bij *degenen, die lang ondergedoken zijn geweest*, moet men rekening houden met verhoogde gevoeligheid en een bemoeilijkt aanpassingsvermogen. Wanneer men jarenlang in een kleine ruimte met steeds dezelfde heeft verkeerd en daarbij voortdurend in spanning was of men niet ontdekt zou worden, raakt men niet zoo gemakkelijk weer in zijn gewone doen. Bovendien staat de betrokkene dan dikwijls voor het feit, dat hij zijn bestaan van anderen af weer op moet bouwen. Ook in deze gevallen is van de omgeving de grootste tact vereischt en zal bij langdurige aanpassingsmoeilijkheden een psychiater uitkomst kunnen bieden.

Dit vlugschrift heeft niet de pretentie alle bijzondere geestelijk-hygiënische problemen aan te roeren, die door den oorlog en zijn gevolgen aan ons opgedrongen werden.

Wij konden slechts aanduiden en hier en daar iets schetsen van de houding, die wij ons ter bevordering van de geestelijke gezondheid van onze omgeving en onszelf moeten trachten eigen te maken. Dit is bovendien geen gebied, waar keurig onderverdeelde rubrieken met bijbehorende recepten thuis hooren.

*Maar de overtuiging wint veld, dat wij ons rekenschap moeten geven van onze geestelijke situatie en niet op goed geluk maar kunnen koersen. Jarenlang hebben we nu kunnen zien waartoe ongezonde opvattingen de wereld leiden. Moge het ons gegeven zijn met zorg en overleg de huidige ontwrichting te overwinnen en mee te helpen aan de vorming van een - ook geestelijk - gezond geslacht.*