

Café 84

Erfarenheter från en 10-års verksamhet med överlevande från Förintelsen och deras barn.

Hédi Fried

Våren 1945 bjöds 10.000 judiska överlevande från koncentrationslägren in till Sverige. De omhändertogs på ett utomordentligt sätt beträffande de fysiska behoven, men ingen visste ännu att de massiva traumata de genomlevt också behövde hjälp. Långt senare har detta uppmärksammats, först i USA och så småningom i Sverige. Hösten 1984 startade Hédi Fried i Judiska Församlingens regi ett socialt dagcenter för äldre Överlevande, Café 84. Ur detta koncept utvecklades terapigrupper med Barnöverlevande och Andra Generationen, "Dialog"-seminarier mellan den första och den andra generationen, samt även en verksamhet för att bekämpa rasismen "Vittnesmål". Artikeln beskriver modeller som lätt kan appliceras även på andra invandrargrupper.

Café 84

Café 84 är ett dagcenter för överlevande från Förintelsen. Det startades hösten 1984. Tanken var, att författaren skulle erbjuda terapi för de numera ensamstående pensionärer, som fortfarande led av följderna av sina upplevelser under Förintelsen. Det visades dock nästan omgående, att åldrande överlevande inte var intresserade av terapi, de såg med misstänksamhet på psykologin, som enligt deras uppfattning gällde endast sinnessjuka. De ansåg att de själva inte hade behov av en psykolog, då deras problem som under åren var så mycket större, ändå alltid kunnat lösas av dem. De var dock intresserade av att träffas, och således utvecklades Café 84 till ett socialt dagcenter med ett varierat program. Utan att använda klassiska terapimetoder blev verksamheten terapeutisk, deltagarna började må både subjektivt och objektivt bättre.

Efter några år, förgrenades basverksamheten Café 84 till grupparbete med barnöverlevande (de som var sexton år och därunder vid fredsslutet), andra generationen (barn till Överlevande), Dialogen (seminarier för Överlevanden och deras barn), och Vittnesmål (föredragsserier för rasismens bekämpande).

Bakgrund

Mot slutet av andra världskriget kontaktades Sverige av den norska exilregeringen, med en förfrågan om hjälp till att rädda de norrmän och danskar som skulle finnas i de tyska koncentrationslägren. Greve Folke Bernadotte fick uppdraget att organisera personal och ambulanser, en räddningsaktion, som senare blev känd under namnet "de vita bussarna". Han kontaktade Himmler, som gick med på att utlämna skandinaverna och således avreste bussarna till Tyskland. När de anlände visade det sig, att de flesta skandinaverna var döda. Greve Bernadotte begärde då att istället få ut de kvinnliga fångarna från Ravensbrück. Detta beviljades och således fördes under mars och april 1945 ca 10.000 polska och judiska kvinnor till Sverige. När koncentrationslägren öppnades och verkligheten bakom taggtråden i Bergen Belsen uppdagades, bestämde den svenska regeringen en fortsättning av aktionen, de erbjöd de överlevande sex månaders konvalescens i Sverige. På så sätt kom efter fredsslutet ytterligare ca 10.000 judiska kvinnor och män till Sverige för sex månaders rehabilitering.

Dessa människor var i mycket dåligt skick, de var undernärda, de hade enbart trasor på kroppen, och de led av olika sjukdomar. Mottagandet var mycket välorganiserat. Före transporten till Sverige blev de desinficerade och omedelbart efter ankomsten underställda en noggrann läkarundersökning. De sjuka placerades på sjukhus och sanatorier, medan sommarlediga skolor, folkhögskolor och museer förvandlades till provisoriska förläggningar för de till synes friska. Den fysiska omvårdnaden var ypperlig, men ännu visste ingen, att traumatiserade människor även hade behov av psykisk omvårdnad. Ingen visste, att om deras trauma förblev obearbetade skulle dessa försäkra svåra lidanden. Ingen frågade om deras upplevelser, och i de fall de själva försökte berätta blev de oftast icke trodda.

Utan att använda klassiska terapimetoder blev verksamheten terapeutisk, deltagarna började må både subjektivt och objektivt bättre

Återkommande mardrömmar påminde ständigt om det som både omgivningen och de själva så gärna ville glömma

De överlevande slickade sina sår och började långsamt orientera sig tillbaka till livet. Så snart de blev friska ville de börja arbeta och bilda nya familjer. De judiska överlevanden skrämdes av tanken att behöva återvända till de länder som medverkade till deras tidigare lidanden och därför utverkade den dåvarande Mosaiska Församlingen ett löfte hos myndigheterna, att ingen skulle skickas tillbaka mot sin vilja. De som ville fick stanna, de erhöll främlingspass och arbetstillstånd, men endast för sådant arbete som svenskarna ratade: hushålls- eller fabriksarbete. De som orkade började arbeta så snart karantäntiden utgått, två månader efter ankomsten.

Det som har hänt ville man glömma. Allt som påminde om det förgångna skulle suddas ut, all energi behövdes till livets återuppbyggnad. De flesta lyckades, och på ytan verkade allting perfekt, som om de mörka upplevelserna hade försvunnit. Men så var ingalunda fallet. Återkommande mardrömmar påminde ständigt om det som både omgivningen och de själva så gärna ville glömma. Med stigande ålder och tilltagande ensamhet tillkom även andra symptom, sömnsvårigheter, depressioner, huvudvärk och psykosomatiska symptom. Dessa betraktades av de överlevande som nyuppkomna sjukdomar, och de flesta ville inte acceptera, att de möjligen hade ett samband med deras bortträngda traumata.

Den medicinska vetenskapens inställning

Läkarna var också inne på patienternas synsätt, tog fasta på symtomen och diagnostiserade dessa som sjukdomar, nota bene förorsakade av det genomlidna traumat. Det talades om KZ-symtom, (koncentrationslägersymtom) som senare fick benämningen PTSD (posttraumatiskt stressymptom) och infördes i DSM. Praktikerna försökte medicinera, terapeuterna erbjöd långa terapier, och först långt senare, när det visade sig att ingenting hjälpte, väcktes tanken, att symptomen skulle kunna vara ett uttryck för normala reaktioner på onormala händelser. Bland annat var det Shamaï Davidson (1980), en engelsk psykolog som arbetade i Israel, som stärkte författarens övertygelse om, att människor som genomgått de massiva traumata som Förintelsen

innebar inte kunde botas. Det bästa man kunde hoppas på var, att de överlevande skulle kunna lära sig att leva med sina minnen. Och detta blev målet för Café 84 som etablerades i dåvarande Mosaiska Församlingen i Stockholms regi.

Konceptet bakom modellen

Tanken var att skapa en miljö med en varm och tillåtande atmosfär, där ledaren-psykologen också var överlevande, en av dem, en f.d. koncentrationslägerfånge. Genom att lägga tyngdpunkten på den sociala samvaron och inte på klassisk terapi, skulle deltagarna snabbare få den trygghet som behövdes till att bearbeta sina upplevelser. Författarens hypotes, att den judiska tradition de flesta mindes från sin barndom skulle utgöra en dragningskraft, besannades. Sabbatfirandet, det uråldriga jiddish språket, sångerna, allt detta utgjorde en gemensam nämnare, en sammansvetsande länk för dessa människor som inte kände varandra tidigare och som kom från olika länder, hade olika bakgrund, olika modersmål, och bodde på olika håll i stan. Denna tradition, som många av dem övergett och ändå fortfarande längtade efter skulle utgöra den centrala nerven för Café 84. Sabbatfirandet på fredagar blev veckans mest frekventerade dag. För att göra även de andra dagarna attraktiva erbjöds ett återkommande, varierat veckoprogram, där deltagarna aktiverades både fysiskt och psykiskt. Språkundervisning, film, judisk historia, bakning, gymnastik, målning, varvades med social samvaro. Tidningar på svenska och deltagarnas modersmål, jiddish, tyska, polska, och ungerska, och enklare spel (schack, domino, monopol), fanns att tillgå, kaffe och té serverades. Deltagarna uppmuntrades att själva ta ansvar för de dagliga sysslorna, att duka, koka kaffe, ta emot de nyanlända. Äldrande människor som numera oftast bodde ensamma, fick nu en möjlighet att vistas i gemenskap och utföra småsysslor. Detta gav dem utom möjlighet till gemenskap även en tillfredsställande känsla av att ännu en gång vara behövd.

Gruppsammansättning

Gruppen som programmet vände sig till var mycket heterogent både beträffande modersmål, bildningsnivå, ursprungsländer, och erfarenheter under andra världskriget. En del flydde undan Hitler redan före krigsutbrottet, andra hade överlevt gömda i skogen, hos partisaner eller med falska papper, återigen andra i koncentrationsläger eller i Stalins Gulag. Längden av förföljelse varierar beroende på vilket land de kom ifrån.

De polska judarnas lidande började med krigsutbrottet 1939, medan de ungerska judarna kom först 1944 under nazisternas välde. Den tid de redan varit i Sverige var också varierande. De tyska judarna kom före eller strax efter Kristallnatten 1939, de var den gruppen som hade den kortaste tiden av förföljelser bakom sig. En stor grupp kom sommaren 1945 från de nyöppnade koncentrationslägren, andra från Ungern efter revolutionen 1956, eller från Polen 1967. Enstaka grupper kom från Ryssland under 70- och 80-talet. Deras kunskaper i svenska varierar med tiden de hade varit i Sverige, och därför skulle undervisningen i svenska få en viktig roll. Centret håller öppet under tre timmar, fem dagar i veckan. Lokalen uppläts till en början av kommunen, idag finns verksamheten inrymd i det Judiska Centret.

Rätt snart blev centret ett tillflyktsort för hundratalet överlevanden, människor som trivdes i varandras sällskap, som utan att prata kunde känna gemenskap, i vetskap om att alla varit utsatta för samma lidanden. Dessa lidanden låg fortfarande mycket nära ytan och var mycket lätt att mobilisera. Trots det uttalade önskemålet att inte prata om det förgångna, slutade samtalen oftast med berättelser från lägret, samtidigt som förslag om att ägna tid åt terapi möttes med ovilja. Författaren accepterades inte i sin egenskap av psykolog, där emot blev hon omedelbart upptagen som en av dem, en lägersyster.

Metod

För att lättare komma igång med samtalen, och lättare kunna börja bearbeta det förgångna instiftades en "diskussionsklubb", där förslag om olika neutrala ämnen underlättade för deltagarna att associera till egna minnen. Sådana ämnen kunde vara "mitt första minne, den första förälskelsen, hyss i skolan, barnfödsel", etc. På så sätt kom samtalen snart in även på den känsliga tiden i lägret, och genom den ökade tryggheten i gruppen, upplevdes detta inte längre som farligt.

"Diskussionsgruppen" är i princip en stödgrupp, men deltagarna vill helst referera till den som "klubben". Författaren vill lägga vikten på deltagarnas positiva sidor, och få dem att ta fasta på det ljusa som livet har att erbjuda. Hon vill betrakta de uppkomna problemen i ett existentiellt ljus, och hjälpa fram tendenser till bear-

betning. Symptomen betraktas som spår av de genomgångna lidanden, och målet är att få det förgångna accepterat, att lära sig att leva med sina minnen.

I enlighet med den humanistiska psykologin som växte fram i Amerika, vill författaren lägga mindre vikt på de överlevandes begränsningar, och mera på deras möjligheter, mindre på deras svaga sida och mera på deras kraft till att växa. Författaren vill bygga på kraften som stod dem bi under de svåra åren, och som man nu återigen skall kunna mobilisera i återanpassningens tjänst. Den kraften som uppstår i ett "Du och jag" möte i bubersk (1994) bemärkelse kan utnyttjas genom den ständigt närvarande gruppen.

Rollo May (1988) säger, att det finns en tendens bland terapeuter att välja en teknik som kan hjälpa till att förstå klienten, istället för att tänka på, att tekniken måste väljas som följd av förståelsen. Terapeuten måste förstå klienten som en varelse, en varelse i sin värld, och därigenom hjälpa honom uppfatta och uppleva sin egen existens. Det är sammanhanget som är av betydelse, var individen befinner sig och vart han är på väg.

Yaloms (1975) fem existentiella faktorer (i författarens översättning) plus två egna användes:

- Insikten av att livet är orättvist.
- Insikten av att det inte finns någon möjlighet att undkomma varken döden eller livets smärta.
- Insikten av att hur nära än vi kan komma andra står vi alltid ensamma inför livet.
- Försöken att begrunda de grundläggande i vårt liv och död, och på så sätt lära sig att leva livet på ett mera ärligt sätt, utan att bli fångade av trivialiteter.
- Lära sig att det är jag som bär ansvaret för mitt liv oavsett hur mycket ledning och stöd jag får från andra.
- Att sträva mot sina mål samtidigt som man accepterar att det som händer är oundvikligt.
- Att lära sig att se verkligheten som den är utan att invagga sig i illusioner.

Äldre människor är inte vana att tänka i psykologiska termer. De har svårt att ta emot hjälp, deras tidigare erfarenhet har inte lärt dem, att svåra upplevelser kan bearbetas med hjälp av en psykolog, att smärtan förlorar sin skärpa om man blottar den. Och ännu svårare är det för överlevanden. De upplever, att såret fortfarande blöder vid minsta beröring, och därför vill de låta bli. De tycker också, att eftersom under de svåra åren fick de själva bemästra sina problem, finns ingen anledning att idag ta hjälp. De tycker att i jämförelse med de dåvarande problemen, är dagens utan betydelse.

Med åren visade det sig, att efter en tid kommer ändå

Diskussionsgruppen är i princip en stödgrupp, men deltagarna vill helst referera till den som "klubben"

hjälpbehovet fram. När nya förluster förmörkar sinnet, när en närstående person avlider, tar de tacksamt emot psykologens erbjudande om kristerapi. Det är då gamla förluster också aktualiseras, och erbjuder en möjlighet till bearbetning.

Verktyg för coping

Vilka var personlighetstillgångarna, som hjälpte individen att bemästra sina svåra upplevelser? Vad var det som främjade återanpassningen, vad var det som hindrade detta? Vad skulle man satsa på, vad skulle man undvika?

1. Grundtryggheten. Vi vet hur viktig moder-barn relationen under den preverbala perioden är, hur de 6-7 första månader sätter sin prägel på individens utveckling, lägger grunden till hennes förhållande till sina medmänniskor, och svarar för den tillit hon har eller inte har.

2. Den genetiska utrustningen. Det går inte att komma ifrån, att den ärvda fysiska och psykiska konstitutionen svarar för mycket av det en person kan eller inte kan stå ut med.

3. Individens ålder vid traumatiseringen. Den som var i övre tonåren hade störst chanser att klara sig. Den som var tillräckligt gammal för att lättare acceptera separationen från föräldrarna, samtidigt tillräckligt ung för att inte ha hunnit binda varaktiga relationer. Få barn hade lätt med anpassningen.

4. Tidslängden och svårigheten av traumatiseringen. Det var stor skillnad mellan de ungerska judarna, som först 1944 nåddes av nazismen och de andra, vars lidanden oftast började redan 1939. Upplevelserna under lägertiden var mångfaldiga, nazisternas grymheter mycket utstuderade, och detta gjorde att vissa människor upplevde händelser som helt enkelt omöjliggjorde ett fortsatt liv. Att varje dag vakna med sådana minnen förklarar en del självmord. Som exempel kan nämnas mannen som arbetade vid krematoriet, som bland liken han skulle bränna upptäckte sin egen far, eller modern som tvingades se på när en SS-man slängde hennes spädbarn mot en vägg.

5. Ensamhet under lägertiden, eller möjlighet till gemenskap. De otaliga biografierna från den tiden visar, att ensamma personer förlorade snabbt livsviljan. Hade man någon att dela svårigheterna med var det lättare att överleva, och nu, efter kriget lättare att återanpassa sig.

6. Miljöer som kunde framkalla retraumatisering skulle i möjligaste mån undvikas.

Att bli sedd, hörd och förstådd var en ny upplevelse för medlemmarna i gruppen

7. Deltagarna värjde sig mot smärtan, som berättelserna om deras erfarenheter innebar. Erfarenheten har dock visat, att det som till en början tycks vara ett meningslöst rotande i ett öppet sår hjälper fram en läkning. Spöken är bara hotfulla medan de sitter inlåsta i garderoben, de spricker när de kommer i dagsljus.

I den varma och tillåtande atmosfären uppstod mycket snart den gemenskap, som är grunden för varje terapi. Ledaren fanns där avvaktande, som kamrat, syster, medmänniska, biktmoder, behållare (container). Att bli sedd, hörd och förstådd var en ny upplevelse för medlemmarna i gruppen. I den terapeutiska miljön gav miss-tänksamheten långsamt vika, och trots att ingen regelrätt terapi bedrevs, började deltagarna långsamt öppna sig. Frågor började ställas, "hur kan man överleva psykiskt efter allt detta som har hänt"? "hur kan man finna en mening med livet"? frågor som utgjorde anledning till långa diskussioner. Svaren, som de själva så småningom kom fram till, "att ta dagen som den kommer", "att glädjas åt de små ljuspunkterna", "att se till att mina närmaste har det bra", "att kunna ge glädje åt vänner, "att vara tacksam över sin hälsa", hjälpte fram ett positivt tänkande.

Enligt Rogers (1942) är deltagarnas ömsesidiga acceptering av varandra det viktigaste för utgången av en terapi. På Café 84 utvecklades rätt snart en anda av förståelse och sammanhållning, där deltagarna kom allt närmare varandra. Deltagarna tog hand om varandra och höll reda på varandra, vänskaper knöts, par bildades. Med hjälp av kamratkretsen, kunde de bearbeta den skuld-känsla som ofta framkommer hos Överlevande: varför har just jag fått överleva? Detta var mycket viktigt, då frågan om meningen med livet efter Auschwitz inte kan aktualiseras förrän överlevnadsskulden har bearbetats.

Child Survivors (Barnöverlevande)

Tystnaden efter Förintelsen var skadligast för barnöverlevande. Enligt Keilson (1979) är risken för dekomensation av tidiga personlighetsförändringar, större, ju yngre personen var när traumatiseringen och separationen från föräldrarna inträffade. Personlighetsförändringar, som tidigare kunde hållas någorlunda under kontroll får lättare att breda ut sig vid separatio-

ner. Hans studie visar på oförlöst sorg, identitetsproblem, osäkerhetskänslor, relationsproblem, i viss mån även personlighetsstörningar. Socialt är gruppen mycket framgångsrik, men emotionellt är de skadade och visar på större altruism än kontroller.

Det har alltid hävdats att "barn har bra läkkött", har de varit med om någonting svårt, bör de snarast möjligt glömma, man får inte påminna dem om det. Men det som de lyckas glömma arbetar inom dem och blir till mycket svåra lidanden i vuxen ålder. Till skillnad mot äldre överlevande förstår barnöverlevande nyttan med terapi, och terapigruppen med möten en gång i månaden visade sig vara mycket framgångsrik. Grupp-gemenskapen uppkom nästan omedelbart, och deltagarna började berätta om sina upplevelser. Till en början var de mycket summariska, de hade svårt att formulera dem, de kvävdes av de framskridande känslorna. Vart efter tryggheten växte i gruppen, nya minnen vaknade, berättelserna blev fylligare och berättaren kände det allt lättare att närma sig det förgångna.

Andra Generationen

Förintelsen kastar sin skugga även på de Överlevandes barn. Oavsett om föräldrarna har eller inte har berättat om sina upplevelser växte barnen upp med en känsla av att de var annorlunda än sina kamrater. Föräldrarna var inte som kamraternas föräldrar, och de hade inga mor och farföräldrar, inga kusiner. De flesta föräldrarna ville skona sina barn, och därför lät de bli att berätta om det de hade varit med om. Barnen som kände att det fanns en hemlighet i familjen vågade inte fråga, ville inte väcka smärta hos föräldern och detta utvecklades till det som senare skulle kallas "Conspiracy of Silence". Andra föräldrar tog sin avkomma till sin förtrogna så att det uppväxande barnet trodde sig själv ha varit med om de ohyggligheter föräldern berättade om. Hartmut Apitzsch (1986) säger "Det som inte kan erinras måste iscensättas och föräldrarna kommer ofrivilligt att behöva sina barn som medaktörer i det här generationsöverskridande dramat".

Länge trodde var och en av dessa numera vuxna barn, att han var ensam om sina svårigheter. Först i slutet på sjuttioalet riktade Helen Epstein (1979) strålkastaren på detta fenomen och talade om den svårforcerade svarta lådan ("black box") de flesta av de överlevandes barn bar med sig.

Hösten 1990 startade författaren tillsammans med Judith Horvath Lindgren en andragenerationsgrupp, en öppen stödgrupp bestående av 30 personer. Till en bör-

Irrationella skuldkänslor yttrar sig i känslan av att de borde ha räddat sina föräldrar

jan var det stor omsättning i gruppen, gamla lämnade och nya kom till, men efter något år stabiliserades det. Co-terapeuten hoppade av, och den tidigare stödgruppen förvandlades till en terapigrupp under författarens ledning.

Andragenerationsproblematik

Orsaken till att de söker sig till gruppen är oftast identitetslöshet, som ger svårigheter med uppfostran av de egna barnen. De som sedan framkommer är oftast även depressioner, irrationella skuldkänslor, och aggressivitet. Enligt de flesta författare beror dessa symptom på traumaöverföring mellan generationerna, "Intergenerational transmission".

Depressioner: Det har spekulerats om, att moderns upplevelser lämnade en namnlös sorg redan i moderlivet, som senare kunde utvecklas till depressioner. (Personligt samtal med J. Gampel, israelisk psykoanalytiker).

Irrationella skuldkänslor yttrar sig i känslan av att de borde ha räddat sina föräldrar (J.H. Albeck 1989)

Identitetssvårigheter är en följd av tystnaden. Många gånger teg föräldrarna även om sin judiska bakgrund och därigenom skapade "det svarta hålet" (Epstein 1979)

Aggressiviteten orsakar svårigheter i umgänget med de egna föräldrarna. Generationsmotsättningar och kulturkrock ligger oftast i botten, men Förintelsens skugga gör att allt detta får ett svårare förlopp än i vanliga familjer. Den aggressivitet som finns i tonåringars normala ambivalens förtrycks, man måste vara snäll mot den som har lidit så mycket. Föräldrar i sin tur kan ha svårt att handskas med barn som blivit äldre än de själva var vid tidpunkten för traumatiseringen. Kriget gjorde att barn blev mogna över en natt, och sedan stannade kvar på samma utvecklingsnivå. Föräldrar som var tonåringar vid traumatiseringen kan fortfarande bete sig som tonåringar, och idag känner deras barn att de blivit sina föräldrars föräldrar.

Dialogen

För att bryta tystnaden, och för att föräldrar och barn skall få en möjlighet till att förbättra kommunikationen sinsemellan, startades Dialogen hösten 1990 av förfat-

taren i samarbete med Judith Beerman-Zeligson.

Den utvecklades till ett årligen återkommande seminarium, där generationerna kunde ställa frågor till varandra, frågor de hade velat ställa sina egna föräldrar respektive barn. Efter ett par trevande försök med paneldiskussioner hittade seminariet sin slutgiltiga form. Ett heldagsseminarium med ett begränsat antal deltagare, hälften första, hälften andra generationen blev mycket framgångsrikt. Processer man trodde skulle behöva flera år till att utvecklas, startades och utvecklades på bara ett fåtal timmar.

Följande teman diskuterades: identitet, skuld, överbeskyddande, respekt, matens centrala roll, rädslan att visa känslor, rädslan att förorsaka smärta, och smärtan att inte bli sedd för den man är.

Utvärderingar under åren har visat, att seminariet ledde till en bättre förståelse av varandra, ett accepterande av det oföränderliga, beslut till att öppna samtal i den egna familjen och en möjlighet till att omvandla lärdomarna från Förintelsen till kreativitet.

Vittnesmål

Dagens ökande främlingsfientlighet rasism och nazism verkar retraumatiserande på Överlevande och gör att både de och deras barn känner rädsla. Det har visat sig att rädslan släpper när traumat har blivit bearbetat, och hjälper fram ett beslut om att sprida kunskap i skolorna, att vittna om det egna traumat. Trots att detta är smärtsamt, förvandlas de Överlevandes liv till något meningsfullt. Från att ha varit offer blir de nu aktiva kunskaps-spridare som förhindrar att lögnen får fäste.

Seminarier är planerade till att utbilda Överlevande (och eventuellt även deras barn) till att föreläsa i skolor. De skall kunna peka på likheter och olikheter mellan början till nazismen i Tyskland och dagens situation i Sverige, och därigenom vara lärarna behjälpliga i att uppfostra barnen till demokratiskt tänkande.

Diskussion

Författaren betraktar Café 84 som en basverksamhet. Arbetet med äldre överlevande ses som stammen till ett tjockt träd, där förgreningarna representeras av verksamheter för barnöverlevande, andra generationen, "Dialogen" och "Vittnesmålet". Dessa erfarenheter ger kunskap som mycket väl kan appliceras på andra grupper som genomlidit massiva traumata.

Café 84 visar att resultat kan nås många år senare, om vi erbjuder en modell för självhjälp ledd av en psykolog

Idag vet vi, att för undvikandet av svåra lidanden bör bearbetningen av traumata ske så snart som möjligt efter uppkomsten. Ju längre tid som går, desto svårare blir det, men Café 84 visar, att resultat kan även nås många år senare, om vi erbjuder en modell för självhjälp ledd av en psykolog. Det är en fördel om psykologen också är Överlevande, det viktigaste är dock att psykologens motöverbeföringsreaktioner är genomarbetade. Då kan psykologen hjälpa gruppen att våga ta fram sina upplevelser, och arbeta med dem, för att lära sig att leva med minnena. Genom att någon lyssnar kan den Överlevande, kanske för första gången i sitt liv, känna att han är sedd, och att hans upplevelser är bekräftade. Detta är speciellt viktigt för barnöverlevande, som efter så många år inte längre är säkra på om det, de tror sig varit med om, verkligen har hänt.

Genom att behärska sina minnen kan nuet bli till en bro som binder samman det förflutna med framtiden och på så sätt hjälpa den Överlevande att hitta en mening.

REFERENSER

- Albeck J H (1989): The last song for a Survivor. Eget förlag, USA
Aptsch, H: Det upprepade traumat, sfph's monografiserie nr 13 1986.
Bion WR (1962): Learning from experience. London Heinemann.
Buber M (1994): Jag och Du. Ludvika, Dualis.
Danieli Yael (1984): Psychotherapist participation in the Conspiracy of Silence about the Holocaust. Psychoanalytical Psychology 1:23-42.
Davidson S (1980): Transgenerational transmission in the families of Holocaust Survivors. Int. J. of Family Psychiatry Vol. 1:1.
Epstein H (1979): Children of the Holocaust. N.Y. Putnam (1986) De överlevandes barn. Stockholm, Natur & Kultur.
Gampel Y. (1992): Thoughts about the transmission of conscious and unconscious knowledge to the generation born after the Shoah. J. of Soc. Work and Policy in Israel Vol 5-6.
Keilson H (1979): Sequential Traumatization in Children Forum der Psychiatrie, Stuttgart, F. Enke Verlag.
May R (1988): Psykoterapi i ett föränderligt samhälle. Seminarium på Kulturhuset i Stockholm.
Rogers C.R (1942): Counseling & Psychotherapy, Boston.
Yalom ID (1975): The theory and practice of Psychotherapy, Basic Books.