



Erg bang voor de oorlog

Oude oorlogsherinneringen kunnen de angst vergroten

Iedere dag zien we beelden van de oorlog in Oekraïne. Menigeen zal bezorgd of angstig zijn. Maar sommige mensen zijn zo bang, dat ze of de hele dag piekeren of niet meer kunnen slapen. Dat kan komen door oude oorlogsherinneringen uit de Tweede Wereldoorlog. Psychiater Patricia Dashorst geeft 7 adviezen voor mensen die erg veel last hebben van angst.

1 Herken overmatige angst

Een oorlog binnen Europa, dat is een extreme situatie. Zeker nu er ook een dreiging van een kernaanval bij is gekomen. Logisch dat je er bang van wordt. Maar het gaat er ook om dat je nog goed functioneert en dat je het soms even van je af kunt zetten, hoe ellendig het ook is. Wat zijn tekenen dat de angst het helemaal overneemt? Patricia Dashorst is psychiater en werkzaam bij [ARQ Centrum 45](#), een kenniscentrum gespecialiseerd in hulp aan mensen die last hebben van een oorlogstrauma. Zij adviseert om te letten op deze tekenen:

- Wanneer je echt alleen maar bezig bent met de oorlog en je dagelijkse routine niet meer volgt. Je gaat niet meer naar de bridgeclub, je puzzelt niet meer, je wil niet meer op bezoek.
- Wanneer je heel slecht slapen, nachtmerries hebt of gespannen wakker schrikt.
- Als je extra veiligheidsmaatregelen neemt, zoals extra sloten gebruiken, voor je gaat slapen het huis rondgaan niet een of twee keer, maar vaker. Ook als een ander het al gedaan heeft.
- Meer huilen, verdrietig, angstig of geïrriteerd zijn.
- Verminderde eetlust.
- Extra veel gebruik van alcohol of slaappillen. (zie ook advies 5)
- Bij sommige mensen spelen eerdere oorlogservaringen een rol. Wees dan extra alert op bovenstaande



nen.

Kies hierbij wel iemand die goed kan luisteren en rustig blijft, zodat je elkaar niet nog angstiger maakt. Heb je de Tweede Wereldoorlog meegemaakt, dan kunnen broers en zussen bijvoorbeeld goede gesprekspartners zijn. Als naaste of mantelzorger kun je iemand goed helpen door een luisterend oor te bieden. Maar sommige mensen die beginnen te praten, kunnen niet meer stoppen. Dashorst: 'Ze blijven doorpraten. Dan is het belangrijk om te zeggen: "Ik ga naar je verhaal luisteren. We nemen een half uur en dan gaan we een wandelingetje maken." Het is uitputtend om het verhaal te vertellen, maar ook om het te horen.'

3 Kijk niet te veel oorlogsbeelden op televisie

Dashorst: 'Ik had vandaag een mevrouw van 89 jaar aan de telefoon die de bevrijding in zuid Nederland had meegemaakt. Zij had in de schuilkelder gezeten tijdens een bombardement en gezien dat mensen werden doodgeschoten. Deze mevrouw had nu de neiging veel te kijken naar beelden over de oorlog in de Oekraïne, maar dat kwam enorm binnen. Ze had behoefte om op de hoogte te blijven, maar dit ging niet goed.'

Deze mevrouw besloot na het gesprek om twee keer per dag naar Teletekst te kijken voor het nieuws. Op deze manier blijft ze op de hoogte, zonder dat ze de beelden hoeft te zien, die haar extra hard raken. Ze doet nu ook een knutselactiviteit, voor wat afleiding.

Verdere adviezen: kijk niet drie of vier journaals en een talkshow op een avond, maar houdt het bij één journaal. De inhoud is toch telkens ongeveer hetzelfde. En sla het late journaal over, want zo vlak voor het slapen gaan, kun je daar last van krijgen.

4 Noodpakketten en voorraad inslaan? Houd het beperkt

Het is op zich niet gek om wat extra eten en drinken in huis te hebben, volgens psychiater Dashorst. 'Ik heb ook een gevulde voorraadkast. Maar houdt het bij dingen die niet bederven en die je voor de komende dagen nodig hebt. Heb je de neiging om groter in te slaan, heb het er dan over met iemand. Is dit nog zinvol? Gisteren hoorde ik op de radio een organisatie zeggen dat je per persoon minstens voor twee dagen water in huis moet hebben. Dat is al gauw 10 liter voor twee personen. Hoe zinvol dat is, of hoe haalbaar, daar kun je over twijfelen', aldus Dashorst.

Overigens: mensen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt en die moesten vluchten, hebben vaak een vaste centrale plek voor belangrijke papieren, paspoort, geld en foto's. Die kunnen ze onmiddellijk pakken en meenemen als het nodig is, volgens Dashorst. 'Sommigen hebben een koffer met kleren en belangrijke papieren onder het bed liggen makkelijk te pakken voor als je moet vluchten. Of al hun hele leven een voorraadkast vol met bijvoorbeeld koffie en thee. Die mensen kunnen niet anders, zij blijven altijd voorbereid op een oorlog. Soms hebben mensen het nooit over de Tweede Wereldoorlog, maar je herkent door dit soort gewoonten toch de sporen ervan.

5 Alcohol en slaappillen helpen niet

Als je erg bang bent, dan kunnen middelen zoals alcohol en slaappillen (zoals benzodiazepines als oxazepam) de angst verminderen. Het effect is echter tijdelijk en je hebt er steeds meer van nodig. Er is dus kans op verslaving. Deze middelen doen niets aan de oorzaak. Een paar dagen hulp van een extra glaasje of een slaappil, daar is niks mis mee, maar langer gebruik van deze middelen kan een signaal zijn dat je de angst alleen maar aan het verdringen bent. 'Zoek liever een andere afleiding', adviseert Dashorst.

6 Heb je veel last? Zoek dan professionele hulp

Als je professionele hulp zoekt, maak dan een afspraak met de huisarts of praktijkondersteuner (POH) ggz. Je kunt vragen om een verwijzing naar de ggz (een psycholoog bijvoorbeeld), maar dan heb je vaak wel te maken met wachtlijsten. Een vrijgevestigd psycholoog kan soms al eerder plek hebben.



[Lees hier meer over Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS.](#)

[Lees hier meer over Narratieve Exposure Therapie.](#)

Er worden momenteel nieuwe vormen van EMDR ontwikkeld, bijvoorbeeld met een combinatie met videobeelden en een lopende band. Maar dat kan lastig zijn, als je wat minder goed ter been bent. Wie meer wil weten over de nieuwe therapieën [kan veel informatie vinden op de website van ARQ.](#)

Overigens – praten is goed, maar niet alles hoeft besproken te worden, om van je klachten af te komen. Dashorst: 'Soms kan een ervaring beter 'in het doosje' blijven, en niet besproken worden. Niet alles hoeft op tafel. Er zijn bijvoorbeeld ook behandelmethoden waarbij je focust op de ergste ervaring. Die bespreek je tot in detail. Als je dat kan verdragen, dan valt de rest vaak mee. Je leert op deze manier dat het denken aan de nare ervaring niet zo bedreigend en beangstigend is als je in je verbeelding denkt. Ze zijn van toen, en niet van nu.'

7 Als je naaste dementerend is

Een speciale groep mensen, zijn de mensen met dementie. Als zij door een oorlogstrauma nu veel last hebben van de oorlogsbeelden, kunnen ze minder met bovenstaande adviezen. Hoe kun je als naaste toch helpen om de angst te verminderen? [ARQ heeft een folder gemaakt voor zorgverleners in verpleeghuizen.](#) Hier staan ook veel adviezen in die nuttig zijn voor mantelzorgers. Een belangrijk advies is om de dementerende te helpen om niet steeds aan de oorlogsherinnering te denken. Dat kan door afleiding te bieden, zodat hij meer in het hier en nu komt. Ook is het belangrijk om de dementerende zoveel mogelijk regie over het eigen leven te laten houden. Ze hebben nu verzorging nodig, maar in de oorlog was het juist belangrijk om flink en zelfstandig te zijn. Dat wringt met elkaar. Het is even puzzelen, maar in de folder staan een paar tips voor het geven van meer eigen regie. Ook staan er adviezen in de folder over het houden van een gesprek over oorlogservaringen.

Meer weten:

ARQ Centrum '45 richt zich op mensen die zijn getraumatiseerd door oorlogssituaties. Van origine waren dat overlevenden van de Tweede Wereld oorlog, maar later zijn daar veel nieuwe groepen bijgekomen. Denk aan vluchtelingen, asielzoekers, mensen die zijn uitgezonden door defensie en mensen die trauma's opliepen tijdens hun beroep, zoals politie-agenten en mensen die voor NGO's werken. Dashorst: 'Het zijn mensen die akelige dingen hebben meegemaakt. Dat hoeft niet altijd tot een stoornis te leiden. Sommige mensen krijgen last, andere niet. Maar soms gebeurt er iets in iemands leven, waardoor de emmer overloopt. Het kan ook het overlijden of ziekte van een dierbare zijn. Dat kan angst en spanning geven. Angst voor een oude situatie kan dan hernieuwd worden.'

Website: www.centrum45.nl

