



GAVIN REES

Hoe de Royal Marines stress te lijf gaan

Van stigma tot steun



*Cameraman in Congo
(Zaire) 1996 (HH)*

In de wereld van de media wordt steeds meer ingezien dat het nodig is hulp te verlenen als het personeel schokkende ervaringen heeft meegemaakt. In Engeland heeft de BBC onlangs een programma toegevoegd aan het bestaande aanbod, het zogenaamde Trauma Risk Management, kortwegTRiM-programma, dat met succes is gebruikt bij een speciale Britse commando-eenheid, de Royal Marines. Er wordt niet meer gewacht tot mensen met klachten uit zichzelf besluiten naar een hulpverlener te gaan. In plaats daarvan worden speciaal opgeleide werknemers ingezet die collega's begeleiden die aan een trauma zijn blootgesteld.

Alles wat psychisch was, riep een schrikbeeld op

De afgelopen 20 jaar heeft Jeremy Bowen van de BBC, tv-bulletins verzorgd vanuit enkele van de meest bloedige conflictgebieden op de wereld: El Salvador, de Balkan, Libanon, Irak en vele andere. Wat hem altijd zo aantrok in het werk was eenvoudig: het was spannend. Maar dat werd plotseling, van het ene moment op het andere, allemaal anders toen in 2000 op de grens van Israël en Libanon een Israëlische artilleriegranaat zijn auto trof, en zijn lokale contactman en vriend Abed Takkoush doodde. 'Iedereen, hoe stoer dan ook, kent een breekpunt', zei Bowen onlangs tijdens een speech voor de Frontline Club in Londen. 'Je komt op

een punt waar het je allemaal te veel wordt. Voor mij was dat toen.' Al was het irrationeel, Bowen had het gevoel dat hij de dood van zijn vriend had kunnen voorkomen. Later kreeg hij nachtmerries. Soms was hij daarin een beul die zijn overgebleven vrienden een voor een doodde. Na zijn terugkeer naar Londen werd vastgesteld dat hij aan acute traumatische stress leed, en kreeg hij de waarschuwing dat die zich kon ontwikkelen tot een regelrechte posttraumatische stressstoornis. Bowen, die onlangs het autobiografische *War Stories*¹ publiceerde, gelooft dat de professionele hulp die hij vervolgens kreeg, hem ervoor behoed heeft dat hij in een afgrond stortte.

De laatste tien jaar is men zich er steeds meer van bewust geworden wat voor effecten traumatische stress kan hebben op journalisten, en verhalen zoals die van Bowen komen steeds vaker voor. Maar hoewel redacteuren en managers zich nu veel bewuster zijn van de noodzaak om hulp te verlenen bij trauma's, heerst er nog steeds verwarring over wat voor soort hulp het beste werkt binnen zo'n heel eigen cultuur.

Het stigma dat op psychische problemen rust, is in de wereld van de nieuwsgaring erg sterk. De meeste journalisten lijken makkelijker om te gaan met de moeilijkheden van anderen dan met die van henzelf, en zij hechten zoveel waarde aan veerkracht en zelfredzaamheid dat het vaak als een teken van zwakte wordt gezien als je last krijgt van een nadelige reactie op traumatische stress. Menige organisatie op het gebied van nieuwsgaring biedt haar werknemers professionele en vertrouwelijke hulpverlening aan, vaak in de vorm van een EAP, een Employee Assistance Programme (een Hulpverleningsprogramma voor Werknemers), maar het is gebleken dat journalisten niet graag gebruik maken van dit soort diensten.

De grootste organisatie ter wereld op het gebied van nieuwsvoorziening, de BBC, heeft onlangs geprobeerd dat stigma wat af te zwakken en ervoor te zorgen dat journalisten die hulp nodig hebben, die ook kunnen krijgen. Tegenwoordig

¹ Jeremy Bowen, *War Stories*, Simon & Schuster, 2006.

is de zorg die de BBC al aanbood, uitgebreid met een programma voor steun bij trauma's, dat met succes is gebruikt in een speciale Britse commando-eenheid, de Royal Marines. Er wordt niet meer gewacht tot mensen met klachten uit zichzelf besluiten naar een hulpverlener te gaan. In plaats daarvan gebruikt dit programma, 'TRiM' genaamd (Trauma Risk Management), speciaal opgeleide 'peer practitioners', werknemers die opgeleid zijn in het begeleiden van en zorg verlenen aan collega's. Zij begeleiden collega's die aan een trauma zijn blootgesteld en stimuleren mensen met chronische klachten hulp te zoeken voordat hun psychische toestand zich verergert.

TRiM ontstond in 1997, toen de Britse Royal Marines op zoek ging naar een betere manier om met trauma's om te gaan. In die dagen gebruikte de Britse krijgsmacht nog een methode die bekend staat onder de naam 'psychologische debriefing'. Mensen die een traumatische ervaring hadden gehad, werden een of twee dagen na de gebeurtenis bij elkaar gebracht om te praten over wat er was gebeurd. Het idee was dat je, door je emotie onder woorden te brengen, je kon beschermen tegen verder trauma. Aangezien ze zelf de deskundigheid niet in huis hadden, riepen de Mariniers de hulp in van iemand van buitenaf van de landmacht², om een pilotgroep te leiden.

'Het begin was niet veelbelovend', zo herinnert zich Neil Greenberg, MD, psychiater met de rang van kapitein-luitenant-ter-zee bij de Britse Koninklijke Marine. 'Hij begon met tegen de manschappen te zeggen dat oorlog vreselijk was en dus moesten we erover praten. Hun

reactie was: "Hoezo vreselijk? We vinden het eigenlijk best leuk. Ga toch weg!" De tussenkomst van buitenstaanders druiste helemaal in tegen het soort training dat de commando's hadden gekregen: ze hadden zich ontwikkeld tot kleine samenhangende teams met een eigen manier van werken. Zoals Greenberg, zelf drager van een groene baret, uitlegt: 'Wij hebben een heel specifieke cultuur. Wij hebben graag dat de dingen gedaan worden door mensen binnen die cultuur. En niet dat er zomaar experts ingevlogen worden, want wat weten zij er nu in hemelsnaam van?'

Steun vanuit eigen sociale netwerk

Maar de mariniers leken net zo min bereid om te gaan praten met de medische professionals in hun eigen dienst. De commando's gingen wel met lichamelijke klachten naar artsen van de Marine, maar alles wat 'psychisch' was, riep een schrikbeeld op van pillen en diagnoses die niet bevorderlijk zijn voor je carrière. Cameron March, de officier die belast was met het project, kwam met een radicale oplossing: waarom trainen we er de mariniers zelf niet op elkaars psychische gezondheid in de gaten te houden? Tot dan toe werd vrij algemeen aangenomen dat dit soort werk alleen gedaan kon worden door gespecialiseerde psychologen met jarenlange praktijkervaring en theoretisch inzicht (ook al werd in de praktijk de debriefing vaak gedaan door onervaren hulpverleners).

Professor Simon Wessely, Engelslands meest vooraanstaande militair psychiater, verbonden aan het King's Centre for Military Health Research in Londen, merkt op dat recent on-

derzoek naar psychologische debriefing heeft aangetoond dat deze methode niet werkt en zelfs schade kan aanrichten. Hij weet niet precies waarom, maar vermoedt dat het verband houdt met de 'professionalisering van leed' en met het feit dat mensen gedwongen worden te praten voor ze daar klaar voor zijn. 'Gedwongen praten', zegt hij, 'kan iemands natuurlijke weerstand schaden doordat mensen zich slachtoffer gaan voelen.'

Op zich is praten over trauma niet slecht – verre van dat. Wessely benadrukt dat praten van essentieel belang kan zijn voor het natuurlijk herstelproces, maar het moet wel de juiste manier van praten zijn. 'Wat mensen in zo'n situatie nodig hebben', zegt hij, 'is steun vanuit hun eigen sociale netwerk – van vrienden, van de dominee, het doet er niet toe – en niet van beroepsmensen van buitenaf.' Onlangs werd Wessely benaderd door een schoolhoofd dat op zoek was naar een deskundige van buitenaf om op school met de leerlingen te praten over de dood van een medeleerling. Het hoofd was verbaasd, vertelt Wessely, toen hij erop gewezen werd dat het misschien minder onrust zou geven als de eigen onderwijzers met de kinderen zouden praten. Net zoals de goede manier van praten, is ook de goede manier van luisteren belangrijk. 'De kwaliteit van luisteren kan niet overschat worden', zegt Kate Nowlan, directrice van CiC, een bedrijf in Londen dat vertrouwelijk-

² De Royal Marines is wat in het Nederland het Korps Mariniers is. Bij ons vallen deze mariniers niet onder de Marine, maar onder de Landmacht. In Engeland vallen ze onder de Navy.

ke hulpverlening aanbiedt. Maar ze gelooft niet dat iedereen even goed in luisteren is. ‘Het is niet ingewikkeld, maar je moet er wél bedreven in zijn.’

Op een diplomatieke manier vragen stellen

Hoe betreft de Britse Koninklijke Marine deze overwegingen nu bij het ontwerpen van een nieuwe manier om met trauma om te gaan? In tegenstelling tot psychologische debriefing, profileert TRiM zich niet als een therapeutische interventie; het is eerder ontworpen om mensen te begeleiden en hen te stimuleren hulp te vragen voordat hun psychische toestand verslechtert.

Neil Greenberg legt uit wat de procedure normaal gesproken inhoudt bij mariniers die uitgezonden zijn naar Afghanistan en Irak: ‘Na een traumatisch incident – bijvoorbeeld een zelfmoordaanslag of een uiterst gevaarlijke schotenwisseling – volgt automatisch een ‘risicoassessment’, zoals dat heet. Als het incident ernstig genoeg wordt bevonden, komen de medewerkers van TRiM in actie om met de groep die het is overkomen te gaan praten. Idealiter doen zij dit na drie dagen (en niet al na enkele uren, zoals de gewoonte was bij psychologisch debriefen) om de mensen de gelegenheid te geven over de eerste schok heen te komen.’

De hulpverleners – gekozen, aldus Greenberg, op grond van hun emotionele volwassenheid en hun belangstelling voor anderen – worden getraind in het houden van ‘gestructureerde gesprekken’. Deze gesprekken lijken heel simpel en feitelijk, maar de bedoeling is dat ze op een subtiele manier de mannen en vrouwen zelf

met informatie over hun persoonlijke ervaringen laten komen zonder dat ze zich daartoe gedwongen voelen. Volgens Greenberg duurt het een paar dagen om deze luistertechniek onder de knie te krijgen en om iemands psychische toestand te leren inschatten, maar de training kan de gebruikers ervan een goed inzicht geven in hoe hun medecommando’s het maken.

De medewerkers van TRiM gebruiken een lijst met vragen die ze tijdens een gestructureerd gesprek moeten beantwoorden: hebben de respondenten voor hun leven gevreesd? Hadden ze het gevoel de controle kwijt te zijn? Kunnen ze ongestoord doorslapen? Zijn ze overgevoelig geworden voor onschuldige geluiden, zoals van dichtslaande deuren? Aan de hand van de antwoorden op dit soort vragen kunnen de hulpverleners beoordelen wat de kans is dat een marinier in de toekomst problemen krijgt.

De hulpverleners stellen de commando’s niet altijd onomwonden vragen. Diagnostisch gezien kan de vraag: ‘had u het gevoel dat u de controle kwijt was?’ heel belangrijk zijn – hij geeft een aanwijzing over hoe groot de schok was die de commando ervoer. Maar veel soldaten verfoeien het om een rechtstreeks antwoord op zo’n vraag te geven. Een omzichtiger benadering zoals: ‘Had u het gevoel dat u iets beter had kunnen doen?’ levert volgens Greenberg dezelfde informatie op, maar op een meer diplomatieke manier.

In dit beginstadium zijn de collega-hulpverleners van TRiM alleen bezig met waarnemen en ze nemen de kans waar om de mariniers een aantal kernideeën van psycho-educatie bij te brengen. Hun doel is te laten zien dat veront-

rustende of verwarrende gedachten of gevoelens die mariniers bij zichzelf zouden kunnen ontdekken, eigenlijk ‘normaal’ zijn.

‘Het is niet de bedoeling om wat eigenlijk normaal leed is, te veel in het medische te trekken’, zegt Greenberg, ‘maar juist om die mensen te helpen die met een restant ellende zijn blijven zitten dat er waarschijnlijk niet beter op wordt.’ Veel symptomen van PTSS – herbelevingen, een gevoel van verdooving, slaapproblemen of hyperwaakzaamheid bijvoorbeeld – treden vaak onmiddellijk na een traumatische gebeurtenis op. Volgens de statistieken die het Britse National Institute for Clinical Excellence (NICE) gebruikt, heeft zo’n zestig procent van alle mensen meteen na bijvoorbeeld een gewapende bankoverval last van zulke symptomen. Binnen een paar maanden is dat echter nog maar tien procent. De meeste mensen worden zonder enige interventie beter.

Bedrijfscultuur van journalisten

Mark Brayne, de Europese directeur van het Dart Centre, werkt samen met Greenberg aan een bewerking van het TRiM-systeem voor journalisten. ‘Het is onmogelijk om met enige zekerheid te voorspellen wie toch nog last zal krijgen. Daarom is het belangrijk dat er na ongeveer 28 dagen nog een tweede sessie wordt gehouden. Die termijn van 28 dagen is van cruciaal belang. Als alles dan nog niet rustiger is geworden, is er misschien een probleem.’

Als de marinier 28 dagen na een traumatische gebeurtenis nog steeds problemen ondervindt, kan de medewerker van TRiM hem aanraden eens te gaan praten met een medisch deskun-

dige, die hem op zijn beurt manieren aan de hand kan doen om weer in balans te komen.

Hoewel er grote verschillen bestaan tussen de cultuur in de journalistiek en binnen de krijgsmacht, zijn er zoveel overeenkomsten dat Greenberg en Brayne, psychotherapeut en voormalig BBC-correspondent, ervan overtuigd zijn dat het de moeite waard was de mogelijkheden van TRiM bij de BBC te onderzoeken. Beide culturen moeten een evenwicht zien te bewaren: enerzijds moeten zij zich rekenschap geven van de mogelijke effecten van traumatische stress op hun werknemers en anderzijds moeten ze een cultuur stimuleren van veerkracht te midden van gevaarlijke werkomstandigheden.

Sarah Ward-Lilley, directeur-hoofdredacteur van de afdeling Nieuwsgaring van de BBC, zag er meteen het nut van in voor de BBC: 'We hebben bij de BBC al jaren een vertrouwelijke hulpverleningsdienst', zegt ze. 'Maar daar werd vrij weinig gebruik van gemaakt. We wisten wel van het bestaan van post-traumatische stress-

stoornis. Maar als men geen gebruik maakt van de aangeboden zorg, dan kan het zijn dat iedereen erg veel veerkracht bezit, maar het is ook mogelijk dat mensen andere vormen van hulp nodig hebben.'

Dat het model afkomstig was van een elitecommando-eenheid was een pluspunt waardoor de twijfelaars bij de BBC voor het idee gewonnen konden worden. 'Mijn inschatting was dat als het bij de mariniers werkte – die me geen sentimentele jongens lijken – het ook met een

paar aanpassingen voor journalisten zou kunnen werken', zegt Ward-Lilley. Het werd voor machotypes in ieder geval lastiger om vol te houden dat ze het helemaal niet nodig hadden. Een van de problemen die nieuwschefs vroeger hadden, was hoe zij dit soort onderwerpen bij hun collega's moesten aansnijden. Wat zeg je tegen iemand wiens cameraman net is omgekomen? De gestructureerde gesprekken en checklist van TRiM geven vorm aan het hele proces en bieden een opening waardoor het makkelijker is om zo'n gesprek te beginnen. 'Managers waren niet gewend dat soort dingen te doen en ze waren bang dat ze het erger zouden maken', zegt Ward-Lilley.

Vittorio Vanloo, bij de BBC verantwoordelijk voor het opzetten van trainingen in het onderkennen van trauma's en in het geven van hulpverlening, heeft gemerkt dat de eenvoud van de benadering managers aanspreekt. 'De mystiek

Wat zeg je tegen iemand wiens cameraman net is omgekomen?

die altijd rond dit onderwerp hing, wordt nu langzaam weggenomen', zegt hij. 'De boodschap die wordt overgebracht, is eigenlijk heel simpel: het geeft niets als je ergens last van hebt, en door een paar eenvoudige dingen te doen, kun je leren ermee om te gaan.'

Ward-Lilley vertelde dat alleen al het houden van zo'n gesprek soms al hulp genoeg bood. Zo herinnert ze zich hoe ze met een collega het voorval doornam tijdens een gestructureerd gesprek en hoe ze hem een elementair advies

kon geven: genoeg slapen, niet te veel drinken en zorgen voor steun uit de sociale hoek. 'Voor een deel klinkt het heel eenvoudig', zegt ze. 'Maar je moet er wel over doorpraten. Hij deed al die dingen en hield op zichzelf te kwellen – ten dele omdat ik hem kon vertellen dat wat er allemaal door zijn hoofd spookte, heel normaal was na wat hij had meegemaakt.'

Cultuuromslag bewerkstelligen met behulp van managers

Toen TRiM bij de BBC werd ingevoerd, moest de methode op een belangrijk punt worden bijgesteld: voorlopig althans zijn de hulpverleners niet noodzakelijkerwijs collega's met min of meer dezelfde anciënniteit, zoals dat bij de krijgsmacht het geval is. 'We konden het model waarbij naaste collega's elkaar in de gaten houden en begeleiden, niet zonder meer gebruiken', zegt Brayne. 'In plaats daarvan hebben we de training afgestemd op lijnmanagers en redactiemedewerkers. In zo'n grote organisatie als de BBC, is het heel moeilijk om iedereen op hetzelfde tijdstip bij elkaar te krijgen. Teams kunnen uit allerlei nieuwsdiensten overal ter wereld worden samengesteld. De krijgsmacht kent veel vastere groepen. Bovendien: journalisten zover krijgen dat ze doen wat jij wilt, wat duidelijk wel lukt bij mariniers, is zoiets als katten bij elkaar willen zetten in één hok. Niet eenvoudig.'

Brayne ziet dit echter als een kans. 'Het inzetten van managers is een belangrijk instrument om de cultuur te veranderen', zegt hij. Zoals psycholoog Erving Goffman al in de jaren zestig in zijn baanbrekende boek over dit onder-

werp uitlegde, betekent stigma in wezen het dragen van een duidelijk zichtbaar, ontsierend teken dat iemand onderscheidt van zijn groeps-genoten. Vaak richt een bijkomend gevoel van onvolledigheid en mislukking – zoals het vermoeden dat je belachelijk gemaakt wordt – meer schade aan dan het oorspronkelijke psychische letsel van het trauma zelf.

‘Je kunt niet altijd de eerste schade voorkomen’, zegt Brayne. ‘Maar als die eenmaal is toegebracht, is de vraag hoe je aan je herstel gaat werken. Als je een been breekt, zit je liever in een omgeving die je steun en prima zorg geeft dan dat je in stilte aan je lot wordt overgelaten en je maar moet hopen dat het vanzelf weer vastgroeit.’ In wezen hadden de Royal Marines van het begin af aan voor ogen dat TRiM op twee niveaus moest werken. ‘Aan de ene kant’, zegt Greenberg, ‘is het een methode om tot een zekere schifting te komen. Aan de andere kant is het ook een manier om opvattingen te veranderen. Greenberg herinnert zich een ontmoeting met een sergeant-majoor, net terug uit Irak, die zich niet realiseerde dat hij in gesprek was met een legerpsychiater. Toen hem gevraagd werd of er ook hulp werd gegeven bij trauma’s, antwoordde de sergeant-majoor: ‘Kijkt u eens. Wij Mariniers hebben een systeem: TRiM. Het is een beetje aanstellerij, maar de mannen vinden het fijn om te weten dat het er is.’

Greenberg vertelt: ‘Voordat ze (naar Afghanistan) gingen, kreeg iedereen de instructie dat als je met een probleem zit, je dan met oude Tommo moest gaan praten, omdat hij die malle training heeft gehad. Hij deugt. Hij

klapt niet uit de school, vertelt niet aan Jan en alleman dat je een idioot bent. Om een omslag in de cultuur te bewerkstelligen zijn zulke informele middelen veel belangrijker dan alle officiële risicoassessments bij elkaar.’

Hoewel Greenberg volhoudt dat ‘een klein beetje stigma’ best nuttig kan zijn voor een militaire organisatie, merkt hij op dat zelfs een klein beetje terughoudendheid al mensen ervan kan weerhouden hulp te zoeken en hun herstel ernstig kan belemmeren.

‘Het is goed om deel uit te maken van een keiharde en veerkrachtige organisatie’, zegt Greenberg. ‘Als je bang bent, denk je: Ho eens even, ik ben commando bij de Mariniers. Ik word niet bang.’ Heel vaak helpt dat je erdoorheen. Maar het probleem is dat, als alles je echt te veel wordt, je het gevoel hebt dat je niet om hulp kunt vragen.’

‘Als mensen in de ellende zitten’, voegt Greenberg daar aan toe, ‘kunnen zij heel slecht oordelen: zij zijn dan twee à drie keer zo sterk geneigd te geloven dat ze gediscrimineerd worden als wanneer het goed met ze gaat.’

Matt Gould, een externe onderzoeker aan het Royal Holloway College van de Universiteit van Londen die TRiM geëvalueerd heeft, merkt op dat ook een gebrek aan kennis de hulpvraag in de weg staat. Onderzoek heeft aangetoond dat veel mensen geen hulp zoeken omdat zij niet begrijpen wat er met hen aan de hand is, en ook niet weten hoe ze geholpen zouden kunnen worden.

Legerpsychiaters geloven dat in tijden van oorlog de meeste mensen uiteindelijk, als ze tot het uiterste gedreven worden, een breekpunt

bereiken. Sommigen gaan er eerder aan onderdoor dan anderen, maar niemand kan voorspellen welke invloed een oorlog op iemand zal hebben – het kan zijn dat degene die het stevigst in zijn schoenen lijkt te staan, het zwaarst te lijden heeft.

Gould heeft onlangs het eerste quasi-experimentele onderzoek afgerond naar de mate waarin TRiM effectief opvattingen bevordert die destigmatiserend werken. Hij ontdekte dat een training in TRiM ‘in belangrijke mate een positieve invloed had op de opvattingen over PTSS, stress en het vragen om hulp van personeel dat een training in TRiM had gehad.’ Het onderzoek wees ook uit dat een training in TRiM geen negatief effect had op de geestelijke gezondheid van degenen die de training volgden, en deze misschien nog wel verbeterde.

Dit is van belang vanwege de controverse rond psychologische debriefing en omdat er ongerustheid bestaat dat mensen te vertellen welke stoornissen zij zouden kunnen ontwikkelen, die symptomen juist in de hand werkt. Gould en Greenberg wijzen er beiden op dat er nog veel meer onderzoek gedaan moet worden. (Een mogelijke tekortkoming van het onderzoek is dat een aantal van hen die in aanmerking kwamen voor een training in TRiM maar afzagen van deelname aan het onderzoek, mogelijk eerder problemen krijgt dan zij die wel reageerden.)

Trauma bedreigt carrière niet meer

Anthony Feinstein, een psychiater die als geen ander weet wat trauma’s met journalisten kunnen doen, gelooft dat nieuwschefs nog heel wat

moeten leren over de dynamiek van schaamte en over hoe ontmoedigend een stigma kan werken op het vragen om hulp. Zoals hij in oktober 2006 tijdens een discussie bij de Frontline Club in Londen uitlegde: ‘Tijdens de oorlog in Irak ben ik privé door mensen benaderd, terwijl hun organisaties Employee Assistance Programmes hebben, die vertrouwelijke hulpverlening bieden.’

‘Het gaat gewoonlijk als volgt: iemand sneuvelt, en een week of zo later gaat de telefoon. Dan vraag ik altijd: “Zijn er ook voorzieningen die u kunnen helpen het te verwerken?” – bijvoorbeeld vertrouwelijke hulpverlening. ‘En dan zegt de ander altijd: “Jawel, maar die kant wil ik eigenlijk liever niet op.”’ Feinstein gelooft dat vooral journalisten in zo’n situatie dan de neiging hebben zelfmedicatie toe te passen met alcohol om de nachtmerries en andere PTSS-symptomen te doen afnemen, maar die worden er eerder erger door.

Dat een aantal vooraanstaande oorlogscorrespondenten bij de BBC recentelijk hebben toegeven dat ze PTSS hadden en als gevolg daarvan destructief gedrag, inclusief drankmisbruik, gingen vertonen, heeft geholpen om de heersende opvattingen positief te beïnvloeden.

‘Men weet dat het geaccepteerd is om over trauma te praten, en dat is goed, en men weet dat het net zo normaal is om toe te geven dat je getraumatiseerd bent’, zegt Ward-Lilley. ‘Ik denk dat we nu zover zijn dat het je carrière niet meer bedreigt – in mijn afdeling in ieder geval niet.’

Ondanks deze nieuwe openheid is het doel toch nog niet bereikt. Een onderzoek van de BBC

naar de opvattingen van de staf over traumage-relateerde problemen, uitgevoerd als onderdeel van het trainingsprogramma dat in 2005 werd gestart, laat een interessante paradox zien. 38 Procent meende dat toegeven dat men dergelijke problemen had, ertoe zou leiden dat zij minder verantwoordelijkheid zouden krijgen, en 41 procent vond dat hun directe collega’s hen niet meer zouden vertrouwen in stresssituaties. Maar toen hun gevraagd werd of ze het eens waren met de stelling: ‘Ik vind mensen die traumage-relateerde problemen hebben, zwak’, was 95 procent het hiermee oneens.

De verhouding tussen journalisten en hun managers kan heel gespannen zijn. Greenberg zegt: ‘Ik denk dat de meeste managers hun werk in feite goed willen doen, maar misschien denken ze dat ze de vaardigheden ervoor missen.’ Op dit belangrijke punt verschillen volgens hem de journalistiek en de krijgsmacht van elkaar. Officieren worden gekozen op basis van hun vaardigheden qua militair management, terwijl redacteurs gewoonlijk promotie krijgen op grond van hun journalistieke prestaties. Bovendien hebben redacteurs niet noodzakelijkerwijs dezelfde soort praktijkervaring als hun verslaggevers, en zij vinden het mogelijk moeilijk zich te verplaatsen in de omstandigheden waaronder zij werken.

Wessely gelooft dat juist om deze reden managers direct verantwoordelijk moeten zijn voor de traumahulpverlening. Hij denkt dat slechts vertrouwen op hulpverlening van buitenaf het risico met zich meedraagt dat de indruk ontstaat dat een organisatie ‘probeert de zorg uit te besteden’. Door het binnenshuis te houden

voelt het personeel zich gewaardeerd: ‘Stress is not a mental health issue, it is an organisational issue’, zegt hij. ‘Werkelijke zorg voor je personeel vereist dat je verantwoordelijkheid neemt, dat je je handen vuil maakt.’

Het wekt geen verbazing dat een expert op het gebied van militaire psychiatrie als Wessely dit benadrukt. Tijdens de Tweede Wereldoorlog bleek dat de kwaliteit van het leiderschap een zeer doorslaggevende factor was bij het voorspellen van zenuwinstortingen. Desondanks moet men hier een lastig evenwicht zien te bewaren: journalisten zijn individuen. Hoe goed hun managers ook getraind zijn, niet iedereen heeft zin om zijn psychische gesteldheid met hen te bespreken. De informele reacties van journalisten tijdens cursussen over bewustwording van trauma’s suggereren dat er managers zijn met wie zij er niet over zouden peinzen om ook maar enige vorm van een persoonlijk gesprek te voeren.

Volgens Sarah Ward-Lilley gaat een gesprek volgens de TRiM-methode soms makkelijker als de twee betrokkenen niet direct in dezelfde hiërarchische lijn zitten. Ze heeft zelf met mensen van andere afdelingen gewerkt met wie zij in een andere verhouding kan staan.

In een opzicht is dit vergelijkbaar met wat er bij de Royal Marines gebeurt. Hoewel collega’s daar naaste collega’s begeleiden, zou het ideaal zijn als hulpverleners leden van buurcompagnieën gaan begeleiden. (Iedere compagnie bestaat uit honderd commando’s.) Zij kennen elkaar van trainingen en uit de sociale omgang, maar niet zo goed dat er niet een beetje afstand tussen hen bestaat, aldus Greenberg.

Een ander kenmerk van de benadering van de krijgsmacht, het automatisme waarmee stap twee van het risicoassessment van TRiM wordt uitgevoerd, - iets wat is vastgelegd in militaire regelgeving-, lijkt goed aan te sluiten bij een ander aspect van de cultuur binnen de BBC. Jarenlang moesten medewerkers van productieteams standaard Arbo-vragenlijsten invullen, en die verplichting is een vast onderdeel geworden van de manier van denken van producers. ‘De meeste managers’, zegt Greenberg, ‘zijn, zeker de eerste week of zo, best bereid om vriendelijk en zorgzaam te zijn jegens mensen die het zwaar te verduren hebben gehad. Maar dan begint het gewone leven weer en gebeuren er duizend andere dingen.’

Onderzoek naar effectiviteit

‘Tenzij iemand duidelijk manisch is, hebben managers de neiging de follow-up te vergeten. De 28-dagenregel herinnert hen eraan dat ze nog eens naar iemand toe moeten gaan om te kijken hoe het met hem is; maar tegen die tijd heeft diegene waarschijnlijk nog veel minder zin om hulp te vragen.’

Vanloo is vastbesloten om een opleidingsbeleid op twee niveaus in te voeren. Hij wil bij de BBC over de gehele linie een programma lanceren met daarin een korte training in traumabewustwording, zodat alle programmamakers - niet alleen degenen in afdelingen met een duidelijk verhoogd risico - weten hoe ze traumatische stressreactie kunnen herkennen. Documentairemakers, die soms mensen moeten filmen die terminaal ziek zijn, en journalisten die binnenlands nieuws verslaan en ter

plekke aanwezig zijn bij verkeersongelukken, zijn, zo zegt hij, twee categorieën medewerkers die als ze hun betrekking beginnen niet vanzelfsprekend de verwachting hebben dat ze met trauma's te maken zullen krijgen.

Daarnaast wil hij de TRiM-training consolideren voor specialisten, om zo een groter aanbod van zorgverleners te creëren die op alle afdelingen hulp kunnen verlenen. Benaderingen als die van TRiM die de nadruk leggen op veerkracht en risicoassessment, lijken beter te werken dan andere. Toch zijn de voorstanders en verdedigers ervan, zowel in het Britse leger als bij nieuwsorganisaties zoals de BBC, zich er sterk van bewust dat er tot op heden geen formeel onderzoek bestaat dat het groeiend aantal anekdotische aanwijzingen dat de methode effectief is, kan staven.

In de woorden van Wessely: ‘TRiM past beter dan psychologische debriefing bij de cultuur van de krijgsmacht, en het bleek populair te zijn. Maar dat iets er goed uitziet, en populair is, biedt nog geen garantie dat het ook werkt. De enige manier om erachter te komen of een interventie meer goed dan kwaad doet, is door steekproefsgewijs onderzoek te doen met controlegroepen.’ Dat gebrek aan onderzoek zal snel verholpen zijn, nu de Britse Koninklijke Marine TRiM gaat inzetten op de ene helft van haar schepen terwijl ze het op de andere helft met een jaar vertraging zal gaan implementeren. De twee groepen worden al vergeleken in een belangrijk door de overheid gesubsidieerd onderzoek dat ook de steun heeft van het Institute of Psychiatry. Door opgeleide en niet-opgeleide militairen, mannen en vrouwen, met elkaar te vergelijken, moet de

invloed worden vastgesteld die TRiM heeft op opvattingen over het vragen om hulp, en op indicaties van algemene gezondheid en moreel, zoals ziekteverzuimcijfers en aantallen personen die zonder verlof wegblijven.

TRiM zal waarschijnlijk niet voor alle journalisten en in alle situaties geschikt zijn. Maar het lijkt een veelbelovende benaderingswijze voor organisaties die te kampen hebben met een werkomgeving die zowel onzekerheid als onveiligheid met zich mee kan brengen. TRiM is al gebaseerd op de verwachting dat het met de meeste mensen die te maken krijgen met traumatische stress, over het algemeen en meestal goed gaat. Zoals Brayne zegt: ‘Het gaat erom het natuurlijk streven van de mens naar gezondheid en veerkracht te versterken, en niet om de suggestie te wekken, of zelfs de verwachting uit te spreken dat journalisten of soldaten blijvend beschadigd worden door wat ze doen.’

De toegevoegde waarde van TRiM is dat het structuur biedt binnen de hulpverlening, en advies geeft over hoe journalisten kunnen leren voor zichzelf en voor elkaar te zorgen.

Dit artikel is een vertaling van ‘From stigma to support: fighting stress the Royal Marines’ way’, in: *European Trauma Bulletin* vol. 14 (2007) 1, pp. 4-10

Vertaling: Eli ten Lohuis

GAVIN REES is hoofdonderzoeker van het Emotional Literacy Project van de Mediaopleiding in Bournemouth, Engeland.