



HANNEKE BOT

*Leven met dreiging en extreme emoties*

# Uitzendervaringen: dilemma's, grenzen, persoonlijke groei

Het Veteraneninstituut organiseerde een symposium over het thema 'betekenis en beleving van uitzendervaringen, visies vanuit onderzoek, beleid en praktijk'. Na een inleiding van Mark Lieshout, coördinator geestelijke verzorging voor veteranen, volgden twee paneldiscussies. De panels richtten zich op betekenis en beleving na uitzendervaringen bij respectievelijk de uitgezonden zelf en bij het thuisfront. Elk panellid kreeg een paar minuten de tijd om iets te zeggen over de resultaten van onderzoek, eigen ervaring of beleidskwesties die op dit gebied spelen. Met name het gepresenteerde onderzoek kwam zo niet goed uit de verf. De deelnemers kregen gelukkig allemaal een usb-stick mee met daarop de *Onderzoekswijzer: Inventarisatie Onderzoek Veteranenzorg*, met veel aanvullende informatie.



Afghanistan 2004. Nederlandse militairen hebben een 'heimweepaal' met naamborden van Nederlandse plaatsen opgericht (foto Peter Boer/HH).

## Grensoverschrijdingen

Aalmoezenier Mark Lieshout gaf tien schetsen waaruit telkens bleek hoe moeilijk het in het veld is om te bepalen waar de grenzen liggen en wie die nu eigenlijk overschrijdt. Bijvoorbeeld, een jonge militair komt bij Lieshout en noemt alle Afghanen geitenneukers (ik moet er nu wel bij zeggen dat dit woord niet over de lippen van Lieshout kwam – maar het was duidelijk dat het daar om ging). Lieshout reageert geschokt: 'Hoe kun je dat nou zeggen, heb respect'. Vervolgens laat de jonge militair de aalmoezenier foto's zien van Afghanen en *flagrant délit*, niet alleen met geiten, maar ook nog eens met schapen. De aalmoezenier is geheel uit het veld geslagen - wie overschrijdt hier nu de grenzen? Volgende schok: hoe verhoudt de 'heilige' plicht om de Afghanen aan hun basisbehoeften te helpen zich tot de situatie in dit land 'waar Wilders een dagtaak kan hebben om de verwordingen van de islam in beeld te brengen', 'een land waar mensen hun kinderen corrigeren met kokend water'? Volgende scène: militairen tonen hem enthousiast een gedode Taliban, een barbaar was omgelegd. Maar zijn gezin zal hem toch missen? En wat te denken van de militair die, omdat er volgens order maar vijftig mensen per dag geholpen mogen worden in het door de militairen verzorgde ziekenhuisje, de deur sluit voor de eenenvijftigste patiënt, ook al betreft het een ernstig verbrand kindje en een wanhopige moeder? De militair heeft goed gehandeld, zal op geen enkele manier officieel vervolgd worden, maar worstelt nu met zijn geweten. Wat moet je vinden van goed bedoelde hulp in de vorm van door het leger uit te delen kinderschoentjes, ter-

wijl dat de lokale schoenmakers brodeloos zou maken? Mag je oneerlijk zijn tegen het 'thuisfront', om dat niet nodeloos ongerust te maken? Hoe ga je na thuiskomst om met triviale zaken, bijvoorbeeld als je erop wordt aangesproken dat je wasgoed niet op kleur sorteert?

Het is duidelijk, hier worden we geconfronteerd met militairen en hun geestelijk verzorger die telkens weer op situaties stuiten waar ze niet op waren voorbereid en die hen uit hun evenwicht brachten. Het is ook duidelijk dat het hier gaat om dilemma's van zeer verschillende aard. Vreugde om de dood van een tegenstander – hoe 'slecht' die ook mag wezen – betreft wel het meest ingrijpende ethische dilemma waar militairen tijdens een uitzending mee geconfronteerd kunnen worden. Het probleem van de goedbedoelde kinderschoentjes is daarbij vergeleken *peanuts*. Het laat overigens wel zien hoe goed het zou zijn wanneer in het geval van opbouwmissies het leger eens te rade zou gaan bij de collega's van ontwikkelingssamenwerking. Uit de reacties van de volgende sprekers bleek dat de dilemma's van Lieshout veel herkenning opleverden en dat dit inderdaad de kwesties zijn die tot problemen leiden bij de verwerking van een uitzending.

### Positieve beleving overheerst

Onderzoeker Natasja Rietveld, Universiteit Tilburg, onderzoekt schuld- en schaamtebeleving bij veteranen die in vredesmissies hebben gediend. Ze sloot aan bij de voordracht van Lieshout door erop te wijzen dat militairen vaak geconfronteerd worden met een cultuur die ver van hen afstaat, met gewoontes die woede en

soms zelfs haat oproepen. Als later op een missie wordt teruggekeken, kan dit onbegrip voor de lokale cultuur, soms leidend tot een veroordeling van de lokale bevolking, schuldgevoelens geven. Kennelijk is het mogelijk om vanaf een afstand milder te oordelen. Niet helemaal onverwacht vond ik haar resultaat dat de omstandersrol, de machteloosheid in vele situaties, tot veel heftiger gevoelens van schuld leidt dan de oorlogshandelingen zelf, zie het voorbeeld van Lieshout van de eenenvijftigste patiënt. Op de oorlogshandelingen zelf zijn ze kennelijk goed voorbereid – misschien wel beter dan hun geestelijk verzorgers.

Michaela Schok, onderzoeker bij het Veteraneninstituut, onderzoekt de beleving van veteranen en komt tot de conclusie dat in het algemeen toch een positieve beleving overheerst. De meeste veteranen zien hun uitzending als een verrijkende ervaring die leidt tot persoonlijke groei en veel levenservaring oplevert. Schok noemde het niet – maar ik moest bij haar verhaal ook denken aan het concept 'posttraumatische groei'. Voor zover ik weet werd dit concept voor het eerst duidelijk benoemd door Kleber in zijn oratie in 1995 (Universiteit Tilburg) en is het weinig onderzocht. Het betreft de ervaring dat mensen, nadat ze zijn hersteld van ernstig schokkende gebeurtenissen, het gevoel hebben dat ze er 'wijzer' van zijn geworden, milder in hun oordeel over anderen, sterker ook, omdat ze hebben gemerkt dat er herstel mogelijk is. In het onderzoek van Schok werden als elementen die leiden tot deze positieve betekenisgeving genoemd: het leven in een *extraordinary world* met gevaar, dreiging en extreme emoties; de kameraadschap; waardering

vanuit de lokale bevolking waarmee ook vaak nog lang na de uitzending contacten worden onderhouden; de professionele ervaring die wordt opgedaan, zoals bijvoorbeeld het leren flexibel te reageren; het omgaan met vele verschillende mensen en tot slot het veranderd perspectief: een verbrede horizon, beter kunnen relativeren maar ook moeilijker onrecht kunnen accepteren. Vanuit de zaal werd gevraagd of deze, meest positieve, effecten blijvend zijn. Dit had de onderzoeker niet onderzocht, maar ze veronderstelt dat met de jaren het effect wat slijt.

Coco Wemmenhove, ervaringsdeskundige, vertelde op eloquente wijze over haar ervaringen als jonge militair op uitzending naar Bosnië in de jaren 1992-1993. Het sneuvelen van een vrouwelijke collega halverwege de missie, zette voor haar veel op z'n kop. Ondanks dat heeft ze er nog steeds een positief gevoel over. De kameradschap en het buddiesysteem hebben daar sterk aan bijgedragen. Ze vertelde als 'reddende engel' te zijn vertrokken maar zich een Don Quichot te hebben gevoeld bij terugkeer. Zo te horen was het dus een bijzonder vormende ervaring en dat zal zeker ook aan het positieve gevoel hebben bijgedragen.

Jan Ambaum, militair psycholoog en adjunct directeur van de militaire GGZ, belichtte de beleving van een uitzending vanuit het perspectief van het beleid. De uitgangspunten daarbij zijn dat uitgezonden militairen geen patiënten zijn en dat een uitzending geen traumatische ervaring is. Dat betekent uiteraard niet dat er geen zorg geleverd wordt mocht de uitzending wél traumatisch blijken te zijn en de militair patiënt wordt. Die zorg is er, laagdrempelig en multidis-

ciplinair. Maar daarnaast is er vooral veel aandacht voor preventie van lijden, vóór, tijdens en na de uitzending. Vóór een uitzending wordt gewerkt aan mentale weerbaarheid en leren de militairen tekenen van stress te herkennen en hoe hier mee om te gaan. Zorg voor- en informatieverstrekking aan het thuisfront horen hier ook toe: 'als het thuis niet goed gaat, gaat het met de militair ook niet goed'. Tijdens de uitzending moeten onder andere operationele debriefing en vroege interventie door sociaal-medische teams bij signalen van stress, er voor zorgen dat er geen emotionele schade ontstaat. Na de uitzending wordt aan preventie van problemen gewerkt door het aanbieden van een adaptatie programma (op Kreta). Verder zijn er ook allerlei, deels regionale, terugkeerprogramma's die moeten helpen de militair langzaam aan weer op het leven in Nederland in te stellen. Vanuit de zaal werd benadrukt dat de preventie en zorg goed geregeld is voor militairen die langer uitgezonden worden, maar dat dit niet het geval is voor korte uitzendingen. Ik begreep dat dit met name geldt voor medici, die als 'individueel uitgezondene' vaak en kort op pad gestuurd worden en, zo bleek uit enkele reacties uit de zaal, 'verder maar voor zichzelf moeten zorgen'. Vakbondsleden benadrukten dat zeker de (para) medici vaak met te weinig ervaring werden uitgezonden. Zij pleitten voor een verplichte stage bijvoorbeeld bij de ambulancedienst. Een andere vraag betrof de waardering vanuit de maatschappij voor een uitzending: heeft die invloed op de beleving van schuld en schaamte?

Uit het onderzoek van Rietveld is dit (nog) niet duidelijk geworden, maar Ambaum heeft in de klinische praktijk gemerkt dat het slecht lukt om een uitzending te verwerken wanneer deze vanuit de maatschappij negatief wordt beoordeeld. Wemmenhove merkte op dat ze 'na Srebrenica' niet meer zo vaak vertelde over haar uitzending naar Bosnië, die jaren daarvóór plaatsvond. De reactie 'je bent beroepsmilitair, dus je moet niet janken' had ze ook al wel vaak genoeg gehoord. Ook een gebrek aan context, aan informatie,

### *'Jij bent beroepsmilitair, dus je moet niet janken'*

draagt bij aan een moeizame verwerking. Het zou helpen wanneer wordt uitgelegd wat de overwegingen zijn achter beslissingen: waarom mogen er maar vijftig patiënten per dag worden behandeld, waarom geen gratis schoentjes uitdelen?

#### **Het thuisfront redt zich**

Het tweede panel benaderde de betekenis en beleving van uitzending voor het thuisfront. Manon Andres, onderzoeker bij de Nederlandse Defensie Academie, sloot aan bij het door Lieshout genoemde dilemma van de informatievoorziening aan het thuisfront. Om veiligheidsredenen mogen militairen niet alles vertellen, maar uit het onderzoek blijkt wel dat goede informatie-uitwisseling – dus beide kanten op – een positief effect heeft op de aanpassing na terugkeer en op de partnerrelatie. De stelling 'mijn partner begrijpt het toch niet' achtte Andres te

simplistisch. Uiteindelijk, zo maakte ik op uit het geheel van reacties tijdens de dag, gaat het er misschien wel om dat beide partijen – militair en thuisfront – zich er bij neer moeten leggen dat ze niet alles van elkaar zullen kunnen begrijpen, maar wel gezamenlijk de inspanning moeten leveren en zich de moeite moeten getroosten om te luisteren en de emoties van de ander te respecteren. Overigens: de meeste militaire gezinnen redden zich, ook de meeste kinderen, zij het dat op 25% van hen de uitzending een meer of minder negatief effect heeft. Ook kinderen blijken overigens veel last te hebben van een negatieve publieke opinie.

Erna Willemsen, oud-bestuurslid van de Stichting Partners van Oorlogsgetroffenen SPO, sprak vanuit haar thuisfrontervaring. Haar man werd in 1993-1994 naar Rwanda uitgezonden, in een tijd waarin de communicatie een stuk moeizamer verliep dan nu. Op een brief kwam na zes weken antwoord, je man vermoeien met huishoudelijke perikelen had dus niet veel zin. Bij thuiskomst bleek haar echtgenoot een forse PTSS te hebben opgelopen en dit stelde het gezin zwaar op de proef. Haar stelling was dat je een gezin daar niet op kan voorbereiden: het is veel ingrijpender dan zo uit de klinische vignetten blijkt.

Wynand Visser, werkzaam bij De Basis, een dienstverleningsorganisatie na ingrijpende ervaringen, vertelt over wat er zoal aan zorg voor het thuisfront is. Er is een landelijk zorgsysteem (LZS), laagdrempelig en multidisciplinair, opgezet naar de ideeën van professor Gersons. Vanuit dit LZS wordt systemisch gedacht: er zijn gezinsdagen, ontmoetingsweekenden en groepsbijeenkomsten voor partners. Maar er zijn ook

nog wensen. Met name is er veel vraag naar individuele zorg en naar groepsbijeenkomsten voor kinderen. Ook benadrukt hij dat de groep veteranen groot en divers is en dat er ook zorg moet zijn voor veteranen die lang geleden hebben gediend. Dan zijn er ook nog tweede generatie slachtoffers, inmiddels volwassen kinderen van veteranen. En (volwassen) kinderen van mensen die wel in krijgsgevangenschap zaten in een jappenkamp, maar geen relatie met Defensie hebben. En tenslotte vestigt hij de aandacht op de zogeheten zorgmijders. Op de een of ander manier zou voor al die groepen iets gedaan moeten worden.

### **Niet alles is zegbaar**

In de hierop volgende discussie met de zaal kwam sterk naar voren dat niet alles 'zegbaar is', zwijgen is soms de minst slechte manier om te overleven. Dit zou wel wat meer nadruk mogen krijgen in de begeleiding. Het 'zich terugtrekken op zolder' kan dan een meer positieve lading krijgen: het betekent niet dat de ander wordt buitengesloten, maar het is een manier om met de herinneringen te leven. Dit vond ik erg herkenbaar vanuit mijn werk met getraumatiseerde asielzoekers en vluchtelingen. Veel van mijn patiënten hebben zich sterk geïsoleerd. De reden daartoe is vaak ook dat men bang is zich niet te kunnen beheersen. De kinderen maken al gauw te veel lawaai, de partner stelt vragen over zaken waar de patiënt niet over wil denken, laat staan praten en de patiënt wil het niet erger maken door zijn geduld te verliezen en te gaan schreeuwen of erger. Om hier mee om te gaan kiest de patiënt er dan maar voor om weg te

gaan of zich op zolder op te sluiten. Wanneer dit de enige manier is om conflicten te voorkomen, raakt het contact binnen het gezin echter geheel verstoord. Wij richten ons altijd op het herstellen van een zekere balans door te leren woede en frustratie op een constructieve manier te uiten (praten met een hulpverlener; non verbale therapie; sporten et cetera). Terugtrekken uit sociale contacten is beter dan schelden of er op slaan – dus als uiterste redmiddel zeker positief te benoemen – maar moet geen levensstijl worden. Ondertussen worstelt het thuisfront niet alleen met emotioneel moeilijke zaken, maar ook met allerlei praktische problemen; het er alleen voor staan in een gezin met kinderen is vaak niet eenvoudig. Ook daarvoor zou vanuit Defensie wel wat meer aandacht mogen zijn, vond de zaal.

Twee maatschappelijk werkers die partnergroepen voor vrouwen van militairen begeleiden, vertelden over hun aanpak. Iedereen moet er zijn verhaal kwijt kunnen. Een specifiek probleem is hoe om te gaan met een partner met PTSS. Zij hanteren hierbij als uitgangspunten: de partner is geen hulpverlener, de militair heeft hierin een eigen verantwoordelijkheid.

Niet helemaal ten onrechte ging het de hele middag vooral over mannen die worden uitgezonden en vrouwen die het thuisfront vormen, maar er is natuurlijk toch een kleine groep vrouwelijke militairen. Hebben die specifieke problemen? Wemmenhove benadrukte vooral hoe eenzaam die positie is: je hebt nauwelijks vrouwelijke collega's om een band mee op te bouwen, de vrouwen van je mannelijke collega's bekijken je met argusogen want je bent een potentiële bedreiging en vanuit de maatschappij wordt je als

Kenau of erger in de hoek gezet. Extra aandacht voor deze kleine, maar groeiende groep lijkt dus geen overdreven luxe.

De middag werd afgerond door Jos Weerts, hoofd Kennis en Onderzoek Centrum van het Veteraneninstituut, met een wensenlijstje dat kan worden samengevat met 'biedt een context waarin mensen kunnen werken aan al deze vragen'. Vanuit therapeutisch perspectief vond ik de discussie over 'zwijgen of praten' erg interessant. Bij mijn eigen patiënten merk ik dat het vertellen van het verhaal erg opluchtend kan werken. Soms helpen wij patiënten om een verhaal te construeren waarin weliswaar niet alles wordt gezegd, maar dat het gedrag van de patiënt wel begrijpelijk en aanvaardbaar maakt voor anderen, zo de kool én de geit sparend. Maar ik merk ook dat het vaak niet goed lukt om te vertellen of dat het erg frustrerend kan zijn wanneer blijkt dat je tóch niet kan overbrengen wat je voelt.

Praten is niet de enige manier om traumatische ervaringen te verwerken en over sommige ervaringen kan niet gesproken worden – het zal niet makkelijk zijn, maar binnen een partnerrelatie zou dat geaccepteerd moeten worden.

Alles bij elkaar is het duidelijk dat hier een groot en zeer divers werkveld ligt. De nadruk lag sterk op recente en langdurige uitzendingen en hun thuisfront – terwijl ook oudere veteranen en zij die voor korte missies uitgezonden worden en hun systemen, hulp nodig kunnen hebben. Er is dus nog genoeg te doen.

HANNEKE BOT is socioloog/psychotherapeut, werkzaam bij de Gelderse Roos afdeling Phoenix en in eigen bedrijf – gericht op gespreksvoering met een tolk.