



BART HETEBRIJ

Afgewezen als partner en buitengesloten

Plattegrond van een trauma



Bart Hetebrij, humanistisch geestelijk verzorger voor veteranen, sprak met uitgezonden militairen en hun partners. In het voorgaande nummer (0408) vindt u de door hem opgetekende uitzendervaringen van beroepsmilitair John (39 jaar) die in 1996 met IFOR aantrad in Bosnië en Herzegovina. In dit nummer komt Johns partner, Tamara, aan het woord.

Tamara 35 jaar, echtgenote van John

Als ik terugkijk op mijn leven denk ik dat de zorg en het leger op een of andere manier een grote rol in mijn bestaan gespeeld hebben en nog steeds spelen. Voordat ik mijn man John leerde kennen, was ik al bekend met het leger. Mijn broer, neef, nicht en een goede vriendin zijn allemaal militair en veteraan. Verder hebben we geen militaire genen of zo. Mijn ouders zijn allebei in de zorg werkzaam geweest. Daar ben ik ook in terecht gekomen. Ik had de mavo gedaan en was zat van school. Ik wilde werken, mensen helpen en zorgen. Dat zorgen voor anderen zit gewoon in mij. De opleiding voor ziekenverzorgende deed ik in een psychogeriatrisch verpleeghuis. Zeg maar een tehuis voor demente bejaarden. Het was daar echt bikkelen. We hadden geen tijd om ons met de mens zelf bezig te houden. Erg onbevredigend. Ik besloot door te stromen naar een opleiding voor psychiatrisch verpleegkundige. Een combinatie van werken en leren. In dat vakgebied voelde ik mij gelijk thuis. Ik kon daar veel van mezelf in kwijt, zoals het zijn voor andere mensen, iets voor een ander betekenen al is het soms maar een arm om iemand heen slaan. Je kunt verschil maken in iemands bestaan door hem of haar veiligheid te bieden, samen te zoeken en te ontdekken waar het nu mis is gegaan, om vervolgens deze mensen te ondersteunen en te begeleiden. Je bent onderdeel van een proces van wat iemand in een heel moeilijke periode doormaakt. De mens is nooit klaar. Dat geeft ook de mogelijkheid nieuwe uitdagingen aan te gaan, daardoor te groeien en te verande-

ren, om tenslotte een nieuwe kijk op het leven te krijgen, een nieuwe visie daarop te ontwikkelen. Kortom, het mooiste werk is 'de mens'. Op zo'n manier met 'de mens' bezig zijn, geeft mij een goed gevoel, waardering en zelfkennis. Ik vind mezelf spontaan, vlot, nieuwsgierig, leergierig, zorgzaam, sociaal, maar ook eigenwijs en behept met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat ben ik. Met die eigenschappen en kwaliteiten treed ik de wereld tegemoet. Die eigenschappen zijn ook gelijk mijn valkuil.

Ik werk inmiddels zestien jaar in de psychiatrie, waarvan de laatste twee jaar in de forensische psychiatrie. Op mijn werkplek zitten delictplegers bij wie een psychiatrische stoornis op de voorgrond staat. Psychiatrische patiënten zijn over het algemeen al onvoorspelbaar, maar deze mensen hebben hun onvoorspelbaarheid bewezen. We zitten met moordenaars aan tafel te eten en die hebben wel een mes en vork in hun handen. Het stabiliseren en resocialiseren van die mensen die niks meer te verliezen hebben, is een uitdaging. Deze categorie heeft geen keus tussen behandeling of geen behandeling. Wij bepalen. Hoe iemand daar mee omgaat, is heel verschillend. Die verschillen maken het werk boeiend en leerzaam.

De relatie controleren

Toen ik John zeven jaar geleden leerde kennen, werkte hij in een jeugdgevangenis. Er waren wat incidenten geweest op het werk. De manier waarop hij daar mee omging, gaf hem toen al het idee dat het met zijn uitzending te maken moest heb-

ben. Bij opstootjes onder gedetineerden waarbij gepast geweld gerechtvaardigd en geautoriseerd was, leefde hij zijn agressie uit. John kon ook thuis soms onverwacht zonder aanleiding uit zijn slof schieten. De manier van reageren stond in mijn beleving niet in verhouding tot wat er gebeurde. Zijn ouders zeiden al dat zij een andere zoon uit Joegoslavië hadden teruggekregen. Toch was hij toen lief, zorgzaam, betrokken en sociaal. Hij had alleen af en toe een uitschieter en soms was hij een periode prikkelbaar en sliep hij slecht. Wat wel opviel, was dat er tijdens die buien nooit iets aan hem lag. Ik kreeg op die momenten vaak de schuld als iets misging of fout liep. Maar daarna kon hij er goed over praten, betuigde hij spijt en dan was het ook weer over. John was er altijd voor me. Hij kon mij ook een spiegel voorhouden. Het was een gelijkwaardige relatie. Ik wilde nooit trouwen, maar met hem wilde ik deze verbinding wel aangaan. Twee jaar geleden op Valentijnsdag vroeg hij mij ten huwelijk. Het werd een geweldige dag. Kort daarvoor was John van baan veranderd. Hij werkte nu met hoog niveau verstandelijk gehandicapten met een psychiatrische stoornis. Bij deze categorie heb je veel geduld nodig en moet je regelmatig over allerlei zaken onderhandelen. Hij kon nu dus minder zijn agressie in het werk kwijt. Bij de gedetineerden bepaalde hij de regels, had hij de controle. Als ze moeilijk deden, kon hij zijn agressie wel kwijt. Sinds die verandering van baan wilde hij meer bepalen hoe ik de dingen moest doen, vaak ging het om hele kleine gewone dingen, zoals het uit-

laten van de honden. Ik wilde op een gegeven moment de honden nog een keer uitlaten. Hij zei dat ik de honden daarmee maar verwende. Hij vond het uitlaten onzin want de honden konden best wel een paar uur zonder. Het kwam er in mijn beleving op neer dat hij niet wilde hebben dat ik met de honden op pad ging. Er waren meer van dit soort aanvaringen. Daarbij was steeds minder ruimte voor discussie. Hij hield minder rekening met mij en was steeds meer op zichzelf gericht. Als hij thuis kwam na het werk nam hij soms vier boterhammen, omdat hij op dat moment honger had. Als ik een half uur later wilde gaan koken, had hij geen honger meer. De volgende dag wachtte ik met koken in de verwachting dat hij misschien weer brood nam, maar dat was ook niet goed. Het zijn misschien maar kleine dingen, zoals honden uitlaten of koken, maar hij wilde al dat soort dingen bepalen en alternatieven waren moeilijk of niet bespreekbaar. Gestadig aan breidde dit patroon zich uit over alle levensgebieden. Het proces kwam pas echt in een versnelling toen John met een tenniselleboog thuis kwam te zitten tijdens de verbouwing van ons huis. Hij kon hierdoor niet meer naar het werk, maar ook niet meehelpen met de verbouwing. Toen ging het van kwaad tot erger. Hij sliep slecht, raakte steeds meer geïrriteerd en trok zich steeds meer in zichzelf terug. Soms zei hij als ik bijvoorbeeld thuis kwam van mijn werk dat hij geïrriteerd was. De rest van de avond zei hij dan niets tegen mij en negeerde mij gewoon. Hij kon geen bloemetje halen voor mijn verjaardag, want zijn arm zat in het gips waardoor hij geen auto mocht rijden. Later die dag ging hij echter wel met de auto naar het gemeentehuis

om een vergadering over veteranen bij te wonen. Dat vond ik heel erg. Als ik een keer niet op zijn sms'je reageerde, maakt hij me uit voor rotte vis en praatte niet meer met mij. Terwijl er een volgende keer niets aan de hand was. Je wist gewoon niet meer waar je aan toe was, wat je wel of niet kon zeggen. Je kunt je daar niet op aanpassen. In reactie daarop maak je jezelf klein en cijfer je jezelf weg om hem maar niet tot last te zijn of hem te irriteren.

Toename van klachten

Bij de verbouwing van ons huis moest ik de keukens uitzoeken. Ik wilde dat graag samen doen. Het huis is per slot van rekening van ons samen. Ik nam plaatjes en boeken mee naar huis om te overleggen. Maar hij had geen zin om mee te gaan naar de winkel. 'Ik moet niks', werd de gevlugelde uitdrukking van John.

Na de verbouwing hield het slechte slapen aan, daardoor raakte hij nog meer geïrriteerd. Als hij in de tuin zat en de vogels floten, dan ergerde hij zich daaraan en ging binnen zitten. Soms zat hij tot diep in de nacht te chatten met leden van de mede door hem opgerichte vereniging jonge veteranen of te internetten. De irritaties op zijn werk namen toe zowel naar de bewoners als het personeel. Ik merkte dat John minder flexibel werd in zijn houding en mening dan voorheen. Er was weinig aandacht voor mij. Steeds vaker als ik iets over mijn werk wilde vertellen, stond zijn hoofd er niet naar, terwijl ik dan juist mijn verhaal kwijt wilde. Verschrikkelijk toch. Ik vond dat zo erg. Sommige vrienden zeiden: 'ga toch weg bij die vent, zo laat je je toch niet behandelen. Het is geestelijke mishandeling'. Ondertussen

nam John steeds minder verantwoordelijkheden op zich in het huis. Als ik vroeg hoe het op het werk geweest was, zei hij: 'daar wil ik het nu niet over hebben of ik heb daar geen zin in'. We gingen samen steeds minder delen. Hij trok zich helemaal terug en nam de telefoon niet eens meer op. Hij in kwam in een isolement terecht en ik kon steeds minder mezelf zijn. Maar tegen wie kon ik mijn verhaal kwijt? Met wie kan je daar over praten? Wie begrijpt dat? Ik ben nota bene psychiatrisch verpleegkundige en werk zelf met de meest gestoorde, zieke mensen. En nu heb ik een man thuis waarmee het psychisch helemaal niet goed gaat. Soms kan hij me finaal klein maken. Om je dood te schamen.

Uiteindelijk na veel aandringen heeft hij de stap naar de huisarts gezet. Deze voormalige legerarts prikte door het verhaal van John heen. Hij zag dat er meer aan de hand was. We namen contact op met Willem Veldkamp, maatschappelijk werker van de Bond voor Nederlandse Militaire Oorlogs- en dienstslandoffers (BNMO). Eindelijk kon ik ook mijn verhaal kwijt.

John meldde zich ziek thuis. Hij deed niks meer in de huishouding, maar hij kon ook niks meer, zelfs niet een gevallen vogelhuisje ophangen. De klachten namen toe. Hij verloor vaker zijn controle, kon heel onredelijk boos worden, dat op dat moment ook beseffen, maar toch niet kunnen stoppen. Hij wilde bijvoorbeeld een keer een boterham smeren, de boter viel uit het kastje toen hij het wilde pakken en dat was mijn schuld. Ik had die boter helemaal niet in handen gehad. Ik begon te huilen. In reactie daarop gooide hij een mes naar mij toe en zei: 'Ik zal je wat te janken geven'. Dat was een forse bedreiging. De agres-

sie liep de spuigaten uit, zo boos worden om niks. Hij irriteerde zich aan alles, kon niks meer hebben. Hij was bang van zichzelf geworden en dat riep ook angst bij mij op. Het is wel je eigen man die je bedreigt. Hij staat voor je en heeft de controle niet.

Op den duur heb ik me ook ziek gemeld. Ik kon niet meer werken met psychiatrische criminelen, nu ik zo'n zieke man thuis had. Dat werkte niet. Hij ging er aan onderdoor, maar ik ook. Ik zag hem knokken. Ik zag hoe moeilijk hij het had. Hij wilde vluchten, maar realiseerde ook dat hij overal zichzelf meenam. Ik wilde hem wel door elkaar schudden en zeggen: 'Kijk wie er voor je staat, ik ben je vrouw, ik wil er voor je zijn'. Anderzijds voelde ik me enorm afgewezen. Je voelt de relatie tussen je vingers wegglijpen, je hebt er geen grip meer op. Op zo'n moment ben je echt eenzaam en alleen in je relatie. Hij heeft een muur om zich heen gebouwd, maar ik begin ook een muur om me heen te bouwen. Ondertussen kreeg John toenemend last van herbelevingen en durfde niet meer naar bed te gaan. Ik wist ook niet meer hoe me te gedragen. Alles deed ik fout. Het leven werd krampachtig.

Opname in kliniek

Toen John inzag dat hij het niet meer redde, is besloten tot opname in Centrum '45, een gespecialiseerde traumakliniek. Hij komt nu alleen de weekenden thuis. Ik vind het lastig om mijn houding te bepalen naar hem, wat kan ik wel en wat kan ik niet aan hem vragen, wat verwacht hij van mij. Hij vertelt weinig tot niets over wat hij doordeweeks meemaakt. John zegt dat hij de hele week al veel praat en wil thuis dan even andere

dingen aan zijn hoofd. Ik begrijp dat wel, maar daardoor voel ik me minder betrokken bij het hele proces. Ik voel me afgewezen door hem. Hij belt en mailt weinig. Soms hoor ik dagen niets van hem. Ben ik nou voor hem niet meer waard? Ligt het aan mij dat hij zo geïrriteerd is? We zaten samen bij de therapeut om de uitslag van de persoonlijkheidstest te horen. De uitslag was pittig om te horen, maar maakte ook veel duidelijk. Er werd mij gevraagd een voorbeeld van Johns gedrag naar mij toe te beschrijven. Tijdens het vertellen van het voorbeeld moest ik huilen. De therapeut vroeg John wat dat huilen van mij met hem deed. Hierop zei hij dat hij een overbezorgde vrouw zag die zich niet zo druk moest maken. Toen de therapeut aan gaf een verdrietige afgewezen en gekwetste vrouw te zien, herkende John dit beeld niet. Ik voelde me op dat moment wel afgewezen als partner en buiten gesloten.

Ook het personeel voelt zich keihard afgewezen door hem. Hij voelt zich betutteld, niet gelijkwaardig behandeld. Dat roept bij John verzet en irritatie op. Hij krijgt dan moeite met deelname aan groepsgesprekken en aan gesprekken met de sociotherapeuten. Dit heeft al geresulteerd in een time-out van anderhalve week. In overleg met zijn therapeut was John tot dit besluit gekomen. Hij moest even afstand nemen om de irritatie naar de wijze van begeleiden wat te laten zakken. Aan de andere kant laat John ook zien dat hij voor mij zijn best doet. Op onze trouwdag liet hij een bos rode rozen bezorgen. Hij heeft een week vrij gevraagd om samen wat tijd te kunnen doorbrengen en leuke dingen te doen. Doordat er momenteel zoveel gebeurt en we zo weinig samen zijn, voelt John ook dat er meer afstand tussen ons is

gekomen. Dat hij ondanks zijn gevoelsarmoede toch deze acties onderneemt, doet me heel goed. De John waar ik ooit mee getrouwd ben, is er nog steeds.

Accepteren dat hij ziek is en hulp nodig heeft, blijft moeilijk voor John. Hij wil controle houden en bepalen hoe de 'behandeling' moet verlopen. Als dat niet lukt, verzet hij zich. Hij is zich daarvan bewust, maar kan dat verzet niet uitschakelen. Er is bij hem een forse posttraumatische stressstoornis (PTSS) vastgesteld. Hij is op grond van deze diagnose voor 45% afgekeurd en ontvangt voor dit percentage een militair invaliditeitspensioen. Hij komt ook in aanmerking voor een draaginsigne gewonden (DIG). Naast de diagnose PTSS is er waarschijnlijk ook sprake van een mogelijk blijvende persoonlijkheidsverandering. De testen geven dit aan. Hij externaliseert, dat wil zeggen, hij laat aan de buitenwereld zien dat het niet goed met hem gaat, maar wijst door zijn houding en gedrag hulp af wanneer die aangereikt wordt. Hij wil dan met rust gelaten worden en verwacht dat zijn omgeving zich aan zijn stemming kan aanpassen. Hij is zich bewust van zijn foutieve copingstrategieën, maar kan deze maar moeilijk veranderen. Ondanks zo'n diagnose laat ik John niet vallen. Ik hou van hem en wil hem absoluut niet kwijt. Hij mag dan een forse beperking hebben, maar we slaan ons er wel doorheen, al laat hij me daar soms aan twijfelen. Ik weet niet wat de toekomst brengt. Maar ik ga er vanuit dat we samen onze weg hierin zullen vinden.

BART HETEBRIJ is humanistisch geestelijk verzorger veteranen Noord Nederland.