

Getraumatiseerd na een oorlogsmis­sie

Altijd bang voor slui­pschutters

Schietincidenten, gijzelingen en bermbommen. Militairen maken tijdens hun missies zo veel heftige dingen mee, dat sommigen er trauma's aan overhouden. In het tweede seizoen van de EO-serie 'Zij houden Nederland in leven' zien we hoe mensen met posttraumatische stressstoornis (PTSS) dankzij een intensieve behandel­methode in korte tijd kunnen herstellen.



'Ze willen nooit met hun rug naar de deur zitten'

"Een veteraan vertelde hoe hij op missie met lokale kinderen aan het voetballen was. De bal belandde in een oud huis, een soort ruïne. Een jongen rende er achteraan en liep in een boobytrap. Het kind overleed. Jaren later worstelt die militair nog steeds met schuldgevoelens, omdat hij met het idee kwam om te voetballen," vertelt professor Ad de Jongh. Het is een voorbeeld van een van de tientallen trauma's die hij wekelijks behandelt bij Psytrec, het psychotrauma-expertisecentrum in de Bilt-hovense bossen. "Wat zo innovatief is aan onze methode, is dat we alle trauma's die iemand heeft, in acht dagen behandelen. Reguliere therapie is vaak eens in de twee weken. En zo kan het jaren duren voor je alle trauma's hebt aangepakt. Bovendien zijn therapeuten soms bang dat ze patiënten uit balans brengen als ze te diep op het trauma ingaan. Wij proberen die mythe te ontkrachten."

De Jongh vergelijkt het met een splinter in je hand: "Daar kun je eindeloos over praten. Je kunt ernaar kijken en er een pleister op plakken. Beter is om die splinter te verwijderen. Dat doet even zeer, maar daarna kan je hand genezen. Op die manier halen wij het trauma uit het hoofd. En dan maakt het niet zoveel uit of het er twee of honderd zijn. Het is net als met spaghetti: als je er steeds een draadje uittrekt, wordt het steeds minder complex."

Scherpschutters

"Veteranen die uitgezonden zijn geweest, hebben vaak verschillende trauma's," vult Ads collega Sjef Berendsen aan. Hij was vroeger militair psycholoog en werkt nu als directeur zorg bij Psytrec. "Hoe groot de kans op PTSS is, hangt van de missie af. Er zijn relatief rustige vredesmissies, maar ook zware missies, zoals die in Uruzgan, Afghanistan. Normaal kunnen mensen ingrijpende dingen goed verwerken. Je eerste schooldag was ongetwijfeld indrukwekkend, maar doet je nu waarschijnlijk niet zoveel meer. Bij PTSS zit de gebeurtenis in je geheugen opgeslagen alsof het gisteren is gebeurd. Dat betekent dat je last hebt van herbelevingen, bijvoorbeeld door beelden of nachtmerries. Mensen met PTSS willen die herbelevingen vermijden: ze proberen er niet aan te denken en ontlopen bepaalde situaties. Er zijn militairen die nog steeds open ruimtes vermijden omdat ze bang zijn voor scherp­schutters. Ook vuurwerk kan een trigger zijn." Veel getraumatiseerde militairen zijn bovendien hyperalert en altijd gespannen, legt Sjef uit. "Ze houden alles in de gaten

en vertonen veiligheids­gedrag. Zo willen ze nooit met hun rug naar de deur zitten. Die alertheid kost veel energie en daardoor zijn ze altijd moe, ook omdat ze slecht slapen."

PTSS veroorzaakt ook veel 'gevolgschade': mensen raken verslaafd aan alcohol en drugs, verliezen hun baan, krijgen relatieproblemen of raken in een sociaal isolement.

Beschadigd

"Daarom is het zo belangrijk dat je er snel bij bent," vult Ad aan. "Als militairen terugkomen van een uitzending, is het niet verstandig dat ze stoer blijven doen en denken dat ze er wel overheen groeien. Ze denken al snel dat ze getraind zijn voor dit werk en het daarom moeten kunnen volhouden." Sjef: "Ik denk dat er vanuit defensie veel geprobeerd wordt om dit probleem op te lossen, maar de nazorg is nog te vrijblijvend. Je moet militairen volgens mij letterlijk een dienst­opdracht geven: ga langs bij een psycholoog en laat je behandelen als dat nodig is."

Hele leven last

Het idee dat je je hele leven last blijft houden van een trauma, is volgens Ad ook een obstakel om hulp te zoeken. "Je hoort het vaak op tv: 'Ik ben beschadigd, want ik heb een trauma.' Daarmee wordt gesuggereerd dat je je hele leven anders zult zijn. Alsof de hardware stuk is. Dat houdt mensen tegen, omdat ze denken dat ze toch niet beter kunnen worden. Maar dat kan wel! Laatst kregen we een berichtje van een vrouw die schreef dat ze haar man opnieuw moest leren kennen. Ze had hem ontmoet na de oorlog en kende hem als een opvliegend en agressief type. Nu bleek hij eigenlijk een lieve, aardige vent te zijn. Daar doen we het voor."

Imaginaire exposure en EMDR

Bij Psytrec, te zien in *Zij houden Nederland in leven*, werken hulpverleners onder meer met imaginaire exposure. Bij deze behandel­methode wordt de cliënt geholpen de traumatische herinneringen te herbeleven, zodat verwerking kan plaatsvinden. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Nadat de herinnering is herbeleefd, wordt de patiënt afgeleid als hij er opnieuw aan terugdenkt. Zo wordt de herinnering steeds vager en kan hij eraan terugdenken zonder gevoelens als angst. Psytrec.nl

Tv Zij houden Nederland in leven, woensdagavond 20.55 uur, NPO 1

'Ik ben beschadigd, want ik heb een trauma'