

SOMMIGEN VOELEN NU NOG NIKS, ANDEREN HUILEN

Preventieve geestelijke gezondheidszorg



Oorlogsgeweld raakt niet alleen burgers maar ook militairen. Het Nederlandse leger in Afghanistan doet van alles om te voorkomen dat soldaten geestelijk schade overhouden aan het oorlogsgeweld. Dat begint al op de plek des onheils.

INGRID LUTKE SCHIPHOLT

De mannen van de Tijgercompagnie krijgen hier niet de kans te ontsnappen aan

de herinnering van het moment waarop hun collega op een bermbom stapte. Ze zitten hier nog twee weken. Ieder verwerkt die gebeurtenis op zijn eigen manier. Sommigen voelen nu nog niks, anderen huilen.'

Aan het woord is aalmoezenier Ron van der Vring in zijn 'huiskamer' op de legerbasis Kandahar Air Field (KAF); een bedachtzame, zachtaardige man met een grote baard. Het is eind april. Twee dagen geleden zette korporaal Cor Strik de fatale stap op een IED (*improvised explosive device* ofwel bermbom, ILS) in de provincie Helmand. Hiermee was Strik de eerste gevechtssdode.

Aalmoezenier Van der Vring probeert de mannen van de Tijgercompagnie zoveel mogelijk te betrekken bij de voorbereidingen van de zogenoemde *ramp*-ceremonie. Dit is het afscheid van de kist van de overledene bij de vliegtuigtrap (*ramp* in het Engels). Door de manschappen hierbij taken te geven, kunnen ze invulling geven aan hun machteloosheid.

TELEURSTELLING

Over twee weken zou het werk van de compagnie erop zitten, zouden ze op Kreta twee dagen stoom afblazen en daarna naar huis. Het liep anders. Nu

MC IN URUZGAN

Medisch Contact verbleef zestien dagen bij de militairen in Afghanistan, waarvan de langste tijd in Uruzgan. In die periode dienden tientallen gewonden zich aan in de ziekenhuizen en viel de eerste Nederlandse gevechtssdode. Medisch specialisten, huisartsen, algemeen militair artsen, verpleegkundigen en een sociaal medisch team werken zich in het zweet om het leven van Nederlandse militairen en hun Afghaanse collega's te redden. Journalist Ingrid Lutke Schipholt doet verslag.



gaan ze met één man minder en een bittere teleurstelling rijker - wel met een tussenstop op Kreta - naar huis. Hoe ze deze ervaring zullen verwerken, weet niemand. Maar het ministerie van Defensie besteedt er al tijdens de uitzending van de manschappen aandacht aan.

De collega's van Strik worden zorgvuldig afgeschermd. Slechts een handvol mensen heeft toegang tot de manschappen van de Charlie-compagnie van het 11de Infanteriebataljon Luchtmobiel, bijgenaamd Tijgercompagnie. De aalmoezenier is één van hen. 'Mijn hulp bestaat voornamelijk uit "er zijn"', zegt Van der Vring. Ook voor de actie in Helmand had hij al contact met de mannen. 'Ze willen vooral veel bij elkaar zijn. Buitenstaanders snappen hun verhaal niet. Over de vnzige details praten ze alleen met de mensen binnen de groep.'

Volgens de aalmoezenier praten de mannen veel. Dat begon al in het inzetgebied. Daar hield de groep een debriefing waar ze zowel de zakelijke details van het ongeval als de emotionele kant bespraken.

In het leger is het bijna standaard dat er na een patrouille of een incident (in legertermen: *troops in conflict*, TIC) een debriefing volgt. Het is aan de commandant of de debriefing alleen zakelijk van aard is of dat ook de emotie erbij wordt betrokken.

PEOPLE MANAGER

Commandant van de *battlegroup* Rob Querido in Kamp Holland bij Tarin Kowt, ruim honderd kilometer verderop, maakt zich er sterk voor dat ook de bele-

Wie bij een conflict vlucht, is een gevaar voor zijn collega's

ving van de manschappen tijdens een debriefing aan bod komt. Een paar dagen eerder vertelt hij in zijn werkkamer over zijn visie op de zorg voor personeel. Hij geeft leiding aan ongeveer zeshonderd mensen. Dit zijn de manschappen, de

bikkels, die de poort uitgaan, de bevolking ontmoeten en vechten met de Taliban.

'Ik druk mijn commandanten op het hart dat ze goed op de manschappen moeten letten', zegt Querido, die mede door zijn lengte een imposante verschijning is. Hij gaat door voor een echte 'people manager'. 'Bij debriefings luister ik meestal niet naar het verhaal, maar kijk ik naar de koppies, het gedrag en de gelaatsuitdrukkingen. Soms zeg ik tegen een commandant dat hij extra op iemand moet letten. In ons werk moeten we van elkaar op aan kunnen. Ik ga liever met minder mensen op pad die zeer geschikt zijn dan met meer mensen die niet lekker in hun vel zitten. Het gaat om de kwaliteit, niet de kwantiteit.'

Samenwerking is essentieel in het leger. Wie bij een TIC vlucht en niet goed reageert, is een gevaar voor zijn collega's. 'Wil je deze missie tot een goed einde brengen, dan moet je problemen in de eenheden vroegtijdig signaleren. Want we moeten van elkaar op aan kunnen. Communiceren en vertrouwen zijn daarbij twee belangrijke elementen.'

BUDDY

Bij de missie in Afghanistan is er speciale aandacht voor het welzijn van de militairen. Voorafgaand aan de uitzending krijgen de manschappen psycho-educatie om afwijkend gedrag te leren herkennen. Tijdens de uitzending heeft iedere soldaat een zogenoemde buddy. Buddy's wonen en werken samen waardoor ze goed op elkaar kunnen letten. Verder is er een sociaal medisch team dat bestaat uit een arts, geestelijk verzorgers, een psycholoog en een bedrijfsmaatschappelijk werker.

Met name de geestelijk verzorgers zoeken - ook als er geen TIC is geweest - actief contact met de manschappen. In Tarin Kowt zijn dit humanistisch raadsman Mart Vogels en dominee Albert van der Velden.

'Ik zoek mensen op', zegt Vogels in zijn gepantserde werkkamer. 'Als de mannen ergens mee zitten, kunnen ze er met me over praten. Soms ga ik een paar dagen mee buiten de poort. Zo word ik één van hen en kom ik gemakkelijker met hen in gesprek. We leven hier in een uitzonderlijke situatie en dat brengt morele- en zingevingsvragen met zich mee. Iedereen van deze jonge generatie militairen weet dat uitzending erbij hoort als je in het leger gaat. Dat wil niet



Rob Querido: 'Bij de debriefings kijk ik naar de koppies, het gedrag en de gelaatsuitdrukkingen.'



Beijka Mensink: 'Mensen ontwikkelen meestal niet meteen een posttraumatische stressstoornis, dat krijgen ze vaak veel later.'



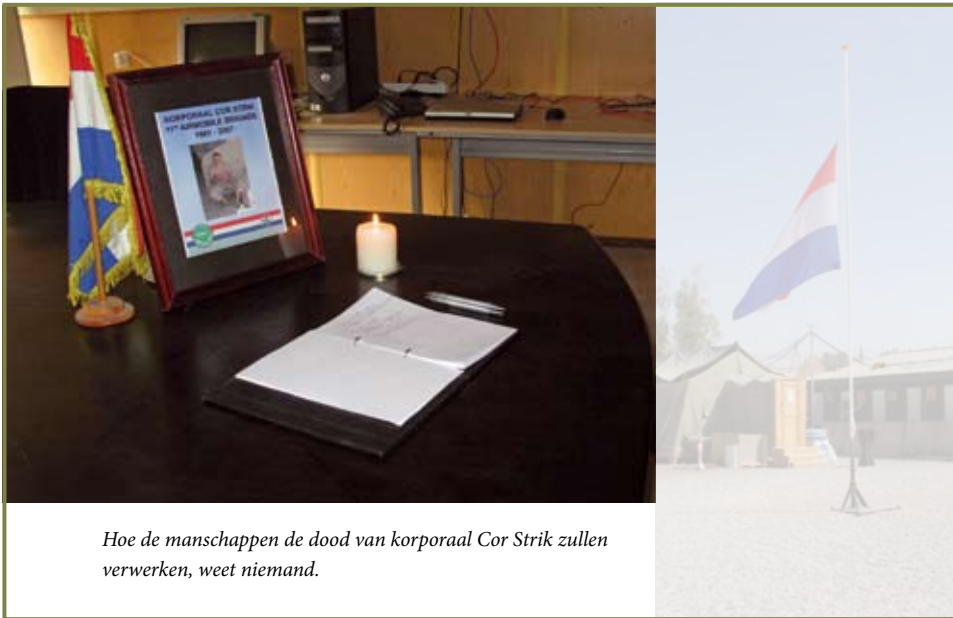
Mart Vogels: 'Soms ga ik mee buiten de poort. Zo word ik één van hen en kom ik gemakkelijker met hen in gesprek.'

zeggen dat je weet wat zo'n uitzending met je doet.'

Er zijn legio voorbeelden van de psychische gevolgen van oorlog. Het beeld van een onthoofde burger of om je heen fluitende kogels vergeet je niet. Vogels: 'Eenmaal thuis komt een militair soms tot de conclusie dat hij zijn ervaringen en gevoel niet kan delen met zijn omgeving of partner. Dat is heel lastig.'

SPANNENDE SITUATIES

Vogels beklemtoont dat zijn werk, geestelijke verzorging, draait om de relatie tussen de militair en zijn ervaringen in Afghanistan. Dat is een ander niveau dan de psychologie waar wordt ingegaan op een stoornis die iemand heeft. Dat >>



Hoe de manschappen de dood van korporaal Cor Strik zullen verwerken, weet niemand.

<< is het terrein van psychologe Beijka Mensink.

‘Angst- en stemmingsstoornissen waarmee militairen hier kampen, hebben vaak hun oorsprong al in Nederland’, zegt Mensink. ‘De klachten zijn vergelijkbaar met die van mensen uit de burgermaatschappij. Soms komen de klachten hier naar boven. Mensen ontwikkelen meestal niet meteen een posttraumatische stressstoornis (PTSS), dat krijgen ze vaak veel later.’

Mensink behandelt in Afghanistan zelden mensen met PTSS of een partiële PTSS. De mogelijkheden voor behandeling in het uitzendgebied zijn beperkter dan op haar thuisbasis in Eindhoven

het ergste moment uit de gebeurtenis. Deze methode gebruikt ze vaker omdat dit een effectieve en relatief kortdurende (drie tot tien sessies) interventie is.

KORT LONTJE

PTSS komt bij minder dan 10 procent van de veteranen voor. Andere angst- en aanpassingsstoornissen en fobieën zijn prevalenter. ‘Uitgezonden militairen hebben naderhand vaak een kort lontje’, zegt Mensink. ‘Ook kunnen ze moeite hebben met aanpassen.’

Ze geeft het voorbeeld van de militair die in zijn woonwijk weigerde over het grasveld te lopen. Hij liep alleen maar over de stoep en straat. Op patrouille in

Huisartsen zouden standaard moeten noteren of iemand ooit is uitgezonden

waar ze praktiseert als gezondheidspsycholoog bij de eenheid militair geestelijke gezondheidszorg. In Afghanistan moet ze rekening houden met de spannende situaties waarin cliënten nog kunnen komen. Soms lijkt het haar beter de betrokkene te ondersteunen bij het omgaan met de klachten om vervolgens in Nederland daadwerkelijk de diepte in te gaan.

In Eindhoven past ze twee soorten behandeling toe: imaginaire exposure en Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Bij de imaginaire exposure neemt ze samen met de cliënt de film van de gebeurtenis minutieus door. Deze methode geldt als een zware, lange (circa vijftien sessies), maar effectieve behandeling. EMDR richt zich op

het leger is die *mindset* van levensbelang want in het grasveld en in de berm kunnen mijnen liggen.

Mensink en humanistisch raadsman Vogels wijzen nadrukkelijk op het belang van vroegtijdige signalering van psychische problemen na uitzending. Angstklachten kunnen een onderdeel zijn van meer ellende zoals PTSS, hoewel bij mensen met PTSS agressie vaak de voorbode is. Aansluitend aan de uitzending gaan de militairen twee dagen naar Kreta. Hier kunnen zij wennen aan het ‘gewone’ burgerleven. Defensie noemt dit het adaptatieproces waarbij militairen de *battlemind* (de modus waarin soldaten zich zetten om te kunnen overleven in gevaarlijk gebied, red.) veranderen in de *mindset* van het gewone leven. In dit

proces krijgen ze een adaptatiegesprek waarin ze vertellen over hun ervaringen en gevoelens daarbij. Herkenning en erkenning van gevoelens door anderen speelt hierbij een belangrijke rol. Sociale steun is een preventieve factor die leed kan voorkomen.

DOORSUDDEREN

In de wandelgangen is er nogal wat kritiek op de verplichte stop op Kreta. Er zijn soldaten die vinden dat ze niks te melden hebben omdat ze weinig spectaculairs hebben meegemaakt of omdat ze hun ervaringen niet met collega's willen delen.

Mensink pareert de kritiek. Het is belangrijk te weten of een militair zich erkend voelt, vindt ze. ‘Is dat niet het geval, dan moeten we daar iets aan doen. Anders kan het jarenlang doorsudderen en krijgen ze allerlei lichamelijk onbegrepen klachten, angststoornissen of alcoholproblemen. Of ze vertonen agressief gedrag.’

Hierbij kan de huisarts een belangrijke rol spelen. Mensink: ‘Je ziet dat sommige (ex-) militairen heel lang diffuse klachten hebben waarbij niet wordt gedacht aan de gevolgen van uitzending. Ze trekken vaak pas aan de bel als het water hen aan de lippen staat. Het zou een goed idee zijn als huisartsen standaard in het dossier noteren of iemand ooit is uitgezonden. De huisarts kan psycho-educatie geven, begrip tonen en indien nodig doorverwijzen. Vooral de uitleg dat het niet gek is dat iemand last heeft van een traumatische ervaring, helpt al veel. Verder kan hij verwijzen naar speciale veteranensites en instanties van defensie, zoals het Veteraneninstituut, waar nazorg wordt gegeven of de militaire dienst Geestelijke Gezondheidszorg.’

Hoe zinvol de inspanningen van Defensie zijn, zal de toekomst moeten uitwijzen. Iedere militair kan te maken krijgen met de psychische gevolgen van traumatische ervaringen in het veld. Commandant Querido is er heel nuchter over: ‘Het kan mij ook overkomen. Het is maar hoe iets op je gaat inwerken. Daar moeten we niet moeilijk over doen.’ ■



Het weblog ‘MC in Uruzgan’ vindt u via www.medischcontact.nl/dezeweek.