



De rugzak na een missie

Een bermbom die ontplofte toen je er langs reed, of een kind dat zichtbaar hulp nodig had maar die hulp kon je niet bieden. Het leven thuis gaat weer door, maar door de opeenstapeling van trauma's kamp je met PTSS. Hoe is de nazorg geregeld voor militairen met PTSS?

Schuldgevoel

"Ik was op missie in Bosnië. De tijdelijke sergeant ging patrouille lopen. Als magschutter moest ik mee, als beveiliging van de groep. Maar ik was in mijn dagboek aan het schrijven, iets wat ik dagelijks deed als stukje ventileren tijdens de missie. Ik heb letterlijk gezegd: 'Tuurlijk ga ik mee, maar mocht er iemand anders kunnen, dan dat liever.' Een kameraad van me kon mee, dus die is samen met de sergeant in de YPR (rupsvoertuig) gestapt. Op de terugweg ging het mis, de sergeant vloog uit de bocht en ze zijn 150 meter naar beneden in een ravijn gestort. Met een gekneusd hart, gebroken ribben in shock en onderkoeling had mijn kameraad het bijna niet gehaald." Dit is een van de trauma's die Lars heeft meegemaakt op missie waaraan hij PTSS heeft overgehouden. Het schuldgevoel viel hem erg zwaar.

Lars Meijer kwam in 1993 als 19-jarige binnen bij Defensie bij de Luchtmobiele brigade Hij had behoefte aan een stukje stabiliteit in zijn leven, wat hij thuis niet kreeg. Een half jaar later werd Lars al op missie gestuurd naar Bosnië, met Dutchbat II. "Over de uitzending heb ik een dubbel gevoel. Aan de ene kant was er niet veel aan de hand, want de kogels vlogen ons niet om de oren. Maar de situatie met de bevolking, de locals, greep me wel aan."

Oorzaak

Volgens Lion van der Most komt Post Traumatische Stress Stoornis voort uit één of meerdere trauma's: "Het zijn gebeurtenissen in je leven die je niet (goed) hebt kunnen verwerken", zegt hij. Van der Most is actieve Sergeant-majoor op de Koninklijke Militaire School bij het Individuele Begeleiding peloton. Hier begeleiden ze de revalidatie van militairen die om medische redenen uitvallen. Bij de ene militair komt PTSS snel na een missie, bij de ander kan dit langer duren. Bij Lars sloop het er langzaam in. Na zijn missie in Bosnië wilde hij graag hogerop komen. Helaas verliep dit niet zoals gehoopt en besloot hij Defensie te verlaten.



Lars Meijer is bij Defensie begonnen in 1993. Tijdens de opleiding was hij een beetje de 'zwakste-schakel', zoals Lars dit zelf noemt. Hij werd wel goed aangepakt door de commando's en mariniers.



De groep die de rode baret heeft behaald. De rode baret is hét symbool voor parachutisten en air assault-eenheden. Het is een van de zwaarste opleidingen van Nederland. Lars heeft hard gewerkt voor die baret: "Daar ben ik tot de dag van vandaag nog steeds trots op."

Na zijn korte carrière bij Defensie kreeg Lars de kans om een dartaak over te nemen. Dit ging echter mis. Hij ging failliet, kwam in een neerwaartse spiraal en raakte alles kwijt. Zijn huis, zijn auto, zijn relatie. De moeder van Lars trok aan de bel en kon terecht bij Centrum '45, het centrum voor behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. "Ik volgde het dagprogramma en in mijn vrije tijd ging ik als uitlaatklep biljarten." Maar Lars kreeg te horen dat hij niet openstond voor therapie en mocht vertrekken. "Ik trok me volgens hen te veel terug. Ik wist echt niet wat ik verkeerd had gedaan." Als klap op de vuurpijl besloot zijn moeder dat hij bij haar niet meer welkom was. "Vanaf dat moment was ik dakloos."

Veranderende zorg

In de tijd dat Lars op missie was, zag het zorgtraject er nog wat anders uit. "Tegenwoordig reizen militairen terug via een tussenland. Daar blijven ze drie dagen om te acclimatiseren en stoom af te blazen. Anders komt al die spanning er thuis uit en gaan ze dat afgevoeren."

een missie. Hij is militair psycholoog bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg, stafofficier en therapeut. "Tijdens de missie zorgen we dat er een sociaal medisch team, – of een deel daarvan, – aanwezig is. Dit bestaat uit een geestelijke verzorger, een maatschappelijk werker, een arts en een psycholoog. Drie à vier maanden na een missie heeft de militair een gesprek met een maatschappelijk werker en na zes maanden krijgen de militair en diens partner het verzoek om een vragenlijst in te vullen."

De juiste hulp

Het vragen van hulp is voor veel militairen een grote stap. Ook Lars had er moeite mee. "Ik voelde me enorm schuldig, dus dacht: waarom zou ik anderen daarmee lastigvallen?" Volgens Van den Dungen is het belangrijk om te zorgen voor behandelaars met ervaring van missies. "Dan wordt de drempel een stuk lager", legt hij uit.

"Uit onderzoek van Neil Greenberg en collega's blijkt dat 95% van de militairen praat met collega militairen die op dezelfde missie zijn geweest. Ongeveer 90% praat met familie, vaak vooral de positieve verhalen. Zo'n 60% gaat naar collega's die op andere missies zijn geweest. Maar zo'n 6% gaat naar een hulpverlener. Dus als je alleen hulpverlener bent zonder militaire missie-ervaring, zullen militairen niet snel bij jou uitkomen."

Als de militairen om hulp gevraagd hebben, begint het traject. "We beginnen altijd met een intakegesprek, bespreken de klachten en bepalen het behandelplan", aldus Van den Dungen. "Het belangrijkste bij PTSS is exposure: de militair wordt weer blootgesteld aan het trauma. Dit kan door middel van gesprekken, schrijftherapie, exposurebehandelingen waarbij we de militair in hun hoofd weer terugbrengen naar de situatie, of EMDR therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR is een snelle, intensieve behandelmethode, die zelfs in het oorlogsgebied kan worden toegepast." Lars is het uiteindelijk gelukt zichzelf te helpen: "Ik zet me voor anderen in, dat helpt mij."

Conclusie

PTSS volledig behandelen is niet mogelijk. Volgens Lars blijft PTSS altijd in het hoofd. "PTSS laten verdwijnen kan denk ik niet, maar je kan wel voorkomen dat het escaleert, door het bieden van de juiste hulp."

"PTSS is eigenlijk een geestelijke wond", zegt Van den Dungen. "Als een wond gaat ontsteken, blijf je daar last van houden. Als militairen bij ons komen, moet die wond worden opengemaakt en die moet schoon. Dit moeten we vervolgens netjes laten helen. Maar het litteken blijft en dus ook de ervaring. Het belangrijkste is dat het leefbaar is, dat je er mee kan omgaan."