

OORLOG IN MIJN HOOFD

Ze gingen zinvol werk verrichten in den vreemde. Erheen vol idealen, gedesilluseerd weer terug. Dat ze diep beschadigd waren, kwam pas later aan het licht. Vijf veteranen met PTSS: 'Als mijn kinderen huilten, kreeg ik flashbacks.' TEKST: PATRICIA VAN DEN HEUVEL FOTO'S: LINELLE DEUNK

'Ik was misselijk van angst, maar ik stopte alles weg'

Josafat Boortman (52) werd begin jaren tachtig vierenhalve maand uitgezonden naar Libanon:

'In de maanden voor de uitzending droeg ik het blauwe koordje op mijn uniform. Daaraan zagen de mensen in de trein dat ik naar Libanon ging. Het dwong respect af. Ik was trots dat ik zulk nuttig werk ging doen.

Na de landing op Beirut reden we vier uur naar het zuiden. Ik zag kapotgeschoten huizen, granaatscherven, kogelgaten, overal gewapende mensen. Ik schrok. Dit wordt geen vakantie, dacht ik.

Na drie dagen op het kamp kwamen de eerste beschietingen en bommen – bedoeld voor een Palestijns vluchtelingenkamp verderop. We doken de schuilkelder in. Ik was bang, maar we moesten doorgaan, ons werk doen. Totdat ik tijdens een patrouille een geweer op mijn hoofd kreeg gericht door de vijand. Dit is het, dacht ik, ik ben er geweest. Het bleef bij een dreigement, maar het riep een angst op die ik nooit meer ben kwijtgeraakt. Ik sloop met mijn wapen, ging gewapend tandenpoetsen, naar het toilet, naar het winkeltje aan de overkant. Altijd alert.

Op een gegeven moment reed een jongen waar ik overdag mee voetbalde met zijn auto in een hinderlaag. Het was al donker en we moesten erheen, een afstand van honderd meter die uren leek te duren. En dan zie je de lijkens in de auto die doorzeefd is met kogelgaten. Ik was misselijk van angst, maar kon niet meer nadenken, stopte alles weg. We spraken er niet over. Als je je gevoelens uitte, werd je uitgemaakt voor mietje.

De afgelopen dertig jaar waren één groot drama: schulden, armoede, gevangenis in, gevangenis uit. De uitzending had me zo verhard – zodra ik iets voelde, vluchtte ik in drank en drugs. Mijn vrouw zag me steeds verder afglijden, vooral na de geboorte van onze zonen. Ondanks alle ellende is ze me blijven steunen.

In 2008, tijdens de zoveelste afkickpoging, is de diagnose PTSS gesteld. Ik had de link nooit gelegd, maar toen realiseerde ik me: wil ik clean blijven, dan moet ik over Libanon praten. Toen ging de beerput open. Na vier jaar dagbehandeling zit ik nu in Centrum '45 in Oegstgeest. Ik word rustiger, begin mijn gedrag te begrijpen. De afgelopen jaren krijg ik niet meer terug. Maar ik heb weer hoop op nog een twintigtal mooie jaren met mijn gezin.'



‘Jarenlang heb ik niemand meer vertrouwd’

Patrick van Meenen (43) werd in 1994 uitgezonden naar Srebrenica:

‘In Srebrenica ben ik met mijn machine over een weg gereden waar een raket in bleek te liggen. Hij stond op scherp, dus de explosieven-opruimingsdienst die we erbij riepen durfde hem niet mee te nemen; ze lieten hem ter plekke ontploffen.

De angst sloeg me om het hart bij de gedachte dat het heel anders had kunnen aflopen. Dat ik de lucht in had kunnen klappen met alles en iedereen om me heen. De route was van tevoren gecontroleerd en veilig verklaard. Dat die helemaal niet veilig bleek te zijn, maakte dat ik jarenlang niemand meer vertrouwde. Ik deed alles in mijn eentje, vroeg nooit om hulp, luisterde naar niemand. Ook schrok ik enorm van harde geluiden en kon ik om het minste of geringste uit mijn vel springen.

De uitzending was heel anders verlopen dan ik had gedacht. Ik was machinist in de wegenbouw en bediende een shovel en graafmachine. Het plan was dat ik routes zou herstellen en kampementen bouwen. In plaats daarvan had ik er een dagtaak aan om de mijnen, boobytraps en beschietingen van de Bosnische Serven te omzeilen en heelhuids terug te keren op het kamp.

Eenmaal thuis veranderde ik geleidelijk in een onuitstaanbare man. Ik trouwde en kreeg vier zonen, maar een vader kon je me niet noemen. De kinderen moesten op hun tenen lopen. Elk geluidje dat ze maakten was me te veel. Ik kon om alles boos worden. Mijn vrouw probeerde er voortdurend voor te zorgen dat de kinderen niet te druk waren als ik thuis was. Toen ik weer eens gigantisch uitviel tegen een van mijn zonen zag ik de tranen in zijn ogen. Toen realiseerde ik me: als ik zo doorga, heb ik over een jaar geen gezin meer.

Met behulp van allerlei therapieën ben ik er weer bovenop gekomen, al ben ik nog steeds arbeidsongeschikt. Jarenlang heb ik me in therapie op mezelf gefocust, nu probeer ik iets voor anderen te betekenen. Als voorzitter van de Vereniging Jonge Veteranen hoop ik dat ik jongens en meiden met PTSS-klachten kan helpen met mijn ervaringen. Al help ik er maar één, dan ben ik al blij.’

www.jongeveteranen.nl



‘In Irak voelde ik me ineens zo kwetsbaar’

Anke Ling-Dorpmanns (31) was in 2002 in Bosnië en in 2004 in Irak:

‘Voordat ik naar Irak ging, kon ik de hele wereld aan. Mij kan niks gebeuren, dacht ik. De dood stond heel ver van me af. Maar in Irak heb ik onder een viaduct vastgestaan, klem tussen twee wagens met Irakezen en een muur. Op dat moment realiseerde ik me: als ze nu een handgranaat in onze auto gooien, kunnen we geen kant op. Ik voelde me ineens zo kwetsbaar. Als ze ons dood zouden willen hebben, zal dat lukken ook. Dat besef hakte erin.

Weer in Nederland was mijn veilige thuisbasis ineens niet zo veilig meer. De artsen dachten dat mijn moeder botkanker had; een van de belangrijkste personen in mijn leven zou misschien snel doodgaan. Om te kunnen blijven functioneren liet ik geen gevoelens toe. Daardoor kreeg ik geen kans om mijn ervaringen in Irak te verwerken.

Uiteindelijk bleek mijn moeder geen kanker te hebben, maar toen had ik al een maand in angst gezeten. Ik denk dat dat eraan heeft bijgedragen dat ik PTSS heb ontwikkeld. Omdat het me nogmaals duidelijk maakte: iedereen kan doodgaan. Ook ik en óók de mensen van wie ik houd. Al snel had ik geen zin meer om te werken, slapen ging moeizaam, ik droomde steeds eng. Op een gegeven moment durfde ik zelfs niet meer naar bed te gaan. Ik was bang dat ik in paniek zou zijn als ik wakker werd en een einde aan mijn leven zou maken.

Inmiddels ben ik behandeld en kan ik zeggen dat het goed met me gaat. Vooral EMDR heeft me erg geholpen. Mijn klachten zijn nog niet honderd procent weg, maar daar heb ik me bij neergelegd. Ik vind mijn leven de moeite waard om voor te blijven vechten. Een halfjaar geleden ben ik moeder geworden en ik geniet met volle teugen van het moederschap.

Ik werk nog niet volledig, kan niet te veel druk aan. Mijn emmer loopt snel over en ik raak makkelijk in paniek. Het is elke dag hard werken, bijvoorbeeld om niet te geloven in de gedachte dat anderen me iets willen aandoen. Het is als een litteken dat steeds weer opspeelt.’



‘Ik kon de hele wereld aan. Tot ik vader werd’

Carlo Blom (42) is twee keer, in 1992 en 1994, uitgezonden naar Bosnië:

‘De ene dag zat ik in een oorlogsgebied, de volgende dag was ik thuis. Opgewacht door een grote menigte op Schiphol. Vrienden en familie wilden hun verhaal doen, maar het meeste ging langs me heen. Ik keek naar buiten: geen pantserwagens, geen mensen met geweren. Het eerste wat ik deed toen ik de volgende ochtend wakker werd, was onder mijn bed graaien naar mijn wapen en kogelvrije vest.

Toen ik mijn spullen inleverde, kreeg ik een telefoonnummer dat ik kon bellen als het niet goed met me ging. Maar ik was jong, ik kon de hele wereld aan.

Totdat ik vader werd. Toen ik een keer alleen was met mijn tweelingzonen raakte ik volkomen in paniek. Ze huilden en ik dacht: “Er moet nu iemand komen, anders gooi ik ze tegen de muur.” Later kwam ik erachter dat huilende kinderen me flashbacks van de uitzendingen bezorgen: van kinderen die langs de weg om snoep bedelden.

Dat ik PTSS had, realiseerde ik me toen ik in 2004 de documentaire *Crazy* zag, over jongens die op uitzending zijn geweest. Inmiddels, talloze therapieën ten spijt, kan ik niet anders zeggen dan dat het slecht met me gaat. Jarenlang heb ik me verstopt in mijn werk als brandweerman. Maar anderhalf jaar geleden kwam ik thuis te zitten vanwege een knieoperatie en toen stortte ik in.

Ik heb nachtmerries en word elke nacht bezweet wakker. Mijn ex-vrouw gaf ik in mijn slaap eens een kopstoot omdat ik me bedreigd voelde. Ik kan me slecht concentreren. Elk geluid, elke geur kan me terugbrengen naar Bosnië.

Om mijn angsten in bedwang te houden heb medicijnen die mijn emoties volledig afvlakken – ook de gevoelens die ik voor mijn vrouw had. Ik heb lang geprobeerd mijn huwelijk te redden, onder meer door huwelijkstherapie, maar uiteindelijk heb ik er een punt achter gezet. Ik vind dat ik haar genoeg pijn heb gedaan, het moet stoppen. Ik hoop dat ik er nu, op afstand, zoveel mogelijk voor haar en de kinderen kan zijn.’

‘Ze boden me een kind aan, ik dacht nog dat het een grap was’

Niels Veldhuizen (35) is in 2008 uitgezonden naar Uruzgan:

‘Ik heb dingen gezien en meegemaakt in Uruzgan die ik maar moeilijk kan verkroppen. Op een politiebureau werd me na afloop van een gesprek een kind aangeboden om te misbruiken. “Wil je een jongetje of een meisje?” vroeg de politieman, die wij als ISAF [veiligheidsmacht van de NAVO] hadden opgeleid. Ik dacht dat het een slechte grap was, maar het was bloedserius, vertelde de tolk later.

Ook kwam ik een jongetje tegen dat door zijn ouders voor dood was achtergelaten. Hij liep mank en miste een stuk hand. Ik ben zelf vader en begrijp absoluut niet hoe je als ouder je kind kunt verstoten. Langzaam maar zeker kreeg ik een hekel aan de Afghanen. Er kwam een soort gelatenheid over me heen. Jullie zoeken het maar uit, dacht ik. Als ik het vliegtuig terug naar huis maar haal, is het goed.

Van tevoren hoopte ik dat we verschil konden maken, hoe klein ook. Als ik mijn opa en oma naar de oorlog vroeg, vertelden ze over de Canadezen: super aardige jongens, die er weken over hadden gedaan om met een boot hiernaartoe te komen. En dan deelden ze ook nog sigaretten uit. Ik hoefde geen held te zijn, maar het leek me wel fijn als de mensen tevreden met ons zouden zijn. Dat was in Uruzgan totaal niet het geval. Ze wilden niet met ons praten, ze liepen van ons weg en maakten ons uit voor heidenen.

Dat er zoiets als posttraumatische stress bestond, wist ik, maar dat leek me iets voor stresskippen. Niet voor zo'n relaxte flierefluiter als ik. Maar eenmaal thuis ging ik gedrag vertonen dat helemaal niet bij mijn karakter paste: ik was geagiteerd, agressief. 's Nachts had ik nachtmerries, overdag flashbacks. Ik schrok van harde geluiden. Uiteindelijk trok mijn vrouw aan de bel: zo gaat het niet langer, je gaat nu naar de huisarts.

Over mijn ervaringen met PTSS heb ik een boek geschreven. Om het voor anderen duidelijker te maken. Ik ben ervan overtuigd dat begrip het enige is wat me kan helpen om beter te worden.’

Niels Veldhuizen, *Oorlog in mijn kop*, Nieuw Amsterdam, € 18,95, verscheen in februari dit jaar

Bikkels slaan te laat alarm

Negen van de tien keer is het niet de veteraan zelf, maar zijn of haar partner die als eerste zegt: 'Ik merk dat het niet goed met je gaat, misschien moet je hulp zoeken.'

Veteranen zijn namelijk jongens en meiden die niet zomaar omvallen, zegt psychiater Eric Vermetten. 'Als ze klachten bij zichzelf bemerken, denken ze in eerste instantie dat het wel meevalt. Dat is in het begin vaak ook zo.'

Juist daar zit bij veteranen het probleem, weet Vermetten. Hij is bijzonder hoogleraar aan de Universiteit van Leiden en doet daar onderzoek naar de behandeling van psychotrauma's. Het kan vele maanden of zelfs jaren duren voordat een posttraumatische stressstoornis zich manifesteert, zegt hij. 'Hoe langer het vervolgens duurt voordat iemand hulp zoekt en hoe langer het duurt voordat de klachten worden herkend als PTSS, hoe moeilijker het is om weer helemaal de oude te worden.' Hij vergelijkt het met een rivier die door een bedding loopt: 'Als die er jarenlang doorheen is gelopen, is hij zo ingeslepen, dan verander je de koers niet meer zo makkelijk.'

Wat militairen parten speelt is niet alleen hun bikkementaliteit, maar ook hun relatieve gebrek aan levenservaring. Vermetten: 'Het duurt even voordat veteranen erachter komen welke impact de uitzending op hun leven heeft gehad. Militairen zijn vaak jonge jongens van rond de twintig, die net kunnen koken. Ze hebben nog geen langdurige vaste relatie gehad, laat staan dat ze de overgang naar het vaderschap al hebben beleefd.' Wanneer ze eenmaal ouder worden en vader worden, kan dat zelfs tien jaar later ineens herinneringen oproepen. 'Aan

kinderen die langs de weg stonden te bedelen om snoep, kindsoldaten, of kinderen die door families werden aangeboden ter prostitutie. Het leven van een kind is soms niks waard en dat is pijnlijk. Een militair die zelf vader wordt, moet affectie tonen voor zijn kind en er verantwoordelijkheid voor nemen. Door zulke processen kunnen die oude herinneringen makkelijker bovenkomen.'

Naar schatting 5 tot 10 procent van de militairen die terugkeren uit een oorlogsgebied krijgt op den duur traumaklachten. De meeste anderen ontwaken een aantal keer badend in het zweet, maar na een paar weken zijn hun slaappatroon, hun hartslag, hun hele functioneren weer als vanouds.

Vermetten: 'Het aller-, allerduidelijkste signaal van PTSS is niet normaal slapen, niet uitgerust wakker worden, en dat dromen steeds terugkeren naar de uitzending. De omgeving begint te merken dat zo iemand prikkelbaar is, afwezig, met rust gelaten wil worden. Zelf merken veteranen vaak een extreme waakzaamheid bij zichzelf; ze scannen voortdurend de omgeving en kunnen totaal geen rust

krijgen. Zelfs 's nachts niet. Dat zien we als we zulke mensen 's nachts aan een hartslagmeter leggen: hun hartslag blijft hoog en dat vreet energie. Alsof hun thermostaat een standje te hoog blijft afgesteld.'

Of een militair kans loopt op het ontwikkelen van PTSS ligt allereerst aan persoonsgebonden factoren, zegt de psychiater.

'Iemand die uit een instabiel gezin komt of wiens ouders voortdurend met elkaar overhoop lagen, zal veel kwetsbaarder zijn voor PTSS dan iemand met een sterke basis. Dan zijn er *incidentgebonden* factoren, die te maken hebben met de aard van het gebeurde: is er iemand doodgegaan? Wat was de afstand tussen de militair en wat hij heeft gezien? Werd hijzelf bedreigd met de dood of was hij toeschouwer? Tijdens of na de uitzending zijn er dan nog *contextgebonden* factoren, zoals vervelende grappen die anderen maken over wat de militair heeft meegemaakt, of het ontbreken van een luisterend oor.'

Er bestaan effectieve behandelingen, met als belangrijkste de *exposure based* gedragstherapie. Vermetten: 'Daarbij ga je, met hulp van een therapeut, met je aandacht en concentratie terug naar de situatie die traumatiserend is geweest. Door alle prikkels, geluiden, geuren en sensaties opnieuw te beleven geef je het trauma de gelegenheid te laten uitdoven. Als een veteraan op tijd zijn klachten herkent en hulp zoekt, kan hij of zij helemaal van PTSS afkomen. Je kunt niet vergeten wat er is gebeurd. Maar dat wil niet zeggen dat het gevoel dat je daarbij krijgt, je uit het lood hoeft te slaan.' ■

Slecht slapen is het eerste symptoom van PTSS