

Betekenis als een missie

Zingeving na oorlogs- en vredesoperaties

De meerderheid van veteranen waardeert zijn uitzendervaringen positief, ondanks de confrontatie met oorlog en geweld, zo blijkt uit onderzoek onder 1.561 veteranen. Tot nog toe richtten onderzoekers zich vooral op traumatische ervaringen, en dus op de negatieve gevolgen van uitzending, bijvoorbeeld posttraumatische stress. Dit onderzoek is ingegaan op de positieve gevolgen van een uitzending. Een positieve terugblik op de missie is aantoonbaar bevorderlijk voor de geestelijke gezondheid en de kwaliteit van leven op de langere termijn. Het creëren van een positief wereldbeeld blijkt na de uitzending een belangrijke missie voor een gezonde aanpassing aan het dagelijks leven en het vergroten van de veerkracht.

dr. M.L. Schok *

Jaarlijks zendt de Nederlandse overheid enkele duizenden militairen uit voor inzet tijdens vredesoperaties, zoals recent naar Afghanistan en Irak. In de (voormalige) oorlogsgebieden doen ze ervaringen op die onuitwisbare herinneringen achterlaten. Deze mannen en vrouwen zien veel ellende, komen soms terecht in levensbedreigende situaties of verliezen een kameraad. Dat is schokkend en zet een proces van zingeving in werking over wat er is gebeurd en wat het leven de moeite waard maakt.

De meeste veteranen weten hier gelukkig goed mee om te gaan, maar sommige hebben daar meer moeite mee. Voor de militairen zelf, voor hun omgeving en voor Defensie is het van groot belang dat de ervaringen goed verwerkt worden.

Inleiding

Het onderzoek 'Betekenis als een missie', waarvoor 1.561 veteranen zijn ondervraagd, biedt inzicht in hoe veteranen uit eerdere missies op hun uitzendervaringen terugkijken.¹ Tevens komt de vraag aan de orde op welke manier een succesvolle verwerking kan worden ondersteund.

Internationaal is er al veel onderzoek gedaan naar de ervaringen van veteranen. Tot nog toe keken onderzoekers echter vooral naar traumatische ervaringen, en dus naar de negatieve gevolgen van uitzending, zoals posttraumatische stress. Dit onderzoek is ingegaan op positieve ervaringen en positieve gevolgen van de uitzending. Het lijkt immers logisch dat als veteranen ook kunnen terugkijken op zinvolle ervaringen, zoals kameraadschap en het gevoel mensen te hebben geholpen, ze gemakkelijker bedreigende ervaringen verwerken.

Om hier meer zicht op te krijgen zijn we nagegaan in hoeverre het geven van een (positieve of negatieve) betekenis aan een uitzending hun psychologische verwerkingsproces heeft

* De auteur is als wetenschappelijk medewerker verbonden aan het kennis- en onderzoekscentrum van het Veteraneninstituut.

¹ Dit artikel is een bewerking van het proefschrift *Meaning as a mission: making sense of war and peacekeeping*, M.L. Schok (Delft, uitgeverij Eburon, 2009). Zonder medewerking van de vele veteranen die bereid waren deel te nemen aan dit onderzoek was deze studie niet mogelijk geweest. In het bijzonder danken we de veteranen die daarnaast tevens aan de diepte-interviews hebben deelgenomen.



De positieve gevolgen van een uitzending zijn nog nauwelijks onderzocht. Onderzoekers richten zich vooral op traumatische ervaringen

beïnvloed. Het begrip ‘betekenisverlening’ hebben we vertaald in een lijst met vragen naar opvattingen over onder meer vertrouwen in de medemens, persoonlijke groei en religie.

De belangrijkste conclusie is dat de meeste deelnemers (erg) positief waren over hun militaire uitzendervaringen. De militairen die hier positief over waren, die bijvoorbeeld vonden dat ze er veel van hadden geleerd, rapporteerden minder posttraumatische stress en meldden een bevredigender leven dan de veteranen die alleen maar negatief waren over hun uitzendervaringen.

Het onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met de Universiteit Utrecht. Dit artikel geeft de belangrijkste resultaten weer, evenals suggesties voor een betere psychologische verwerking.

Positief wereldbeeld helpt ervaringen te verwerken

Traumatische ervaringen tijdens een missie zijn niet te voorkomen. Gewonden moeten worden verzorgd, lijken moeten worden geruimd, en bij gevaar moet er soms worden geschoten.

Hoe kunnen veteranen zulke ingrijpende ervaringen nu het beste verwerken? Internationaal wordt al jaren onderzoek gedaan naar trauma-verwerking. Van zowel het algemene trauma-onderzoek als van het trauma-onderzoek onder militairen en veteranen hebben we bij deze Nederlandse studie veel gebruikgemaakt.

Gebeurtenissen zijn traumatisch te noemen wanneer ze basale opvattingen over de eigen persoon, de medemens en de wereld compleet overhoop halen. Dit omdat de bedreigende gebeurtenis de persoon bewustmaakt van de slechte dingen die kunnen gebeuren en van de vernietiging die op de loer ligt en kan toeslaan. Die ervaring maakt het leven niet meer vanzelfsprekend. Daardoor wordt omgeving als beangstigend en onveilig ervaren, en is het vertrouwen in anderen geschokt. De wereld en het leven zijn niet meer automatisch betekenisvol en voorspelbaar.²

2 Horowitz, M.J. *Stress response syndromes*. (San Fransisco: Jossey-Bass 2001); Janoff-Bulman, R. *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma*. (New York: The Free Press 1992); Kleber, R. J., & Brom, D. *Coping with trauma. Theory, prevention and treatment* (Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger B.V. 1992).

Veerkracht

Een traumatische ervaring blijkt goed te worden verwerkt als de nieuwe ervaring kan worden opgenomen in het geheel aan opvattingen die iemand al heeft over zichzelf, over andere mensen en over de wereld. Deze aanpassing gaat beter als iemand daar positieve opvattingen over heeft, die voortkomen uit een basisgevoel van veiligheid en vertrouwen.

Ook gaat traumaverwerking beter naarmate iemand veerkrachtiger is, dat wil zeggen meer zelfvertrouwen heeft, optimistischer is en meer controle ervaart. Militairen die zich tijdens hun missie verantwoordelijk voelden voor hun taken, gebeurtenissen als uitdagend beschouwden en geloofden dat hun bijdrage belangrijk was, blijken vaak gemakkelijker van hun ervaringen te leren. Wat ook begrijpelijk is: positieve emoties verbreden iemands gedachten en actierepertoire, terwijl negatieve emoties gedachten en gedrag juist vernauwen.

Steun van de omgeving

Behalve veerkracht behoren in allerlei onderzoeken ook een positieve ontvangst bij terugkeer en veel steun van de omgeving tot de sterkste voorspellers van een goede verwerking van traumatische ervaringen. Ongelukkigigwijs eindigde de missie in voormalig Joegoslavië in Srebrenica in een enorme tragedie. Veteranen in Nederland ondervonden weinig sociale waardering voor hun inzet en werden beschuldigd omdat zij de lokale bevolking onvoldoende hadden beschermd. Dit vergrootte de kans op posttraumatische stress.

Wat internationaal onderzoek daarnaast aantoonde is dat stressreacties, zoals nare dromen, neerslachtigheid, veel over de gebeurtenis nadenken of het denken eraan juist willen vermijden, pogingen zijn de bedreigende ervaringen te verwerken. Deze reacties zijn op zich niet



FOTO AVDD, H. KEERIS

Huizen worden opgeknapt in een dorpje in Bosnië. Militairen die geloven dat hun bijdrage aan de missie belangrijk is, leren gemakkelijker van hun ervaringen

problematisch, maar geven aan dat de persoon de traumatische herinneringen aan het verwerken is. Alleen als de symptomen blijven voortduren, is dit een indicatie voor een posttraumatische stress-stoornis (PTSS).³

Betekenisgeving

Ten slotte leert de literatuur ook dat betekenisgeving een belangrijke rol speelt in het aanpassingsproces. Betekenisgeving houdt in dat iemand allereerst de traumatische gebeurtenis probeert te begrijpen en er zin aan moet geven: 'Wat is er gebeurd?', 'Hoe is het gebeurd?' en 'Waarom is het gebeurd?' Vervolgens is het belangrijk dat iemand persoonlijke voordelen haalt uit de ervaring: 'Wat heb ik ervan geleerd?', 'Wat vind ik nu belangrijk in het leven?' of: 'Hoe heeft het mijn kennis over de wereld verrijkt?'

Een voorwaarde hiervoor is dat mensen over de gebeurtenis nadenken, deze bespreken en evalueren, en interpreteren wat de ervaring hen heeft gebracht in termen van persoonlijke vaardigheden, relaties, levensfilosofie en wereldbeeld.⁴

3 American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.; Washington D.C.: A.P.A. 1994).

4 Janoff-Bulman, R. & Frantz, C.M. 'The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life.' In: M. Power & C.R. Brewin (Eds.), *The transformation of meaning in psychological therapies* (Chichester, England: Wiley 1997, pag. 91-106). Joseph, S. & Linley, P.A. 'Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity.' In: *Review of General Psychology*, 2005, 9, pag. 262-280.

Het onderzoek

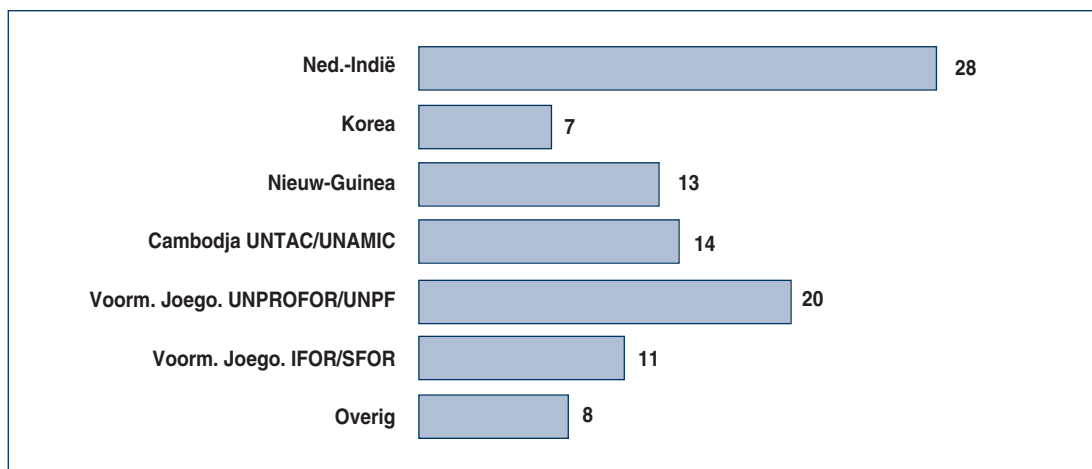
Met behulp van de literatuur is de zogeheten Zingeingslijst ontwikkeld om meer inzicht te krijgen in het verwerkingsproces; deze vragenlijst bleek in deze studie goed betrouwbaar en valide.⁵ Deze lijst bevat 34 vragen, waarmee tevens drie dieperliggende opvattingen worden gemeten. Zo meet de eerste subschaal het (gebrek aan) vertrouwen ten opzichte van de medemens. Deze subschaal meet gedachten over vertrouwen gerelateerd aan oorlogs- en geweldservaringen. Een traumatische ervaring houdt een vertrouwensbreuk in met de omgeving. Het is niet meer vanzelfsprekend dat andere mensen te vertrouwen zijn. Het geloof in de welwillendheid van anderen gaat – althans gedeeltelijk – verloren.

Het tweede cluster van vragen meet gedachten over groei, over het idee te leren van de omstandigheden. De derde schaal geeft het belang van religie weer; het zoeken naar een orde in



De missie in voormalig Joegoslavië eindigde in een tragedie, wat de kans op PTSS vergroot

lijst. Deze werd ingevuld teruggestuurd door 1.561 (mannelijke) veteranen (zie tabel 1). Redenen waarom veteranen niet wilden deelnemen waren: geen behoefte, het is te lang



Tabel 1: Deelname eerste uitzending in percentages (het totaal aantal ingevulde vragenlijsten was 1.561)

het bestaan, een bovenmenselijke instantie die goed en kwaad onderscheidt en die structuur en rechtvaardigheid verleent aan menselijk leed.

Deelnemers

Drieduizend veteranen die tussen 1945 en 2004 als militair zijn uitgezonden naar Nederlands-Indië, Korea, Nieuw-Guinea, Cambodja of voormalig Joegoslavië, kregen in 2004 de vragen-

geleden, te belastend, ziekte/overleden, geen vertrouwen in Defensie, twijfel over anonimiteit, of verhuisd zijn. In 2005 en 2006 zijn de gegevens van de vragenlijsten ingevoerd en verwerkt.

5 Mooren, T., Schok, M. & Kleber, R.J. 'De zin van ingrijpende gebeurtenissen: Een vragenlijst over betekenisgeving na oorlogs- en geweldservaringen.' In: *Psychologie & Gezondheid*, 2009, 39, pag. 101-109.



FOTO AVDD

Missie in Cambodja. De meerderheid van de veteranen blijkt (zeer) positief over zijn uitzendervaringen. Daarbij werd vooral het opdoen van levenservaring vaak genoemd

De helft van de groep deelnemers behoort tot de oudere generatie veteranen van de uitzendingen naar Nederlands-Indië (1945-1949), Korea (1950-1954) en Nieuw-Guinea (1950-1962) (donkergrijs/n = 731). De andere helft valt onder de jongere generatie veteranen (lichtgrijs/n = 808); zij gingen naar Cambodja (1992-1993) of voormalig Joegoslavië (1992-2004). Tussen beide groepen zaten wel wat verschillen. Zo bleek vooral de jongere generatie veteranen vaker uitgezonden te zijn. Ook was de gemiddelde leeftijd tijdens de eerste uitzending bij de oudere veteranen lager dan bij de jongere veteranen (respectievelijk 21 versus 31 jaar). Verder hadden de jongere veteranen een relatief hoge opleiding genoten.

Interview

Ruim duizend veteranen waren bereid tot een persoonlijk interview. Uiteindelijk zijn tussen 2005 en 2007 negentien veteranen geïnterviewd die naar Cambodja waren geweest. Alle negentien waren blootgesteld aan ingrijpende ervaringen. Tien van hen hadden veel last van posttraumatische stressreacties, de andere negen juist weinig. Zo konden verschillen tussen

veteranen met en zonder posttraumatische stressreacties worden onderzocht. Voor het meten van posttraumatische stressreacties werd gebruikgemaakt van de internationaal ontwikkelde 'Schokverwerkingslijst', die de emotionele impact meet van de uitzendervaringen door herbelevingen en vermijdingen te inventariseren.⁶

Oorlogservaringen

De mate van blootstelling aan oorlogservaringen werd gemeten door te vragen naar specifieke gebeurtenissen in het vragenlijstonderzoek, bijvoorbeeld beschietingen, gewond geraakt zijn, doden zien, dode lichamen bergen of zelf op iemand hebben geschoten.⁷ Tevens is gevraagd in welke mate de veteranen de meegemaakte gebeurtenissen als bedreigend hebben ervaren. Deelnemers aan de interviews werden geselecteerd op basis van het hoogst aantal gerapporteerde gebeurtenissen.

Alle negentien geïnterviewde veteranen waren mannen en samenwonend. Hun leeftijd varieerde van 31 tot 57 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 42 jaar. Hun militaire taken tijdens de uitzending naar Cambodja varieerden van infanterietaken tot medische en logistieke werkzaamheden. De meesten waren vaker uitgezonden geweest.

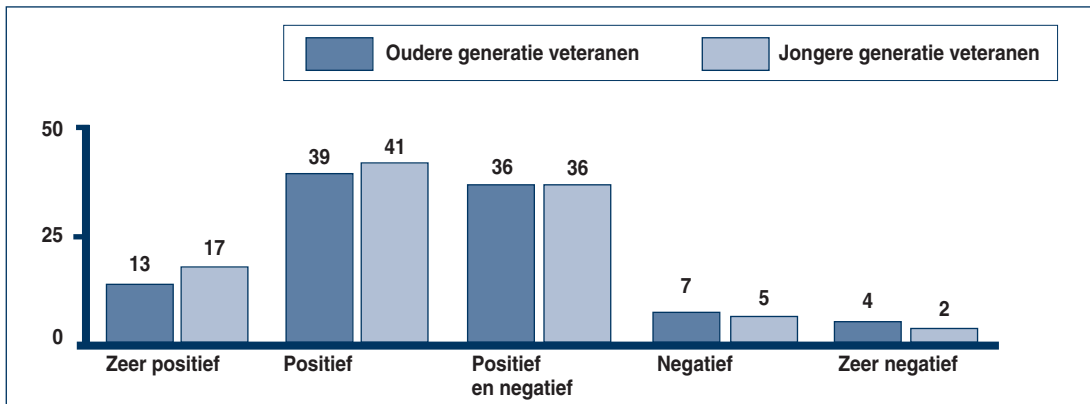
Positieve reacties op de uitzending

Het opvallendste resultaat uit het grootschalige vragenlijstonderzoek was dat de meerderheid van de veteranen (zeer) positief was over zijn uitzendervaringen (zie tabel 2). Slechts 7 procent van de jongeren (en 11 procent van de ouderen) was louter negatief; 36 procent was zowel positief als negatief over zijn uitzendervaringen.

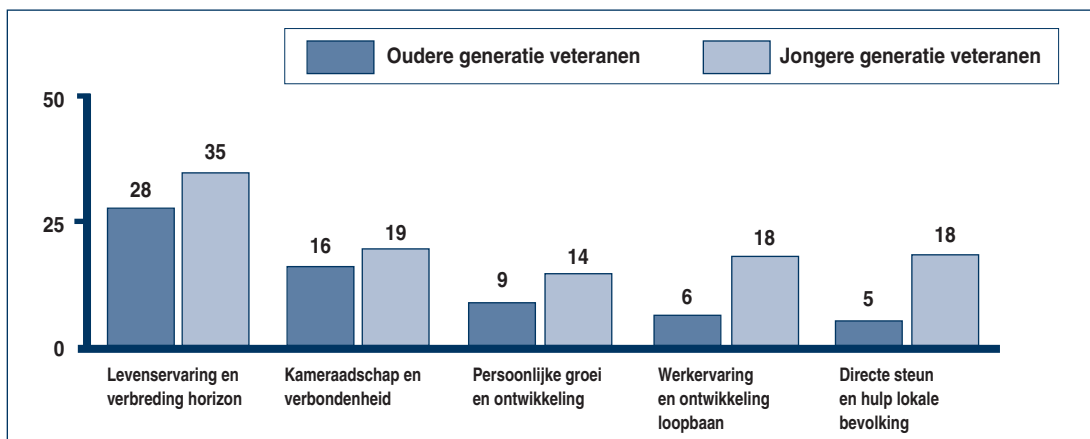
De veteranen konden ook aangeven wat zij positief en negatief vonden van hun militaire uitzendervaringen. Maar liefst 68 procent van alle ondervraagde 1.561 veteranen had een positieve reactie opgeschreven. Van de oudere generatie was dit 54 procent; van de jongere generatie zelfs 81 procent. Uit de analyse van hun antwoorden blijken vooral de persoonlijke veranderingen positief te worden gewaardeerd,

⁶ Brom, D. & Kleber, R.J. 'De Schokverwerkingslijst.' In: *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 1985, 40, pag. 164-168.

⁷ *Nazorgvragenlijst* – Koninklijke Landmacht. Amersfoort: Afdeling Individuele Nazorg & Gedragwetenschappen, 2003.



Tabel 2: Algemene evaluatie van uitzendervaringen in percentages



Tabel 3: Top 5 van positieve evaluaties over uitzendervaringen in percentages

waarbij het opdoen van levenservaring en het verbreden van de horizon het vaakst werden genoemd.

Hierna volgen vijf voorbeelden van positieve reacties.

Er ging een wereld voor mij open. Ontdekte dat de wereld groter is dan de drie noordelijke provincies. Leerde mensen kennen, Sundanesen (West-Java), maar vooral Papoea's, blijmoedig, echt in hun uitingen. De dingen nemend zoals ze zijn.

Ik besef nu hoe goed wij het hebben in ons land. Ik heb meer leren relativeren.

De betrokkenheid van 't leven is gedurende de uitzending hard op me afgekomen en heeft

mijn houding en gedrag zeer positief beïnvloed. Ook het idee dat je iets hebt kunnen doen voor individuen en bevolkingsgroepen. Ook mijn houding als militair en zeker als instructeur (ervaring spreekt nu mee). Als ex-militair werk ik nu bij slachtofferhulp.

De prachtige kameraadschap die ontstaat als je met zo'n hele ploeg jongemannen onder zeer marginale omstandigheden er het beste van moet zien te maken.

Helpen van mensen in nood. Bijdragen aan wederopbouw en veilige, mijnvrije omgeving.

Het gebrek aan controle ervaren over gebeurtenissen tijdens de uitzending blijkt vooral een negatieve invloed uit te oefenen op de mentale gezondheid en de kwaliteit van leven ná de



FOTO AVDD

Sommige Cambodja-veteranen hadden na terugkeer meer waardering voor wat ze thuis hadden

missie. Bij de negatieve evaluaties nemen de omstandigheden rondom de uitzending een duidelijke eerste plaats in. Veteranen gaan daarbij vooral in op de tekortkomingen in de voorbereiding, de leefomstandigheden in het uitzendgebied, de lange tijd weg van huis en de lage soldij.

Ook hier zijn weer verschillen tussen de oude en de jonge generatie veteranen. Zo geven jonge veteranen meer negatieve reacties over de omstandigheden tijdens de uitzending en de ervaren machteloosheid tijdens de uitzending. Zij schrijven ook vaker over de in hun ogen negatieve rol van autoriteiten (politiek, Defensie en de VN) en de onderling als slecht ervaren verhoudingen.

Negatieve reacties op de uitzending

Nu volgen vijf voorbeelden van negatieve reacties.

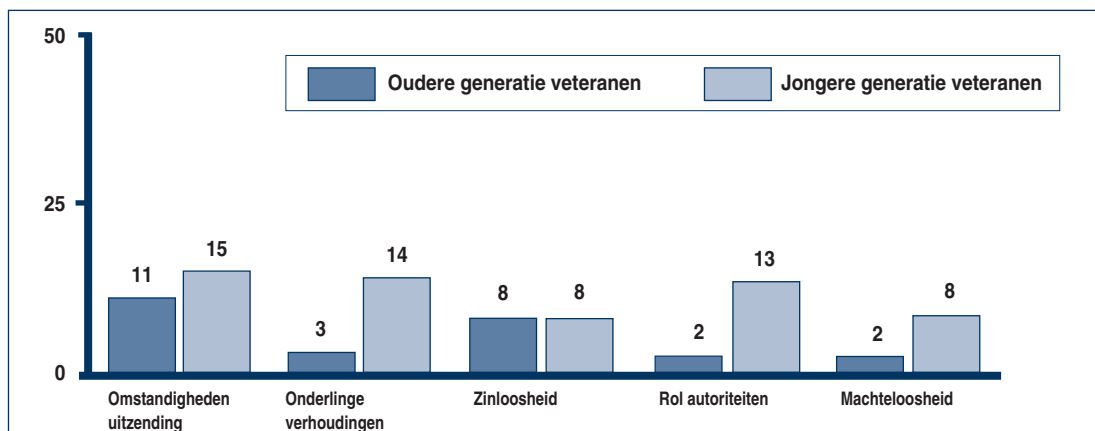
Ik was na drie maanden ervan overtuigd dat wij voor een verloren zaak vochten, zoals de geschiedenis later zo duidelijk uitwees.

Dat de BV Nederland en de krijgsmacht het wiel telkens opnieuw moeten uitvinden...

Door het macho-gedrag van collegae bleek het in sommige situaties (bijna) niet mogelijk om over bedreigende situaties te praten. Er was altijd wel iemand die meer, spannender, bedreigender had meegemaakt, waardoor anderen dichtklapten. Zo raak je vanzelf wel in de problemen.

Dat we daar heen gestuurd zijn als militair zonder wapens (van enig belang)... vraag me niet waarom. In het begin had ik het idee dat we mensen gingen helpen, maar achteraf vond ik meer dat we besodemieterd werden. We waren vaak afhankelijk van de Serven, en toch ook heel vaak machteloos tegenover de Serven.

De nazorg liet te wensen over. Wij zijn direct na thuiskomst naar huis gegaan. Ik had het fijn gevonden als we na die periode nog een keer bij elkaar waren gekomen. Voor de gezelligheid, en om te weten hoe anderen zich hebben aangepast.



Tabel 4: Top 5 van negatieve evaluaties over uitzendervaringen in percentages

Herbeleving en vermijding

Een tweede belangrijke conclusie uit het vragenlijstonderzoek was dat de veteranen die de ervaringen negatief evalueerden, ook vaker wantrouwen ervoeren tegenover anderen en de wereld in het algemeen. Ook hingen wantrouwende overtuigingen sterk samen met herbelevingen en vermijdingen. Deze uitkomst benadrukt het belang van een positief wereldbeeld. De veteranen uit onze steekproef met een negatief wereldbeeld lijken meer risico te lopen op een problematische verwerking van hun uitzendervaringen.

Veteranen met negatieve opvattingen over anderen en de wereld rapporteerden ook een lagere kwaliteit van leven, jaren na de uitzending. Zij waren ten tijde van het insturen van de vragenlijsten minder tevreden over hun leven en hun gezondheid. Veteranen die persoonlijke voordelen uit de ervaringen hadden weten te halen, bleken juist een hogere kwaliteit van leven te ervaren. Dit ondersteunt de gedachte dat basale opvattingen over zichzelf en de wereld van belang zijn bij het geven van zin aan het leven en de tevredenheid over gezondheid en welzijn.

Veerkracht

In het vragenlijstonderzoek is ook gekeken in hoeverre veerkracht (zelfvertrouwen, optimisme en persoonlijke controle) samenhangt met betekenisgeving aan de uitzendervaringen. Het bleek dat veteranen met veel veerkracht hun ervaringen als minder bedreigend ervoeren en ook minder posttraumatische stressreacties vertoonden. Daarnaast vormde een grote mate van veerkracht een indicatie voor minder wantrouwen in anderen en de wereld, en meer persoonlijke groei.

Ervaringen van Cambodja-veteranen

De analyse van de negentien diepte-interviews van veteranen die waren uitgezonden naar Cambodja bevestigde de uitkomsten uit het vragenlijstonderzoek. Ook de meeste veteranen die waren uitgezonden naar Cambodja, en vooral diegenen zonder posttraumatische stressreacties, hadden daar waardevolle herinneringen

aan. Ze hadden de uitzending als verrijkend ervaren.

Een andere realiteit

Diverse thema's kwamen naar voren uit de interviews. De Cambodja-veteranen ervoeren de uitzending bijvoorbeeld als een andere realiteit, waarin ze moesten omgaan met onverwachte en gevaarlijke situaties.

Je reed echt de Middeleeuwen in. Wij kwamen bij Poi Pet de grens over, en daar houdt gewoon het asfalt en de infrastructuur op. Nou, dan kom je dat land binnen, en dat stinkt. Je kunt je gewoon niet voorstellen hoe anders het daar is.

Trots op prestaties

Daarnaast waren ze trots op hun militaire prestatie. Hun militaire prestatie werd een drijvende kracht in het zin geven aan hun ervaringen, vooral omdat ze een gevoel van voldoening ervoeren over wat ze hadden bereikt. Het samenwerken in teamverband en het belang van ieders rol in het werk kwamen daarbij sterk naar voren. Ze waren enerzijds sterk gefixeerd op gevaar, maar tegelijkertijd ook in staat om emotioneel afstand te houden.

Onbewust afstand houden. Ja. Gewoon om jezelf te beschermen dat je niet te kwetsbaar bent. Dat je het niet teveel op gaat nemen, want als je dat doet, ja dan kan je niet je taak volbrengen waarvoor je daar bent. Ik bedoel, we waren daar voor die mensen. En ja, dat moet je wel voor de volle honderd of tweehonderd procent doen. Dat is simpel zat. Daarvoor ben je d'r.

Kameraadschap

Kameraadschap was een derde belangrijk thema. Door de mentale voorbereiding en de kameraadschap voelden zij zich sterk en voldoende gesteund om de missie met succes af te ronden.

Ja, je ging voor elkaar door het vuur. Wij hebben ook gezegd: als er wat gebeurt, komen we met z'n allen terug. Hoe, dat maak niet uit, haha, maar in onze groep helpen we elkaar. Dat was een ongeschreven wet.

Gevoel van beloning

Een vierde thema dat naar voren kwam uit de interviews was een gevoel van beloning voor hun inzet. Met hun eigen ogen zagen ze dat hun werk zinvol was geweest. Het land bloeide weer op, dorpen kwamen weer tot leven, de handel keerde terug. Ze zagen weer kinderen spelen buiten op straat en vrouwen die zwanger waren.

Ik heb er nooit geen spijt van gehad dat ik er heen gegaan ben, absoluut niet. Maar ik heb daar naar mijn eigen gevoel ook een goede tijd gehad, ondanks wat we gezien en meegemaakt hebben. Ik bedoel, we hebben er ook heel veel goede dingen gedaan, zoals heel veel mensen geholpen en blij gemaakt.

Persoonlijke winst

Na terugkeer van de uitzending konden de veteranen terugvallen op hun familie. De professionele vaardigheden en levenservaring hielpen hen om de draad weer op te pakken. Het creëerde voor hen nieuwe mogelijkheden in hun carrière en gaf hen het vertrouwen en de onafhankelijkheid om belangrijke beslissingen te nemen voor de toekomst. Deze persoonlijke winst was een laatste belangrijk thema dat in hun verhalen naar voren kwam. De nieuwe ervaringen gaven hen een nieuwe kijk op het eigen leven. Daardoor hadden ze meer waardering voor wat ze thuis hadden, en konden ze blij zijn met de kleine dingen in het leven.

Welzijn

Uit de verhalen van de veteranen bleek een gevoel van persoonlijke kracht, zelfvertrouwen en zelfrespect. Ze hadden waardering ervaren voor hun inzet en een gevoel van voldoening over een succesvolle missie. Zij hadden hun ervaringen in perspectief weten te plaatsen en realiseerden zich daardoor ook dat de wereld niet geheel controleerbaar is. Over de uitzending naar Cambodja vertelden ze een samenhangend verhaal, bestaande uit beelden, gedachten en gevoelens die deel uitmaakten van hun identiteit.

De bevestiging dat de twee werelden (de uitzending versus thuis) onafhankelijk van elkaar

bestaan en het accepteren van de beperkingen in hun militaire mogelijkheden stelden hen in staat om persoonlijke voordelen te vinden in hun ervaringen voor hun huidige leven. Tevens voelden zij dat hun militaire inzet werd gewaardeerd, vooral door de lokale bevolking, wat hun zelfvertrouwen en welzijn bevorderde.

Twijfels

Daarentegen waren de Cambodja-veteranen met posttraumatische stressreacties meer bezig met zingeving. Zij spraken uitvoeriger over de levensbedreigende situaties tijdens hun missie. Ze betwijfelden de rechtvaardigheid in de wereld en voelden zich gevangen tussen twee werelden. Uit hun verhalen kwam een verlies van zekerheden naar voren, vanwege het meemaken van een werkelijkheid die buiten hun voorstellingsvermogen lag. In deze voor hen vreemde wereld gingen ‘goede mensen’ dood, als gevolg van een ongeluk of door toedoen van geweld van andere mensen.

Kinderen die op landmijnen getrapt zijn maakt wel een hele diepe indruk (...). Als kinderen bij wijze van spreken half aan stukken liggen, ja, dat doet je toch wat.

Deze veteranen werden achtervolgd door existentiële vragen over de zin van het leven. De onvruchtbare manieren, zoals het generaliseren van gevaar, of het opzettelijk er niet aan denken, belemmerden voor hen het in perspectief kunnen plaatsen van de ervaringen. Sommigen waren ook in gevecht met zichzelf over de opvattingen die ze hadden voordat ze op uitzending gingen en die ze nu moesten veranderen.

Ze hebben daar niks, ze verlangen ook eigenlijk helemaal niks. (...) Mensen zijn gewoon tevreden met wat ze hebben. (...) Bezittingen en dergelijke kennen ze bijna niet, en daar hebben ze ook geen behoefte aan.

Dat deze veteranen nog steeds de behoefte voelden om de ervaringen begrijpelijk te maken en te accepteren, toonde aan dat ze zich nog gevangen voelden tussen twee werelden. De nieuwe ervaringen hadden nog geen

plaats gekregen in het beeld dat ze hadden van zichzelf, anderen en de wereld.

Aanbevelingen

Uit de literatuur, het vragenlijstonderzoek en de diepte-interviews blijkt dat veteranen hun ervaringen beter verwerken naarmate ze hier een positievere betekenis aan weten toe te kennen. Als dit lukt, als ze bijvoorbeeld trots zijn op de vaardigheden die ze hebben opgedaan, zal dit hun veerkracht versterken.

Als het denken over de bedreigende ervaringen daarentegen resulteert in negatieve betekenisgeving zullen gevoelens van wantrouwen overheersen. Dat zal vervolgens weer leiden tot een vermindering van zelfvertrouwen, optimisme en controle. Een positieve terugblik helpt om een gevoel van controle te herstellen na schokkende gebeurtenissen en leidt naar verwachting op termijn tot meer veerkracht.

Beeldvorming nuanceren

Van dit inzicht kan op verschillende manieren gebruik worden gemaakt. Allereerst is het van belang om het grote publiek bewuster te maken van de positieve gevolgen van militaire missies. De waardering voor de inzet van de militairen zal hierdoor naar verwachting groter worden. Daarnaast zal bekendheid over zowel de negatieve als de positieve gevolgen van een militaire uitzending bijdragen aan een genuanceerdere beeldvorming over veteranen.

Bij de voorbereiding van een missie is het van belang om militairen bewuster te maken van de positieve gevolgen die een uitzending kan hebben, naast de mogelijk negatieve gevolgen. Gezondheid is niet alleen een medische kwestie, maar wordt ook beïnvloed door psychologische, sociale en spirituele aspecten. De positieve aspecten aan een uitzending kunnen tegemoet komen aan de behoefte aan betekenisgeving. Ze kunnen veteranen een breder perspectief bieden om gevoelsmatig de controle te herstellen en meer zelfvertrouwen op te bouwen.

De juiste 'mindset' creëren

Dit benadrukken is al vóór de missie belangrijk, want verwachtingspatronen over een missie creëren een cruciale *mindset* die van invloed is

op het geven van betekenis na de uitzending. Verwacht men er geestelijker rijker van te worden, dan zal dit ook eerder gebeuren. De militaire voorbereidingen, inclusief trainingen en oefeningen, kunnen zich dan enerzijds richten op de specifieke uitdagingen en moeilijkheden in het uitzendgebied, anderzijds op het adequaat leren omgaan ermee.

Indien culturele waarden en normen bijvoorbeeld erg verschillen met Nederlandse tradities, vooral op het gebied van sociale interacties en het omgaan met de dood, kunnen rollenspellen militairen helpen om van zo'n lastige situatie te leren.

FOTO AVDD



Familie en vrienden spelen een cruciale rol bij het geven van betekenis aan een missie

Ondersteunend netwerk

Het aanleren van strategieën om emotionele afstand te kunnen bewaren tijdens potentieel traumatische gebeurtenissen kan helpen voorkomen dat militairen worden overspoeld door emoties en de controle verliezen. Eerder uitgezonden militairen of veteranen kunnen jonge militairen hierbij tijdens de voorbereiding ondersteunen en dienen als een rolmodel en mentale coach.

Na de uitzending kan de omgeving het zoeken naar betekenis vergemakkelijken door waardering te tonen voor de militaire inzet. Daarnaast zou, om te voorkomen dat negatieve gedachten gaan overheersen, ook dan weer een positief perspectief moeten worden benadrukt. Een ondersteunend netwerk kan hierbij helpen.

Speciale cursussen

Behandelingen op maat kunnen effectief zijn bij veteranen die een ondersteunende omgeving missen, of die desondanks toch behoefte hebben aan hulp. Een zogeheten *stepped-care* preventieprogramma kan helpen. Deze stapsgewijze interventie is gebaseerd op het geven van psycho-educatie en het aanleren van probleem- en oplossingsgerichte technieken. Dit programma, ontwikkeld door de Vrije Universiteit van Amsterdam, is aantoonbaar effectief gebleken voor mensen met een verhoogd risico op depressie en angst.⁸

Veelbelovende resultaten zijn ook behaald met *mindfulness-based stress reduction*. Hierbij speelt de acceptatie van stress en negatieve opvattingen een cruciale rol.⁹ Deze interventie is relatief kortdurend, kosteneffectief, kan worden toegepast bij diverse chronische aandoeningen en is in staat een positieve verandering te bewerkstelligen in onderliggende gedachten over gezondheid en ziekte. Voor veteranen met overheersend negatieve gedachten over hun militaire uitzending kan deze interventie een verandering in focus teweegbrengen door de zich steeds weer opdringende gedachten te accepteren en door zich meer te richten op de innerlijke behoeften.

In aanvulling daarop laten internet-gebaseerde interventies voor traumagerelateerde gezondheidsproblemen veelbelovende resultaten zien, vergelijkbaar met traditionele behandelmethoden.¹⁰ Effectieve mechanismen daarin zijn herinterpretatie van ervaringen, het delen van ervaringen met anderen, en het aangaan van de confrontatie met de eigen (negatieve) opvattingen.

Pro-actief beleid

Het probleem met deze trajecten is wel dat juist de veteranen met de grootste problemen vaak

geen hulp zoeken. Het wantrouwen van de veteranen dat samenhangt met posttraumatische stressreacties belemmert het contact zoeken met artsen en andere hulpverleners. Beleidsmakers kunnen deze groep direct bereiken door een proactief beleid, alsmede indirect, met algemene voorlichting aan huisartsen, verslavingsartsen en andere hulpverleners die met hen te maken kunnen krijgen. Daarnaast kunnen er richtlijnen worden ontwikkeld die hulpverleners helpen het wantrouwen van veteranen te overwinnen. Ook een buddiesysteem kan helpen om weer een betekenisvol wereldbeeld te creëren.

Ten slotte

Tot slot is het belangrijk om de cruciale rol van de familie (of goede vrienden) te benadrukken in het zoeken naar betekenis. Familie en vrienden zijn belangrijk bij het delen van fundamentele opvattingen en wereldbeelden. Bij veteranen die ingrijpende ervaringen hebben meegemaakt en deze niet delen met familieleden, kunnen de verhoudingen in het gezin verstoord raken. Kinderen kunnen zich vreemd voelen van hun ouder, en geliefden kunnen hun militaire partner als een andere persoon zien terugkeren.

Sommige veteranen wenden zich dan tot kameraden om een gezamenlijke realiteit te delen en zich verbonden te voelen. Maar, hoe belangrijk ook, alleen over de ervaringen praten met kameraden is vaak niet genoeg om zich weer echt thuis te voelen. Zoals aangetoond in dit onderzoek vormt het zich gevangen voelen tussen twee werelden een risico op het ontstaan van problemen. Verlies van verbondenheid met geliefden belemmert dan de aanpassing aan de thuissituatie.

Van de familie kan geduld, erkenning en begrip worden gevraagd, al is dit niet altijd gemakkelijk. Werken en leven in het buitenland, ver weg van partners en kinderen, met het risico op verlies van gezondheid en het eigen leven is een hoge prijs die deze veteranen betalen. Een prijs die door de buitenwereld soms ernstig wordt onderschat. ■

8 Veer-Tazelaar, P.J., van 't, Marwijk, H.W. van, Oppen, P. van, Hout, H.P.J. van, Horst, H.E. van der, Cuijpers, P., Smit, F. & Beekman, A.T.F. 'Stepped-care prevention of anxiety and depression in late life.' In: *Archives of General Psychiatry*, 2009, 66, pag. 297-304.

9 Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (New York: Delacorte, 1990).

10 Amstadter, A.B., Broman-Fuls, J., Zinzow, H., Ruggiero, K.J. & Cercone, J. 'Internet based interventions for traumatic stress-related mental health problems: a review and suggestions for future research.' In: *Clinical Psychology Review*, 2009, 5, pag. 410-420.