

Paniek, daar is de landmijn weer



Marieke van Gelderen van Stichting Centrum '45 past de 3MDR-therapie toe op een patiënt.

Foto Raymond Rutting / de Volkskrant

OEGSTGEEST

Met een nieuwe, veelbelovende therapie komen militairen en politieagenten hun trauma onder ogen. Op een speciale loopband stappen ze het gevaar tegemoet.

VAN ONZE VERSLAGGEEFSTER LISA VAN DER VELDEN

'Wat zie je?' 'Een landmijn.' 'Wat voel je?' 'Paniek.' De foto komt van Google, maar hij kent hem. Ze hebben hem samen uitgezocht. Toch kan hij er niet naartoe lopen. Steeds als de loopband zijn gespierde lijf naar het beeld van de landmijn sleept weigeren zijn voeten even dienst. Elke keer breekt hij, maar loopt hij ondanks zijn emoties toch door.

Richard (41) was voorste verkenners. Hij was erbij, toen een Dutchbat-collega een van zijn benen aan een mijn verloor. Nét op de verkeerde plek stappen, meer was er niet voor nodig. Richard liep altijd voorop, de grond af te speuren. Nog steeds eigenlijk. 'Een landmijn is mijn grootste gevaar.'

Trauma is een fobie voor herinneringen, zegt psycholoog-onderzoeker Marieke van Gelderen bij landelijk traumacentrum Stichting Centrum '45. Ze promoveert op 3MDR, de 'loopbandtherapie' met elementen van virtual reality die Richard sinds vorig jaar krijgt, net als tientallen andere veteranen. Wie voor een

spinnenfobie wordt behandeld moet ooit de confrontatie met een achtpotige griezel aan. Wie ook in Nederland bang is voor landmijnen moet vroeg of laat dat object zo helder mogelijk voor de geest halen. Alleen zo merk je dat ook hevige angst na verloop van tijd zakt.

Maar mensen met een posttraumatische stressstoornis zijn meesters in het vermijden van trauma. Veteraan Richard is een kei in wegstoppen, net als veel van zijn oud-collega's. Een andere klank in de stem van een therapeut, regen die tegen het raam tikt, veel is niet nodig om zijn gedachten aan angstige tijden te verstoren. Op zo'n moment is de landmijn ineens heel ver weg.

Bij 3MDR, ontwikkeld bij Defensie door Kolonel en psychiater Eric Vermetten, is bewust gekozen voor 'echte beelden' die veteranen in overleg met behandelaars selecteren. Oude foto's van zolder, oorlogsbeelden uit de pers of de afscheidsbrief die ze voor een geliefde schreven, voor het geval dat. Alles dat aan het trauma refereert kan werken, ook muziek.

Verkoolde lijk

Als de oud-militair de loopband opstapt en in een tuig is geklikt klinkt een liedje van toen. Na een tijdje wandelen verschijnt de eerste foto op het grote scherm voor zijn neus. Eerst vaag, in de verte, maar dan steeds dichterbij. 'Voel je iets?', vraagt psycholoog Van Gelderen dan. 'Druk op mijn borst', zegt de veteraan. 'Druk op mijn borst', verschijnt als tekst op de foto. Groot-Brittannië, Canada, de Verenigde Staten en Israël kopieerden het concept en testen de therapie nu ook in eigen land.

De rustmomenten tussen de foto's, die in willekeurige volgorde op het scherm verschijnen, heb je volgens

veteraan Arend (48) hard nodig. Hij werd uitgezonden naar Tsjaad, Soedan en Oeganda en hield aan die tijd hevige trauma's over. 'Ik heb 600 verkoolde lijk gezien en geroken. Het gevoel dat je te laat bent, ken ik als geen ander. Sindsdien wil ik altijd op tijd komen, koste wat kost. Daar heb ik best wat verkeersboetes voor over.'

Arend kreeg vorig jaar zes loopbandbehandelingen en merkte dat er voor het eerst geen uitwijkmogelijkheden waren. Niet in zijn hoofd, niet in het echt. 'Bij normale therapie kon ik gewoon weglopen. Sloeg ik daarna een locker in puin. Knappe jongen die mij op zo'n moment tegenhoudt. Hier kan dat niet. Je zit vast. Zodra je stopt met lopen, lig je op je muil.' Na elke sessie was hij gesloopt, vertelt Arend. 'Die beelden werken als een clusterbom. Nadien kroop hij zijn slaapkamer in, deed de gordijnen dicht en kwam er een paar dagen niet uit.

Sinds zijn tijd in het tweede regiment is Arend extreem rusteloos. 'Als je stopt met rennen, haalt je verleden je in, dat was mijn motto. Nu heb ik kinderen bij drie verschillende vrouwen.' Mishandelingen en vechtpartijen waren er ook, geeft hij eerlijk toe. 'Ik voel me onveilig bij buitenlanders, vooral bij Afrikanen. Dus zocht ik altijd ruzie. Tegen buitenlandse werknemers van een telefoonzaak zei ik dat ze vast een bembom van mijn telefoon gingen maken. Dat soort dingen.'

Beweging

Veel veteranen zoeken pas jaren na hun uitzending hulp voor traumaklachten. Arend pas na een belletje van zijn advocaat. 'Die hoorde iets gek in mijn stem en vroeg of ik zo snel mogelijk naar hem toekwam. Toen besepte ik dat het niet goed ging. Wat ik aan het doen was? Ik zat in mijn auto,

onderweg om mijn ex te vermoorden.'

Richard en Arend behoren tot de meest complexe patiënten. Veteranen die niet opknappen, hoeveel therapie ze ook krijgen. Ze hebben last van PTSS én andere psychische problemen. Centrum '45, het landelijk traumacentrum waar de 3MDR-installatie staat, richt zich juist op deze groep. Voor de rol van beweging bij traumabehandeling is steeds meer oog, vertelt directeur Ruud Jongedijk. 'Beweging verhoogt associatief denken en daardoor waarschijnlijk ook traumaverwerking. We hebben ook een behandelkamer met fietsbureaus, zodat mensen kunnen fietsen en praten tegelijk.' Mensen krijgen hun gedachten op een rijtje als ze bewegen, denkt Jongedijk. 'Iedereen kent het beeld van een vastgeroest echtpaar dat zwijgend tegenover elkaar zit te eten. Wie weet wat ze tegen elkaar hadden gezegd als ze samen een stukje waren gaan lopen.'

Volgens psychologen kan 3MDR een waardevolle aanvulling op bestaande therapieën zijn, maar zijn de loopbandsessies op zichzelf niet genoeg. Promovenda Van Gelderen beaamt: 'Dit is geen wondermiddel. Wat wij zien is dat iedere militair op de loopband op een gegeven moment breekt, ook als ze jaren niet hebben gehuild. Dat is bijzonder. Maar om emoties een plek te geven is aanvullende therapie nodig.'

Arend heeft geen therapie meer. Hij merkt dat hij moeite heeft met vluchtelingen, maar heeft naar eigen zeggen genoeg geleerd om daar niet naar te handelen. 'Achteraf had ik gewild dat ik dit eerder had gedaan.'

Richard is naast militair ook politieagent en brandweerman geweest en is ook doodsbang voor verkeersongelukken. De keren dat hij als eerste ter plekke was, de keren dat er kinderen bij waren. Die keren blijven zich op zijn netvlies herhalen. Van de wrakstukken en slechtnieuwsgesprekken ligt hij nog

elke nacht wakker. Deze herfst doet hij mee aan een 3MDR-pilot voor politieagenten.

Zijn angst voor landmijnen heeft hij onder controle. Hij schrikt al maanden niet meer van onverwachte objecten aan de rand van zijn blikveld. Dat obsessieve met de grond raakt hij misschien nooit meer kwijt. 'Ik ben net terug van vakantie met mijn gezin. Leuk, maar een normale toerist kijkt om zich heen. Ik niet. Ik blijf terugkomen met handenvol munten en schelpen.'

De namen van de patiënten zijn op hun verzoek gefingeerd.