

Verhalen van een uitzending

B. Hopman en drs. J.K. Scherpen*

Inleiding

‘Wie verre reizen doet kan veel verhalen’, is een gevleugelde uitdrukking in onze taal. Een militaire missie is op te vatten als een verre reis. De uitdrukking suggereert dat militairen veel kunnen vertellen over hun missie. Maar kunnen ze dat ook, en vooral: doen ze dat ook? En aan wie vertellen ze hun verhalen? Wat levert het op als ze het doen? En als ze het niet doen? Deze vragen stellen we in dit artikel aan de orde. De directe aanleiding voor dit artikel is enerzijds een onderzoek van het Veteraneninstituut naar *social sharing* en anderzijds de vijfde themadag van de Individuele Deelnemers Eerdere Missies (IDEM) van de KLU, die op ‘witte donderdag’ 28 maart 2002 gehouden wordt (zie elders in dit nummer). Het thema voor die dag is namelijk *social sharing*, vrij vertaald: ervaringen delen.

Daarbij gaat het vooral om ervaringen, die indruk hebben gemaakt, die een sterke (positieve of negatieve) emotionele lading hebben, die ‘op het netvlies gebrand’ in de herinnering aanwezig blijven. In de militaire praktijk gaat het dan vaak om de con-



Ervaringen delen op de IDEM-dag 2001 (Foto: BNMO-Centrum)

frontatie met oorlogsomstandigheden, schokkende of bedreigende gebeurtenissen, extreme armoede of uitzichtloosheid, maar ook om positieve gebeurtenissen, zoals feestelijke berichten van het thuisfront (bijvoorbeeld de geboorte van een kind) of een geslaagde hulpactie.

De confrontatie met de oorlog kan gepaard gaan met een gevoel van machteloosheid als men gebonden is aan *intervention rules* waarbij de geweldsinstructies actief ingrijpen veelal verhinderen. Weisaeth spreekt in dit verband zelfs over een *UN-soldiers stress syndrome*.¹

¹ Weisaeth (1990).

Dit artikel gaat over mannelijke en vrouwelijke militairen, maar voor de leesbaarheid kiezen we voor ‘hem’. Het is bedoeld voor iedere militair en ex-militair van elk krijgsmachtdeel, maar het is extra van belang voor individueel uitgezonden, omdat het delen van herinneringen moeilijker is wanneer je geen directe kameraden hebt met gemeenschappelijke ervaringen.

Wel of niet ervaringen delen

U hoeft maar om u heen te kijken, op het werk of thuis of waar u maar bent,

* De heer B. Hopman werkt als stafmedewerker bij het Nazorgcentrum van de Bond voor Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers (BNMO-Centrum). Drs. J.K. Scherpen werkt, gedetacheerd vanuit het Militair Geneeskundig Facilitair Bedrijf (MGFB), als onderzoeker bij het Kennis en Onderzoekscentrum. Beide centra maken deel uit van het Veteraneninstituut in Doorn, tel. 0343-474147 of www.veteraneninstituut.nl

en u ziet het gebeuren: als mensen iets belangrijks meemaken dan praten ze daarover. De één wat vaker en de ander wat minder vaak, de één met zijn partner en de ander met iedereen die het maar horen wil, maar praten doen we, allemaal. Een waarheid als een koe. Het is zo'n algemeen, alle-daags verschijnsel dat we er niet eens bij stilstaan. We vragen ons meestal niet af met wie we onze ervaringen zullen delen of waarom we ze delen, we doen het gewoon.

Toch zijn er omstandigheden waarin mensen zelfs hun meest ingrijpende ervaringen niet zo makkelijk met elkaar delen. Dat geldt bijvoorbeeld voor brandweerlieden, ambulanceverpleegkundigen, politiemensen, journalisten en militairen die met rampen of oorlogsomstandigheden te maken krijgen. Het vereiste optreden verdraagt op dat moment niet het tonen van de eigen emoties. De opdracht

moet tot een goed einde worden gebracht. Je parkeert wat je voelt op zo'n moment, ten gunste van direct handelend optreden. Het werk vraagt een optimale fysieke en mentale concentratie, en je eigen emoties raken daarbij op de achtergrond. Dat is belangrijk voor het werk onder moeilijke omstandigheden en dat is ook goed. Later is er weer ruimte om nog eens bij jezelf stil te staan....

Een volgende reden om emotionele ervaringen niet te delen is de vermeende onkwetsbaarheid. Als militair (of bijvoorbeeld als brandweerman of -vrouw) heb je geleerd zo min mogelijk kwetsbaar te zijn, voor je eigen veiligheid en die van je eenheid. Onzekerheid en angst horen op het slagveld of bij een crisissituatie niet

² Daniëli (2001), p. 14.

³ Maas en Hopman (2000).

thuis. Ferme jongens, stoere knapen. De Nederlandse krijgsmacht heeft een reputatie hoog te houden. Harde bikkels zijn we. Nogmaals: dat is in de hitte van de strijd zinvol, maar welke vrouw wil zo'n harde bikkel als man, welk kind wil zo'n vader?

Ten slotte is ook nog van belang of het verhaal wel op vruchtbare bodem terecht kan komen. Staat de luisteraar er voor open, en is het gesprek geen eenrichtingsverkeer?

Family and friends soon stop asking about the mission experience and, without the ability to talk with people who shared that experience they may feel isolated and lonely.²

Daar speelt ook bij mee welke opvattingen er circuleren over de uitzending.³ Het publieke beeld kan sterk verschillen van de persoonlijke erva-



De rol van kameraden kan moeilijk door anderen overgenomen worden (Foto: René van Bakel, dv MvD)

ring. Een sprekend voorbeeld hiervan is het maatschappelijke debat over het Srebrenica-drama, waar de interpretaties van degenen die het meegemaakt hebben op sommige punten lijnrecht staan tegenover bepaalde opvattingen die in Nederland circuleren. In zo'n klimaat is het extra moeilijk om over je uitzending te praten, omdat je gesprekspartners vaak andere beelden hebben over hoe het daar was.⁴ Betrokkenen hebben dan het idee dat er geen waardering en erkenning is voor hun inzet, terwijl publieksonderzoek uitwijst dat 'De Nederlander' zijn veteranen wel degelijk positief waardeert.⁵

Kameraden

Tijdens een uitzending ga je niet om vijf uur naar huis. Er is geen privé-domein meer, werk en privé lopen in elkaar over, binnen de eenheid wordt vrijwel alles met elkaar gedeeld. Vanwege het werken onder grote stress ben je ook sterk van elkaar afhankelijk. Daardoor ontstaat, als het goed is, een sterke kameraadschap. Je staat voor elkaar in, deelt lief en leed met elkaar, staat met elkaar doodsangsten uit en viert met elkaar de goede afloop. Sommige militairen omschrijven die kameraadschap als diepgaander dan vriendschappen. Bovendien maken de kameraden ongeveer hetzelfde door, er is sprake van veel gemeenschappelijke ervaringen. Daarom hoeft je niet alles uit te leggen: een kameraad heeft aan een half woord genoeg. Ook na terugkomst blijven de kameraden erg belangrijk. Je komt terug in een wereld waarin de meeste mensen niet begrijpen hoe het was, en waarin het soms moeilijk is om de aansluiting weer te vinden. Kadushin beschrijft dat veteranen met soortgelijke ervaringen meer geschikt zijn om de pijnlijke herinneringen te kunnen begrijpen dan non-combattanten.⁶

⁴ Lardenoye (2001).

⁵ Schoeman (2001).

⁶ Kadushin (1986) p. 130.

⁷ Raadsman Rob Geene (2001) in: *Thuis op avontuur*.



Het thuisfront is ook lijdend voorwerp van de uitzending (Foto: IMG)

Dit alles maakt dat kameraden niet alleen tijdens de uitzending, maar ook vaak lang daarna, de belangrijkste gesprekspartners zijn als het gaat om het delen van ervaringen. Militairen die een hechte eenheid vormden, zijn daarbij in het voordeel.

Voor individueel uitgezonden, waarnemers bijvoorbeeld, of militairen die op het laatst aan een eenheid worden toegevoegd of tijdelijk worden ingevlogen, bestaat die kameraadschap meestal niet. Deze militair staat relatief alleen en heeft minder contactmogelijkheden. Ook bij terugkomst blijft dat zo. Bij terugkomst in de eigen eenheid (of een andere eenheid in geval van overplaatsing) is er niemand die weet waar hij geweest is of wat hij heeft meegemaakt, soms zelfs niemand die hem kent.

Wat tijdens de uitzending met de eenheid een groot voordeel is, kan later in een nadeel veranderen: als kameraden elkaar uit het oog verliezen, door

het veranderen van onderdeel, door een volgende missie of door het verlaten van de dienst, is er opeens niemand meer aan wie je alles kwijt kunt en die je vanzelfsprekend begrijpt. De sociale structuur binnen de krijgsmacht is door de veranderingen van de laatste tien jaar veel losser geworden. Je kunt veel moeilijker terugvallen op je eenheid en je kameraden. De rol van kameraden kan moeilijk door anderen overgenomen worden, je bent iets kwijtgeraakt en blijft alleen met je herinneringen. Daar komt nog bij dat de relatie met kameraden een relatie is die het verleden vertegenwoordigt. Het leven in het hier en nu is een ander verhaal.

Partners

Ook de thuisblijvende partners vervullen, zeker als er kinderen zijn, een soort missie, de thuismissie. Sommige vinden zelfs dat het thuisfront meer dan de uitgezonden militair lijdend voorwerp is van de uitzending.⁷ In ieder geval wordt de belasting voor

de thuisblijvende partner vaak onderschat. Zij moet zich een half jaar als alleenstaande ouder, en met de spanning van hoe het *daar* zal gaan, zien te redden. Ook zij kan haar verhalen moeilijk delen, ze heeft geen kameraden en mist haar eigen maatje. In sommige gevallen ontstaat, via de thuisfrontdagen of anderszins, vriendschap, lotgenotencontact tussen partners. Dit geldt natuurlijk in vergelijkbare mate voor de kinderen en, met name als de militair nog thuis woont, voor de ouders.

*Hun partners konden er wél voor uitkomen, dat het ongeluk veel bij hen had losgemaakt. Ze werden niet gehinderd door de – overigens noodzakelijke – beroepsattitude: de machocultuur die vliegers in staat stelt onder alle omstandigheden te functioneren.*⁸

Leidinggevend

Tijdens de uitzending, maar ook daarvoor en daarna, hebben de commandant en zijn kader een uiterst belangrijke rol in het creëren van een groeps cultuur waarin het delen van ervaringen niet taboe is. Belangrijk hierbij is de voorbeeldfunctie, door goed te luisteren en ook zelf openheid te betrachten, maar ook door het verstreken van informatie, het onderkennen en hanteren van werkstress, het organiseren van debriefings en het erkennen (en mogelijk oplossen) van problemen die zich voordoen binnen de eenheid. Een commandant zou alles moeten doen wat de cohesie bevordert en de onderlinge omgang en de omgang met het thuisfront 'menselijk' maakt. Uit verschillende onderzoeken onder *Military Peacekeepers* komt het belang van open communicatiemogelijkheden, zowel binnen de eenheid als naar het thuisfront, overtuigend naar voren.⁹

⁸ Mentink-Heshusius (1998), p. 35.

⁹ Danieli (2001), p. 384.

¹⁰ Dori Laub (2001) persoonlijke mededeling op 10 mei 2001.

¹¹ Wolf (2000), p. 157.

Leven in twee werelden

Sommige militairen zijn zo goed getraind in 'sterk zijn' dat het een soort tweede natuur wordt. Die manier van omgaan met problemen, die in het werk gewenst of gewoon is, wordt dan ook de manier om er voor jezelf mee om te gaan. Ook de militair wordt beïnvloed door de cultuur waarin hij leeft. In de militaire cultuur wordt de emotionele impact vaak ontkend. Toegeven aan emoties wordt vaak als zwak ervaren. De ervaringen worden echter wel opgeslagen in de herinnering (soms achter ijzeren deuren) waar ze een blijvende last kun-

los. Je probeert ze te vergeten door er niet over te praten en je op andere dingen te richten. Zo kunnen deze ervaringen tot (blijvende) last worden. Maar praten over emotionele gebeurtenissen kan de last verminderen en helpen om deze op een afdoende manier in het persoonlijke referentiekader te integreren. *'Social sharing helps to clean the windows of the mind'*.¹⁰ Zo gaan de gebeurtenissen een onderdeel vormen van de persoonlijke levensgeschiedenis.

Ik ben nu zes maanden teruggekeerd in Nederland en de moeizame



Welke zoon wil niet zo'n vader? (Foto: Kees Nan Dogger, AVDKM)

nen vormen. Je ziet dat soms bij oorlogsveteranen: ze blijven achter iedere boom een vijand zien, ook als het al vijftig jaar vrede is. Ze laten niemand in hun wereld toe. Ze lossen problemen op met geweld. Ze geven hun kinderen een militaire, harde opvoeding. Hun nachtmerrie wordt werkelijkheid.

Maar ook veel vredesmissieveteranen worstelen met het verschil tussen de wereld *daar* en de wereld thuis. De ingrijpende ervaringen uit de missie hebben je veranderd en laten je niet

*periode van de terugkeer in het gezin is nauwelijks achter de rug. Proberen te vergeten en vermijden te spreken over de Joego-periode is min of meer ingeslopen in de communicatie met mijn vrouw. Dit is de laatste dagen uitermate moeilijk.*¹¹

Militairen met uitzendervaring leven als het ware in twee werelden: aan de ene kant de wereld van armoede en oorlog, de militaire wereld temidden van kameraden en daar tegenover de wereld van welvaart, de wereld van

relatieve vrede thuis temidden van intimi. Die werelden zijn totaal verschillend en vaak moeilijk met elkaar te rijmen. Voor elk van die werelden is een totaal verschillende opstelling nodig. Die knop zet je niet zo maar even om. Bovendien is het leven doorgedaan, je bent zelf veranderd, maar thuis zijn er ook dingen veranderd. Het is te vergelijken met een ingewikkelde puzzel die stukje voor stukje op zijn plaats moet vallen. Daarbij is het moeilijk om onder woorden te brengen wat je zelf nog niet goed kunt bevatten.

De intensiteit van de gevoelens, de betrokkenheid bij de omgeving en de eigen plaats te midden van hen, die mij dierbaar (geworden) zijn, dit alles perst zich als een scheidslijn tussen mijn twee huizen.... Ik merk dat leven in twee huizen niet kan, maar kiezen is een onuitvoerbare paradox.¹²

Veel militairen vertellen thuis 'niet alles', vanuit het idee dat het thuisfront daar niet tegen bestand zou zijn, of dat niet zou begrijpen. Dat begint al bij de brieven en de telefoontjes tijdens de uitzending, en bij het verlof. De gewoonte om te melden dat de situatie rustig is – 'Wat had je eraan om te weten wat daar gebeurde; je kon er toch niets aan doen'¹³ – wordt thuis voortgezet. Toch zien we zelden echtgenotes die bezweken zijn onder de last van het verhaal van hun man. Integendeel, de grote klacht van de echtgenotes betreft de geslotenheid van hun mannen en hun zelfgekozen isolement. Door het zwijgen komen de verhoudingen thuis soms onder grote druk te staan. Niet iedere militair is in staat om te praten over wat het hem doet, daar is hij niet voor opgeleid of niet mee opgegroeid. De opleiding en training van militairen richt zich op het overleven in oorlogs-

omstandigheden, niet op het overleven nadien.

Soms zie ik dat iets hem aangrijpt, dat iets bepaalde emoties bij hem oproept. Dan zou ik er met hem over willen praten, maar ik probeer het al niet meer.... Praten kan hij alleen met degenen die hetzelfde hebben meegemaakt, aan wie hij niets hoeft uit te leggen.... Hij kan ook heel goed naar hun verhalen luisteren. Praten doet hij ook met zichzelf in zijn gedichten en boeken, wetend dat hij daarmee niet alleen zichzelf helpt, maar ook de ander. Het doet me wel verdriet dat hij nooit spontaan aan mij laat lezen, wat hij geschreven heeft.¹⁴

Onderzoek

We hebben gezien dat het leven in twee werelden het delen van ervaringen voor militairen bemoeilijkt. In het volgende deel bespreken we twee onderzoeken naar het delen van emotionele ervaringen. Het eerste betreft algemeen onderzoek onder veel verschillende bevolkingsgroepen en in verschillende culturen. Het tweede betreft een onderzoek onder Nederlandse veteranen door het Veteraneninstituut in Doorn.

Social sharing komt algemeen voor
De Belgische professor Bernard Rimé, van de Universiteit van Louvain-la-Neuve, doet al jaren onderzoek naar *social sharing of emotions*.¹⁵ *Social sharing* kan meer zijn dan praten, je kunt immers ook je ervaringen (mede-)delen door ze op te schrijven in een verhaal of gedicht. Je kunt ook je herinneringen vastleggen in foto's, tekeningen of schilderijen of op nog andere manieren. Hierbij worden de ervaringen zichtbaar, tastbaar en bieden op deze manier de mogelijkheid om ze te kunnen delen en verwerken.

Rimé en zijn onderzoeksgroep beschrijven dat ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven én traumatische ervaringen over het algemeen mentale herinneringen uitlokken. Bij deze her-

inneringen komen gedachten aan of beelden van de gebeurtenis herhaaldelijk aan de oppervlakte van het bewustzijn, zelfs als het individu dit probeert te vermijden.

Als ik in de afgelopen maanden één dag niet met Rwanda bezig ben geweest, dan is dat veel. Er zijn allerlei gebeurtenissen die de beelden van daar weer oproepen. Je kunt niet van de ene op de andere dag de knop omdraaien, doen alsof er niets gebeurd is. De week na mijn terugkomst ging ik met mijn geliefde op vakantie naar Griekenland. Je bent moe, je wilt afstand nemen. Vanaf het balkon van ons vakantiehuysje keek ik uit op een prachtig landschap. Heuvels die tot in het oneindige doorliepen. Vlak voor ons huis liep een greppel, met bosjes ervoor. Die greppel heeft me de hele vakantie geteisterd. Iedere keer als ik er langs liep, werd ik herinnerd aan een theeplantage die we dáár bezochten. Bij die theeplantage liepen ook greppels, alleen in die greppels lagen lijken die we moesten onderzoeken. Ik kon niet loskomen van dat beeld. Ik zag steeds thee voor me met opgezwollen lijken erin.¹⁶

De onderzoekers hebben ontdekt dat mannen en vrouwen van alle leeftijden, uit alle bevolkingsgroepen en uit verschillende culturen hun positieve én negatieve emotionele ervaringen delen. Daarbij komen wel onderlinge verschillen voor. Jongeren bijvoorbeeld delen hun gevoelens vooral met hun ouders, gehuwde mannen boven de veertig met hun partner en vrouwen met partner en vriendinnen. Ouderen delen meer en vaker dan jongeren. Boze gevoelens worden veel sneller gedeeld dan gevoelens van verdriet. Ook schrijft Zech dat situaties waarbij verdriet meespeelt waarschijnlijk langduriger en moeilijker te verwerken zijn dan angstproeppende situaties.¹⁷ Onderzoek toont aan dat onderdrukking van reacties na een traumatische gebeurtenis leidt tot lichamelijke activatie welke op den duur een stressor wordt en leidt tot

¹² Wolf (2000), p. 37.

¹³ Mentink-Heshusius (1998), p. 38.

¹⁴ Mentink-Heshusius (1998), p. 59.

¹⁵ Rimé et al. (1992; 1998).

¹⁶ Pinedo en Verkuijl (1997), p. 83-84.

¹⁷ Zech (2000), p. 158.

meer fysieke ziekten en een lager subjectief welbevinden.¹⁸

Opvallend is dat ook pijnlijke gebeurtenissen en herinneringen net zo vaak gedeeld worden als plezierige. Dit geldt ook voor gebeurtenissen die met gevoelens van schuld of schaamte beladen zijn.

Het delen van plezierige herinneringen roept plezier op. Evenzo roept het delen van pijnlijke, verdrietige of angstige gebeurtenissen weer opnieuw de pijn, het verdriet of de angst op. Je zou dus kunnen verwachten dat we het delen van negatieve emoties eer-

der zouden vermijden. Het onderzoek stelt vast dat we alle soorten herinnering die we ons bewust worden met anderen delen, ook als dat negatieve emoties oproept, en dat mensen het zelfs prettig vinden om negatieve emoties te kunnen delen. Over het algemeen wordt aangenomen dat dit delen van emoties een fundamenteel aspect is van het verwerkingsproces, met andere woorden: 'praten helpt'. Dat dit niet alleen in Nederland geldt illustreert het volgende citaat:

I had lost a lot of weight yet carried a heavy burden. I knew that I could

only truly settle in at home by talking with my wife about what happened in East Timor and how I felt about it and my role there. That meant that I needed to be honest with her about continuing feelings that included anger, frustration and sadness, as well as pride at what I considered to be a job well done. My wife's support and understanding helped to heal the wounds from the trauma of East Timor.¹⁹

Secondary social sharing

Als we een ervaring met iemand delen, bijvoorbeeld met een vriend, dan maakt ons verhaal op die vriend ook weer een bepaalde indruk. Als het gaat om een emotioneel verhaal dan roept dat ook weer emoties op bij de toehoorder. Mag men veronderstellen dat de vriend in dit voorbeeld het verhaal voor zich houdt? Uit onderzoek blijkt dat meestal een soort kettingreactie ontstaat, zelfs als de eerste verteller gevraagd heeft om vertrouwelijkheid.²⁰ Hoe sterker de emoties in het verhaal, hoe langer de ketting en hoe groter dus de kring van vertellers en toehoorders. Het verzoek om vertrouwelijkheid heeft daar nauwelijks invloed op. Zo ontstaat dus een netwerk van gedeelde informatie waaruit erkenning en steun kan voortkomen en die als het ware een buffer kan vormen tegen isolement.

Praten helpt

Het idee dat praten helpt is een tamelijk wijd verbreide gedachte. Praten over iets dat je bedrukt geeft ook meestal verlichting of een gevoel van bevrijding. Als we niet praten blijft er een zekere spanning bestaan en kunnen er op langere termijn spanningsklachten ontstaan. We nemen aan dat praten de nodige ordening aanbrengt in soms verwarrende gevoelens. Door het benoemen van emoties in woorden en door met iemand te praten krijgen de gebeurtenissen een naam en een betekenis, en raken ze georgani-



Als we niet praten blijft er een zekere spanning bestaan (Foto: W. Dijkema)

¹⁸ Zie: Rimé et al. (1998), pp. 170-171.

¹⁹ Danieli (2001), p. 30.

²⁰ Christophe en Rimé (1979).

seerd in een verhaal. We kunnen onze ideeën over de gebeurtenis, over de wereld en over ons zelf toetsen aan wat anderen erover denken. Op deze manier kunnen we een beetje afstand nemen tot het gebeurde en de spanning verminderen.

Er zijn inderdaad onderzoeken²¹ die aantonen dat het bespreken van trauma-gerelateerde gevoelens en gedachten een positief effect heeft op gezondheid en welbevinden. Mensen die er niet over spraken rapporteerden meer gezondheidsklachten en een lager welbevinden. Toch kon niet aangetoond worden dat door het bespreken een emotioneel herstel optreedt, met andere woorden dat de herinnering minder pijnlijk wordt. In de meeste onderzoeken kan geen verband gevonden worden, net zo min als in de literatuur over debriefing. Hoewel deelnemers aan debriefingsgesprekken dit over het algemeen als positief of heilzaam ervaren kan onderzoek niet aantonen dat het invloed heeft op het emotioneel herstel.²² Ook in het onderzoek naar *social sharing* komt steeds naar voren dat de deelnemers wel heilzame effecten rapporteren, maar dat emotioneel herstel niet objectief vastgesteld kan worden.

Hoe zijn dan wel die heilzame effecten te verklaren? Het nut van praten over je ervaringen moet vooral gezocht worden in het ophelderen van verwarrende of tegenstrijdige gevoelens, van ideeën over de situatie of over jezelf. Daarbij komt dat het bespreken van moeilijkheden ook steun mogelijk maakt. De gesprekspartner kan het verhaal begrijpen en accepteren, kan de gevoelens op waarde schatten en de problemen herkennen die daaraan verbonden zijn. De afstand tussen verteller en luisteraar wordt kleiner en de sympathie neemt toe. Het risico van piekeren

²¹ Zie: Rimé et al. (1998).

²² Zie bijvoorbeeld Gersons (2001), pp. 570-571.

²³ Scherpen, 2001.

Het Veteraneninstituut

Sinds 10 mei 2000 bestaat het Veteraneninstituut. Dit is een samenwerkingsverband tussen vier particuliere organisaties, die zich met de zorg voor veteranen bezighouden, en het Ministerie van Defensie. Het Veteraneninstituut beoogt de maatschappelijke erkenning en de zorg voor veteranen te verbeteren (zie verder: De Swart en Thuisman, 2000).

In het BNMO-Centrum, een van de partners in het Veteraneninstituut, komen veel (ex-) militairen met oorlogs- of uitzendervaringen. Velen van hen zijn veteraan van de oorlogen tussen 1940 en 1962, maar steeds vaker weten ook 'vredesmissieveteranen' het Centrum te vinden. Sommigen zijn alleen veteraan in de zin, dat ze een uitzending hebben meegemaakt. Zolang ze nog in actieve dienst zijn, hebben ze formeel niet de veteranenstatus. Zij hebben allemaal, zonder uitzondering, een hoofd vol herinneringen. Maar niet allemaal hebben ze die herinneringen gedeeld met anderen, met kameraden, met hun partner of met vrienden. Het blijkt dat het praten van veteranen onderling gemakkelijker gaat, omdat 'ze hetzelfde hebben meegemaakt'. Dat biedt herkenning en steun. Daarom wil het BNMO-Centrum het lotgenotencontact bevorderen, tussen veteranen onderling, en tussen veteranen en hun partner.

Het Kennis- en Onderzoekscentrum (KOC) maakt ook deel uit van het Veteraneninstituut. De taken van het KOC zijn het verzamelen en verspreiden van wetenschappelijke informatie en het bevorderen van onderzoek. Het KOC doet onder andere onderzoek naar hoe veteranen en militairen met hun ervaringen omgaan en aan welke ondersteuning ze behoefte hebben (zie bijvoorbeeld: Moutaans, 2001).

(eventueel in gezelschap van een fles) neemt daardoor sterk af en de heftigheid van de emoties en de opgeroepen spanning verminderen.

Bovendien neemt de kennis bij de groep luisteraars toe, waardoor meer begrip kan ontstaan. Doordat de luisteraars er ook weer over praten ontstaat een steeds grotere kring van bekendheid, die de maatschappelijke kennis ten goede komt. Zo zouden bijvoorbeeld militairen kunnen bijdragen aan het opheffen van het publieke geheim over de impact van uitzendingen.

Samenvattend zou je kunnen zeggen dat communicatie de afstand kan overbruggen tussen twee werelden die eerst zo verschillend leken.

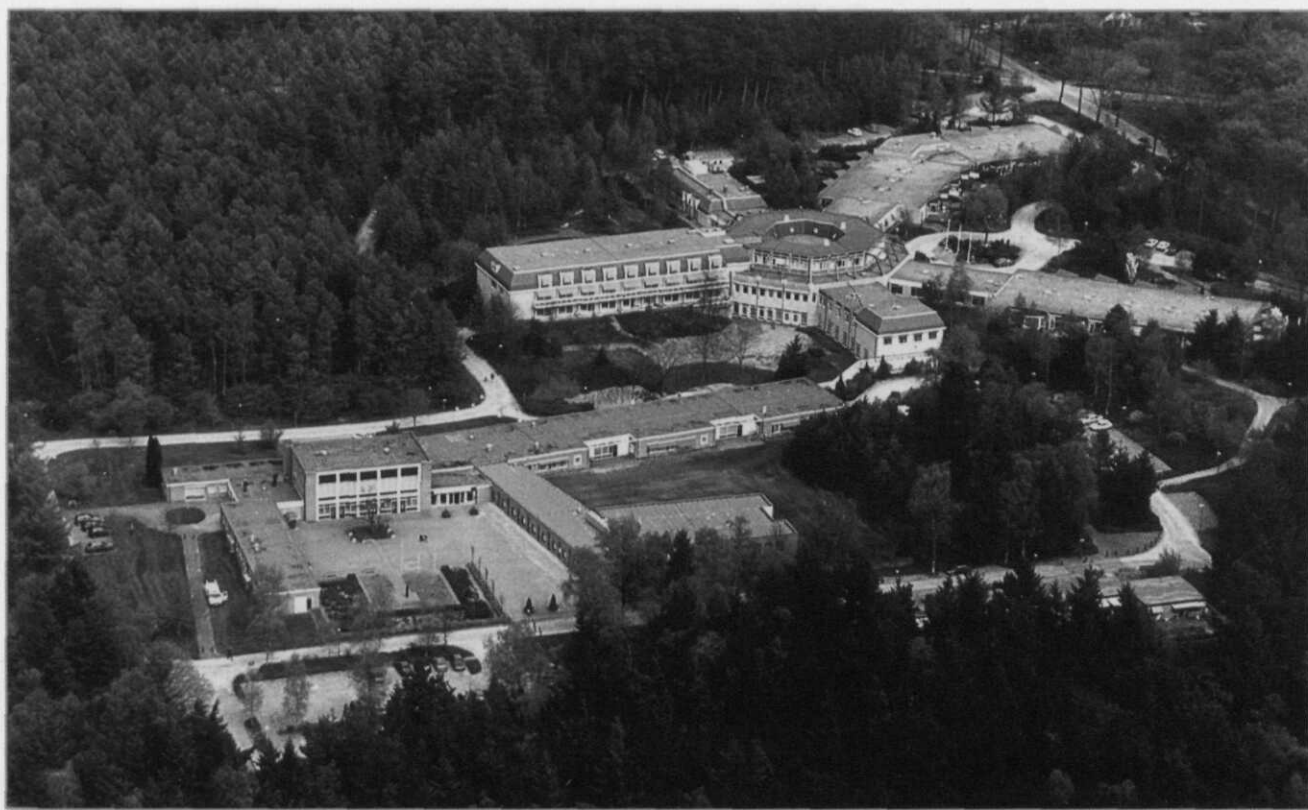
Tot zover de bevindingen van het algemene onderzoek naar het delen van ervaringen. In het laatste deel van dit artikel gaan we in op een onderzoek van het Veteraneninstituut naar het delen van ervaringen bij veteranen.

Social sharing onder veteranen

Recent is een vragenlijstonderzoek

afgesloten naar *social sharing* onder veteranen.²³ Nagegaan is in hoeverre de veteraan zijn uitzendervaringen heeft gedeeld en of dit van invloed is op het cognitieve en sociale welzijn. Hiertoe is een steekproef getrokken uit het bestand van de Stichting Dienstverlening Veteranen (figuur 1), getrapt naar aantallen 'jonge' en 'oude' veteranen. Jong verwijst in dit verband naar de missies vanaf Libanon. Uit dit onderzoek komt naar voren dat veteranen hun ervaringen veel minder met anderen delen dan gebruikelijk is bij andere groepen. We vermoeden dat dit te maken heeft met de kloof tussen de twee werelden, de militaire en de civiele wereld.

De respondenten konden verdeeld worden in twee ongeveer even grote groepen *sharing* en *non sharing*. De eerste groep geeft aan dat ze emotionele ervaringen wel met anderen hebben gedeeld, de laatste geeft aan dat zij dit niet hebben gedaan. De verschillen tussen beide groepen werden gemeten.



Het Veteraneninstituut in Doorn bestaat sinds mei 2000 (Foto: Paul Böcker, fotovlucht Vliegbasis Soesterberg)

Partners voor social sharing

De voornaamste gesprekspartners bleken de militairen te zijn met wie men was uitgezonden, gevolgd door familie, vrienden en partner. Collega's, hulpverleners en anderen werden hierna genoemd met als laatste de eventuele kinderen (figuur 2).

Uitgaande van militairen (lotgenoten) als belangrijkste gesprekspartner hebben we gekeken naar het moment waarop de ervaringen gedeeld wer-

den. In figuur 3 is te zien wanneer *social sharing* met lotgenoten plaatsvond. Uit deze tabel is duidelijk dat *social sharing* in 50% van de gevallen pas na terugkeer plaatsvond.

Ervaringen een plaats geven

Het plaatsen van een gebeurtenis in de menselijke ervaringen als een onderdeel van de gehele levensloop wordt cognitieve integratie genoemd. Een groot aantal indicatoren bij elkaar

vormen een maat voor deze integratie, zoals de behoefte om nu nog over een gebeurtenis te spreken, het meer en heftiger ondergaan van emoties met betrekking tot de gebeurtenis, het ondergaan van lichamelijke reacties, de mate van actiegeneigdheid, de invloed op het wereldbeeld, de behoefte aan betekenisgeving, de resterende emotionele impact en het vóórkomen van herbelevingen. Met andere woorden, hoe hoger de emoties nu nog zijn, hoe meer lichamelijke gevoelens nog ervaren worden enzovoort, hoe minder de gebeurtenis geïntegreerd is.

Uit het onderzoek blijkt dat de *non-sharing* groep op alle variabelen negatief afwijkt van de groep *sharing*, dit kwam het duidelijkst naar voren in de mate van herbelevingen. *Non-sharing* hangt dus samen met minder integratie. In dit onderzoek waren de effecten bij veteranen minder duidelijk dan vanuit de literatuur kon worden verwacht. Misschien heeft dat te maken

Steekproef	Benaderd per krijgsmachtsdeel	Respons
Oude Veteranen N = 147	KL 55	34 = 62%
	KLu 36	16 = 44%
	KM 55	31 = 56%
Jonge Veteranen N = 54	KL 36	34 = 94%
	KLu 4	3 = 75%
	KM 14	9 = 64%
Totaal	200	127 = 63,5%

Fig. 1 Respons door Veteranenpashouders

Sharing partner	Frequentie	Percentage
Lotgenoten	44	39,3%
Familie	33	29,5%
Vrienden	28	25%
Partner	28	25%
Collega's	24	21,4%
Hulpverleners	16	14,3%
Anderen	12	10,7%
Kinderen	7	6,3%

Fig. 2 Frequentie waarmee personen uit verschillende categorieën werden aangegeven als sharing partner. Meerdere antwoorden waren mogelijk

Tijdstip sharing	Frequentie	Percentage
De eerste dag	11	23,9%
De eerste week	6	13%
De eerste maand	6	13%
Na terugkeer	23	50%

Fig. 3 Tijdstip sharing met lotgenoten

met de beperkingen van het onderzoek. Het is mogelijk dat het verloop van jaren de herinnering vertekent. Ook is niet de kwaliteit van de sharing onderzocht, met andere woorden: hoe worden de ervaringen gedeeld en hoe reageert de toehoorder.

Sociaal netwerk

De mogelijkheid tot het (weer) inbedden van de persoon in zijn sociale structuur, het aangaan van banden en het onderhouden en opbouwen van een sociaal netwerk wordt sociale integratie genoemd. Onderzocht werd of *social sharing* effect had op affectieve banden, de ondervonden mate van begrip en steun, de ondervonden hinder bij werk of andere bezigheden en de duurzaamheid van relaties. Het onderzoek ondersteunde in zijn algemeenheid de these dat *social sharing* positief gerelateerd is aan sociale integratie, op één uitzondering na waren de verschillen echter niet statistisch significant.

Van lotgenoten werd de grootste mate van steun en begrip ondervonden. Dit bleek echter los te staan van het feit of

men al dan niet met hen over de gebeurtenis had gesproken. Wellicht is bij het deelgenoot zijn van ervaringen begrip en (h)erkenning reeds ingesloten waarbij dan voldaan wordt aan de voornaamste drijfveren van *social sharing*, namelijk het streven naar begrip en (h)erkenning.

Een opmerkelijk verschil doet zich voor in duurzaamheid van relaties waarbij veteranen in de *sharing*-groep significant vaker melden nu nog dezelfde partner te hebben als ten tijde van de missie (figuur 4).

²⁴ ($X^2(1, N = 112) = 4,07, p = .043$).

Variabele	Nonsharing groep		Sharinggroep	
	Ja	Nee	Ja	Nee
Nog dezelfde partner als tijdens de missie	33,3%	66,7%	54,9%	45,1%

Fig. 4 Verschillen in duurzaamheid van de partnerrelatie tussen de *sharing*- en de *nonsharing* groep

Hier is het verschil statistisch significant.²⁴ Dit betekent dat de *sharing*-groep vaker dan de *non-sharing*groep nog dezelfde partner heeft als tijdens de missie.

De conclusie dat *social sharing* de band met de partner versterkt en positief werkt op het behoud van de relatie kan echter niet zonder meer worden getrokken. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de kwaliteit van de relatie al geen *sharing* toestond, of de relatie zo goed was dat *sharing* mogelijk werd. Deze uitkomst kan slechts gezien worden als een aanwijzing dat er een samenhang is tussen *social sharing* en de continuïteit van de relatie.

Samenvatting veteranenonderzoek

Samenvattend levert dit onderzoek aanwijzingen op dat veteranen hun ervaringen veel minder delen dan gebruikelijk is bij andere groepen. Als ze hun ervaringen delen is dat meestal met lotgenoten en het vaakst na terugkeer van de missie.

Er zijn aanwijzingen dat het delen van emotionele ervaringen de cognitieve en sociale integratie en de partnerrelatie ten goede komt. Het is nog te vroeg om daar op grond van dit onderzoek definitieve conclusies aan te verbinden.

Conclusies

Social sharing, praten over emotionele ervaringen, is een algemeen voorkomend verschijnsel. In de situatie van (ex-)militairen is dat nog steeds niet vanzelfsprekend. Mensen die emotionele ervaringen met anderen delen, ervaren dit als heilzaam. Er zijn ook aanwijzingen dat *sharing* de



Op een reünie worden contacten hernieuwd en adressen uitgewisseld
(Foto: Jos Morren, BNMO)

cognitieve en sociale integratie bevordert. Het is echter onduidelijk, of dit bijdraagt aan het herstel van eventueel aanwezige problemen. Wel is duidelijk, op grond van de literatuur en van onderzoek, dat het niet delen van emotionele ervaringen samenhangt met het vóórkomen van klachten en problemen. Het bevorderen van een cultuur waarbij open omgegaan wordt met emotionele ervaringen is dan ook van belang voor de militaire organisatie en voor de veteranenzorg. Het Veteraneninstituut draagt daaraan bij, onder andere door het bevorderen van lotgenotencontact.

Hoe *social sharing* in de praktijk precies werkt en op welke manier de beste effecten kunnen worden bereikt, is een zaak van nader onderzoek. Het Veteraneninstituut wil hieraan meewerken en onderhoudt daartoe contact met onderzoekers in en buiten de krijgsmacht, in eigen land en in het buitenland.

Literatuur

- Danieli, Y. (ed.) (2001). *Sharing the front lines and the back hills; Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis*. Baywood publishing company, New York.
- Dienst Humanistische Geestelijke Verzorging (2001). *Thuis op avontuur*. Thema 7. Den Haag.
- Gersons, B.P.R. (2001). *Debriefing vermindert de kans op posttraumatische stress-stoornis niet*. Maandblad Geestelijke Volksgezondheid 56, 6; pp. 570-571.
- Kadushin, C. (1986). The interpersonal environment and social interaction. *Psychological Trauma*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Lardenoye, F. (2001). *De pijn van Dutchbat III*. In: Checkpoint, Tijdschrift voor oude en jonge veteranen, Nr. 7, oktober 2001.
- Maas, M. en B. Hopman (2000). *De betekenis van herdenken*. Militaire Spectator, jrg. 169, nr. 5, p. 269.
- Mentink-Heshusius, M. (1998). *Gescheurde Levens; Gesprekken met naasten van oorlogs- en diensslachtoffers*. Heuff, Amsterdam.
- Mouthaan, J. (2001). *Wat willen jonge veteranen? Exploratie van Wensen en Behoeften van Jonge Veteranen*. Veteraneninstituut, Doorn.
- Pinedo, D. en F. Verkuijl (1997). *Een hoofd vol herinneringen; werken in risicogebieden*. Babylon-de Geus, Amsterdam.
- Rimé, B., P. Philippot, S. Boca and B. Mesquita (1992). *Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination*. European Review of Social Psychology, Volume 3, chapter 8. Wiley & Sons Ltd.
- Rimé, B., C. Finkenauer, O. Luminet, E. Zech and P. Philippot (1998). *Social Sharing of Emotion: New Evidence and New Questions*. European Review of Social Psychology, Volume 9, pp 145-189. Wiley & Sons Ltd.
- Scherpen, J. (2001). *Invloed van Social Sharing op de Cognitieve en Sociale Integratie van Emotionele Gebeurtenissen Meegemaakt Tijdens Oorlogs- of Crisis-situaties*. Veteraneninstituut, Doorn.
- Schoeman, J. (2001). *Veel waardering voor Dutchbat*. In: Checkpoint, Tijdschrift voor oude en jonge veteranen, Nr. 7, oktober 2001.
- Soir, E. De (2000). *Op het netvlies gebrand...! Traumatische stress bij hulpverleners*. Garant, Leuven-Apeldoorn.
- Swart, H.W. de en C.W. Thuisman (2000). *Het Veteraneninstituut*. In: Militaire Spectator, jaargang 169, nr. 5, pp. 275-286.
- Weisaeth, L. (1990). *The Stress of Peace-Keeping*. In: J.E. Lundberg, U. Otto, & B. Rydbeck (Eds.), *Wartime Medical Services* (pp. 375-395). Stockholm: FOA.
- Wolf, R. Van der (2000). *Vóór Joego was ik al grijs*. Wolf legal productions, Nijmegen.
- Zech, E. (2000). *The effects of the Communication of Emotional Experiences*. Belgium: SABAM.