



Die blik in zijn ogen is **BEANGSTIGEND'**

Niels Veldhuizen (36) keert getraumatiseerd terug van zijn missie in Afghanistan als militair verpleegkundige. Hij krijgt de diagnose PTSS en schrijft er het boek *Oorlog in mijn kop* over. Zijn vrouw Mariëlle (42) vertelt haar kant van het verhaal.

Tekst Hilde Postma Fotografie Mariel Kolmschot

Niels vond de vragen nogal stupide. 'Slaapt u weleens slecht?' stond er bijvoorbeeld. 'Ja, wie niet?' antwoordde hij dan geïrriteerd. Ik vulde alles eerlijk in, en schreef dat Niels veel sneller aangebrand was. Toen ik iemand van Defensie sprak, zei ik dat Niels alleen met een ervaren psycholoog zou willen praten, niet iemand die zo uit de schoolbanken kwam. Ik kreeg als antwoord: 'Als je verkracht bent, hoeft dat niet te betekenen dat je een psycholoog krijgt die ook verkracht is.' Die reactie vond ik zó bot. Ik dacht: als het zo moet, laat dan maar.

Ontploft

Op een dag ging het mis. We waren in het zwembad en een vriendje van Jip gooide een paar keer een bal op Niels' hoofd - heel irritant. Niels had hem al een paar keer gewaarschuwd: niet doen. Toen hij het nóg een keer deed ontplofte Niels! Hij greep die jongen bij de arm en kwakte hem voor zijn moeder neer. Niels stond te trillen, het zag er beangstigend uit. Ik schrok zo; het was niet goed te praten, dit ging te ver. 'Nu is het klaar,' zei ik, 'je gaat naar de militaire arts!' Niels snapte zelf ook wel dat het zo niet langer ging. Hij had last van stemmings-

Pas maanden nadat hij uit Afghanistan terug was, viel me op hoe Niels was veranderd. Hij was narser en veel sneller geïrriteerd dan vroeger. Als sleutels niet op hun vaste plek lagen, kon hij daar woest over worden! En dat terwijl hij vroeger de rust en vrolijkheid zelf was. Of hij werd kwaad als ons zoontje Jip (10) iets niet lustte: *hier hadden we tenminste eten in overvloed, terwijl in Afghanistan...* Na afloop van zo'n bui had Niels spijt. Maar als ik psychologische hulp suggereerde, was het: 'Ik ben niet ziek, jullie mankeren iets, jullie zien het verkeerd!' Een paar maanden na thuiskomst kregen wij allebei een vragenlijst van Defensie.



PTSS

• Deze afkorting staat voor posttraumatische stressstoornis. Het is een angststoornis die kan ontstaan na oorlogservaring, een natuurramp, vliegtuigongeluk, een terroristische aanslag, een verkrachting of andere heftige gebeurtenis. Tijdens de schokkende gebeurtenis verliezen mensen bijna helemaal de controle. Ze raken de greep op hun dagelijkse leven kwijt en voelen zich vaak machteloos. Het geestelijk en lichamelijk evenwicht raakt ernstig verstoord, geest en lijf blijven rekening houden met gevaar dat er niet meer is: de angst blijft bestaan. Chronische stress, extra waakzaamheid en lichamelijke klachten zijn vaak het gevolg.

BOEK

Voor zijn zoon Jip tekende Niels Veldhuizen op waarom hij soms zo uit balans raakt. Zo ontstond het boek *Oorlog in mijn kop*. Hij beschrijft daarin zijn tijd in Afghanistan en hoe het hem in Nederland maar niet lukt om uit de gevechtsmodus te komen en zijn even weer op te pakken.



ALTIJD THUIS

Eerst was hij vaak op missie, nu wordt Niels waarschijnlijk afgekeurd en is hij altijd thuis. 'Een grote verandering, maar we houden van elkaar dus we komen hier samen wel uit.'

wisselingen en kon zich totaal niet concentreren. Als hij naar de supermarkt ging, kwam hij met het verkeerde thuis. Of soms met helemaal niets. Het was er te druk voor hem: te veel geluid, te veel mensen, te veel prikkels. Hij kon zelfs niet in de tuin zitten, omdat hij overprikkeld raakte door de geluiden van de burens. Ik kon geen hakken in huis meer dragen. Hij verdroeg zelfs het tikken van een klok niet meer. De vrolijke en relaxte Niels van vroeger was bijna helemaal weg. Soms, als hij boos was, kon hij echt een rare blik hebben. Beangstigend...

De militaire arts stelde de diagnose PTSS, een posttraumatische stressstoornis. Dan hoop je: nu gaan ze hem helpen en zal het

over een paar maanden bergopwaarts gaan. Maar zo makkelijk is het niet! Niels heeft twee maanden op psychologische begeleiding moeten wachten. En bij Defensie wordt bezuinigd; soms was hij net begonnen bij een psycholoog, werd haar contract niet verlengd en kreeg hij weer een ander. Ook probeerde hij soms te verdoezelen hoe slecht het met hem ging... Ik zei dat hij dat niet moest doen, maar dan antwoordde hij: 'Het kost me mijn carrière als ik zeg hoe het écht gaat.' Ik dacht dat het zo'n vaart niet zou lopen. Maar het loopt dus wel zo'n vaart! Niels zit nu in een keuringstraject - zowel voor Defensie als bij het UWV - en wordt waarschijnlijk afgekeurd. >



Voor onze zoon is Niels begonnen met het maken van aantekeningen, zodat hij later kan lezen waarom hij soms zo reageert. Die aantekeningen heb ik ook gelezen en ik snap dat hij zich ongelooflijk machteloos voelde. Sommige dingen had hij mij al verteld toen hij nog in Afghanistan zat. Op een dag zei hij: 'Dat kindermisbruik, zoals in het boek *De Vliegeraar* wordt beschreven, dat gebeurt hier écht!' Maar wat hij precies meemaakte, kon hij over de telefoon niet uitleggen. Ik hoorde wel dat zijn stem erg dof klonk. Maar als ik ernaar vroeg, zei hij: 'Ik ben gewoon moe.' Hij wilde me niet ongerust maken. Daarom vertelde hij me ook niet dat hij op mijn verjaardag – twee weken na aankomst – op een bermbom was gereden. Een enorme klap, maar gelukkig kwam hij met de schrik vrij. Ook maakte hij mee dat ouders hun meisjesbaby weg wilden geven, in ruil voor een medische behandeling voor de oudere zoon. Of hoe ze hun eigen kind, dat Niels net wekenlang had behandeld, in de bergen achterlieten om het te laten sterven. Afschuwelijk!

Overprikkeld

Niels slikt medicatie, wel vijf verschillende pillen. Hij heeft een tijdje geprobeerd te stoppen, maar toen raakte hij sneller gestrest, sliep slechter, ontstak eerder in woede, zijn handen trilden meer. Dus is hij maar weer begonnen. Niels zit nu veel thuis, hij slaapt veel en leest veel. Dat is voor mij ook een grote verandering, want ik was gewend om veel alleen te zijn. PTSS heb je met het hele gezin, het is net

een olievlek. Bij ons thuis draait het altijd om de vraag: hoe gaat het met Niels? Voor anderen is dat moeilijk te vatten. We zijn zelfs vrienden kwijtgeraakt. Want als we mensen uitnodigen voor het eten, is dat altijd onder voorbehoud. Het kan zijn dat we op het laatste moment moeten afzeggen, omdat Niels te moe of overprikkeld is. Als ik moet werken, zorg ik ook dat er altijd iemand stand-by is. Mijn ouders hebben mijn werkschema – ik ben doktersassistent bij Spoedeisende Hulp – en als het nodig is, gaat Jip even naar opa en oma. Vroeger gingen we één keer per maand uit eten, nu doen we dat zelden omdat de kans bestaat dat we na het voorgerecht al moeten opstappen. Voor onze zoon is het ook moeilijk. Hij denkt toch vaak: 'Als papa maar niet boos wordt...' Maar hij moet het er mee doen. Hij hoopt dat zijn vader nog eens mee kan naar de Efteling, maar meestal is dat veel te zwaar voor Niels. Het blijft altijd passen en meten... Zonder dat hij het doorheeft kan uit het niets de woede opkomen. En als het eenmaal zover is, kun je hem bijna niet tot bedaren brengen. Heel soms zie ik weer de oude Niels. Op Vlieland bijvoorbeeld, daar gaan we graag naartoe. Daar zijn bijna geen prikkels en dan is hij vrolijk, genieten we weer. Thuis heeft hij ook goede dagen, hoor. Dan staat hij om kwart over zeven op, brengt hij Jip naar school, drinken we samen koffie, gaat hij wat schrijven, belt hij een vriend of gaat zwemmen of hardlopen. En dan doet hij 's middags iets leuks met Jip: voetballen bijvoorbeeld. Dan is hij in ieder geval

Mentaal slagveld na Afghanistan

door Roy Klopker
DOORN, woensdag
De nog maar net afgeronde missie in Oeroegean ontloopt zich tot een dividend in de Zuid-Afghaanse provincie.
Oud-militairen van de DSAF kloppen massaal aan bij hulpverleners voor psychiatrische bijstand bij de terugkeer van hun oorlogstrouw. Een op de vijf ondervindt mentale of fysieke klachten na de meest recente missie van de Nederlandse krijgsmacht.
Van elke honderd Afghaanse strijders is er minimaal een (gedeeltelijk) over slaakt een formidabel aantal klachten.
Komen in zijn omgeving kon de man het zekere niet zeggen dat hij in Oeroegean een kernbom over het hoofd zag die een jaar geleden de minister Marc Harbers (D) en commandant der marine Jeroen Hoozeming (D) liet overvliegen.
Stroewe de DSAF-missie vanuit Camp Holland en De Haveland nog maar enkele maanden geleden werd bevestigd, is



HEFTIG
Rijden op een bermbom, kinderen die achtergelaten worden om te sterven... Zoiets blijft je altijd bij.



ontspannen. Maar er zijn ook dagen dat het hem niet lukt: dan is iedereen stom en moppert hij alleen maar. Dan is alles te veel, zit hij op de bank wat voor zich uit te kijken. Dan trillen zijn handen, kan hij nog geen kopje vasthouden. Zijn hoofd doet pijn en al zijn spieren staan stijf van de spanning. Het is heel verdrietig dat het zo moest lopen. Toch blijf ik positief. Niels en ik blijven hopen dat het overgaat. Heb ook nooit gedacht: ik zie het niet meer zitten met Niels. Wij houden van elkaar, dus we doen het er maar mee. We komen er samen wel uit. Wel zou het fijn zijn als we ergens een huisje achteraf kunnen vinden, waar Niels minder prikkels heeft. Waar hij lekker buiten kan zitten, zonder last te hebben van de burens. Er zijn ook mensen met PTSS die de randen opzoeken: die aan de drugs gaan, gaan gokken, soms zelfs op straat terecht komen. Ik pleit er voor dat Defensie ook die mensen helpt! Niels is assertief, die pakt zelf de telefoon. Maar mensen met PTSS zijn daar niet altijd toe in staat. Ik zou willen zeggen: signaleer het op tijd en laat ze niet vallen. Want het kan van kwaad tot erger gaan!" □



'PTSS heb je met het hele gezin. Het draait thuis altijd om de vraag: hoe gaat het met Niels?'

