

# "HET ONZICHTBARE ZICHTBAAR MAKEN" EEN SYMPOSIUM OVER PTSS

**28 - 04 - 2022**  
**VAN GHENTKAZERNE**

## PROGRAMMA

|       |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.00 | <b>Ontvangst, registratie en koffie</b>                                                                                                                                                                                       |
| 13.30 | <b>Welkom door dagvoorzitter Drs. Angelien M.C. Eijsink</b>                                                                                                                                                                   |
| 13.35 | <b>Opening</b><br>Eerste Luitenant Korps Mariniers Rob van Leeuwen - voorzitter DMRC                                                                                                                                          |
| 13.40 | <b>Het belang voor defensie</b><br>Luitenant-generaal der mariniers Frank van Sprang<br>Inspecteur-generaal der Krijgsmacht                                                                                                   |
| 14.00 | <b>Inzicht in PTSS</b><br>Drs. Beijka Mensink - GZ-Psycholoog Centrum '45, Oestgeest                                                                                                                                          |
| 14.20 | <b>Maatschappelijke ondersteuning: veteranen ontmoetingscentra</b><br>luitenant-generaal buiten dienst der Genie Hans van Griensven<br>Voorzitter Verteranen Platform                                                         |
| 14.40 | <b>Pauze</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| 15.10 | <b>Individuele ondersteuning: PTSS hulp- buddy honden</b><br>Dr. Nienke Edenburg (docent Unitversiteit Utrecht), Sandra Veldman (Afghanistan veteraan) en<br>Johan Bins (UNIFILS verteraan) i.s.m. hulphonden Bieke en Bixie. |
| 15.45 | <b>Wetenschappelijke ondersteuning VR Studio</b><br>Prof. Dr. Eric Vermetten - kol-arts b.d. LUMC                                                                                                                             |
| 16.05 | <b>Key Note Lecture: Ervaringen in de operatiekamer</b><br>Eerste Luitenant Maaïke Hoogewoning - Operatie assistent & auteur                                                                                                  |
| 16.25 | <b>Panel discussie</b><br>Onder leiding van Drs. Angelien M.C. Eijsink                                                                                                                                                        |
| 16.45 | <b>Dankwoord en afsluiting</b><br>Karel Lanser - Voorzitter Stichting Help Ze Thuiskomen                                                                                                                                      |
| 16.50 | <b>Netwerken / Borrel</b>                                                                                                                                                                                                     |
| 18.30 | <b>Rijsttafel</b>                                                                                                                                                                                                             |
| 20.00 | <b>Einde programma</b>                                                                                                                                                                                                        |

## Welkom

Drs. Angelien M.C. Eijsink - dagvoorzitter

Er wordt een filmpje getoond over De Dutch Marines Rowing Challenge waarin gedienden met PTSS aan het woord zijn. Het nut, de noodzaak en het doel worden hierin uitgelegd.

Welkom aan iedereen, ook aan de honden. Help ze thuiskomen, gaat niet alleen over een huis, maar om verbinding. Verbondenheid, toewijding en kracht zijn de thema's van vandaag.

## Opening

Eerste Luitenant Korps Mariniers Rob van Leeuwen - voorzitter DMRC

DMRC is in 2013 opgericht, oorspronkelijk om een overtocht naar Engeland te maken; een tocht van 350 km om het 350-jarig bestaan van het Korps Mariniers te markeren. Het groeit uit tot een mooi sociaal verband, waarin samen roeien -met en voor buddies- tot grote verbondenheid zorgt. Om dit maatschappelijke doel actief en professioneel na te streven heeft DMRC de Stichting Help Ze Thuiskomen in 2020 opgericht.

Dit symposium is het startpunt van de activiteiten die voor het uitgestelde lustrum van DMRC zullen worden georganiseerd.

## Het belang voor defensie

Luitenant-generaal der mariniers Frank van Sprang Inspecteur - Generaal der Krijgsmacht

De naam van de stichting Help Ze Thuiskomen zegt het al: er is hulp nodig. Het is de verantwoordelijkheid van de werkgever om goed voor werknemers te zorgen. In dit geval moet Defensie goed voor de (oud)gedienden te zorgen. Veel gaat goed, maar er zijn aandachtspunten.

- Herkenbaarheid  
PTSS is niet zichtbaar en daardoor moeilijk te herkennen. Inmiddels is er veel over PTSS bekend. Het wordt meestal gekoppeld aan missies, maar kan ook ontstaan tijdens bedrijfsongevallen. Het is belangrijk te vragen 'What happened to you' in plaats van 'What is wrong to you'. Te zien wat er met iemand gebeurd is, in plaats van wat hij/zij niet meer kan.
- Helderheid in aanbod  
De maatschappij kent veel zorginstellingen, privaat en publiekelijk; er zijn veel initiatieven en loketten. In deze versnippering schuilt een gevaar, namelijk dat het zicht op wat er al is ontbreekt en er overlap ontstaat in het aanbod.
- Professionalisering

Er wordt onvoldoende nagedacht over continuïteit, over efficiency en uniformisering van geüniformeerde diensten (niet alleen voor defensie maar ook politie en brandweer).

- Implementatie

Er liggen plannen voor het treffen van voorzieningen en de uitvoering van uitkeringsstelsel. Deze protocollen liggen te wachten op implementatie. Laten we daar mee beginnen.

- Transitiezorg

Wanneer men defensie verlaat -gezond of ongezond- verdwijnt men direct uit het systeem. Hierdoor verdwijnt persoonlijke historie. Er moet een goed 'off boarding program' komen, vooral voor diegene die ongezond vertrekken, bijvoorbeeld met PTSS.

- Collegiaal netwerk

In dit netwerk houdt men elkaar in de gaten, vangt met signalen op. Het is voor sommigen onvoldoende bekend wat ze ermee moeten doen.

Uit het gesprek met de dagvoorzitter blijkt dat er buiten de protocollen voor PTSS ook aandacht moet komen voor Moral Injury. Het is belangrijk om deze te erkennen en herkennen. PTSS en Moral Injury zijn 2 verschillende dingen.

## Inzicht in PTSS

Drs. Beijka Mensink - Klinisch psycholoog en psychotherapeut ARQ Centrum'45

Trauma is not what happens to you,  
it's what happens inside you as a result of what happens to you...  
The essence of trauma is you lose the connection to yourself.

Gabor Maté

*After the trip, the journey begins.* Het moet iedereen duidelijk zijn dat wanneer men terugkomt van een missie, de reis eigenlijk pas begint. Hierin loopt iedereen zijn of haar eigen route. Therapie is erop gericht om bij mensen naar binnen te gaan en ze dan te begeleiden in deze route.

PTSS begint met het meemaken van een traumatische ervaring, waarna het systeem uit balans raakt en zich niet naar een evenwicht herstelt. Symptomen waaraan je PTSS kan herkennen zijn flashbacks, vermijding, alertheid en somberheid. PTSS komt haast nooit alleen; het krijgt een cascade aan effecten. Zo krijgen mensen met PTSS vaak last van somberheid, relatieproblemen en allerlei andere malaise. Patiënten zeggen dat ze een deel van hun identiteit kwijt zijn, zich kwetsbaar en machteloos voelen. Ze verliezen het vertrouwen in zichzelf, in anderen en zelfs in de wereld.

Enkele cijfers:

- 52-81% Nederlanders maakt een trauma mee
- 7,4% ontwikkelt een PTSS. (De Vries en Olff, 2009)

- Veteranen:  
3-5% PTSS, 20% overige klachten (Engelhardt et al., 2007)
- Ruim 75% redt zich, zelf herstellend vermogen
- 33% ervaart transitie terug naar de burgermaatschappij als (uiterst) moeizaam
- Eén op de vijf veteranen slaagt er niet in een plek te vinden in de burgermaatschappij (Dirksen, 2015)

De behandeling van mensen met PTSS is erop gericht om een opening te vinden, ze bloot te stellen aan de kern het trauma en ze vervolgens te helpen bij het verwerken van de emotie. Dit kan met behulp van verschillende methoden en middelen, zoals EMDR, 3MDR, cognitieve therapieën en geestverruimende middelen. De grote gemene deler is 'exposure'; naar het trauma toegaan en je er opnieuw toe verhouden. Dit alles met tot doel om uit de machteloosheid, in de macht te komen.

Uit het gesprek met de dagvoorzitter blijkt dat we geneigd zijn trauma weg te stoppen, maar het is juist van belang om het proberen te begrijpen, het te onderkennen.

#### Maatschappelijke ondersteuning: veteranen ontmoetingscentra

Hendrik-Jan Van Tilburg - Hoofd Dienst Bedrijfsmaatschappelijk Werk Ministerie van Defensie

Door het hele land zijn ontmoetingscentra ingericht, waar veteranen elkaar kunnen ontmoeten. De centra zijn zo ingericht dat mensen gaan praten; geur, kleur en attributen zijn zodanig gekozen dat ze uitnodigen tot gesprek. Veel bezoekers voelen zich er thuis en vinden er kameraadschap. Hier begint het met de mens, niet met PTSS. Er is veel variatie binnen de centra omdat zij voorzien in lokale behoeften, maar de paraplu zorgt voor verbinding. Als de hulp binnen deze centra te kort schiet, dan wordt er gebruik gemaakt van de professionele loketten.

#### Individuele ondersteuning: PTSS hulp- buddy honden

Dr. Nienke Endenburg - GZ-psycholoog en EMDR-therapeut.

Sandra Veldman (Afghanistan veteraan) met hulphond Bieke

Johan Bins (UNIFILS veteraan) met hulphond Bixie

De interactie tussen mens en dier heeft allerlei positieve effecten. Zo ervaart men positieve emoties, moet met verantwoordelijkheid nemen over het dier, voelt men zich beter, wordt men zelfstandiger, vinden er sociale interacties plaats en wordt men geactiveerd. Hierdoor ervaart men minder negatieve emoties, is men minder angstig en nemen stressreacties en risico op isolatie af. Dit geldt niet alleen voor veteranen, maar voor iedereen.

Het effect van sociale relaties is erg belangrijk. Deze sociale relaties onderhoud je in de veteranen ontmoetingscentra, maar leg je ook bij het hebben van een dier.

Honden kunnen getraind worden om ondersteunend gedrag uit te voeren, zoals objecten oppakken, aandacht af te leiden, sociale ondersteuning geven en aangeven als er veranderingen in geur of gedrag zijn. De Labrador is een ras dat zich uitstekend laat trainen voor deze taken. Het opleiden van een hulphond kost €34.000. Op de universiteit van Utrecht is wetenschappelijk onderzoek (V-PWR) gedaan ter onderbouwing van de forse uitgaven. Hieruit blijkt dat hulphonden het gevoel van welbevinden vergroten. Zij zorgen voor een vermindering van de PTSD-symptomen, verbetering van slaapkwaliteit en bezorgen een beter gevoel over welbevinden. Daarnaast neemt het aantal woedeaanvallen af en zijn er minder depressieklachten. Het heeft geen effect op fysiologische parameters (Cortisol) en tast het welzijn van de hond niet aan. Een aanvullend onderzoek, gericht op het gezinssysteem en veroudering van de hulphonden, is gewenst.

De veteranen beamen de bevindingen uit het onderzoek. Ze vertellen dat de hulphonden ze hoop hebben gegeven, een lichtpunt zijn. Ze brengen kameraadschap en veiligheid. Ze halen ze uit het sociale isolement en zorgen voor beweging. 'Ze heeft me thuisgebracht'. Ze geven het gevoel dat ze er mogen zijn, dat ze het verhaal mogen blijven vertellen.

Inmiddels is ook een Horsepower Project gestart, waarbij paarden hulp bieden aan veteranen met PTSS. De paarden en veteranen treffen elkaar wekelijks in een manege. Deze therapie wordt pas kort gegeven, maar er zijn al positieve bevindingen. Zo geven deelnemers aan het prettig te vinden aan het trauma te werken, zonder het er specifiek over te hebben. Ze krijgen 'ruimte in het hoofd' en hebben sommigen in de periode dat ze de therapie doen, een baan gekregen.

### Wetenschappelijke onderzoek VR Studio

Prof. Dr. Eric Vermetten - kol-arts b.d. LUMC

Naast de begeleiding van veteranen met honden en paarden, is ook de techniek door ontwikkeld. Er is een scala aan psychotherapieën beschikbaar, maar militaire PTSS is complex en moeilijk te behandelen. Hoewel traumagerichte en niet-traumagerichte interventies vaak de symptomen verbeteren, blijven veel patiënten na behandeling voldoen aan de criteria voor PTSS. Er is dringend behoefte aan innovatieve behandelstrategieën, of deze nu traumagericht of niet-traumagericht zijn.

Individuele Cognitieve Gedragstherapie met Trauma Focus (CGT-TF) is de eerstelijns psychologische behandeling van PTSS in actieve dienst en bij veteranen. Groepsbehandeling is niet zo sterk als voor individuele CGT-TF. EMDR kan op dit moment niet worden aanbevolen als eerstelijns therapie en vereist dringend verdere evaluatie. Lagere effectgroottes dan voor andere populaties met PTSS en een hoge mate van drop-out suggereren dat CGT-TF in zijn huidige vorm niet optimaal acceptabel is en dat verder onderzoek nodig is om effectievere behandelingen voor PTSD en complexe PTSD in actieve dienst en bij veteranen te ontwikkelen en te evalueren.

Het is heel aannemelijk dat de behandelstrategieën voor burgers met PTSS minder effectief voor militairen met PTSS. Er is een VR Studio ingericht, waar het mogelijk is voor de militairen virtueel terug te keren naar de plek van het trauma; een virtuele terugkeerreis. De

veteraan wordt uitgenodigd om op een loopband te lopen, kijkt naar foto's die hij/zij zelf mee heeft genomen van hun uitzending en horen de muziek uit die tijd. Tijdens deze exercitie krijgt de veteraan EMDR en wordt begeleid door de therapeut. 'Working through is the solution'. Deze therapie heet 3MDR.

Deze methodiek wordt doorontwikkeld voor andere beroepen zoals politie en brandweer.

### Key Note Lecture: Ervaringen in de operatiekamer

#### Erste Luitenant Maaïke Hoogewoning - Operatie assistent & auteur

Maaïke Hoogewoning gaat op haar 29<sup>e</sup> als militair operatieassistent naar Afghanistan. Als jong meisje wilde ze al actie en avontuur, ging ze ijshockeyen en deed dat later op hoog niveau. Ze wilde haar mannetje staan. Werken, overal ter wereld, samen met het operatieteam is ook een vorm van topsport. Ze schetst een aantal dagen in de operatiekamer, waar militairen binnen worden gebracht met blast injury's. Velen worden gered maar helaas overlijden er ook collega's. Op sommige momenten komen de herinneringen weer boven, zoals bijvoorbeeld op 4 mei of die keer in het Hiroshima museum in Japan. Ze krijgt terug van collega's dat het vaak makkelijker is als je lichamelijk gewond bent geraakt; als het aan de buitenkant zichtbaar is, is er meer begrip. Maar PTSS en moral injury zijn niet zichtbaar. Daarom roeit Maaïke Hoogewoning mee in de DMRC van Roermond naar Rotterdam, om het onzichtbare, zichtbaar te maken.

### Paneldiscussie

Hierin wordt besproken hoe het kan dat conventionele behandelmethoden bij militairen niet helpt. Dat komt omdat de ecologie van de militair anders is. De traumatische ervaringen zijn anders en dat moet verdisconteren in de behandelstrategie. Dit wordt bevestigd door een veteraan, die na 'gewone' therapie 3MDR heeft gehad. Dit heeft bij hem veel effect gehad.

Laatste opmerkingen van de sprekers:

*'Laten we samenhorigheid creëren. Actief de kring groter maken waarin we het verhaal vertellen.'* - Hendrik-Jan van Tilburg

*'Acceptatie en herstel, daar heeft iedereen een rol in.'* - Beijka Mensink

*'Het is goed om je kwetsbaar opstellen,;als je het geeft, krijg je het ook terug.'* - Maaïke Hoogewoning

*'Als je thuiskomt, moet je deuren openen. Laten we dat doen, deur openen naar middelen en naar mentale steun voor de militairen die dat in de toekomst nodig gaan hebben.'* - Frank van Sprang

*'Thuis is niet alleen Nederland, maar ben je ook zelf.'* - Eric Vermetten

*'Laat het geen worsteling zijn, waar militairen lang mee bezig zijn. Laten we sneller acteren. '*  
- Nienke Endenburg

*'Verbondenheid zit 'm niet in welk onderdeel je zit of hoe vaak je iemand ziet. Ik heb me vandaag heel verbonden gevoeld.'* - Sandra Veldman

*'Fijn dat er aandacht is voor PTSS binnen defensie. Laten we het nog breder zichtbaar maken, ook in de maatschappij. '* - Johan Bins

## Dankwoord en afsluiting

Karel Lanser – Voorzitter Stichting Help ze Thuiskomen

We zullen moeten accepteren en erkennen dat PTSS bestaat. Dan kunnen we het normaliseren en een breed draagvlak krijgen. Fijn dat er een breed scala aan mensen aanwezig is. Laten we Nederland zien waarvoor we het doen!

Alleen samen en met elkaar kunnen we de problemen oplossen. Daar zal de Stichting Help Ze Thuiskomen garant voor staan.