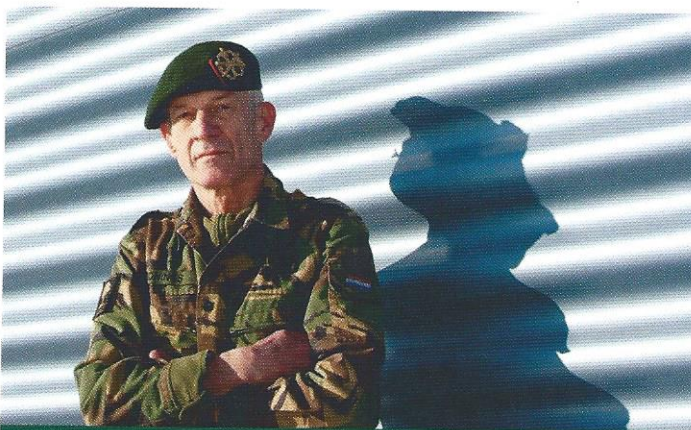


‘Schaam je niet, vraag hulp’



Vulneratus nec victus. ‘Gewond maar niet verslagen’ luidt de spreuk op het Draaginsigne Gewonden. Maar met gewond wordt niet per se een fysieke verwonding bedoeld. De luitenant-kolonels Harry Konings en Bjørn Bozuwa ontvangen een Draaginsigne Gewonden vanwege posttraumatisch stressstoornis (PTSS), ontstaan door hun uitzending. “Bij het opspelden van het insigne kreeg ik een gevoel van rust. Het vormt een afsluiting.”



‘Een blijvende kras op de harde schijf’

Luitenant-kolonel Harry Konings
Hoofd Afdeling Doctrine OTC Operatiën
United Nations Military Observer (UNMO),
UNPROFOR, Bosnië apr-okt 1995

“Ik was teamleider van een internationale groep VN-waarnemers. We woonden in en werkten vanuit een huis midden in het moslimgedeelte van het belegerde Sarajevo. Met dagelijks raket- en mortieraanvallen en beschietingen door sluipschutters. We stonden daardoor midden in de samenleving, maar dus ook midden tussen de strijdende partijen. Dat was aan de ene kant onze kracht, want als de bevolking geen stroom of eten had, hadden wij het ook niet. Dat gaf een duidelijk signaal naar de burgers en maakte ons één van hen. We toonden dat we gaven om hun veiligheid en dat was voor mij het belangrijkste. Maar tegelijkertijd was het ook bedreigend en frustrerend. Een machteloos gevoel, want ongewapend moesten wij ‘incidenten’ van strijdende partijen onderzoeken zonder te oordelen. Bijvoorbeeld door krateranalyse, waaruit af te leiden is wat voor soort munitie is verschoten en vanuit welke richting. Ook in mijn internationale waarnemersteam voelde ik de nodige spanningen. Niet elke militair is even gedisciplineerd in het uitvoeren van zijn taken.

Machteloosheid

Op 28 augustus 1995, de verjaardag van m’n jongste dochter, kwamen op een markt in het centrum van Sarajevo veertig burgers om bij een granaataanval. Tussen achtergebleven lichaamsdelen en veel bloed deden we onderzoek. In het mortuarium vond ik de resten van die veertig burgers, op een hoop gegooid in de kelder. Als UNMO mocht je geen mening hebben, maar op basis van ons onderzoek werd de conclusie getrokken dat de granaat vanaf Servisch gebied kwam. Er ontstond een gigantische spanning in de stad. De bevolking schold de VN-waarnemers uit. Ze verweten ons dat we ze niet beschermden, en dat kon ik nog goed begrijpen ook. De Bosnische politie moest ons beveiligen. De machteloosheid. Een dag later opnieuw een beschieting. Een moslimmeisje kwam om, twee andere raakten zwaargewond. Een oude man ruimde het pleintje na de aanslag op. Even later had ik pas door dat hij resten van het dode meisje bij elkaar veegde. Omdat volgens moslimgebruik alles begraven moet worden, wilde ik de resten overdragen aan haar familie. Terug in het mortuarium zag ik het dode

meisje en de veertig anderen van de dag ervoor. Toen kon ik het niet langer wegdrukken en knapte er iets. Ik huilde, maar vermande me even later.

Daarna werd het rustiger in Sarajevo. In Zagreb had ik een debriefingsgesprek van een half uur met een psycholoog. Ik liet niks merken. Twee weken later was ik in Nederland weer aan het werk. Twee jaar later gaf ik me vrijwillig op voor een EU-missie in Kroatië. Aansluitend nam ik als veiligheidsadviseur deel aan een missie in Albanië, toen een ongekend crimineel land, na de ineenstorting van het communisme. Ik wilde duidelijk niet terug naar Nederland of naar huis, maar mezelf terugvinden op de Balkan. Maar dat lukte niet.

Ervaringen

Vanaf 1996 tot 2010 was ik getuige bij het Joegoslavië-tribunaal. Dat hielp me aan de ene kant over m’n ervaringen te praten, maar het was ook confronterend door de foto’s en details. In 2001 volgde ik een cursus op de Engelse Artillerieschool. ‘Sir, I know you’, zei iemand daar. Hij liet me filmbeelden van CNN zien van vlak na de mortieraanslag. Ik liep tussen de resten. Dat zette alles open. Verdringen ging niet meer. Ik ging excessief drinken. Tijdens een dienstreis in Canada ging het goed mis. Ik sloot me op in mijn hotelkamer met een voorraad drank, misschien met de bedoeling zelfmoord te plegen. Ik weet het niet eens meer. Ik werd naar Nederland gebracht. M’n vrouw informeerde mijn behandelaar bij de MGGZ met wie ik toen al eerder contact had, omdat ook voor die tijd wel duidelijk was dat er iets goed fout zat bij mij. Toen is een intensief traject opgestart: opname in het CMH volgde. Dat was ongelooflijk moeilijk, de eerste weken waren een living hell. Ik ben erg onder de indruk van de behandeling en heb al jaren dezelfde behandelaar. Geen medelijden, maar een duidelijke benadering, de mens staat op de voorgrond. Het is goed dat er nu voor- en nazorg is. Defensie heeft veel geleerd van de slechte ervaringen bij uitzendingen. Het Draaginsigne Gewonden is voor mij een vorm van erkenning en afsluiting. De uitreiking, in aanwezigheid van mijn vrouw, dochters en kleindochters aan wie ik zoveel te danken heb en collega’s van het OTC Operatiën, was indrukwekkend. Een aantal collega’s had tranen in de ogen toen ik m’n verhaal vertelde en de meesten hebben toch heel wat meegemaakt in hun carrière. Het draaginsigne is ook voor hen. Voor hun ondersteuning. Ik heb mijn probleem erkend en werk hard om het op te lossen. Mijn boodschap aan collega’s is daarom: trek hier een wijze les uit, blijf niet met je probleem lopen. En schaam je er vooral niet voor, maar vraag hulp.

Dankbaar

Eind 2010 kreeg ik een terugval nadat ik voor het Joegoslavië-tribunaal getuigde tegen Karadzic. Blijkbaar is hij toen toch door m’n pantser gekomen door in te spelen op m’n gevoel. Ik heb toen één keer opnieuw gedronken. Sindsdien volgen mijn vrouw en ik samen groepstherapie met andere lotgenoten en hun partners. Mijn vrouw heeft door mij het nodige moeten meemaken. Getuigen voor het tribunaal doe ik niet meer, om te voorkomen dat ik opnieuw een terugval krijg na een getuigenis tegen bijvoorbeeld Mladic. Het woord ‘Sarajevo’ blijft negatief voor mij, net als wanneer ik de Servische taal hoor. Films over de oorlog in voormalig Joegoslavië, zoals Warriors, kan ik niet aan, het brengt teveel naar boven. Mijn herinneringen zijn een blijvende kras op de harde schijf. Maar ik ben dankbaar voor de hulp van mijn vrouw, familie, collega’s en de militaire geestelijke gezondheidszorg. Door hen ben ik er nog.”



‘Mentaal heb ik vier jaar in een rolstoel gezeten’

Luitenant-kolonel Bjørn Bozuwa
Docent Commandovoering en Manoeuvre,
OTC Operatiën Angola, United Nations Military
Observer Unavem II, jul-dec 1992

“Tets van Afrika zien leek me spannend. Met instemming van mijn vrouw meldde ik me vrijwillig aan voor de VN-missie in Angola. We gingen als waarnemer om toezicht te houden op het vredesakkoord tussen de regeringstroepen van het MPLA en de Unita-rebellen. Wat onze taak precies was en waar wij geplaatst zouden worden, kregen we daar pas te horen.

Per helikopter vloog ik naar mijn teamsite in Quipedro, een voormalige bananenplantage midden in de jungle. Vanuit de lucht zag ik de vier witte boogtenten van waaruit ik zou wonen en werken met twee buitenlandse collega's. Vlak ernaast stonden een paar grashutten voor enkele regeringstroepen en enkele hutten voor Unita-rebellen. Twee kilometer verderop was een compleet Unita-bataljon gelegerd. Kortom, we bevonden ons midden in Unita-rebellengebied en konden geen kant op.

De vlakbij ons gelegerde ‘neutrale’ MPLA- en Unita-militairen moesten bij het Unita-bataljon wekelijks de aantallen wapens, soldaten en munitie registreren. Wij moesten erop toezien dat die tellingen goed werden uitgevoerd. Al bij de tweede telling werd gezegd dat we niet langer welkom waren. Ze waren te druk met de

naderende democratische verkiezingen. Toen dacht ik voor het eerst: ‘wat doe ik hier dan?’

Gegil

Op een dag ging ik een stuk lopen met een collega. We hoorden gejoel en gegil dat steeds luider klonk. We zagen van een afstand hoe een vrouw en haar baby levend verbrand werden. Ze hadden bij de vrouw een autoband omgehangen en die in de brand gestoken. Doe iets, zei mijn geest. Maar m'n lichaam bevroor. We gingen onmiddellijk terug naar het kamp. Met de collega wisselde ik er geen woord over. Nooit. Ik zoop me die avond helemaal klem. Wilde even niks meer met Angola te maken hebben.

De spanningen in het kamp liepen op. Omdat we achteraan de bevoorradingslijn zaten gebeurde het nogal eens dat de bestelde spullen, zoals diesel voor het aggregaat en voedsel, niet aankwamen. Niemand die het controleerde. Daarnaast hadden wij geen taak meer. Unita verloor de verkiezingen en daarvan kregen de Verenigde Naties, wij dus, de schuld. De eerst zo ontspannen houding van de Unita-soldaten veranderde snel. Één keer kon ik mee met een bevoorradingsvlucht naar de hoofdstad, was ik er een week tussenuit. Ik zag hoe vier MPLA-soldaten langs de kant van de weg intrapten en insloegen op een man. Ik wilde uitstappen, maar collega's hielden me tegen. ‘Wie weet wat er dan gebeurt’, zeiden ze. Vlak erna pakte een van de soldaten een grote steen en plette het hoofd van de man op de grond. Opnieuw bevroor ik. Het idee dat je niet zinvol bezig bent, overgeleverd zijn aan de goden, nauwelijks contact met het thuisfront en geen mogelijkheid je ervaringen van je af te praten; een machteloze situatie. De kansen op iets of slangenbeten waren reëel. De dichtstbijzijnde medische post was 270 kilometer ver weg. Het werd een zaak om het fysiek en mentaal vol te houden.

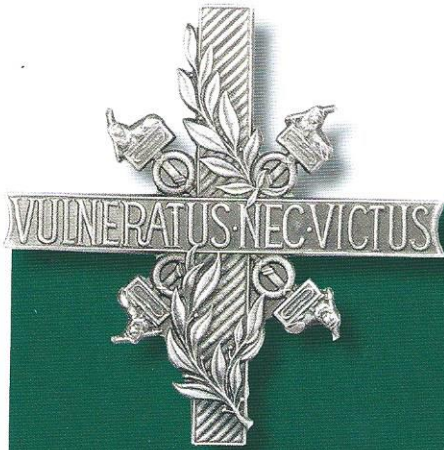
Brieven

Terug in Quipedro verslechterde de situatie verder. VN-heli's werden beschoten, waarop de Bulgaarse bemanningen weigerden nog te vliegen. De bevoorrading van eten en post stopte. De brieven van mijn vrouw hielden me op de been. Drie weken geen bevoorrading hakte erin als een botte bijl. De situatie werd steeds dreigender. Bij het halen van water bij de rivier kwamen joelende Unita-soldaten op ons af. Een duidelijk dronken soldaat stak de loop van een Kalashnikov in m'n buik en hield z'n vinger aan de trekker. Ik had bang moeten zijn, maar werd ongelooflijk boos en begon te tieren in het

Hulp

Wie te maken krijgt met psychische problemen gekoppeld aan de diensttijd, kan onder andere terecht bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ). Bij de regionale centra van de MGGZ werken gespecialiseerde psychiaters, psychologen, psychotherapeuten en maatschappelijk werkers. In eerste instantie wordt na een gesprek met de huisarts of maatschappelijk werker doorverwezen naar MGGZ. Meer info op www.defensie.nl/cdc/mggz.

Veteranen, dienstslachtoffers en hun thuisfront kunnen met al hun vragen over (na)zorg terecht bij het Centraal Aanmeldpunt (CAP) van het Veteraneninstituut. Het CAP biedt gratis informatie en advies voor veteranen en hun thuisfront. Indien gewenst, kan het een startpunt zijn van een hulpverleningstraject. Hiervoor is geen verwijzing van een huisarts nodig. Het CAP is 24 uur per dag, zeven dagen per week bereikbaar. Meer info op www.veteranen.nl.



Draaginsigne Gewonden

Het draaginsigne is in Nederland in 1990 ingesteld en wordt uitgereikt na lichamelijke verwondingen en/of psychisch letsel. De onderscheiding is voor alle Nederlandse (oud-)militairen die dienen of hebben gediend onder oorlogsomstandigheden, of daarmee overeenkomende situaties. Inclusief internationale vredesmissies binnen en buiten het verband van de Verenigde Naties. Ook vaarplichtige zeelieden in oorlogstijd en militairen van het voormalige Koninklijk Nederlands Indisch Leger komen voor het insigne in aanmerking.

Nederlands. Langzaam dropen ze af. 's Avonds realiseerde ik me pas hoe anders het had kunnen aflopen. Ik was daar toch om hen te helpen? Ik dronk veel en telde de seconden af tot het vertrek. Toen de wielen van het vliegtuig naar Nederland loskwamen van de grond, viel een last van me af. Toen pas voelde ik me weer veilig.

Terugval

M'n vrouw zag het misgaan, maar erover praten lukte niet. Ik was ervan overtuigd dat je erbij geweest moest zijn, om het te begrijpen. Ik zat in een bubbel. In een nieuwe functie kwam ik bij het net opgerichte 1 (GE/NL) Corps in Münster terecht. Doordeweeks sloot ik me 's avonds op in m'n slaapkamertje van twee bij drie meter. Ik kreeg de ene déjà vu na de andere en dronk veel. Ik had me zo ontzettend eenzaam gevoeld in Angola; dat kwam 's avonds in Münster helemaal terug. M'n oude chef greep in en bracht me naar Nederland. Na een half jaar intensieve individuele therapie bij de afdeling psychiatrie van het Centraal Militair Hospitaal mocht ik naar groepstherapie, met collega's die gediend hadden in Libanon en Bosnië. Het ging steeds beter, maar ik kreeg een terugval tijdens een bezoek aan Burgers' Zoo met mijn gezin. In het junglepaviljoen zag ik ineens een Baileybrug. Exact zo'n brug moesten

we dagelijks in Quipedro over om water te halen bij de rivier. Ik ging helemaal door het lint. Eenmaal onder behandeling, voelde de MGGZ (Militair Geestelijke Gezondheidszorg, red.) goed aan welke hulp ik nodig had.

Ik heb het nu een plaats kunnen geven, zie het als hele nare herinneringen. Defensie heeft helaas geen vangnet voor personen die niet zelf om hulp vragen. Niet iedereen wil of kan toegeven dat hij problemen heeft en de collega's die het wel zien, beginnen er liever niet over. Mijn vrouw heeft me destijds gered, niet de organisatie. Daarin kan Defensie nog stappen zetten, zodat ook die mensen eerder bereikt worden.

Erkenning

Het Draaginsigne Gewonden betekent heel veel voor me. Het toont de erkenning en waardering voor mijn inzet toen en de gevolgen ervan. Ik dacht eerst dat het alleen voor fysieke verwondingen was. Maar mentaal heb ik wel vier jaar in een rolstoel gezeten. M'n gezin heb ik schade toegebracht. Bij het opspelden van het insigne kreeg ik een gevoel van rust. Het vormt een afsluiting. Ook naar familie en collega's. Nu ben ik er klaar mee."

'Het Draaginsigne Gewonden is voor mij een vorm van erkenning en afsluiting.'

