

'Openstaan voor anderen'

Coach voor aandachtmijders

Juist voor die veteranen die alle hulp afhouden, komt Alex Spanhak in het geweer. Hij spoort de veteranen op en probeert contact met ze te leggen.

Tekst Iris Koomen Fotografie Chantal Spieard

A

Met de meeste van onze pakweg 100.000 veteranen gaat het goed. Een meerderheid van de veteranen die gezondheidsklachten aan hun uitzending hebben overgehouden, zoekt daarvoor (uiteindelijk) hulp. Er zijn echter ook veteranen die baat zouden hebben bij zorg, maar die alle

hulp afhouden of voortijdig met een behandeling zijn gestopt. Zij mijden alle aandacht van hulpverleners. Namens het Veteraneninstituut probeert Alex Spanhak juist met hen contact te leggen.

Wie tegenover Spanhak zit, treft een rustige, vriendelijke man, die zijn woorden weloverwogen kiest. Niets doet vermoeden dat hij zo'n acht jaar geleden een afgestompte, boze militair was. Zijn uitzending naar Uruzgan in 2007 moest een rustige worden, maar werd dat allesbehalve. 'We droegen bij aan een vredesmissie en waren daardoor aan allerlei regels gebonden, maar feitelijk zaten we in een oorlogssituatie', vertelt hij. 'Ik kon het vele wat ik had meegemaakt niet goed verwerken, liep PTSS op, maar had zelf geen idee. Ik stopte alles weg, met mij was niks mis! Aan de rest van de wereld mankeerde van alles en daar was ik boos op.'

In 2012 werd Spanhak, nota bene voor dapperheid onderscheiden vanwege een actie in Uruzgan, afgekeurd als militair en kwam thuis te zitten. 'Onbegrijpelijk vond ik dat. Ik wilde

op missie en voorwaarts met mijn mannen. Dat ging dus niet. Uiteindelijk ben ik in therapie gegaan en daarnaast ben ik zen gaan beoefenen. Dat houdt me beter in balans en het is ook een training om te leren omgaan met stress.'

Aandachtmijders

Zo fanatiek als Spanhak als militair was, zo gedreven ging hij uiteindelijk aan de slag met zijn eigen herstel. Hij zat niet bij de pakken neer en dat werd gezien binnen Defensie. 'Eind 2012 vroeg het hoofd van het Bureau Case Coördinatie, luitenant-kolonel Rob Bogers, mij om aan de slag te gaan als coach voor veteranen. Hij zag daar de potentie van en wist ook dat we veel collega's hadden die zorg nodig hadden, maar juist die aandacht meden. Rob had een duidelijke visie over de manier waarop zij benaderd dienden te worden en gunde mij deze kans.'



Mijn eerste doel is om iemand uit zijn isolement te halen

OVER Alex Spanhak

Alex Spanhak (1977) werd in 2003 en 2007 uitgezonden naar Afghanistan. In 2007 was hij pelotonscommandant bij de luchtmobiele brigade in Deh Rawod, Uruzgan. Met hulp van anderen en hard knokken wist hij zijn uitzendproblemen meester te worden. Nu zet hij al die ervaring in om veteranen bij te staan, zodat ze de juiste hulp krijgen en ook een beter leven kunnen realiseren. Gezien de resultaten die Alex in de pilotfase van dit project heeft geboekt, wil het Veteranen-instituut vanaf 2020 graag meer ervaringsdeskundigen als Alex gaan inzetten.

Snelkookpan
Als coach voor deze groep veteranen reist Spanhak sinds 2017, namens het Veteraneninstituut, door heel Nederland. Hij weet als geen ander hoe het is geweest om nare gevoelens weg te stoppen, iets waar militairen volgens hem bovengemiddeld goed in getraind zijn. 'Ik vergelijk de aandacht-mijders weleens met een snelkookpan. We proberen dan uit alle macht het deksel dicht te houden om ons gedoe maar niet naar buiten te laten ontsnappen. Soms is het deksel van de pan vastgemaakt met ducttape, of zelfs met laswerk. Daar zijn we ons in zo'n situatie niet van bewust, maar ondertussen gaat het niet goed in het leven. Zelf was ik erg boos en vaak is er sprake van een vorm van verslaving. Een veteraan had zich in zijn huis verschanst alsof het een bunker was. Hij kwam niet buiten, zijn gezin was uit elkaar gevallen en hij vermeed contact met de wereld. Vaak is het een partner, moeder of buurvrouw die aan de bel trekt. Via hen probeer ik dan in contact te komen met de veteraan. Daar kan best een tijd overheen gaan; ik kan niet zomaar aanbellen en mijn verhaal afsteken.'

Donkere kant
Spanhak vervolgt: 'Zijn we eenmaal wel in contact, dan wijs ik de ander op een gegeven moment op die snelkookpan en op de ducttape of laswerk. En ik wijs erop dat het misschien tijd wordt om het los te gaan peuteren. Dat is heel eng en de angst voor pijn is groot. Meestal ben ik wel een paar maanden met een veteraan in gesprek voordat hij of zij zich aanmeldt voor hulpverlening, voor therapie. De afgelopen twee

jaar is dat met tientallen veteranen gelukt. Maar iemand in zorg krijgen is niet mijn enige doel: als een veteraan echt geen ondersteuning wil via het Veteranenloket en het zorgsysteem, dan is dat een keuze die ik moet respecteren. Mijn eerste doel is dan om iemand uit zijn isolement te halen, zijn vertrouwen te winnen en hem ervan te overtuigen dat het leven weer beter kan worden, om open te staan voor steun van anderen. Zodoende houd ik contact, ik ga langs, ze komen bij mij langs of we bellen. In een gesprek met mij kunnen ze woorden geven aan hoe ze veranderd zijn. Ze mogen me alles vragen. Hoe het voor mij was om op uitzending te gaan, hoe ik me voelde in die geweldssituatie in Uruzgan, hoe ik door mijn PTSS werd overvallen. Ik kan mijn ervaringen delen, het over mijn donkere kant hebben en ik zie dat dat hen meestal ook ruimte geeft. In het geval van die man in zijn bunker mocht ik uiteindelijk een keer langskomen. Nu, vijf jaar verder, is zijn gezin weer bij elkaar en is hij voor het eerst zelfstandig op vakantie geweest. Geweldig! Dat was eerder ondenkbaar. In heel enkele gevallen lukt het niet om iemand te bereiken, om toegang te krijgen. Dat vind ik verdrietig; veteranen zijn bereid geweest hun leven te geven voor een ander. Iedereen verdient een goed leven en deze veteranen al helemaal.' ■

Heb je vragen naar aanleiding van dit artikel of wil je iemand spreken van het team aandachtmijders, dan kan dat via het Veteranenloket.



'Alex komt thuis langs'

Frans van Baal en zijn vrouw José Zwanink hebben al ruim twee jaar veel aan de steun van Alex. Van Baal werd in 1993 uitgezonden naar Joegoslavië. Daar reed hij tijdens een verkenningstocht op twee antitankmijnen. De ene passagier was op slag dood, de andere liep een dwarslaesie op. Van Baal werd binnen 24 uur aan zijn ziekbed onder-vraagd door de marechaussee, alsof hij schuldig was aan het ongeval. Deze gebeurtenissen en andere voorvallen zorgden ervoor dat hij PTSS kreeg, maar dat werd pas jaren

later onderkend. Van Baal: 'PTSS was nog nagenoeg onbekend in die tijd. Ik had na mijn uitzending een haperend kortetermijngeheugen en ik had last van concentratieproblemen. Ik was onrustig, had last van stress en sliep slecht. Wat ik toen niet wist, en nu wel, is dat er bepaalde triggers zijn die ervoor zorgen dat mijn stress-systeem ontregeld wordt. Daardoor raakte ik in een depressie. Ik heb nog heel lang bij Defensie gewerkt, maar dat ging met vele ups en downs. In 2004 kwam ik onder behandeling bij militair psychiater Eric Vermetten en bij hem kwam PTSS voor het eerst ter sprake. Uiteindelijk werd mij op mijn 52e aangeboden om voortijdig de dienst te verlaten. Dat

aanbod heb ik aangenomen. De behandeling door Vermetten was enorm waardevol, maar in het traject daarna had ik ook andere steun nodig. Via de geestelijk verzorging van het Veteraneninstituut zijn we met Alex in contact gekomen. Samen met hem ben ik verder gaan ontdekken wat mij stress geeft en wat mij triggert. Inmiddels zijn we in de fase beland waarin we kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat de impact van de triggers milder wordt. Alex heeft me veel inzichten gegeven vanuit zijn eigen ervaringen.' Zijn vrouw José vult aan: 'Wat ontzettend fijn is, is dat Alex bij ons thuis langskomt. Als Frans een depressieve periode heeft, ligt hij in de slaapkamer in het donker en wil en kan hij niks. Hij verdraagt dan geen enkele prikkel. Vroeger kon zo'n periode wel twee maanden duren. Een psycholoog kan natuurlijk niet zomaar even langskomen, maar Alex wel. Alex gaat naast Frans aan bed zitten. Hij heeft Frans geholpen om beter om te gaan met de factoren die zijn stresssysteem triggeren, waardoor de depressieve periodes minder lang duren. Hij houdt Frans, en mij ook, een spiegel voor. Soms kan hij confronterend zijn en dat is niet altijd even leuk. Maar het helpt enorm. Het feit dat Alex een soort-gelijke traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt en dus weet waar Frans het over heeft, dat hij vanuit zijn lijf begrijpt wat er gebeurt met Frans, dat is zo waardevol!'