

Veteraan Sandra kampt met PTSS en had een doodswens: “Mijn redding was mijn PTSS hulphond Bieke”



Sandra en haar hulphond Bieke | Foto: Kim Suos

Het is Nederlandse Veteranendag: dé dag waar alle veteranen worden bedankt voor hun diensten. Veteraan Sandra Veldman (39) uit Breda, behoort tot een van de meer dan honderdduizend veteranen in Nederland. „Hoewel ik die periode niet over zou willen doen, had ik het ergens ook niet willen missen”, laat ze weten.

Op zoek naar avontuur vertrekt Sandra, dan 28, in het voorjaar van 2012 op haar eerste uitzending als algemeen militair verpleegkundige naar Afghanistan. Als *flight nurse* ondersteunt zij vierenhalve maand het militaire team in Mazar-i-Sharif en vliegt zij mee met het transportvliegtuig om gewonden in Afghanistan te vervoeren en te behandelen. „Mijn dag bestond uit heel veel wachten. Dat vond ik lastig, dus heb ik besloten om in mijn vrije tijd te helpen bij een hospitaal in het militaire kamp.”

In het geheugen gegrift

Tijdens haar werk in het hospitaal assisteert Sandra bij intubaties, amputaties en uiteenlopende operaties. Wat haar nog het meest is bijgebleven? Haar allereerste beenamputatie. „Daar heb ik achteraf veel last van gehad”, zegt de Bredase.

In het hospitaal houdt Sandra het been, dat is losgekoppeld van het lichaam, in haar handen. Zowel spanning als adrenaline raast door haar lichaam: „Het klinkt stom, maar als verpleegkundige vind je het proces ook ergens mooi om te zien. Het is gewoon je beroep geworden”. Toch blijft ze achter met een schuldgevoel: „Ik hield trots een been van iemand vast. Net alsof ik mijn net gevangen vis sta te showen”, blikt ze terug. Uiteindelijk heeft Sandra deze situatie een plek kunnen geven.



Sandra Veldman in Afghanistan | eigen foto Sandra

Neerwaartse spiraal

Midden september keert Sandra terug van haar uitzending en vertoont zij al verschijnselen van PTSS. Ze kampt met nachtmerries, heeft een kort lontje, is somber en kan maar niet wennen aan Nederland. Door een leidinggevende wordt ze op haar vingers getikt: ‘Je functioneert niet fijn en je gedrag is veranderd’. „Dit terwijl diegene wist dat ik net op uitzending was geweest. Een ‘hoe gaat het met je?’ was beter op zijn plaats geweest.”

Sinds haar missie is Sandra in behandeling bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ). Daar krijgt zij begin 2013 de diagnose PTSS, maar dit accepteert zij niet. Achteraf gezien verbaast Sandra zich erover dat het MGGZ later niet nog eens is teruggekomen op de diagnose. „De ontkenningfase is namelijk algemeen bekend bij mensen met PTSS.” Hoewel Lisa Marques, psycholoog en senior stafofficier bij de MGGZ, niet bekend is met deze situatie, geeft zij wel aan: „Wij proberen met iemand aan de slag te gaan met dit soort klachten, maar het blijft altijd aan iemand zelf om zo'n behandeling ook op te starten.”

Doodswensen, nachtmerries, woede-uitbarstingen, herbelevingen, angstaanvallen en een terugkerende depressie. Het gaat steeds slechter met Sandra. In 2016 laat zij zich vrijwillig opnemen in een kliniek voor persoonlijkheidsstoornissen, waar opnieuw de diagnose PTSS wordt vastgesteld.

Reddende engel

Sandra gaat van therapie naar therapie en is ten einde raad. Uiteindelijk dient zij een aanvraag in bij Hulphond Nederland en na twee jaar wachten komt Bieke. Inmiddels is de zwarte labrador niet meer weg te denken uit Sandra's leven. “Zij is mijn veiligheid, mijn steun en toeverlaat en mijn allerbeste vriendin. De onvoorwaardelijke liefde die ik voor haar voel, heb ik nog nooit gevoeld voor wie dan ook”, glimlacht ze.

Terwijl Sandra vertelt over haar PTSS-symptomen komt Bieke op de bank liggen. „Ze voelt mijn spanning”, zegt ze terwijl ze Bieke een aai over haar bol geeft. Met haar poten en wat likjes probeert Bieke de aandacht op zichzelf te vestigen. „Zo subtiel is de hulphond dus”, zegt Sandra trots.

Met Bieke aan haar zijde is Sandra in staat om weer te studeren. Sinds 2021 volgt ze een opleiding aan de Universiteit voor Humanistiek. Stressvolle tentamenperiodes kunnen Sandra's PTSS symptomen wel weer aanwakkeren. „Ondanks dat, merk ik dat mijn veerkracht beter is geworden en mijn angsten zijn verminderd”, geeft ze aan.

Nazorg vanuit Defensie

Sandra is altijd in dienst gebleven bij Defensie, maar staat tot op heden op 'ziek'. Ze krijgt nog honderd procent doorbetaald en heeft recht op een re-integratietraject. „Defensie kan niet eeuwig voor mij blijven betalen, daarom word ik omgeschoold. Ik denk dat ik namelijk niet meer als verpleegkundige kan werken, omdat ik niet opnieuw getriggerd wil worden. Als ik Defensie ooit verlaat, dan kunnen zij zeggen dat ze er alles aan gedaan hebben om mij te helpen.”

Op medisch vlak vindt Sandra dat Defensie wél tekortschiet. Zo vindt zij dat er meer bewustwording gecreëerd moet worden rondom PTSS binnen Defensie zelf. Naar schatting kampt in Nederland namelijk ongeveer vijf procent van de honderdduizend veteranen met PTSS, meldt de Universiteit Utrecht begin 2023. Marques geeft aan dat er steeds meer aandacht is voor mentale gezondheid binnen Defensie. „Binnen iedere eenheid worden collega's opgeleid tot Collegiaal Netwerker, om elkaar op te vangen na een traumatische gebeurtenissen en dit onderwerp meer bespreekbaar te maken”, vertelt ze. Ook besteedt Defensie voor, tijdens en na een uitzending aandacht aan mentale klachten en zou onder meer de Commandant der Strijdkrachten zich vaker uitspreken over het belang van praten over mentale gezondheid. Naoual Kharbouch, senior Communicatieadviseur bij Defensie, geeft zelfs aan dat Defensie bezig is om meer Defensielocaties te voorzien van het 'gele bankje', dat staat voor het bespreekbaar maken van mentale klachten.

Sandra is ook van mening dat er binnen Defensie meer aandacht besteed kan worden aan het opleiden van eigen hulphonden voor PTSS: „Op dit moment heerst er nog veel onwetendheid over”, geeft ze aan. Marques: „Op verschillende locaties wordt nog veel onderzoek gedaan naar het effect van PTSS hulphonden en of zij echt klachten kunnen verminderen.”

Positief toekomstbeeld

Na haar studie Humanistiek wil Sandra aan de slag als geestelijk verzorger bij Defensie. „Ik wil vooral mensen die een desoriënterende ervaring hebben meegemaakt helpen om weer zin te geven aan het leven.”

Sandra vindt dat zij, in tegenstelling tot haar collega's, nog vrij weinig leed heeft gezien. Iets waar zij zich in het begin erg voor schaamt. „Hierdoor heb ik te lang rondgelopen met mijn problemen en ik wil dit bij anderen voorkomen”. Vanuit daar is Sandra's drive ontstaan om meer bewustwording te creëren rondom PTSS en psychisch lijden. „Je hoeft niet het allerergste te hebben gezien om PTSS te krijgen. Het kan iedereen overkomen. Blijkbaar was hetgeen wat ik heb gezien al genoeg. Het is niet aan anderen om dat te bepalen.”

BRON: BNDeStem 26 juni 2023