

'GETEKENEND'



Nicole van Dijk

2012

Geschreven door Nicole van Dijn

Voorwoord: Wieteke van Dort

Nawoord: Nicole van Dijn en luitenant-generaal Lex Oostendorp,
Inspecteur der Veteranen

Omslag en tekeningen: Ole

Uiterlijk en vormgeving: Truus van Dijn

Dit boekje is mede tot stand gekomen dankzij het Veteraneninstituut

'GETEKEND'

Nicole van Dijk

Voorwoord

Dit vind ik een belangrijk boek voor kinderen van wie de vader of moeder uitgezonden is geweest als militair. Jullie weten allemaal hoe het is in een oorlog. Er wordt gevochten, of, er wordt gewacht en niet gevochten.

Ook al zie je op de televisie vechtfilms en films waarin oorlog gevoerd wordt, de werkelijkheid is totaal anders.

Als jouw vader of moeder als militair uitgezonden is geweest hebben ze in dat andere land een heel vervelende ervaring gehad. De spanning daar, de schoten, de kameraden die gewond raakten, of gedood werden, het zijn vreselijke ervaringen die zich voorgoed in je geheugen nestelen.

Het zijn flinke mensen die jonge meiden en jonge soldaten. Ze doen hun uiterste best om hun taken te volbrengen en om te overleven. Om in naam van de vrede goed te doen in het land waarnaar ze zijn uitgezonden.

En dan opeens is de tijd van uitzending voorbij en mogen ze naar huis.

Natuurlijk zijn ze blij dat ze hun vaderland terugzien, hun man of vrouw, hun ouders en hun kinderen. Ze zijn dolblij dat ze levend zijn thuisgekomen. Zo blij dat ze niet eens kunnen vertellen hoe dankbaar ze zijn. Soms kunnen ze alleen maar stil voor zich uit kijken en een traan laten. Waarom is dat?

In hun hoofd hangen nog steeds de donkere wolken van de gevechten, van de dreiging van het geweld. Het schieten, de bommen. En ja, ze zijn veilig thuis, maar die donkere wolken zijn meegekomen. Ook de angst is meegereisd naar huis.

Soms zijn die jonge veteranen, die vaders en die moeders, bang om niets. Ze kijken naar de deur om te ontsnappen, terwijl er niets te ontsnappen valt, want ze zijn veilig thuis. En toch worden ze soms schreeuwend wakker 's nachts, bezweet van angst.

De donkere oorlogswolken zijn meegereisd en die jonge veteranen-vaders en -moeders worden prikkelbaar en humeurig, verdrietig, of zitten soms helemaal in de put en zeggen niks meer.

Wat moeten we daar nou mee? Als zoon, als dochter, als man of vrouw?

Het belangrijkste is dat je begrijpt dat de angst en het geweld, of de dreiging van het geweld is meegekomen. Dat je het begrijpt is de eerste stap. Wat kun je dan doen? Praten met papa of mama, maar alleen als je daar zin in hebt en zij daar zin in hebben.

Je kunt de natuur in gaan. Samen wandelen in de natuur helpt altijd. Het is net of de bomen en de bloemen dag na dag iets van hun angst en woede wegnemen. Soms helpt het als je vader, moeder, man of vrouw gaat praten met een therapeut, een dokter die mensen met praten beter maakt.

Maar het belangrijkste is dat jij het begrijpt en dat langzaam maar zeker die donkere wolken verdwijnen. En zo klein als je bent, heb je toch een belangrijke taak in je leven. Je kunt je vader of moeder helpen door te wandelen, te praten en te accepteren dat het nou eenmaal zo is. Kijk, sommige soldaten komen gewond of met littekens terug. Anderen hebben de wonden of littekens binnen in zitten. Maar ook dat kan genezen. Je weet straks zelf wel wat je kunt doen. Het is heel belangrijk dat je dat begrijpt.

Wieteke van Dort



Er was eens een lief, grappig jongetje dat Niels heette. Niels had een papa, een mama en een kleiner zusje dat Lynn heette. Het was een gezellig gezin en Niels vond het altijd ontzettend leuk als papa grapjes met hem maakte. Hij speelde graag met papa. Samen voetballen was het leukste en met Lego konden ze fijn bouwen. Papa maakte de mooiste dingen van Lego voor Niels.

Maar soms kon papa ineens ontzettend schreeuwen. Vooral als Niels aan het zeuren was, of niet goed luisterde. Maar ook wel eens om helemaal niets. En het kwam altijd plotseling dat papa zo ging schreeuwen. Niels moest dan huilen. Lynn schrok ook van papa en moest net als Niels huilen. Door het huilen werd papa nog bozer en ging weer schreeuwen, nog harder. Vaak kwam mama aangerend en dan troostte ze Niels en Lynn. Papa werd weggestuurd, die moest maar even afkoelen.

Niels werd er wel verdrietig van. Hij probeerde papa op te vrolijken door gek te doen, maar dat hielp niet. Soms werd papa dan zelfs weer boos. Niels wist niet meer goed wanneer hij iets wel goed deed en wanneer niet. Dat gaf hem een heel naar gevoel.

Papa ging altijd naar zijn werk, maar ineens bleef hij thuis. Hij lag overdag te slapen op de bank. Niels vond dat maar raar. En dan moesten ze ook nog eens heel zachtjes doen. Dat is echt hartstikke moeilijk voor een kindje van 6 jaar! Niels wilde lekker luidruchtig spelen met de Lego en de Playmobil. Het is ook best lastig om dan vriendjes mee naar huis te nemen. Mama stuurde papa ook wel eens naar boven, naar bed. Dan hoefden ze niet zo zachtjes te praten en te spelen beneden.



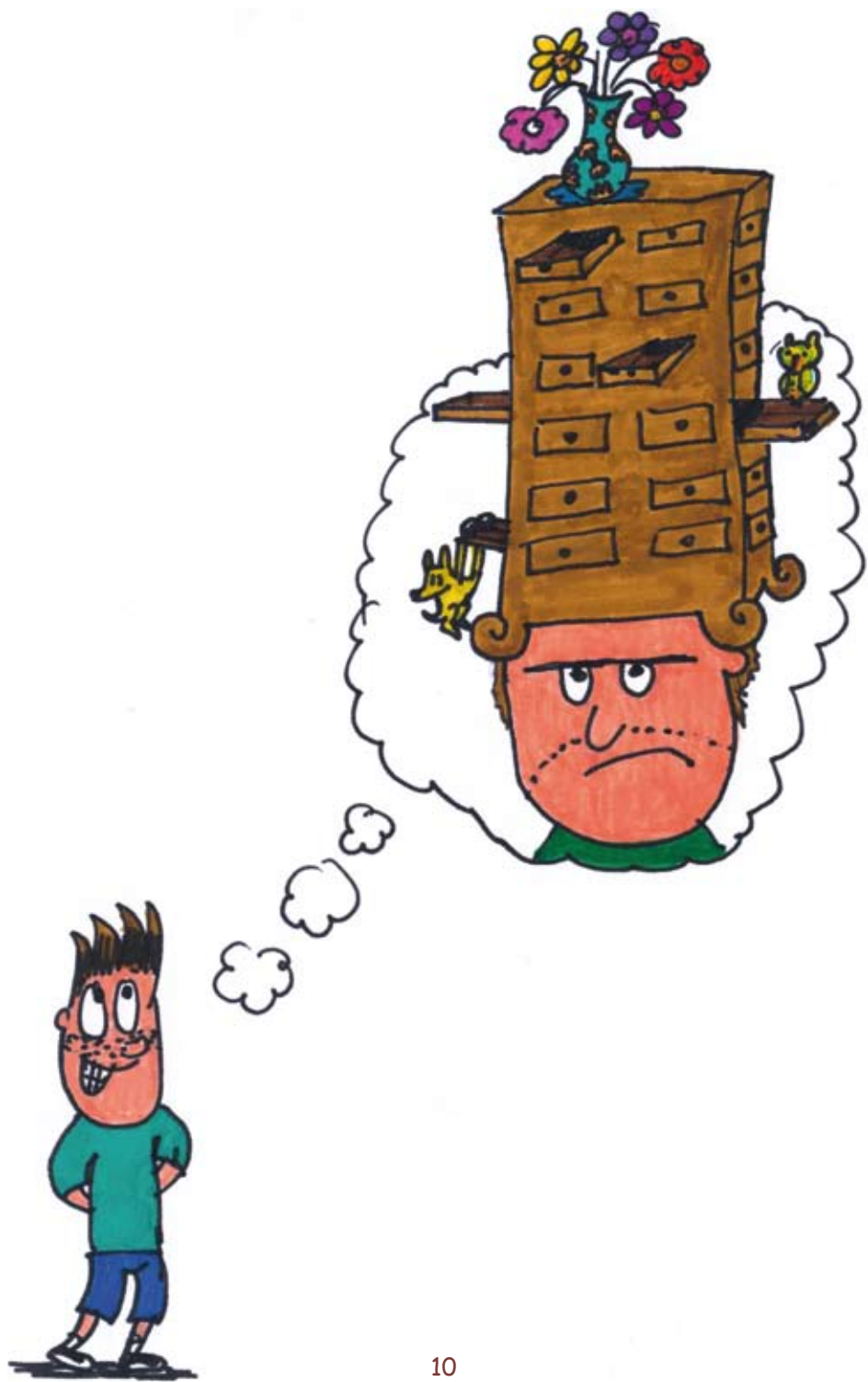
Papa zei ook niet veel meer en maakte steeds minder grapjes met Niels en Lynn. Mama bracht 's avonds Niels en Lynn alleen naar bed. Dat was wel fijn, want dan werd er minder geschreeuwd voor het slapen gaan. Daardoor werd het weer iets rustiger thuis.

Er kwamen mensen praten met papa en soms moest papa ergens naartoe. Ook om te praten, zei mama. Mama heeft wel geprobeerd uit te leggen wat er met papa aan de hand is.

"Papa is in een oorlog geweest en heeft daar dingen gezien waar hij heel verdrietig van is geworden. Maar ook boos en bang. Soms komen die dingen weer in zijn hoofd en dan wordt papa weer verdrietig, boos of bang."

"Wat heeft papa dan gezien in de oorlog?", wilde Niels weten.

"Dat zijn dingen die jij nog niet zou moeten weten. Misschien vertellen we dat als je later groot bent. Nu ben je daar echt nog te jong voor. Papa zit eigenlijk niet zo lekker in zijn velletje."



En ook:

"Papa heeft lang geleden een kastje in zijn hoofd gebouwd en daar alle nare herinneringen aan de oorlog in gedaan. Daarna heeft hij alle laatjes dicht gedaan en op slot gedraaid. Papa heeft dat kastje niet zo goed in elkaar gezet. De laatjes gaan nu vanzelf open en dan komen de herinneringen die papa niet zo leuk vindt weer in zijn hoofd. Hij probeert ze terug te doen in de laatjes, maar die willen dan niet meer dicht. De mensen waarmee papa nu aan het praten is, gaan papa helpen om een goed kastje te bouwen. Een kastje waarbij papa zelf kan bepalen welke laatjes hij openmaakt en weer dichtdoet. En ze gaan hem helpen zodat hij zich niet meer zo boos, bang of verdrietig voelt als hij die nare herinneringen heeft."

Een kastje in je hoofd, dat vindt Niels maar een raar idee. Hij moet eigenlijk wel een beetje om het idee lachen, maar hij denkt dat hij wel begrijpt wat mama hem heeft verteld. Papa heeft nachtmerries, is verdrietig en schreeuwt veel omdat hij zich nare dingen herinnert over de oorlog die hij zich helemaal niet wil herinneren.

Papa ging steeds minder vaak mee als ze leuke dingen wilden doen. Mama bracht Niels naar zwembles en stond te juichen aan de kant als Niels een voetbalwedstrijd had. Papa vond het ook niet meer leuk om mee te gaan naar een pretpark. Mama ging ook steeds meer schreeuwen tegen Niels en Lynn en werd gauw boos,



net als papa. Soms zei ze daarna sorry en legde uit dat het ook voor mama allemaal een beetje te veel werd. Er werd dan flink geknuffeld. Mama vertelde Niels en Lynn dat het echt niet aan hen lag. Natuurlijk vond Niels het moeilijk als mama zo had geschreeuwd. Ook al had mama sorry gezegd, het deed toch pijn in zijn buik en in zijn hartje.

Niels kon wel altijd alles vragen aan mama. En mama gaf dan ook altijd zo goed mogelijk antwoord. Samen konden ze goed praten.

"Papa heeft er niet om gevraagd om zo verdrietig te zijn."

"Maar papa heeft toch zelf gevraagd om naar de oorlog te gaan?"

"Ja, maar papa wilde daar graag de mensen helpen. Hij wilde daarheen omdat hij iets goeds voor de mensen daar wilde doen. Papa wist toen nog niet dat hij daar nu zoveel moeite mee zou hebben en dat wij daar allemaal zoveel last van zouden hebben. Als hij dat van tevoren had geweten, was hij misschien niet eens daarheen gegaan."

Niels wilde graag weer dat papa grapjes met hem zou maken, hem gek naar bed zou brengen en met Lego kwam spelen. Door al dat praten van papa met die mensen, ging het wel weer een beetje beter met papa. Hij kreeg ook pilletjes die hem iets minder verdrietig maakten. En de grapjes kwamen ook beetje bij beetje terug. Papa bracht nu ook weer Niels of Lynn naar bed. Minder gek dan vroeger, maar het was toch fijn. Hij las boekjes voor, zong liedjes en knuffelde nog even in bed.



Ook mama werd gezelliger en ging minder vaak schreeuwen. Natuurlijk kon het Niels niet snel genoeg gaan en wilde hij dat het weer net zo was als vroeger.

“Ik wil zo graag dat papa weer net zo vrolijk wordt als vroeger en veel gekke dingen met mij doet.”

“Het kan zijn dat papa niet meer zo wordt als vroeger, dat papa niet meer 'de oude' wordt. We werken er heel hard aan dat papa weer wat lekkerder in zijn vel zit en ook weer wat vrolijker wordt.”



“Maar zo nu en dan zullen we merken dat papa een kras op zijn ziel heeft. Dat komt door de dingen die hij heeft gezien en meegemaakt in de oorlog. Ze noemen dat ook wel eens getekend voor het leven. Een aantal dingen zal papa misschien altijd wel moeilijk vinden om te doen. Daar zoeken we oplossingen voor.”

Niels hilde. “Gaat papa dan nooit meer ergens mee naartoe met ons?”

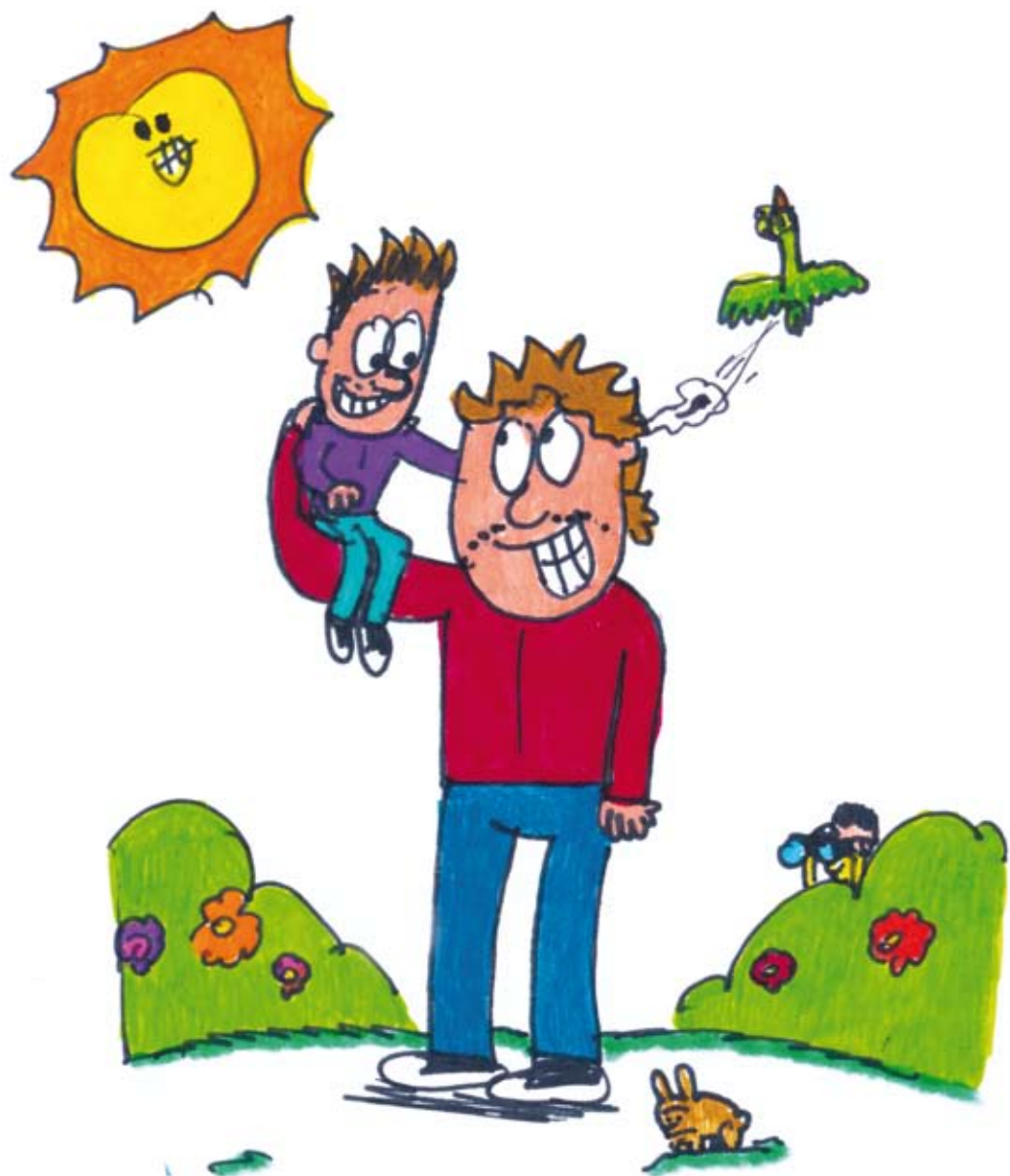


“Natuurlijk gaat papa ook wel eens ergens mee naartoe, maar sommige dingen zijn te druk voor papa. De dingen die papa niet mee kan doen, doen we dan gewoon met z'n drieën.”

Niels moest nog steeds huilen. Het liefst wilde hij dat papa altijd meeging als ze iets leuks gingen doen. Hoe kan iemand zoiets geweldigs als een pretpark nou niet leuk vinden?

Op een dag wilden papa en mama iets aan Niels en Lynn vertellen. Daar waar papa altijd ging praten, wilden de mensen dat mama, Niels en Lynn ook kwamen praten. Niels en Lynn mochten vertellen waar ze thuis zo boos, verdrietig en bang van werden. Ze kwamen in een grote groep met nog meer papa's en mama's met kinderen. Al die papa's, mama's en kinderen waren ook boos, verdrietig en bang. Dat kwam omdat die papa's of mama's in een oorlog hadden gezeten, net als de papa van Niels.

Niels zag dat hij niet het enige kindje was dat het moeilijk had thuis, maar dat er veel meer kinderen waren. Deze kindjes begrepen hem. Samen met deze mensen is er veel gepraat, soms gehuild, maar ook gelachen.



Er werden spelletjes gedaan en getekend. Soms vond Niels het verschrikkelijk saai en andere keren had hij het prima naar zijn zin met zijn nieuwe vriendjes.

Het is nu alweer een stuk fijner thuis. Door al die dagen met de andere papa's, mama's en kinderen, begrijpt Niels zijn papa en mama veel beter. Papa en mama begrijpen Niels en Lynn nu ook veel beter. Papa gaat weer naar zijn werk. Hij brengt ook nog steeds elke avond Niels of Lynn naar bed. Hij leest voor, zingt liedjes en knuffelt ze nog even voor het slapen gaan. Er wordt minder geschreeuwd en beter naar elkaar geluisterd.

Het is niet zoals het vroeger was, voordat papa ziek werd. Maar het is alweer een stuk leuker dan toen papa zo slecht in zijn velletje zat. Niels vindt het fijn dat het steeds beter gaat. Soms heeft hij nog wel eens pijn in zijn buik en zijn hartje, maar dat is gelukkig niet meer zo vaak. Natuurlijk zijn papa en mama ook nog wel eens boos op Niels of Lynn. Dat komt omdat Niels en Lynn kinderen zijn. En kinderen halen streken uit. Dat hoort erbij, net als een papa of mama die daar boos om wordt. Dat is in alle gezinnen zo. Dat weet Niels stiekem best wel.

Niels, mama en Lynn hebben hun plekje thuis weer gevonden. En papa ook. Misschien nog niet zoals het vroeger was, maar wel met een nieuw kastje in zijn hoofd met laatjes die nu veel beter werken.



Nawoord

Het voorgaande verhaal heb ik geschreven in dezelfde periode dat ons gezin deelnam aan de meergezinsbehandeling. Op deze manier probeerde ik meer duidelijkheid te scheppen voor onze zoon van 7. Het verhaal is zeker geen maatstaf voor ieder veteranengezin dat kampt met de gevolgen van PTSS.

Op het moment dat het verhaal af was, wilde ik er graag meer mee doen. Vooral voor andere veteranengezinnen. Ik heb het belang van therapie ervaren en gezien welke drempels door ons overwonnen moesten worden om tot aan die therapie te komen. Ik hoopte dat ik met dit verhaal deze drempels zou kunnen verlagen voor de mensen die zich er in herkennen.

Ik heb zelf de indruk gekregen dat er na de diagnose PTSS geen weg van de minste weerstand is. Er is in mijn ogen wel een weg naar het beste resultaat: hulp vragen!

Welke hulp dat is, hoe lang deze gaat duren en wat het resultaat zal zijn, zal voor iedereen verschillen.

Mocht u naar aanleiding van het verhaal of dit nawoord nog vragen hebben, dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met een van de instanties die achterin vermeld worden.

Nicole van Dijk

Een woord van de IGK

Getekend. Zo onschuldig als de tekeningen ogen, zo indringend is het verhaal.

Op een prachtige wijze beschrijft Nicole van Dijk wat een gezin meemaakt als het wordt geconfronteerd met een vader, die veteraan is en worstelt met de herinneringen aan de tijd waarin hij als militair was uitgezonden.

De onmacht die de vader voelde, terwijl hij juist alleen maar wilde helpen, is de onmacht van vele veteranen van verschillende missies.

De tekeningen van Ole, zoon van een veteraan, zeggen meer dan vele woorden en maken het verhaal begrijpelijk voor kinderen. Dat is een van de belangrijkste bijdragen van dit verhaal en ik hoop dan ook van harte dat het een hulpmiddel kan zijn voor andere partners en gezinsleden, jong en oud.

Door een uitzending ben je 'getekend' voor het leven, maar samen kun je ook weer verder. Dat laat dit boekje zien en ik ben Nicole en haar gezin zeer erkentelijk voor hun streven ook anderen te helpen.

Luitenant-generaal Lex Oostendorp,
Inspecteur der Veteranen

Belangrijke adressen:

Stichting MeforYou

Tel: 06 33 469 554 of 06 10 935 364

E-mail: info@stichtingmeforyou.nl

Website: stichtingmeforyou.nl

Op Facebook, LinkedIn en Twitter onder Stichting MeforYou

De Digitale Sociale Kaart Veteranen (DiSKv)

Website: disk-veteranen.nl

Veteranenloket (VL), voor alle zorg gerelateerde vragen

Bezoekadres: Willem van Lanschotlaan 1, 3941 XV Doorn

Postadres: Postbus 125, 3940 AC Doorn

Tel: 088 334 00 00, vanuit het buitenland 0031 343 744 178

E-mail: info@veteranenloket.nl

Website: veteranenloket.nl

Het Veteraneninstituut (Vi)

Bezoekadres: Willem van Lanschotlaan 1, 3941 XV Doorn

Postadres: Postbus 125, 3940 AC Doorn

Tel: 088 334 00 50

E-mail: info@veteraneninstituut.nl (voor informatie en algemene vragen)

Website: veteraneninstituut.nl

Op Facebook, LinkedIn en Twitter onder Veteraneninstituut

Stichting Veteranen Platform (VP)

Bezoekadres: Willem van Lanschotlaan 1, 3941 XV Doorn

Postadres: Postbus 133, 3940 AC Doorn

Tel: 0343 474 141

E-mail: info@veteranenplatform.nl

Website: veteranenplatform.nl

