

Zingeving na de missie

Over trage vragen en aandachtige antwoorden

Uitzendervaringen zijn vormend voor de mens die op missie is geweest. Ze leiden vaak tot meer inzicht in de eigen persoon, anderen en de wereld. Met de meeste veteranen gaat het na terugkeer van een uitzending goed, al kost het tijd en moeite om weer te wennen aan de thuissituatie. Een aantal van hen heeft meer moeite om de bijzondere ervaringen een plek te geven. Vragen over zingeving vervullen in dit proces een belangrijke rol bij het geestelijk welbevinden van veteranen. Maar wat is zingeving precies? Met welke zingevingsvragen worden veteranen na hun uitzending geconfronteerd? En hoe kunnen zij hier op een meer gerichte wijze mee omgaan?

*Drs. E.A. Kamp – kapitein-luitenant ter Zee bij de Dienst Humanistische Geestelijke Verzorging**

Veteranen hebben het niet vaak expliciet over zingeving.¹ Zingeving is een lastig begrip. Het is moeilijk grijpbaar en wordt al gauw als zweverig gezien. Daarnaast is zingeving voor veel mensen een onderwerp dat privé is en waarover men niet met iedereen spreekt.

Ik streef met dit artikel twee doelen na. Ik wil duidelijk maken wat zingeving is en wat een bruikbaar model kan zijn om daaraan invulling te geven. Ik wil ook inzichtelijk maken met welke zingevingsvragen veteranen na een missie worden geconfronteerd.

Achtereenvolgens ga ik in op de factoren die een richtinggevende rol kunnen spelen bij het vinden van een antwoord. Ik rond af met enkele suggesties, in de vorm van tips en tools, hoe op een meer concrete wijze invulling kan worden

gegeven aan persoonlijke levensvragen na een militaire uitzending.

Primaire levensbehoefte

De vraag naar de zin van het bestaan is net zo oud als de mensheid zelf. Zingeving is een menselijke behoefte en volgens de Oostenrijkse neuroloog en psychiater Viktor Frankl zelfs een primaire levensbehoefte.² In iedere cultuur, godsdienst of levensbeschouwing speelt de vraag waar de mens vandaan komt en wat zijn bestemming is, een belangrijke rol.

De Germanen geloofden in drie werelden die met elkaar in contact stonden: een godenwereld met een oppergod (Wodan of Odin), een onderwereld met slangen, draken en andere mythische wezens, en daartussen de mensenwereld. Zij geloofden in een leven na de dood. Wie als dapper krijger sneuvelde, mocht naar de bovenwereld, het Walhalla.

In de Griekse mythologie geeft het verhaal van de doos van Pandora een antwoord op de vraag naar de zin van het bestaan. Pandora was door Zeus naar de aarde gezonden om Prometheus,

* De auteur is werkzaam als coördinator Geestelijke Verzorging bij het Veteraneninstituut. Dit artikel kwam tot stand naar aanleiding van het symposium 'Zingeving na de missie', gehouden op 28 november 2012 op het Veteraneninstituut in Doorn

1 Dit artikel hanteert de (nieuwe) definitie van veteraan, zoals deze sinds 30 juni 2012 van kracht is. Dit betekent dat alle actief dienende militairen die op uitzending zijn geweest ook veteraan zijn. De gangbare termen zijn nu: veteranen in werkelijke dienst en veteranen uit dienst.

2 V.E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston, Beacon Press, 1959) 140.

die het vuur van de hemel had gestolen, te straffen. Zeus had Pandora een doos meegegeven en toen zij die uit nieuwsgierigheid opende, vlogen er kwalen en ellende uit om zich over de aarde te verspreiden.

Pandora probeerde de doos snel te sluiten, maar alleen de hoop bleef aan de rand van de doos hangen. De hoop dat het aardse leven, het menselijke bestaan, niet zonder zin is en dat er betere tijden volgen, is het antwoord van de oude Grieken op de vraag naar de zin van het leven.

De vraag naar de zin van ons bestaan heeft ook in andere delen van de wereld door de tijd heen een centrale rol gespeeld. In onder meer India ontwikkelde zich het boeddhisme, waarin het opbouwen van karma, het wedergeboren worden om uiteindelijk verlicht te geraken (Bodhisattva), tot het centrale doel van het leven werd verheven.

Met deze volstrekt willekeurige voorbeelden wil ik aangeven dat niet alleen de monotheïstische godsdiensten, zoals het jodendom of christendom, een antwoord hebben geformuleerd op de vraag naar de zin van het bestaan. Integendeel. Zingeving is een primaire menselijke behoefte en is van alle tijden en plaatsen.

Model voor zingeving

Er zijn in de loop der jaren veel modellen ontwikkeld om zingeving te verhelderen, echter weinig zijn zo concreet en toepasbaar als het model van de Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister. In 1991 publiceerde hij zijn baanbrekende werk 'Meanings of life', dat inmiddels internationaal veel erkenning geniet.

Baumeister beschrijft hoe mensen zin en betekenis aan hun leven geven, en wat daarvoor nodig is. Hij onderscheidt in het proces van zingeving vier categorieën voorwaarden. Om dit aanschouwelijk te maken gebruikt hij de metafoor van het boodschappenlijstje, dat volgens hem ieder mens bij zich draagt.³ De mate waarin de mens met het boodschappenlijstje ook daadwerkelijk zijn of haar boodschappenmand kan

FOTO AVDD



Aankomst na uitzending op vliegbasis Eindhoven

vullen, bepaalt uiteindelijk het antwoord op de vraag of het leven zinvol wordt gevonden of niet.

Het boodschappenlijstje kan helpen bij het verkennen, het inzichtelijk en bespreekbaar maken van zingevingvragen. Volgens Baumeister heeft ieder mens behoefte aan:

- Doelgerichtheid: de kern van deze behoefte is dat activiteiten of inspanningen in het heden gericht zijn op een doel in de toekomst.
- Rechtaardiging: mensen hebben behoefte aan de ervaring dat het goed is hoe men denkt en handelt. Dit bereiken ze door normen en waarden te ontwikkelen, die worden doorgegeven door de eigen cultuur en groepen.
- Controle: deze behoefte is nauw verbonden met het concept van de eigen regie over het leven, waarbij ervaringen van zinvolheid voortvloeien uit het feit dat men controle kan uitoefenen op de omgeving.
- Eigenwaarde: deze vierde en laatste voorwaarde omschrijft Baumeister als de behoefte aan zelfrespect en de aanspraak op respect van anderen.

³ R.F. Baumeister, *Meanings of Life* (New York/London, Guilford Press, 1991) 29.

Het hiervoor beschreven model is een methode om tot een praktische invulling van het theoretische en soms ingewikkelde begrip ‘zingeving’ te komen.

Zingeving: een omschrijving

Met de wetenschap van het voorgaande model wil ik een omschrijving geven van wat zingeving volgens mij – kort gezegd – is: *Zingeving is wat motiveert om te leven.*

In zingeving vinden we in wat voor ons de moeite waard is, wat betekenis geeft aan ons leven. Het gaat hier om onze drijfveren, onze ambities, iets wat boven ons eigen leven uitstijgt. Het zijn mensen, zaken en gebeurtenissen die we voor geen goud zouden willen missen en die voor ons van levensbelang zijn.

Meer concreet zijn voorbeelden van zingeving: mijn kinderen, partner, vrienden, mijn levensbeschouwing of geloof, mijn werk, mijn vrije tijdsbesteding, mijn gezondheid, maar ook waarden als vrijheid en vriendschap.

Een wezenlijk kenmerk van het vinden van antwoorden op vragen naar de zin van belangrijke gebeurtenissen in ons leven is dat ze traag verlopen. Een eigenschap van dit type vragen is dus dat er geen snelle en makkelijke antwoorden zijn te geven. Op de vraag ‘wat we vanavond zullen eten?’ is meestal wel snel antwoord te geven. Bij zingevingsvragen gaat dat minder vlug. Het kost tijd om tot een dieper en duurzaam inzicht te komen.

Dit is de reden waarom zingevingsvragen ook wel ‘trage vragen’ worden genoemd.⁴ De term ‘trage vragen’ is bedacht door prof. dr. H. Kunneman, hoogleraar sociale en politieke theorie aan de Universiteit voor Humanistiek.

Mensen zijn niet iedere dag bezig met de vraag naar de zin van hun bestaan. Soms is er een specifieke aanleiding nodig om deze vraag wél

te stellen. Zingeving ontstaat wanneer mensen worden geconfronteerd met de vraag naar wat hen motiveert om te leven en wanneer zij naar aanleiding van deze vraag de behoefte ontwikkelen om gebeurtenissen in een breder perspectief te plaatsen.

Impliciete zingeving

Er kan daarbij onderscheid worden gemaakt tussen impliciete zingeving, dat betrekking heeft op alledaagse zin- en betekenisgeving, en expliciete zingeving, op existentieel en spiritueel niveau.⁵

Bij impliciete zingeving gaat het om de voortdurende, vanzelfsprekende betekenisgeving in het dagelijks leven. Het betreft alledaagse zaken, zoals het vieren van een verjaardag, het moment waarop de zon schijnt of het schrijven van een gedicht. Op zulke momenten is er sprake van een ervaring van zin waarin alles een beloftevolle richting lijkt uit te wijzen.

Expliciete zingeving

Expliciete zingeving heeft betrekking op vragen als: waarom overkomt mij dit? Wat is de zin van mijn leven? Waarom zijn wij op aarde? Wanneer zulke vragen zich aandienen liggen daar volgens godsdienstpsycholoog prof. dr. J. van der Lans vaak drie uitzonderlijke situaties aan ten grondslag.⁶

Drie uitzonderlijke situaties

Ten eerste dienen zingevingsvragen zich aan wanneer iemand met problemen kampt die er voor zorgen dat er behoefte is aan verandering. Voorbeelden hiervan zijn: op straat leven, of verslaafd zijn. Ten tweede wanneer iemand een gevoel van leegte ervaart, doordat diepe immateriële behoeften niet worden bevredigd, bijvoorbeeld vanwege het gemis aan liefde. De derde situatie waarbij vragen naar zin zich aandienen, is wanneer iemand te maken krijgt met een ingrijpende levenservaring. Dit laatste wordt ook wel een ‘belevensintensieve gebeurtenis’ genoemd.

Hierbij moeten we denken aan de geboorte van een kind, een scheiding, een ongeneeslijke

4 H. Kunneman, *Voorbij het dikke ik* (Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2005) 231.

5 H.A. Alma en A. Smaling, *Waarvoor je leeft* (Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2009) 17-18.

6 J.M. van der Lans, *Zingeving en levensbeschouwing* (Utrecht, De Tijdstroom, 1992) 8.



Op patrouille in de provincie Uruzgan in Afghanistan

ziekte of het overlijden van een dierbare. Het op missie gaan, zowel voor de militair als het thuisfront, kan ook worden gerekend tot een belevenis intensieve gebeurtenis.

Het verbindende element in deze derde uitzonderlijke situatie is dat door een of meerdere gebeurtenissen bepaalde vanzelfsprekende waarden en overtuigingen niet meer zo vanzelfsprekend blijken te zijn. Ze brengen ons bestaan – met al zijn zekerheden – aan het wankelen.

Levensbeschouwing en zingeving

Van oudsher worden antwoorden op zingevingsvragen gevonden via levensbeschouwingen en godsdiensten. Deze geven een kader waarbinnen verklaringen voor belevenis intensieve gebeurtenissen worden geduid. Eén van die existentiële vragen is wat er met de mens gebeurt na de dood.

Godsdiensten: een hogere macht

Binnen de monotheïstische godsdiensten (jodendom, christendom en islam) wordt altijd een mogelijk antwoord gezocht in relatie tot een hogere macht. De zin van het leven is vooraf bepaald en vindt in ieder geval plaats binnen de context van een God. Een belangrijke bron voor het vinden van antwoorden vormen de heilige geschriften (thora, bijbel en koran), waarvan de inhoud door openbaringen, visioenen, dromen en verkondigingen tot de mens is gekomen.

In de bijbel wordt over de dood gesproken van een wederopstanding: *'16 Wanneer het signaal gegeven wordt, de aartsengel zijn stem verheft en de bazuin van God weerklinkt, zal de Heer zelf uit de hemel neerdalen. Dan zullen eerst de doden die Christus toebehoren opstaan'.⁷*

In de loop van de tijd zijn er weliswaar theologen geweest die de teksten anders zijn gaan interpreteren, maar dit neemt niet weg dat de bijbel zelf voor christenen een belangrijk document is als zingevingskader.

Humanisme: de mens zelf

Het humanisme stelt de mens zelf centraal als belangrijkste schepper van zingeving. Antwoorden op existentiële vragen worden altijd gezocht in relatie tot de medemens. Er is geen vooraf bepaalde zin; mensen moeten deze zelf zoeken. Zij doen dit door gebruik te maken van hun verstand, van de rede en van hun vermogen om onderscheidend te oordelen. *'Het humanisme is de levensovertuiging die probeert leven en wereld te begrijpen uitsluitend met menselijke vermogens. Het acht wezenlijk voor de mens zijn vermogen tot onderscheidend oordelen, waarvoor niets of niemand buiten hem verantwoordelijk kan worden gesteld.'⁸*

Naast de monotheïstische godsdiensten en het humanisme zijn er veel meer godsdiensten en levensbeschouwingen (hindoeïsme, antroposofie) die een kader bieden voor zingeving.

7 Nederlands Bijbelgenootschap, *De Nieuwe Bijbelvertaling* (Haarlem, Nederlands Bijbelgenootschap, 2004) 1 Tessalonicenzen 4.

8 Humanistisch Verbond, *Beginselverklaring HV* (Amsterdam, Humanistisch Verbond, 1973) 1.

Ik noem hier expliciet de drie monotheïstische godsdiensten en het humanisme, omdat zij de meest voorkomende levensbeschouwingen zijn binnen de Nederlandse krijgsmacht en veteranen kunnen helpen bij het zoeken van aandachtige antwoorden op trage vragen.

Veteranen en zingeving

De aandacht voor zingeving en betekenisgeving rond militaire uitzendingen is de laatste jaren toegenomen. Naast de publicaties van verschillende geestelijk verzorgers die bij Defensie werkzaam zijn (Hetebrij en Fonteijn) is ook binnen het vakgebied van de psychologie aandacht voor trage vragen gekomen.⁹

In 2009 promoveerde Michaela Schok, wetenschappelijk medewerker van het Veteraneninstituut, op het proefschrift 'Meaning as a mission'. Een van de belangrijke conclusies van Schok is dat veteranen in veruit de meeste gevallen positief op hun uitzending terugkijken.¹⁰ Vanuit mijn gesprekken met veteranen als geestelijk verzorger bij de krijgsmacht neem ik een drietal kenmerken waar als het gaat over hun omgang met zingeving na een militaire uitzending.

Ten eerste helpt het in de gesprekken om zingeving zo concreet mogelijk te houden. Het is zaak om het dicht bij de grond te houden en niet abstract te spreken over persoonlijke levensvragen. De vraag naar wat een gebeurtenis voor iemand heel praktisch betekent, helpt daarbij.

Ten tweede vinden veteranen het belangrijk om in gesprekken over zin en betekenisgeving te spreken met iemand die een soortgelijke ervaring heeft. De gedachte bestaat dat een persoon die zelf ook op uitzending is geweest beter kan begrijpen wat het betekent om bijvoorbeeld lang van huis te zijn. Veteranen kunnen een afwerende houding tegenover buitenstaanders hebben en vinden dat zij hun ervaringen maar moeilijk met hen kunnen delen.

Ten derde kost het veteranen tijd om zicht te krijgen op de zingevingsvragen die hen na de missie bezighouden. Dit proces verloopt langzaam. Het vergt tijd en aandacht om na een uitzending weer thuis 'te landen' en een antwoord te vinden op trage vragen. Vaak dienen zingevingsvragen zich aan ná het verlaten van de dienst of op latere leeftijd en maken veteranen de balans op wat een uitzending voor hen heeft betekend en hoe dat een plaats in hun eigen levensverhaal krijgt.

Om te verduidelijken met welke zingevingsvragen veteranen na een uitzending worden geconfronteerd, bespreek ik nu de vier meest voorkomende trage vragen die ik in mijn eigen praktijk ben tegengekomen. Bij iedere vraag zal ik uitleggen welke factoren een richtinggevend rol spelen bij het vinden van een antwoord. Omdat het meestal gaat om zeer persoonlijke ervaringen is er geen standaard antwoord te geven.

Centrale zingevingsvragen

De eerste centrale zingevingsvraag luidt als volgt:

1. Vond ik mijn deelname aan de missie zinvol?

Voordat ik inga op de bovenstaande vraag, hecht ik eraan op te merken dat het hier uitdrukkelijk gaat om de vraag of de veteraan zelf zijn of haar deelname aan de missie zinvol vond. De vraag of missies in zijn algemeenheid bijdragen aan een veiligere of betere wereld is hier niet aan de orde.

Het zal duidelijk zijn dat er geen eensluidend antwoord op deze eerste vraag is te geven. Of de veteraan deelname aan de missie als zinvol beoordeelt, hangt niet alleen af van de manier waarop hij op deze periode terugkijkt, het is ook afhankelijk van de verwachtingen die hij had voorafgaand aan deelname van de uitzending. Als militairen voor de eerste keer op missie gaan, kunnen zij hooggespannen verwachtingen hebben. Hoe zal het zijn om in een ander land voor bijna een half jaar te wonen en te werken? Hoe zal het zijn om binnen de organieke eenheid samen te werken?

9 L.W.A. Hetebrij, *Veerkracht* (Den Haag, Dienst Humanistische Geestelijke Verzorging, 2009). H. Fonteijn, *Woestijnpost* (Amsterdam, Ark boeken, 2007).

10 M.L. Schok, *Meaning as a mission* (Delft, Eburon, 2009) 106.

Naast deze onzekerheden kunnen militairen het idee hebben dat zij eindelijk datgene gaat doen waarvoor zij maandenlang hebben getraind. Zij willen nu wel eens zien of het geleerde in de praktijk werkt. Maar bovenal gaan zij op missie om te zorgen voor veiligheid en stabiliteit in een regio, zodat de inwoners van een land net als wij in het Westen in een democratisch staatsbestel hun welvaart kunnen ontwikkelen. Vooral deze laatste verwachting kan bitter tegenvallen.

Het vergt vaak jaren voordat politieke groeperingen elkaar niet meer tegenwerken en ze elkaar niet meer bevechten. Dat is meestal een langdurig en moeizaam proces. Het is daarom aan te raden dat militairen zich vooraf goed realiseren dat hun rol in deze beperkt is. Het is een belangrijke rol, maar zij kunnen niet in hun eentje de wereldvrede dichterbij brengen.

Schok stelt dat verwachtingspatronen vóór de uitzending over het doel van de missie een mindset creëren die van invloed is op het betekenisgevingsproces na de uitzending.¹¹ Wanneer veteranen zich vooraf bedenken dat zij zich beter bezig kunnen houden met die zaken waarop zij wel invloed kunnen uitoefenen, geeft dat een nuchtere en realistische kijk op hun inzet en voorkomt het teleurstelling.

De beantwoording van de vraag of de veteraan deelname aan de missie zinvol vond, is ook van een aantal positieve en negatieve ervaringen afhankelijk. Wanneer zij tijdens de uitzending bijvoorbeeld niet goed hebben kunnen samenwerken in de eigen eenheid, wanneer zij en het thuisfront door de lange tijd van huis uit elkaar zijn gegroeid, wanneer zij tijdens een uitzending collega's hebben verloren of gemerkt hebben dat zij bij een deel van de lokale bevolking helemaal niet welkom zijn, dan kunnen zij tot de conclusie komen dat deelname aan de missie helemaal niet de moeite waard was.

Naast persoonlijke ervaringen spelen ook de ervaringen van de omgeving van de veteraan een rol. Als de berichtgeving in de media over een uitzending, neem bijvoorbeeld Srebrenica, vooral negatief is, beïnvloedt dit hun eigen

opinie. Uit het onderzoek van Schok blijkt dat de sociale steun uit de (in)directe omgeving van de veteraan van cruciaal belang is bij het evalueren van de uitzending.¹²

2. *Kijk ik na de missie anders tegen mijn relatie(s) aan?*

Op uitzending gaan, legt een vergrootglas op verbanden tussen mensen. Een aantal maanden fysiek van elkaar gescheiden leven, met ieder toch min of meer zijn eigen leven, geeft een nieuwe kijk op relaties. Dit gescheiden leven roept vragen op. Hoe ga ik om met eenzaamheid? Kan ik met mijn partner een andere zinvolle aanvullende inhoud van mijn leven vinden? Hoe ga ik om met de menselijke behoefte aan genegenheid en intimiteit? Is dit nu het 'gescheiden' leven met mijn partner zoals ik mij had voorgesteld? Kortom, het op uitzending gaan brengt een nieuwe dynamiek in de verhouding tussen mensen.

Ook op deze tweede vraag is geen standaardantwoord te geven. Er zijn mensen die tijdens de uitzending trots zijn op hun partner, omdat deze zichzelf thuis goed redt. Zij vinden het fijn dat hun partner zijn of haar eigen weg vindt en probeert om er het beste van te maken. Voor de meeste veteranen werkt het geruststellend om te merken dat ze zich tijdens de uitzending geen zorgen hoeven te maken over hun thuisfront. Zij kunnen zich concentreren op hun werk en hoeven zich niet te bekommeren om thuis.

Maar het gebeurt ook dat jaloezie de kop op steekt. Vooral wanneer de partner in Nederland vol enthousiasme vertelt waar hij of zij het afgelopen weekend nu weer uit is geweest en wat voor leuke mensen hij of zij heeft ontmoet. Dit kan voor onbegrip zorgen, vooral bij de veteraan die niet even in het weekend met zijn partner kan stappen.

Ook kan het gebeuren dat een partner in Nederland verliefd wordt op een ander of alleen maar voor de seks het bed met iemand anders

11 Ibidem, 156.

12 Ibidem, 142.



Veteraan met relatie na terugkeer van uitzending

deelt. Men kan denken: 'Wat niet weet, wat niet deert!', maar ook tot de conclusie komen dat hij of zij niet meer zo veel genegenheid voelt voor de partner op uitzending. Dit kan leiden tot uiterst pijnlijke situaties, waarbij het voor de veteraan niet langer mogelijk is om aan de missie te blijven deelnemen.

Er is niet eerder uitgebreid onderzoek gedaan naar de invloed van uitzendingen op de duurzaamheid van relaties. Ik heb het vermoeden, op basis van mijn eigen ervaringen, dat het percentage echtscheidingen in vergelijking tot andere beroepen in Nederland relatief hoog is bij veteranen.¹³

Wanneer het vertrouwen in elkaar is geschonden door de fysieke, maar misschien ook wel de geestelijke afstand kan het heel lang duren voordat de verhoudingen weer zijn genormaliseerd. Anderzijds kan het op missie gaan ook de relatie tussen mensen verder bestendigen en er toe leiden dat men daadwerkelijk weet 'voor elkaar bestemd' te zijn.

Wanneer partners de beproeving van een uitzending goed doorstaan, kunnen ze veel hebben en zullen ze elkaar niet snel loslaten in situaties met stress.

Behalve op de relatie met een (vaste) partner is een uitzending ook van invloed op familiale en vriendschappelijke relaties. Ook hierbij geldt dat het contact tijdens de uitzending bepalend is voor de toekomst. Het kan zijn dat de veteraan van vrienden van wie hij dacht dat het echt 'hartsvrienden' zijn, tijdens de uitzending nooit wat hoort. Maar het kan ook zijn dat hij van mensen e-mail of post ontvangt, van wie hij het helemaal niet had verwacht.

Het is goed mogelijk dat de veteraan na de uitzending de balans opmaakt en dat hij zich afvraagt wat de relatie nog voor hem betekent. Of de veteraan zich begrepen voelt door een vriend(in) of dat hij of zij de vriendschap gewoon anders is gaan waarderen, omdat de ervaringen die hij tijdens de uitzending heeft opgedaan zijn mens- en wereldbeeld hebben beïnvloed.

3. Hoe ga ik om met gevoelens van schuld en schaamte?

Voor, tijdens en na de uitzending kunnen militairen voor moeilijke keuzes komen te staan. Laat ik mijn vrouw en kinderen niet in de steek als ik op uitzending ga? Hoe ga ik om met mijn geweten als ik de lokale bevolking geen hulp mag bieden? Heb ik niet weerloos staan toekijken, terwijl de burgerbevolking werd mishandeld? Heb ik gevangen genomen terroristen correct behandeld?

De kans is groot dat de veteraan in het uitzendinggebied door de gevolgen van oorlog en geweld te maken krijgt met morele dilemma's. Dat betekent soms dat hij zal moeten kiezen tussen twee kwaden. Na afloop van de uitzending kan hij, in de herinnering aan de gebeurtenissen die gedurende de uitzending plaatsvonden, gaan twifelen over de juistheid en goedheid van (niet) handelen of (nalaten in te) ingrijpen. Ook kan er twijfel ontstaan over de eigen houding en gedrag. In de terugblik op de gebeurtenissen die zich voordeden, en in de herinnering aan de uitzendervaringen kunnen gevoelens van schuld en schaamte centraal komen te staan.

Natasja Rietveld, werkzaam als onderzoeker aan de Nederlandse Defensie Academie, deed

13 E.A. Kamp, 'Krijgsmacht kampt met twee taboes' in: *Reformatorisch Dagblad*, 29 november 2012: 8.

van 2004 tot 2009 onderzoek naar de wijze waarop Nederlandse veteranen omgaan met schuld en schaamte. Ze onderzocht elfhonderd veteranen van veertien verschillende vredesmissies. Een van de conclusies van haar onderzoek is dat 25 procent van de veteranen regelmatig aan hun uitzendervaringen gerelateerde schuld en schaamte beleeft en dat 4 procent daar zelfs regelmatig last van heeft.¹⁴

De belangrijkste oorzaken hiervan zijn gevoelens van 'falen', 'machteloos zijn' en 'tekortschieten'. Uit het onderzoek van Rietveld komt onder meer naar voren dat de mate waarin veteranen schuld of schaamte ervaren afhankelijk is van:

- de mate waarin ze getuige zijn geweest van ellende en geweld;
- de mate van beleving van 'machteloosheid' gedurende de missie;
- de mate van 'verantwoordelijkheidsgevoelens' voor het succesvolle verloop van de missie;
- de leeftijd van de veteranen;
- de mate waarin ze gevoelens van eigenwaarde hebben.

Zo beleefden veteranen van vredeshandhavende missies een sterkere mate van machteloosheid en konden minder goed uit de voeten met de geweldsinstructies dan veteranen van vredesafdwingende missies. Daarnaast kwam uit het onderzoek naar voren dat wanneer veteranen vaker 'betrokken waren bij oorlogssituaties en gevechtshandelingen' zij in mindere mate schaamte beleven als gevolg van hun uitzendervaringen.¹⁵

4. Op welke wijze pak ik mijn leven weer op na de uitzending?

Het merendeel van de veteranen weet na de uitzending snel de draad weer op te pakken. Na de 'wittebroodsweken' en een aantal weken verlof komen de meesten weer snel in het normale ritme. Het adapteren en het weer aanpassen aan het leven in Nederland verloopt geleidelijk.

Dit neemt niet weg dat ze nog regelmatig aan de uitzending terugdenken. Een situatie op

straat, een ontmoeting met een collega of het horen van een bepaald muziknummer kan ze zo weer met hun gedachten bij de uitzending brengen. Vragen die zich vlak voor het einde van de uitzending of bij thuiskomst kunnen aandienen zijn: wat ga ik na mijn uitzending doen?, krijg ik een andere plaatsing of zoek ik een baan buiten Defensie? en waar ga ik mij de komende tijd op richten?

Een uitzending is vaak een intensieve periode in het leven van de veteraan en zijn thuisfront. Veel staat in het teken van de missie. Ook het privéleven wordt erdoor beïnvloed. Als de uitzending achter de rug is, moet de veteraan zich op een ander doel richten. Hij moet zijn leven een andere invulling en bestemming geven.

Zingeving is een primaire menselijke behoefte en is van alle tijden en plaatsen

Veteranen kunnen het idee krijgen dat het leven na de uitzending rustig voortkabbelt, dat het wellicht een beetje saai is. Dat kan in het begin goed aanvoelen, maar op den duur kan het ook onrust geven. Het komt vaak voor dat veteranen op een zeker moment weer naar hun uitzending terugverlangen. Of dat ze graag weer willen worden uitgezonden. Ze hebben het idee dat hun leven in het uitzendgebied (meer) betekenis heeft en dat ze eindelijk kunnen laten zien waar ze goed in zijn.

De meeste veteranen zullen na hun uitzending weer terugkeren naar de eigen eenheid of worden overgeplaatst. Het aantrekkelijke van het werken bij Defensie is voor velen de afwisseling. Na drie jaar krijgt men een nieuwe plaatsing. Dit heeft echter ook een keerzijde. Het kan zijn dat wanneer de veteraan terug is bij zijn onderdeel, de helft van de mensen

14 N. Rietveld, *De gewetendvolle veteraan* (Oisterwijk, Boxpress, 2009) 317.

15 N. Rietveld, *De gewetendvolle veteraan* (Oisterwijk, Boxpress, 2009) 326



Veteraan met gezin op Eindhoven

waarmee hij op uitzending is geweest, is overgeplaatst of dat hij zelf bij een andere eenheid terecht komt. Het delen van ervaringen met gelijkgestemden is dan meestal moeilijker.

Ook een deel van de veteranen kiest na de uitzending voor een baan buiten Defensie. Het kan zijn dat hun arbeidscontract is afgelopen, of dat de uitzending is tegengevallen of dat zij zelf besluiten na een mooie ervaring een nieuwe stap in hun carrière te zetten.

Het klinkt allemaal vrij logisch als de veteraan een helder plan heeft over zijn eigen toekomst en hij zelf keuzes kan maken op basis van weloverwogen argumenten. Echter, niet iedereen vindt het altijd gemakkelijk om te kiezen. Soms worden er keuzes voor veteranen gemaakt, bijvoorbeeld als er ontslagen vallen door bezuinigingen.

Voor de veteranen die kunnen blijven, maar zelf niet goed weten wat ze willen, zal ook de mening van het thuisfront een bepalende rol spelen. Kunnen zij leven met de gedachte dat de veteraan misschien wel weer een paar maanden wordt uitgezonden? Misschien bestaat er een kinderwens of vindt de partner dat er nu maar eens rekening met zijn of haar loopbaan moet worden gehouden. Kortom, bij het oppakken van het leven na de uitzending kunnen er 'trage vragen' opborrelen. De antwoorden op deze vragen zijn bepalend voor de toekomst.

Tips en Tools

Hoe kunnen veteranen op basis van het voorgaande op een concrete wijze invulling geven aan zingeving na een missie? Aan het einde van dit artikel doe ik drie suggesties:

Loop niet weg voor trage vragen

Het kost tijd voor een veteraan om na diens uitzending weer te landen. Dat is helemaal niet vreemd, maar moet hij wel onderkennen. Hij is immers lange tijd van huis geweest, in een omgeving die in velerlei opzichten verschilt met Nederland. Het adaptatieprogramma dat Defensie bij het thuiskomen aanbiedt, bevat parallelle processen als het gaat om zingevingvragen. Nadat voor de meesten de missie eerst twee dagen op Kreta is 'afgewassen', volgt in veel gevallen een warm welkom in Nederland.

Sommigen houden een groot feest, anderen hebben alleen maar behoefte om met hun partner en/of kinderen samen te zijn. Het kan, ondanks het adapteren op Kreta, alsnog een grote overgang zijn. De bewustwording van een ander ritme, andere activiteiten, andere omstandigheden komt langzaam op gang. Wanneer de eerste weken voorbij zijn en ieder

weer in zijn eigen routine lijkt te komen – de kinderen zijn naar school en de partner is weer aan het werk – kunnen de eerste vragen naar de betekenis van dit alles langzaam gaan kriebelen.

Het is belangrijk dat de veteraan dit bij zichzelf onderkent en zich de vraag stelt: wat houdt mij nu precies bezig? Het is dan raadzaam om te proberen de zingevingsvraag of vragen terug te brengen naar hun essentie, met andere woorden, te formuleren in een of twee zinnen.

Houd het concreet!

Na de herkenning en erkenning dat de veteraan zich vragen over zingeving stelt over zijn uitzending is het belangrijk op zoek te gaan naar de oorsprong van deze vraag. Het kan behulpzaam zijn om letterlijk een lijstje te maken met punten die ertoe hebben bijgedragen dat de missie als geslaagd kan worden beschouwd en met punten die juist het tegenovergestelde hebben bewerkstelligd. Positieve, minder positieve en negatieve ervaringen van de uitzending kunnen zo tegen elkaar worden afgewogen en worden beoordeeld op hun belangrijkheid.

Een bruikbare tool om de zingevingsvragen nog iets verder te onderzoeken is het toepassen van het model van Baumeister op de eigen persoonlijke levensvragen. De militair en diens thuisfront kunnen zich bijvoorbeeld afvragen:

- Heb ik met mijn deelname aan de missie mijn persoonlijke doelen bereikt? Heb ik ervaringen opgedaan die mij later van pas kunnen komen?
- Vind ik dat ik gezien mijn mogelijkheden rechtvaardig heb gehandeld? Is mijn deelname aan de missie ergens goed voor geweest?
- Ben ik erin geslaagd om ondanks de gegeven omstandigheden een stuk regie over mijn eigen leven in handen te nemen?
- Houd ik na de uitzending nog van mijzelf, met andere woorden, ervaar ik eigenwaarde?

Vind een gesprekspartner

Tot slot, wanneer de behoefte bestaat om op de uitzending terug te kijken, kan het behulpzaam zijn om hier met een derde over te spreken. Dat kan de partner, een collega van de uitzending of een goede vriend zijn; iemand die de veteraan goed kent. Wanneer er behoefte is aan meer professionele ondersteuning kan dat door een maatschappelijk werker, psycholoog of geestelijk verzorger worden geboden.

Met name deze laatste categorie zorgverleners is bekend met en gespecialiseerd in zingevingsvragen en kan – ongeacht de eigen levensbeschouwelijke achtergrond – in een vertrouwelijke setting helpen bij het zoeken van antwoorden.

Het is goed om daarbij te bedenken dat een zekere relativering helpt, dat zingevingsvragen niet per definitie als een probleem moeten worden gezien en dat wanneer men tot een verdieping van zijn geestelijk welbevinden wil komen, snelle antwoorden niet mogelijk zijn.

Een bewuste omgang met trage vragen kan mensen geestelijk helpen groeien en hen veerkracht geven voor de rest van hun leven. ■