

Morele verwonding

Met rituelen werd veteraan Dennis van der Kraats zijn driftbuien de baas

Het geweld dat je niet had willen plegen, de instructies die je niet had willen opvolgen: in het leger is de term 'morele verwonding' in opkomst. Wat is het precies?

tekst **Judith Harmsen**
foto **Werry Crone**

Er was ruzie thuis. Voor de zoveelste keer. Dennis van der Kraats was woedend. Angstig rende zijn jongste zoon de tuin

in. Op de vlucht voor de uitbarsting van zijn vader probeerde hij – toen vijf jaar oud – over de twee meter hoge schutting heen te klimmen om weg te komen. Vader en zoon keken elkaar even aan. Van der Kraats besloot dat het genoeg was. "Ik wist: dit kan gewoon niet meer. Ik ben nooit fysiek geweest, maar verbaal kon ik stevig uit de hoek komen. De kinderen waren echt bang."

Dit bepalende moment vond plaats enkele jaren na de uitzending van Van der Kraats naar Afghanistan. Daar werkte hij in 2008 als verkenners. Met een klein groepje trokken ze dagelijks de poort uit. Ze spraken met de lokale bevolking en probeerden erachter te komen waar de Taliban zich ophielden. Gevaarlijk werk. Op Van der Kraats' eerste dag verloor

één van zijn voorgangers beide benen aan een geïmproviseerde bom. Zijn eigen team raakte eens verstrikt in een vuurgevecht dat ruim vijf uur duurde.

Toch zijn de woedeuitbarstingen, slaapproblemen en paniekaanvallen die de jaren na de uitzending zouden bepalen niet ontstaan door die heftige gebeurtenissen, zegt Van der Kraats. Veel belangrijker was het zware verantwoordelijkheidsgevoel dat hij met zich mee torste, en dat hij voor zijn gevoel met niemand kon delen.

Het zou vanaf het moment in de tuin nog een tijd duren, maar uiteindelijk kreeg Van der Kraats van een psychiater de diagnose 'morele verwonding'. Een term die duidt op het psychisch lijden dat kan ontstaan wanneer mensen in gewetensnood komen over wat zij hebben gedaan óf juist hebben nagelaten.

Onderzoek

Het begrip is de laatste jaren bezig aan een opmars in Nederland. Sinds de Amerikaanse psychiater Jonathan Shay in de jaren negentig voor het eerst sprak over wat hij *moral injury* noemde, is er in Nederland ook steeds meer aandacht voor de morele kanten van psychisch lijden dat kan ontstaan wanneer normen en waarden geweld wordt aangedaan, bijvoorbeeld in een oorlogssituatie. Een groot onderzoek waar onder meer de Nederlandse Defensieacademie, de Politieacademie en ARQ Psychotrauma Centrum aan meewerken, moet onbeantwoorde vragen over het ontstaan van psychisch lijden én het helen ervan beantwoorden.

Aan het hoofd van dat onderzoek staat antropoloog Tine Molendijk van de Nederlandse Defensieacademie. Zij promoveerde in 2020 op een onderzoek naar morele verwonding bij Nederlandse veteranen. Het was het eerste grootschalige onderzoek naar moreel trauma bij Nederlandse militairen, en vormt de basis voor het vervolgonderzoek dat nu gedaan wordt.

Molendijk definieert morele verwonding als 'de psychische en sociale impact van situaties die geweld doen aan iemands morele overtuigingen en verwachtingen'. "Daarbij kun je denken aan situaties waarin iemand moet kiezen tussen twee kwaden bijvoorbeeld, of waarin

'Morele verwonding ontstaat vaak als iemand leed ziet, maar niet kan of mag ingrijpen'

Mensen kunnen nog jaren later geteisterd worden door schuldgevoelens en schaamte

iemand een eigen grens over gaat en daar later spijt van krijgt", legt ze uit. "Maar morele verwonding ontstaat ook vaak wanneer iemand leed ziet, maar niet kan of mag ingrijpen vanwege de instructies die iemand kreeg, of vanwege het mandaat."

Of het nu gaat om een militair die per ongeluk een collega verwondde, of een politieagent die er niet in slaagde iemand ervan te weerhouden van een flatgebouw te springen: ze kunnen soms nog vele jaren later geteisterd worden door gevoelens van schuld en schaamte. Daarnaast zijn mensen die moreel verwond zijn vaak kwaad. Op hun leidinggevende bijvoorbeeld, of op de krijgsmacht of op de politiek, omdat zij hen met beperkte middelen op pad hebben gestuurd.

Geen vangnet

Ook bij Van der Kraats speelden schuld- en schaamtegevoelens over zijn eigen gedrag een cruciale rol. Hij vertrouwde de commandant van wie hij in Afghanistan de opdrachten kreeg voor zijn team verkenners niet. Hij had hem fouten zien maken. De man had zelf tegenover Van der Kraats toegegeven dat hij weinig ervaring had met het inzetten van verkenners. Liever controleerde Van der Kraats zelf alle informatie die hij van zijn leidinggevende kreeg. "Ik had voor mijn gevoel geen vangnet waar ik op terug kon vallen."

Het gevolg was dat de spanning zich opbouwde bij Van der Kraats. Hij begon te denken: ik kom hier niet meer levend uit. "Als dat eenmaal je gedachtegang is, dan ga je heel anders in het spelletje staan". Een voorbeeld: toen er een mortier werd afgevuurd, ging hij niet plat op de grond liggen, maar bleef hij staan. Laat maar komen, dacht hij. "Ik weet nog dat ik me omdraaide naar één van mijn mannen en mijn schouders heb opgehaald. Zo van: dit was het dan."

Dat hij het toch overleefde, is een gelukkig toeval. De mortier kwam terecht achter een rots. "Waar ik toen niet mee bezig ben geweest is: wat doet dit eigenlijk met mijn kerels?" Het antwoord op die vraag is: veel. "Eén van de mannen die het zag gebeuren, zit ook zwaar in de behandeling", vertelt Van der Kraats. "En dat moment, toen met die mortier, dat was één van zijn dingetjes. Daar heb ik me heel erg schuldig

over gevoeld. Wat heb ik die gast aangedaan?"

Als de negatieve gevoelens die passen bij morele verwonding – schuld, schaamte, woede en walging – niet afnemen naarmate de tijd verstrijkt, kunnen ze ontaarden in slaapproblemen, depressiviteit, paniekaanvallen en tal van andere ernstige mentale klachten. Daarmee lijkt morele verwonding in de praktijk veel op de posttraumatische stressstoornis (PTSS). Sterker nog, morele verwonding wordt door sommige experts gezien als een vorm van PTSS.

Toen dat begrip in de jaren tachtig opkwam, werden schuld- en schaamtegevoelens beschouwd als belangrijk onderdeel ervan. Gedurende de jaren kwam bij de PTSS-





diagnose en -behandeling echter steeds meer nadruk te liggen op 'levensdreiging', angst en de herbeleving van trauma, bijvoorbeeld in flashbacks of nachtmerries.

De opkomst van morele verwonding als begrip was een manier voor psychiaters en onderzoekers als de Amerikaan Shay om de aandacht te vestigen op de rol die morele emoties als schuld en schaamte spelen in de psychische problematiek van veteranen. Morele verwonding werd een paraplueterm voor het psychische lijden dat kan ontstaan wanneer iemands gevoel van rechtvaardigheid geweld is aangedaan.

Ondertussen wordt de term dus steeds bekender. Maar hoe om te gaan met de gevolgen van moreel trauma? Gepensioneerd geestelijk

verzorger Bart Hetebrij heeft daar wel ideeën over. In samenwerking met de Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers (BNMO) zette hij een paar jaar geleden een retraitsweek op voor veteranen en politiemensen die kampen met morele verwonding. In een klooster in Velp komen zij in een kleine groep bijeen om in een paar dagen tijd een brief aan zichzelf te schrijven. Met behulp van yoga, paardencoaching, veel wandelen en het ritueel verbranden van een briefje met daarop de dingen die ze achter willen laten, wordt ondertussen geprobeerd om, zoals Hetebrij het zegt, in een 'diepere emotionele laag' te komen. De hoop is dat deelnemers daardoor nieuwe inzichten vergaren, die ze vervolgens in hun

—
 'Dat veteranen zelf rituelen ontplooiën, laat zien dat we die niet meer hebben'
 —

Ik heb me heel erg schuldig gevoeld. Wat heb ik die gast aangedaan?

veteraan Dennis van der Kraats

Dennis van der Kraats werkte in 2008 als verkenner in Afghanistan. Van een psychiater kreeg hij de diagnose 'morele verwonding'.

brief kunnen verwerken. Doel van de retraite is nadrukkelijk niet om de morele verwonding te genezen, maar om er meer zicht op te krijgen. "Het gaat erom", zegt Hetebrij, "dat je leert accepteren wat er gebeurd is. Wat je hebt nagelaten en wat je hebt gedaan. Dat is hard werken, maar het helpt om het daarover samen te hebben, want als je ziet dat anderen iets vergelijkbaars hebben meegemaakt, kan dat bijdragen aan dat proces."

Rituelen

De retraite van de BNMO maakt deel uit van het onderzoek naar morele verwonding, vertelt Molendijk. Eén van de deelonderzoeken van het onderzoeksproject richt zich specifiek op dit soort eigen initiatieven. Het is een vervolg op een observatie die de antropoloog deed. "Ik zag dat veteranen zelf rituelen ontplooiën", vertelt ze. "Bijvoorbeeld om weer in contact te komen met mensen in het gebied van uitzending, om zo beschadigde relaties te herstellen." Dat doen veteranen met de retraite, maar ook met de terugkeerreizen naar het land waar ze op uitzending gingen, of met theatervoorstellingen waarin ze het publiek deelgenoot maken van hun ervaringen.

Als antropoloog vindt Molendijk het een interessant gegeven, dat wat haar betreft nader onderzoek verdient. "Dat veteranen zelf rituelen ontplooiën, laat zien dat we die niet meer hebben", zegt ze. "Vroeger was dat anders. In het christendom van het eerste millennium was het standaard zo dat teruggekeerde krijgers rituelen van purificatie moesten ondergaan."

Ze werden weliswaar niet gezien als zondaars, vertelt Molendijk, maar ze waren wel onvermijdelijk bij zondige dingen betrokken geweest. Een oorlog was dan misschien een gerechtvaardigd, zo niet noodzakelijk kwaad, maar werd nog altijd gezien als een kwaad. "Krijgers moesten bijvoorbeeld een bepaald aantal dagen vasten per gedode vijand, en psalmen reciteren. Ze moesten zich deels afzonderen van de gemeenschap, maar werden daarna weer onthaald. Daar was de gehele kerkelijke gemeenschap bij betrokken. Dat soort rituelen, waarbij onderkend wordt dat er een morele component zit aan de problemen van militairen, en waarbij de rest van de samenleving betrokken wordt, ont-

breken nu, en dat is een gemis."

Ook Van der Kraats vond een manier om de beschadigde relaties te herstellen. Hij ging in gesprek met mensen op wie hij boos was – zoals de commandant op wie hij voor zijn gevoel niet kon bouwen – én met mensen voor wiens leed hij zich verantwoordelijk voelde. "We kwamen steeds op hetzelfde uit. De situatie was zo. Had ik die kunnen veranderen? Nee. Had ik dingen anders kunnen doen? Ja. Kan ik daar nu nog iets aan veranderen? Nee."

Hij voelt zich nu 'Dennis 2.0', zegt Van der Kraats. "Dat is een hele andere dan die van vroeger, maar ik ben hier misschien wel tevredener mee."

Dat betekent niet dat niets hem nog van slag kan brengen. Discussies in de politiek over veteranen, of de missie in Afghanistan kunnen hem nog altijd kwaad maken.

Het is ook de reden dat Van der Kraats niet meer graag meewerkt aan interviews. Dat hij wél over zijn morele verwonding wil praten, is omdat hij graag ziet dat het begrip bekender wordt. Want de term mag dan bezig zijn aan een opmars, ook Van der Kraats trof nog behandelaars die zich er geen raad mee wisten. "Tijdens een keuring vroeg een arts mij: 'Heb je nachtmerries?' Ik zei 'nee', en zij ging door. Ik dacht: wacht even. Ik heb geen nachtmerries, want ik slaap niet. Ik lig de hele nacht te malen, maar daar werd niet naar gevraagd."

Van der Kraats is inmiddels voorzitter van het Veterans Search Team (VST), een groep veteranen die sinds een paar jaar de politie bijstaat in zoektochten naar vermiste personen. In die hoedanigheid kan hij er ook zijn voor anderen die worstelen met de nasleep van hun uitzending. Bij het VST is iedereen welkom, met of zonder mentale krasen. De loods waar de benodigde spullen staan opgeslagen – auto's, een quad, een soort verplaatsbare bouwkeet die de 'mobiele commandopost' heet en dient als uitvalsbasis – is voor menigeen een veilig toevluchtsoord.

"Als ik mensen vraag: wat doe jij op de bank? Dan hoor ik vaak: ik heb PTSS, of ik heb moral injury. Dan antwoord ik: ja, ik ook. Lekker belangrijk. Kom helpen zoeken naar vermisten, of ga hier aan de slag. Maar we gaan niet thuiszitten."