

Decompressie na operationele uitzending: terug naar de essentie

ERIK L.J.L. DE SOIR

Majoor Erik De Soir, psycholoog, psychotherapeut, psychotraumatoloog, hypnotherapeut. Was als infanterieofficier tijdens zijn loopbaan onderwijsgelastigde repetitor en onderzoeker aan de Leerstoel Psychologie van de Koninklijke Militaire School, commandant van de Sectie Psychosociale Steun – Competentiecentrum *Well-being* en is thans *Domain Manager Human Factors & Medicine Research* aan het Departement voor Technologisch en Wetenschappelijk Onderzoek bij het KHID.

Ce texte traite des diverses possibilités d'organisation d'une période d'adaptation en un lieu tiers pour les militaires qui rentrent au pays après une opération de longue durée.

Plusieurs partenaires de l'OTAN disposent d'un programme de « Third Location Decompression » (TLD). Une version belge du TLD – le sas d'adaptation ou SAS – a été élaborée à titre d'essai par un groupe de travail composé de spécialistes, sous la houlette de la section Appui psychosocial du département d'état-major Well-being.

Le texte qui suit décrit le TLD comme un instrument de gestion du stress post-opérationnel et un ensemble soigneusement étudié d'activités de débriefing, d'adaptation psychosociale, de relaxation mentale et physique, d'évacuation de la pression et de psychoéducation après la mission.

Cependant, certains points de discussion importants concernant les conditions préalables à la mise en œuvre d'un tel programme sont toujours en suspens.

THIRD LOCATION DECOMPRESSION: STATE OF THE ART

58

Third location decompression (TLD) beoogt het beheer van postoperationele stress voor personeel dat na een langdurige operatie terug huiswaarts keert na een verblijf in een potentieel gevaarlijke en/of traumatische operatiezone. Binnen Defensie ontstond in het voorjaar 2010 de vraag of het zinvol zou zijn om een testcase op te zetten om het nut van een dergelijk programma te evalueren. Een werkgroep van militaire specialisten ontfermde zich onder leiding van de Sectie Psychosociale Steun in de schoot van het Stafdepartement *Well-being* over de uitwerking van een mogelijk programma. Na deelname aan de *Sas d'Adaptation* van het Franse *Armée de terre* en een diepgaande studie van de adaptatieprogramma's van andere NAVO-landen, werd gekozen om voortaan niet meer over decompressieperiode maar adaptatiesas te spreken. Decompressie verwijst namelijk naar een loslaten van spanningen en opgestapelde druk, terwijl militairen na een operatie eerder nood blijken te hebben aan een gedifferentieerde mix van ondersteunende maatregelen.

De term *third location* verwijst naar een welgekozen plaats tussen het operatietheater en het thuisfront. Het programma van andere NAVO-partners omvat min of meer vaste onderdelen zoals rust en ontspanning, fysieke relaxatie, psycho-educatie en *post-mission debriefing*. De eerste beschrijvingen van dit soort programma's gaat terug tot de oorlogsliteratuur in de nasleep van WO II en de Falklandoorlog, waar duidelijk bleek dat organieke groepen die langer onderweg waren naar huis minder mentale problemen ondervonden dan troepen die op korte tijd terug thuiskwamen^{[1][3]}. Doorheen de krijgsgeschiedenis werd "decompressie" na oorlogservaringen gezien als een tijdelijke verwijdering uit de gevechtszone met tijd voor ontspanning, rust en herstel. Tijdens de Vietnamoorlog bleek duidelijk dat soldaten te weinig decompressiemomenten kregen en na een korte rust snel terug naar het front moesten^[2]. Het is duidelijk dat dit soort "decompressie" van een andere aard is dan de adaptatie die onze militairen nodig hebben na een operationele inzet, waarbij vooral gemikt wordt op een verandering van *mindset* die nodig is om van een operationele omgeving terug in een thuisomgeving te komen.

In België dateren de eerste *post-mission debriefings* van medio jaren 90 in de periode van de Balkanoorlogen. Zowel samengestelde contingenten als militairen die individueel werden uitgezonden (bijvoorbeeld als UNO-waarnemer in conflictgebieden) kregen het vrijblijvende aanbod om deel te nemen aan een zendingsdebriefing in aanwezigheid van hun meest betekenisvolle naaste. Het duurde echter een aantal jaren vooraleer deze programma's op brede steun kon-

den rekenen en er ook in andere NATO-landen werd voorzien in systematische postoperationele nazorg.

In wat volgt, zal duidelijk worden hoe momenteel de andere NAVO-partners hun militairen na langdurige uitzending begeleiden en welke de sleutelementen zijn van hun transitieprogramma's. Deze beschouwingen zullen de aanzet worden tot de presentatie van een Belgische decompressie- en/of adaptatieperiode, die zich tot op heden nog steeds in het stadium van testcase bevindt.

INLEIDENDE BESCHOUWINGEN

Gedurende een *Third Location Decompression (TLD) Workshop* (2009) in Portsmouth (UK) vergeleken specialisten van Canada, Nederland, het Verenigd Koninkrijk en de VS onderling hun decompressieprogramma's^[5]. Canada kiest voor een begeleidend programma in een vakantiehôtel in Cyprus. Het Verenigd Koninkrijk brengt zijn militairen eveneens naar Cyprus, maar voert het programma uit op een militaire basis. Nederland koos voor een adaptatieprogramma in Kreta en de VS hebben verschillende *deployment transition programs* lopende. Hoewel deze programma's voor decompressie en wederaanpassing na een langdurige zending inhoudelijk en contextueel sterk verschilden, bereikten specialisten inmiddels een consensus over de kernelementen die in het programma van een TLD opgenomen moeten worden: mentale en fysieke rust, ontspanning, zendingsdebriefing en psycho-educatie met betrekking tot het individueel, professioneel en familiaal functioneren. De betrokken gedragswetenschappers concludeerden tevens dat een TLD-programma uitgevoerd moet worden door specialisten en geestelijke gezondheidswerkers. Een dergelijk postoperationeel traject moet dus niet louter gezien worden als een programma voor de preventie van posttraumatische stress of andere psychiatrische aandoeningen, maar eerder het pad effenen voor personeel van Defensie dat in de nasleep van een zending de weg naar een gestructureerde hulpverlening zoekt^[5].

Frankrijk organiseert nu reeds twee jaar zijn *Sas de fin de mission*. Het initiatief kwam er na een dramatische hinderlaag voor een eenheid van het *8^e Rég^t Parachutiste* in Afghanistan, waarbij tien doden vielen. Een eerste TLD werd hierop *in the run* georganiseerd op een militaire basis van de VS in Bagram, maar deze eerste versie werd door de deelnemers al snel herdoopt tot paléonto-SAS omwille van de karige omstandigheden waarin het programma doorging. De staf van *l'Armée de terre* ging op zoek naar een beter alternatief en koos voor hotelfaciliteiten in Cyprus omdat ook andere NAVO-partners hun militairen daarheen stuurden voor

decompressie. Cyprus ligt namelijk keurig halverwege op de communicatielijn tussen Afghanistan en Europa, maar vooral: het is er steeds goed weer en de omgeving is perfect geschikt om militairen weer tot rust te laten komen.

DOELSTELLINGEN VAN DECOMPRESSIEPROGRAMMA'S

De ultieme doelstelling van decompressie na langdurige en/of risicovolle uitzending is het duurzame behoud van de operationaliteit en de mentale weerbaarheid van militair personeel, dat in fine op repetitieve wijze inzetbaar moet blijven. Gedurende een operatie knagen gestadig een aantal stressoren – de blootstelling aan gevaar in gevechtssomstandigheden, de duur van de zending, de fysieke vermoeidheid, de verwijdering van thuisomgeving en gezin, etc. – aan de psychologische of mentale fitheid van de militair.

Een TLD-programma moet aldus voorzien in periodes van fysieke rust en recreatie in een veilige omgeving, een inhoudelijk (psycho-educatief) programma dat stilstaat bij re-integratie en heraanpassing in het normale sociale leven en gezinsleven, wellnessactiviteiten die gericht zijn op lichamelijke decompressie (ontspannende massage, osteopathie, spa en sauna, etc.), *post mission debriefing* en uitleg over de manier waarop de stap naar professionele begeleiding kan worden gezet (drempelverlaging).

TLD-programma's kunnen mogelijkerwijze een preventieve werking hebben op de mogelijke ontwikkeling van psychische stoornissen – zoals, onder meer, een posttraumatische stressstoornis of een stemmingsstoornis – maar dit is geen doel op zich en tot op heden zijn er geen empirische studieresultaten die dit ondersteunen.

Andere NAVO-legers beschouwen een TLD ook als een beloning en een erkenning voor het moeilijke werk van hun militairen in oorlogsomstandigheden. Meestal gaat het dan wel om landen die een groot aantal doden en gewonden te verwerken kregen, waardoor ook de publieke opinie zich volledig achter deze programma's schaarde. In België is dit momenteel nog niet het geval.

KERNELEMENTEN VAN DECOMPRESSIEPROGRAMMA'S

Niettegenstaande de verschillen tussen de decompressieprogramma's van andere NAVO-partners, hoofdzakelijk met betrekking tot de duur, de locatie, de inhoud

en de structuur van dergelijke periodes, zijn er toch kernelementen die in elke TLD teruggevonden kunnen worden.

De typische samenstelling van een decompressieprogramma is als volgt^[5]: (1) een rustperiode van een drietal dagen, buiten de operatiezone, vóór de terugkeer naar de thuisomgeving; (2) psycho-educatie met betrekking tot de ontwikkeling van de juiste *coping*-strategie om met de uitdagingen op het thuisfront om te gaan; (3) zowel vrije als georganiseerde recreatie; (4) stapsgewijze blootstelling aan normaal alcoholgebruik; (5) stapsgewijze onderdompeling in een normale omgeving waarin ook andere vakantiegangers rondlopen en, (6) psycho-educatieve sessies om op gestructureerde wijze na te praten over operationele ervaringen en sociale steun en/of reflectie over de operatie te bevorderen.

DUUR LOCATIE – MARKETING

De andere NAVO-landen die een TLD organiseren, zijn het erover eens dat het programma moet plaatsvinden buiten de operatiezone. De meeste landen kiezen aldus een plaats die ongeveer halverwege gelegen is op de communicatielijn tussen de operatiezone en het thuisfront. Voor troepen die terugkeren uit Afghanistan, is de meest voor de hand liggende keuze dus Malta, Kreta of Cyprus. Andere bestemmingen in Europa of Azië zijn theoretisch ook mogelijk maar zullen het belangrijke nadeel vertonen dat het weer op bepaalde momenten van het jaar ronduit slecht is. Indien België ooit beslist om een decompressie- en adaptatieperiode te organiseren, is een juiste communicatie met betrekking tot de keuze van de locatie, de doelstellingen en de effecten een voorwaarde tot succes.

Landen als Canada, Frankrijk en Nederland maakten reeds in het verleden de keuze om hun decompressieprogramma's in luxehotels uit te voeren. De VS en Groot-Brittannië verkiezen eerder om op een militaire basis te werken. Decompressie op een militaire basis biedt het voordeel dat een betere controle op het personeel mogelijk is en dat kijklustigen – lees: journalisten – op afstand gehouden worden.

Aangezien een decompressie- en/of adaptatieprogramma tot doel heeft om de militairen gradueel terug te integreren in een burgeromgeving, is een militaire basis niet steeds aangewezen.

Het Franse *Armée de terre* ondervond dat een programma van drie dagen optimaal is; zo niet zijn er onvoldoende tijd en gelegenheid om te rusten en te

herstellen van de geleverde inspanningen. Ervaringen met Amerikaanse militairen van de *US Air Force* die na hun zending werden begeleid in het Deployment Transition Center te Ramstein, toonden aan dat er beter geen TLD dan een té korte TLD wordt georganiseerd. Het mag niet de bedoeling zijn om militairen in een rush door een inhoudelijk programma van één dag te begeleiden en hen dan op een bus of vliegtuig terug huiswaarts te zetten.

STRUCTUUR EN KERNELEMENTEN VAN EEN TLD PROGRAMMA

Een evenwichtig TLD-programma bevat zowel verplichte als facultatieve activiteiten. Belangrijk is om de transitie tussen het drukke en strakke ritme van de operatie naar een rustperiode geleidelijk aan te laten verlopen.

Het is dan ook aangewezen dat de terugkerende militairen eerst een volle nachtrust kunnen benutten voordat ze van start gaan met een inhoudelijk programma. De initiële briefing moet duidelijk zijn voor elke deelnemer: het volledige verloop van het TLD-programma wordt gezien als *on duty*, zelfs indien het een georganiseerd rust- of ontspanningsmoment is. De deelnemers aan de TLD worden aangespoord om de TLD-locatie niet te verlaten. De detachementscommandant blijft volop verantwoordelijk voor zijn personeel en eenieder is verantwoordelijk voor zichzelf en zijn naaste collega. Na de aankomst op de plaats van bestemming wordt de militaire kleding best vervangen door sportkledij. In het Franse SAS-programma blijven de militairen gedurende het hele verloop van het programma in militaire sportkledij, die de kleuren van hun eenheid draagt. Dit benadrukt de sociale controle en maakt het makkelijker om de deelnemers rechtstreeks aan te spreken bij problemen of onaangepast gedrag. De militaire kleding wordt gewassen zodat de militairen enkele dagen later fris gewassen en in een keurig uniform terug huiswaarts kunnen keren. Vanaf de eerste dag van het programma zullen de inhoudelijke activiteiten de periodes van vrije sport en rust afwisselen. Belangrijk is dat de militairen op de plaats van de TLD geen bijkomende risico's nemen door zich bijvoorbeeld in te laten met activiteiten als jetski, parasailing, canyoning of motorrijden. Het zou bijzonder jammer zijn als er na afloop van de zending nog gewonden of doden zouden vallen. Andere legers benadrukken ook het vermijden van competitieve ploegsport: het agressieniveau, dat gedurende de zending functioneel is, ligt nog te hoog en militairen riskeren te veel op te gaan in het "gevecht voor de overwinning".

Aangezien de rug en de gewrichten van militairen van actieve gevechtseenheden vaak sterk onder druk komen te staan door het maandenlang dragen van een

stormgordel, wapens, scherfwerende vest, ruwe transportmiddelen, etc. is het gepast om in osteopathie en/of ontspannende massage te voorzien naast andere wellnessactiviteiten.

De TLD-programma's van andere NAVO-legers bevatten allemaal sessies voor psychologische *debriefing* over zendingsgerelateerde ervaringen en psycho-educatieve workshops met betrekking tot het persoonlijk, professioneel en familiaal functioneren van militairen die na een maandenlange zending in risicovolle omstandigheden terug huiswaarts keren. Deze sessies hebben ook als belangrijk doel werk te maken van een drempelverlaging naar de structurele hulpverlening. Een belangrijk aspect is echter ook het inschatten van de mate waarin militairen zijn blootgesteld aan gevaar, verwonding, dood, etc.

Een belangrijk discussiepunt gedurende een TLD is echter het gebruik van alcohol. De politiek verschilt van land tot land, al blijken er belangrijke culturele verschillen te bestaan. In landen als België en Frankrijk maakt alcohol deel uit van het sociale leven en wordt het gezien als een aanvulling op een goede maaltijd, verlengstuk van een tafelcultuur die in sommige Angelsaksische landen al lang niet meer bestaat. De aanbeveling is echter om van de TLD een verlengstuk van de zending te maken, te vertrouwen op de sociale controle onder collega's, het gezag van chefs en het alcoholgebruik tijdens de TLD te beperken tot speciale gelegenheden – bijvoorbeeld naar aanleiding van een cohesieactiviteit of een kerstfeest – gedurende de zending. Indien een TLD doorgaat in een hotel met vakantiegasten, is het natuurlijk belangrijk om een duidelijke gedragscode af te spreken.

EINDBESCHOUWINGEN

Niettegenstaande het feit dat momenteel de meeste NAVO-legers voorzien in een nazorgtraject voor militairen die na vier of zes maanden terugkeren uit een risicovolle operatie, blijven er nog steeds een aantal vragen onbeantwoord. Een belangrijk aspect dat hierbij niet uit het oog mag worden verloren, is dat een TLD- of SAS-programma de doorwerking van zendingsgerelateerde ervaringen moet bevorderen. Tot op heden is er nochtans geen enkel wetenschappelijk bewijs omtrent de effectiviteit van dit soort programma's. In sommige legers (i.e. Nederland) behoren de "adaptatieprogramma's" al lang tot de *common practice* met betrekking tot het nazorgtraject, maar andere legers (i.e. Frankrijk) voerden dit soort programma's pas recentelijk in. België kan momenteel gebruik maken van de inzichten en ervaringen van de andere NAVO-partners om met de bestaande expertise een optimaal model op maat uit te werken.

Zowel het gezond verstand als anekdotische evidentie doen vermoeden dat een TLD of een SAS zinvol is, maar alleen een gecontroleerd en gerandomiseerd onderzoeksdesign zou een degelijk antwoord kunnen bieden op de vraag of ook de mentale operationaliteit en de geestelijke gezondheid van militairen er duurzaam op vooruitgaan na deelname aan een decompressie- en/of adaptatieprogramma. Alhoewel er voldoende studies bestaan waaruit de grote tevredenheid van de deelnemers aan een TLD blijkt – zelfs in die mate dat vóór de deelname ruim 75% van de terugkerende militairen tegen de verplichte deelname is en na afloop ruim 85% grote voorstander van dit soort programma's – mogen de verwachtingen van militaire chefs niet te hoog gespannen zijn. Traumatische gebeurtenissen en menselijke verliezen tijdens de zending, ernstige incidenten, leiderschapsfouten, cohesieproblemen, etc. zullen zelfs door de organisatie van een TLD niet worden uitgewist.

Operationele verwondingen zullen altijd een degelijke professionele verzorging vereisen, maar de organisatie van een TLD/SAS laat tenminste toe om een inventaris te maken van de gevechtsblootstelling van de terugkerende militairen. Indien de organisatie van een TLD/SAS dan ook nog eens helpt in de strijd tegen het stigma van mentaal operationele ondersteuning, de terugkerende militairen een welgekomen (fysieke en psychische) ontspanning biedt, de wederaanpassing en re-integratie van de terugkerende militairen bevordert en symbool staat voor de erkenning vanwege de militaire en civiele overheid in de richting van militairen die hun leven riskeerden in dienst van het land, lijkt een belangrijk doel bereikt.

□

Trefwoorden: operaties(terugkeer) – psychosociale steun –
decompressie/adaptatie (na terugkeer).

-
1. Hacker Hughes JGH, Earnshaw M, Greenberg N, Eldridge R, Fear NT, French C, Deahl MP, Wessely S. "The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments". *Military Medicine*, Vol. 173, June 2008.
 2. *The Vietnam Dictionary Website*. Available at <http://vovma.org/nt.html>.
 3. Freedman L. *The Official History of the Falklands Campaign. Volume II, War and Diplomacy*. London, U.K., Frank Cass, 2005.
 4. Cobb S. "Social support as a moderator of life stress". *Psychosomatic Medicine*. 1976; 38: 300-14.
 5. Castro C, Greenberg N, Vigneulle RM. *Unpublished report from the Third Location Decompression Workshop (11-13 May 2009, Portsmouth, UK)*. 2009.