

# VIRTUEEL TERUG NAAR TRAUMA

Beelden, geuren, warmte, wind en geluiden... In een virtualreality-cabine gaan militairen met PTSS terug naar de plekken waar ze liever nooit meer kwamen. Deze nieuwe trauma-behandeling wordt getest door het Expertisecentrum van de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ).

Het is 2022 als kapitein Remi voor het eerst een virtualrealitybril opzet. Hij zit in een behandelkamer van de MGGZ in Zwolle, maar in de virtuele wereld begeeft hij zich in een strandhut. Voor zich ziet hij het strand overgaan in de zee. Kijkt hij naar beneden, dan ziet hij een fotoboek op de tafel voor hem liggen. Als hij het opent, verschijnt een foto van een Afghaans meisje met brandwonden. Levensgroot, als op een bioscoop-scherm. Arabische muziek klinkt. Een brandgeur dringt door in zijn neus.

## URUZGAN

Remi is voor even terug in 2009 in Deh Rawod, Uruzgan, Afghanistan. Hier was hij pelotonscommandant van de role 1. Bij deze 'mobiele huisartsenpost' komen gewonden als eerste binnen; Nederlandse militairen, coalitiepartners, en veel Afghaanse burgers. Schotwonden, afgerukte ledematen door IED's, messteken, slangenbeten, pick-uptrucks vol doden en vooral veel kinderen met brandwonden. Remi ziet het allemaal tijdens zijn uitzending. En dertien jaar later, krijgt hij het opnieuw te zien. In virtual reality (VR).

"Het zweet stond op mijn rug, ik kreeg een droge mond, voelde spanning in mijn spieren", blikt Remi terug. "De beelden komen uit mijn eigen archief, maar in de VR-wereld zijn ze ontzettend groot. Wegkijken gaat niet, ik kon er niet meer aan ontsnappen." Iets wat Remi buiten de VR-omgeving wel doet. "Ik praatte niet graag over de gebeurtenissen in Afghanistan. Ik keek er letterlijk van weg. Maar ik wist dat ik er wel over moest praten."

Waarom, blijkt twee jaar geleden. De Taliban komt aan de macht in Afghanistan. Een gevoel van machteloosheid overvalt Remi. "Het triggerde iets. Ik kreeg nachtmerries, zag slachtoffers die ik in 2009 had behandeld. Voelde de angst voor IED's. Ik sliep steeds slechter, was overdag geprikkeld en gespannen." Dan valt Rusland Oekraïne binnen. Nog een trigger en Remi glijd verder af.

## MGGZ

Via de huisarts komt hij bij de MGGZ terecht. "Ik beseftte dat ik veel herinneringen uit de tijd in Afghanistan had weggestopt. Vaak onbewust. Zo had ik na mijn uitzending nooit meer gebarbecued. Ik ontweek het. Vond de geur van verbrand vlees onprettig..." Zijn behandelaar stelt de nieuwe VR-traumabehandeling voor, omdat wegkijken hier geen optie is.

**'NA MIJN  
UITZENDING HAD  
IK NIET MEER  
GEBARBEUED'**



Foto: Onderzoeker Remco van Zijderveld kijkt mee in de virtuele wereld waarin kapitein Remi zich bevindt.



Bij het 'teruggaan in de tijd' staat Remi er niet alleen voor. Op de tafel in 'zijn strandhutje' staat een computer, waarop hij zijn behandelaar via een webcam ziet. In werkelijkheid zit hij gewoon naast hem in de behandelkamer. Hij praat hem door de foto's in het virtuele fotoboek. Wat gebeurde er? Wat deed je? Wat voel je nu? De behandelaar monitort Remi's hartslag, ademhaling en het knipperen van zijn ogen. Aan hem de taak de juiste balans aan prikkels toe te dienen. Als alleen een foto niet genoeg spanning levert, worden geuren, geluiden en/of warmte toegevoegd.

### WERKGEHEUGEN

Na elke foto volgt een spelletje Tetris. In de VR-omgeving moeten blokjes zo snel mogelijk op de juiste manier gestapeld worden. "Hiermee wordt het werkgeheugen geactiveerd, dat helpt volgens eerdere studies bij het verwerken van trauma's", legt onderzoeker Remco van Zijderveld van het Expertisecentrum MGGZ uit. Hij is een van de twee onderzoekers die de VR-behandeling test. "Bovendien zorgt het spelletje voor afleiding na een heftige foto. Zo ontstaat er een duidelijke scheiding tussen de foto's. Gemiddeld laten we er zo'n vijf zien per sessie. Elke foto roept een andere herinnering op, we willen niet dat die door elkaar gaan lopen."

### SCHULDVRAAG

Uiteindelijk moeten emoties en herinneringen van elkaar gescheiden worden, vat Van Zijderveld het doel van de therapie samen. "Bij trauma zitten herinneringen vast aan emoties. Een gedachte aan heftige brandwonden gaat nooit positief worden, maar we proberen de negatieve lading eraf te halen. We stellen vragen als: hoe kijk jij hier nu naar, hoe heb je gehandeld, wat zegt dit over jou? Bij mensen met PTSS zien we vaak een gevoel van 'ik had meer moeten of willen doen'. Onterecht geven ze zichzelf soms ergens de schuld van."

### EMDR

De VR-methode heeft veel weg van een EMDR-behandeling (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Hierbij gaan deelnemers in gedachten terug naar een traumatische ervaring. "Soms is het moeilijk om heftige situaties weer voor de geest te halen, confronterend ook", legt Van Zijderveld uit. "In de VR-cabine gaat dat makkelijker dankzij beeld, geur en geluid. Bovendien kan een behandelkamer voor spanning zorgen. In de VR-wereld kiest iemand zelf een veilige omgeving, zoals de strandhut van Remi. We verwachten dat een omgeving met een positieve associatie helpt bij de verwerking."

Vorig jaar september startte de pilot van deze VR-behandeling. Vier militairen hebben de behandeling afgerond, vijf zijn nog in behandeling en drie zijn vroegtijdig gestopt, onder wie één militair die besloot toch niet te willen beginnen, uit angst voor een toename in klachten. De pilot loopt tot volgend jaar september. Dan worden de resultaten geëvalueerd.



**'ALS EEN FOTO NIET GENOEG SPANNING LEVERT, WORDEN GEUREN, GELUIDEN EN WARMTE TOEGEVOEGD'**



*Ben jij militair of veteraan, heb je last van traumaklachten en denk jij baat te hebben bij deze VR-behandeling? Overleg met je behandelaar over de mogelijkheden. Op [www.expertisecentrummggz.nl](http://www.expertisecentrummggz.nl) lees je meer over het onderzoek (pilotfase).*

Foto: Een greep uit de foto's van kapitein Remi die hij in de VR-wereld terugzag.

### AFSTAND

Remi heeft de behandeling afgemaakt. Zeven VR-sessies kreeg hij. "Ik slaap weer. En daarmee functioneer ik weer. Ik heb geleerd afstand te nemen van een negatief gevoel bij herinneringen. Deze zomer was ik weer bij een barbecue. Ik ben er nog steeds niet dol op, maar verzin geen smoesjes meer. Helemaal genezen van PTSS zal ik waarschijnlijk nooit, maar ik kan de herinneringen nu aan." ■