



Het thuisfront tijdens de uitzendcyclus

Factsheet

Inleiding

Deelname aan een vredesmissie betreft niet alleen de militair, maar ook zijn gezins- en familieleden. Ook dit thuisfront ondervindt de invloed van de uitzending. Deze factsheet gaat op hoofdlijnen in op de belangrijkste thema's die kunnen spelen bij het thuisfront rond de uitzending van de militair.

Een militair die op uitzending gaat kan zelf aangeven wie de belangrijkste relatie is die rond de uitzending als thuisfront wordt aangemerkt. Vaak is dat de partner of echtgenoot, maar het kan ook één van de ouders zijn, een broer of zus of een goede vriend(in). In deze factsheet richten wij ons op mannelijke militairen met als thuisfront een vrouwelijke partner of echtgenote, al dan niet met thuiswonende kinderen waarvoor ze beiden zorgdragen.^{1,2} Andere vertegenwoordigers van het thuisfront zullen daardoor bij het doorlezen van deze factsheet een vertaling moeten maken naar hun specifieke situatie.

Voor een militair en voor het thuisfront gaat het niet alleen om de uitzending zelf, maar ook de periode ervoor en erna. Gedurende langere tijd is de militair en dus ook zijn thuisfront dan ook gericht op de uitzending en alles wat daarmee samenhangt.

¹ Voor de leesbaarheid gaan we er in de factsheet vanuit dat de militair een man is; natuurlijk zijn er ook vrouwelijke militairen. Verder gaan wij er van uit dat de eventuele partner van de mannelijke militair een vrouw is. Uiteraard kan hier ook gedacht worden aan een man.

² De veteranenwet regelt onder meer de zorg voor het thuisfront rondom de uitzendcyclus. De wet hanteert niet de term thuisfront, maar relatie. Volgens die wet is een relatie de echtgenoot, geregistreerde partner of andere levensgezel en bloed- en aanverwanten in de eerste of tweede graad van de veteraan.

De voorbereidingsperiode

Deze periode begint als bekend wordt dat de militair op uitzending gaat. In het ideale geval is dat zo'n drie tot zes maanden voor vertrek; ook voor het thuisfront biedt dit genoeg tijd voor een goede voorbereiding. In de eerste weken kan het vooruitzicht van een missie bij het thuisfront echter ook tot spanning, boosheid en protest leiden.

Voor zowel de militair als het thuisfront is de voorbereiding een drukke periode. Militairen spreken vaak over 'de uitzending voor de uitzending' vanwege de vele opleidings- en trainingsactiviteiten. Het thuisfront moet praktische zaken regelen, bijvoorbeeld taken in huis overnemen, werktijden aanpassen, specifieke aankopen doen vanwege de uitzending, het sociale netwerk regelen en aandacht besteden aan relationele zaken (veel praten met elkaar en met de andere gezinsleden, afspraken maken, proberen nog vooraf vakantie te nemen).

Voor het thuisfront is snel antwoord op enkele cruciale vragen belangrijk. Waar gaat hij naartoe? Wat gaat hij doen? Wat zijn de risico's? Wanneer vertrekt hij, wanneer komt hij terug? Hoe kan ik hem bereiken? Omdat die antwoorden niet altijd direct gegeven kunnen worden, kunnen onzekerheid en stress ontstaan; met name als blijkt dat vertrek- of terugkeerdato – soms meerdere malen – wijzigen. Juist in die drukke periode is het belangrijk dat het thuisfront en de militair zich ook goed emotioneel voorbereiden en hierover met elkaar praten. Daarbij is het ook van belang dat over en weer verwachtingen voor de komende periode goed worden uitgesproken. Ook daarbij kan het gaan om praktische zaken, zoals omgaan met financiën, het nemen van beslissingen, en om relationele zaken (communicatie tijdens de uitzending, omgaan met anderen, opvoeding van kinderen).

De laatste dagen voor vertrek kan tussen militair en thuisfront afstand ontstaan, bijvoorbeeld doordat de militair mentaal al op uitzending is of doordat men zich 'onthecht' van elkaar als anticipatie op het komende vertrek.

De uitzendperiode

Na vertrek van de militair breekt voor het thuisfront een periode aan waarin men 'emotionele desorganisatie' kan ervaren. In deze periode die twee tot zes weken kan duren, valt de drukte weg en dringt het besef door van de maandenlange afwezigheid. Allerlei gevoelens en gedragingen kunnen de kop opsteken zoals somberheid, zich ontredderd voelen, verdrietig zijn, huilen of slaap- en eetproblemen. Twee op de drie partners missen juist in deze periode de militair heel erg; voor kinderen is dat één op de twee. En één op de twee partners moet wennen aan een nieuw levensritme. Gelukkig pakt de overgrote meerderheid van zowel partners als kinderen het gewone leven snel weer op.

Na ongeveer zes weken treedt een nieuwe fase in. De intense gevoelens van verdriet, gemis en verlies ebben weg. Nieuwe routines ontstaan en ook een gevoel van vertrouwen bij de partner doordat ze merkt dat ze het zelfstandig redt om het gezin draaiende te houden. Daarbij blijkt het thuisfront wel vaak behoefte te hebben aan sociale steun - bijvoorbeeld iemand bij wie zij haar verhaal kwijt kan of die zij om advies kan vragen - en praktische hulp, bijvoorbeeld op het gebied van financiën of karweitjes rondom het huis of oppas voor kinderen en steun in de vorm van informatie over de uitzending. Een goed sociaal netwerk kan voorzien in deze vormen van steun; ook kan het de spanning verminderen die de partner kan ervaren tijdens uitzending. Contact tussen de militair en het thuisfront – bijvoorbeeld per e-mail of telefoon – blijkt wederzijds een positieve invloed te hebben op het welzijn. Bovendien blijkt dat de kwaliteit van de interactie tijdens de uitzending (en niet zozeer de frequentie) positief van invloed is op de hereniging na terugkeer.

Van de uitgezonden militairen denkt vier op de vijf dat de uitzending zwaarder is voor hun partner dan voor hen zelf. Partners zijn daar minder stellig over. Ongeveer twee op de vijf partners vindt de uitzending voor hen zelf zwaarder dan voor de militair. De meerderheid van het thuisfront ervaart de uitzendperiode niet speciaal positief of negatief, ook al missen de meeste partners de militair wel. Verder maakt een meerderheid van het thuisfront zich met enige regelmaat zorgen over de militair en ergert een deel van hen zich aan de negatieve berichtgeving in de media.

Vrijwel alle kinderen missen hun uitgezonden ouder. Voor ongeveer een kwart van de kinderen blijkt de uitzendperiode een moeilijke tijd te zijn. De uitwerking hiervan verschilt al naar gelang de leeftijd van de kinderen. Schoolgaande kinderen kunnen zich angstig voelen en zorgen maken, omdat zij zich beter de eventuele risico's van de uitzending kunnen voorstellen. Bij de jongste kinderen tot ongeveer vijf jaar uit het zich bijvoorbeeld in slaapproblemen en bedplassen. Iets oudere kinderen tot ongeveer tien jaar zijn vaker geïrriteerd, ongehoorzaam of koppig. Adolescenten zijn over het algemeen goed in staat om hun gewone leven voort te zetten. Wel blijkt het welbevinden van de thuisblijvende ouder sterk van invloed te kunnen zijn op het welbevinden van de kinderen en dat van de kinderen op de thuisblijvende ouder.

In de laatste maand van de uitzending staan de activiteiten van het gezin vaak in het teken van de terugkeer. Het kan – net als de eerste maand na vertrek – een periode zijn waarin het thuisfront verschillende conflicterende, sterke emoties ervaart zoals hoop, angst, spanning en blijdschap.

De terugkeer en de periode na de uitzending

Voor vrijwel alle partners is de thuiskomst een vreugdevolle gebeurtenis. De eerste tijd na terugkeer lijkt vaak op de wittebroodsweken. Voor een deel van de militairen en hun thuisfront is de periode direct na terugkeer er echter ook een van wennen en aanpassen, bijvoorbeeld doordat taken en verantwoordelijkheden opnieuw moeten worden verdeeld en nieuwe routines ontwikkeld. Verder kunnen zowel de militair als de partner zijn veranderd. Ongeveer twee op de drie partners bemerkt veranderingen bij zichzelf, voornamelijk positieve veranderingen, zoals zelfstandiger zijn, sterker in je schoenen staan en meer zaken waarderen. Zo'n tien tot twintig procent van de partners merkt ook negatieve gevolgen van de uitzending bij zichzelf, zoals emotioneler geworden, minder onbezorgd zijn of té zelfstandig zijn geworden. Verder moet ongeveer één op de drie partners erg wennen aan de militair en merkt meer dan de helft van de partners dat de militair is veranderd. Ongeveer één op de drie tot vier partners die dat merken, vindt deze verandering positief, terwijl een even groot deel negatieve veranderingen opmerkt. Positief zijn bijvoorbeeld 'meer open geworden' of meer betrokken bij het gezin, terwijl prikkelbaarheid en geïrriteerdheid de negatieve veranderingen zijn.

Ongeveer één op de tien tot twintig partners geeft een half jaar na uitzending aan dat ze behoefte hebben aan zorg vanwege klachten die (mogelijk) met de uitzending samenhangen. Voor de helft van hen betreft dit relationele problemen (relatie, gezin, familie, vrienden). Daarnaast geeft één op de zes tot acht partners aan dat ze zich, een half jaar na terugkeer, zorgen maakt over de militair vanwege klachten die (mogelijk) met de uitzending samenhangen. Veel genoemde klachten zijn geïrriteerdheid, vermoeidheid en afstandelijkheid of geslotenheid.

Voor ongeveer één op de vijf kinderen is het moeilijk dat de vader weer thuis is en moet men wennen aan de nieuwe situatie. Ongeveer twee op de vijf kinderen heeft – soms tot drie maanden na terugkeer – angst dat de vader weer weggaat (verlatingsangst). Dit geldt vooral voor jongere kinderen tot ongeveer vijf jaar en in mindere mate voor kinderen van vijf tot tien jaar. Zo'n zes maanden na terugkeer geeft ongeveer één op de veertien partners aan dat ze zich zorgen maakt over één of meer kinderen vanwege problemen die (mogelijk) met de uitzending samenhangen. Het gaat dan vooral over problemen in het gezin en op school.

Voor de meeste militairen en hun thuisfront is de situatie binnen enkele weken tot hooguit enkele maanden weer stabiel. Zes maanden na terugkeer van uitzending kijkt het overgrote deel van de partners overwegend positief terug op de uitzending en de tijd na terugkeer. Maar voor sommige militairen en/of hun thuisfront zal de uitzending een negatieve invloed hebben of na enige tijd krijgen. Bijvoorbeeld als de militair of het thuisfront last heeft of naderhand krijgt van psychosociale problemen vanwege de uitzending. Of omdat de militair fysiek gewond terugkeert en soms een langdurig traject moet doorlopen om te leren omgaan met een handicap.

Tot slot

Een uitzending kan worden gezien als een belangrijk *life-event* voor de militair en het thuisfront, dat wil zeggen een gebeurtenis die een buitengewone belasting vormt en een buitengewone aanpassing vereist. Life-events kunnen de stabiliteit van het gezin beïnvloeden en de uitdaging voor het gezin is om op het life-event weer een nieuw antwoord te vinden en een nieuw evenwicht te creëren. Dat geldt dus ook voor een uitzending. Gelukkig lukt het de meeste gezinnen om zich gedurende de uitzendcyclus aan te passen aan de verschillende situaties en om uiteindelijk vrij snel na de uitzending weer een nieuw evenwicht te bereiken. Het overgrote deel van het thuisfront kijkt na enige tijd ook neutraal tot positief terug op de uitzending. Een uitzending betekent dus niet zonder meer een risico voor het gezin van de militair. Maar gezien de specifieke stressoren rondom een uitzending is een militair gezin wel een speciaal gezin dat aandacht en zorg verdient van Defensie en – ook later – van het Veteraneninstituut.

Nadere informatie

Over het thema thuisfront en uitzendingen is veel informatie beschikbaar. Op de website van het Veteraneninstituut (www.veteraneninstituut.nl) vindt u onder meer praktische adviezen in de omgang met elkaar, onderzoeksgegevens en verwijzingen naar andere websites met informatie en literatuur. Praktische tips en tools voor veteranen en hun thuisfront vindt u ook in het boek 'Na de missie' van E. Kamp en M. Schok (2012, Delft: Eburon). Voor vragen kunt u contact opnemen met het Veteraneninstituut per telefoon (088 - 334 00 50) of per e-mail (info@veteraneninstituut.nl).

Dit is een uitgave van het Veteraneninstituut.
December 2014.