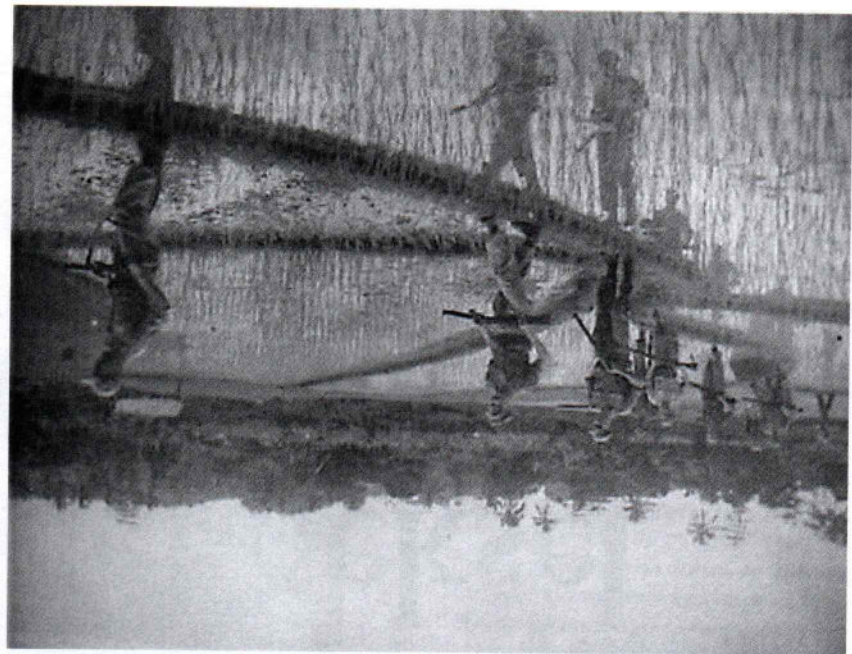


over de trauma's die ze mogelijk tieren vallen jaren in bedwang hebben gehouden.

Veteranen met een posttraumatisch stressyndroom krijgen eerder dementie en de gevolgen zijn heftiger. Dat ontdekte *Jos Brouwer*, algemeen manager van Hulp voor Helden, een goedbedoelensichting die zich inzet voor het welzijn van militairen in actieve dienst, veteranen en hun thuisfront. Enige tijd geleden kreeg hij een bijzondere telefoontje van een thuiszorgmedewerker uit de omgeving van Nunspeet, een streek op de Veluwe waar veel kazernes staan. Zij en haar collega's verzorgden enkele oud-militairen met dementie en het viel hun op dat deze soms gedrag vertoonden dat afweek van dat van civiele dementiepatiënten. 'Eigenlijk hoorde het niet tot onze taak,' vertelt Brouwer, 'maar mijn nieuwsgierigheid was geprikkeld en ik heb een informatieavond voor hen georganiseerd samen met vertegenwoordigers van het Veteranen Platform, Alzheimer Nederland en Arq Psy-chotrauma Centrum. Brouwer verdiepte zich in wetenschappelijke literatuur over het onderwerp en kwam er tot zijn verbazing achter dat militairen en veteranen met een posttraumatisch stressyndroom tweemaal zoveel kans lopen op dementie als mensen zonder PTSS.

TRIGGERS

Als mensen ernstige traumatische ervaringen hebben opgedaan, leidt dat niet per se tot grote gedragsveranderingen zoals bij PTSS. Soms besluiten mensen om hun herinneringen weg te stoppen en te doen alsof er niks is gebeurd. In de literatuur heet dat ook wel *dubbeldenkten*: door middel van dissociatie, gedachten onderdrukken, bagateliseren en soms pure ontkenning een ondraaglijke werkelijkheid veranderen. Dat kan gebeuren als mensen oorlogsverschrikkingen hebben meegemaakt en veronderstellen



veteranen en overlevenden van de Tweede Wereldoorlog veel gevallen van uitgestelde PTSS pas dertig tot veertig jaar na het trauma aan het licht getreden. In sommige gevallen waren er op jonge leeftijd al klachten van PTSS en kwamen die na een lange periode van (schijnbare) afwezigheid op latere leeftijd terug.

TRAUMA EN DEMENTIE

Wat hebben trauma en dementie met elkaar te maken? In de eerste plaats zijn mensen die traumatische ervaringen in hun leven hebben opgedaan gevoeliger voor het ontstaan van dementie. Blootstelling aan traumatische stress kan verouderingsprocessen versnellen, waaronder afname van cognitieve vermogens. Trauma en chronische stress zijn een oorzakelijke factor bij zowel PTSS als cognitieve beperkingen. PTSS kan de invloed van stress op het geheugen versterken en omgekeerd kunnen cognitieve beperkingen leiden tot toename van symptomen van PTSS. Mensen met dementie raken bovendien meer en meer de controle over hun leven kwijt en daarmee ook

De symptomen van PTSS kunnen erg heftig zijn en een grote invloed uit oefenen op het dagelijks leven. Mensen met een posttraumatische stressstoornis hebben last van drie soorten symptomen: herbeleving, vermijding en spanning. Het hoofdkenmerk van PTSS zijn herbelevingen. Hierbij lijkt het alsof de traumatische gebeurtenis weer (gedeeltelijk) plaatsvindt; dit kan zeer realistisch zijn en heel veel angst oproepen. Omdat lichaam en geest bij PTSS zeer heftig reageren op herinneringen aan het trauma, hebben mensen de neiging om zaken die ermee geassocieerd zijn te vermijden. Ook zijn mensen met PTSS vaak erg prikkelbaar en meer gespannen dan vóór het trauma en kan het een afgeslomp gevoel oproepen. Als er geen gelegenheid is om de symptomen van PTSS te uiten, kan de stressstoornis ondergronds gaan. Het woord 'ondergronds' is hier opzettelijk gebruikt, want er zijn omstandigheden waarin het onmogelijk of te gevaarlijk is om te laten merken dat er iets mis is. Zoals in oorlogssituaties of bij evident huuselijk of seksueel geweld. Zo zijn bij