

**Bachelorproef**  
**Professionele Opleidingen**  
**Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk**

**Academiejaar 2020-2021**

# **Wat is de impact van militaire (buitenlandse) zendingen op de partnerrelatie?**

**Een kwalitatief onderzoek bij een Belgisch militair gezin**

Bachelorproef aangeboden door

**Céline-Marie Grenné**

tot het behalen van de graad van

**Bachelor in de Gezinswetenschappen**

Bachelorproefbegeleider

**André Raemdonck**



## Voorwoord

Met enorm veel passie en enthousiasme heb ik het voorbije jaar gewerkt aan de bachelorproef die u nu in handen heeft. Het is dan ook met enige trots dat ik dit werk voorstel. De doelgroep, het militaire gezin, is een doelgroep die mij nauw aan het hart ligt en waarmee ik graag 'werk'. Het thema van een partnerrelatie onder de loep nemen gaf dit jaar ontzettend veel interessante, verhelderende, en fundamentele inzichten. In mijn vorige opleiding, Creatieve Beeldende Therapie, heb ik ook gewerkt rond het militaire thema en werd mij al een kleine inkijk gegund in de noden en wensen van de militair en zijn of haar gezin. Deze organisatie, Defensie, en haar 'leden' hebben zich in mijn hart genesteld en gaan niet meer weg. Ik ben dan ook zeer blij dat ik voor mijn bachelorproef van de opleiding Gezinswetenschappen mocht werken rond het thema van militaire partnerrelaties, en dat een gezinswetenschapper hier ook erg nuttig kan zijn. Defensie probeert haar militairen zo goed mogelijk te ondersteunen, maar doorheen mijn vorige opleiding was mij duidelijk geworden dat er meerdere Belgische militaire gezinnen een ondersteuningsnood hebben. Deze bachelorproef wil dan ook een handje toesteken om ook de gezinnen er meer bij te betrekken en zodoende de work-lifebalance van de militair te verbeteren, wat zal resulteren in gelukkigere en efficiëntere militairen. Doorheen deze bachelorproef is de ondersteuningsnood en -wens van de gezinnen erg naar boven gekomen en ik ben dan ook uitermate dankbaar omdat 'dit gezin' wou meewerken. Tom en Louise zijn geweldige mensen en een oprecht (h)eerlijk koppel. Hun openheid, eerlijkheid en spontaniteit hebben deze bachelorproef mede mogelijk gemaakt. Dankzij hun inbreng kon ik onder andere de veranderingsdoelen en -strategieën uitwerken. Mijn eerste dank gaat dus uit naar hen.

Ook Benny en Laura wens ik te bedanken om mij te woord te staan doorheen dit proces.

Verder wil ik ook graag mijn begeleider André Raemdonck bedanken. Op drie maanden voor het einde noodgedwongen, vanuit de opleiding, moeten veranderen van begeleider was niet gemakkelijk, ook voor hem zal het geen 'walk in the park' zijn geweest om de begeleiding van een student zo last minute over te nemen. Maar we hebben uiteindelijk een manier van samenwerken gevonden en ik wil Mr. Raemdonck dan ook uitdrukkelijk bedanken voor de begeleiding en feedback deze laatste weken.

Mijn dank aan Defensie is groot, en dan met name de diensten CmilA en het CGG. Ik heb op deze diensten stage mogen lopen en dit waren fantastische en leerrijke weken. Graag wil ik enkele mensen persoonlijk bedanken. Adjudant Helga Robberecht, die mijn stagementor was, heeft mij bijzonder goed begeleid en mij de mogelijkheid gegeven om gesprekken en therapieën mee te begeleiden. Zij heeft ervoor gezorgd dat ik in contact kon komen met de juiste mensen voor de stage en deze bachelorproef. Adjudant Franky Maes en Rita De Winter hebben mij zeer nuttige tips en informatie gegeven, methodieken geleerd en hebben mijn tijd ginder onvergetelijk gemaakt. Alsook wil ik Adjudant-Chef (binnenkort Adjudant-Majoor) Thierry Goossens uitdrukkelijk bedanken voor zijn uitmuntende feedback, steun en begeleiding. Veder wil ik ook Majoor Frédéric Goethals bedanken om mij toegang te geven tot enkele (interne) documenten en Majoor Magali Huret en Majoor Jeroen Van den Bossche om mij de kans te geven stage te lopen in het Militair Hospitaal. Adjudant-Chef John Fiers wens ik te bedanken voor het interessante gesprek bij de Marine. Ook Generaal Hans de Ceuster wens ik uitdrukkelijk te bedanken voor het enthousiaste gesprek en interesse in deze bachelorproef. Kolonel Wouter Weuts wens ik te bedanken voor zijn

vriendelijkheid en zijn geloof in mij en mijn enthousiasme. Iedereen met wie ik mocht samenwerken op de diensten CmilA en het CGG wens ik ook hartelijk te bedanken.

Uiteraard wens ik ook de mensen die deze bachelorproef nagelezen en verbeterd hebben te bedanken. Mijn dank is enorm groot. Ine Deckx voor al de grammaticaverbeteringen. Mijn fantastische moeder, Ben. Van de Craen, die niet alleen naleeswerk deed maar ook zorgde voor de morele ondersteuning, peptalks, aanmoedigingen en voedzame momenten voor lichaam en geest. Mijn broer Augustin Grenné voor de inspirerende brainstorms en nuttige tips, mijn vader en plusmoeder Marc Grenné en Tanja Van kerckhoven voor verbeterwerk en aanmoedigingen. En Evy Paquéé voor naleeswerk en brainstorms.

Aan iedereen die op welke manier dan ook heeft bijgedragen aan deze bachelorproef en het gehele traject van Gezinswetenschappen, zij het op een praktische, emotionele, inhoudelijke of vormelijke manier, mijn welgemeende dank.

Als afsluiter wens ik Bernard en Bianca zeker nog te bedanken.

Ik hoop dat u allen evenveel geniet van het lezen van deze bachelorproef als dat ik ervan genoten heb hem te mogen schrijven. Het zijn drie zware jaren geweest en dit werk schrijven heeft veel gevraagd, maar het heeft mij ook nog gepassioneerder gemaakt.

*“Hard werken voor iets waar je niets om geeft, noemen we stress. Hard werken voor iets waar je van houdt, noemen we passie”*

*(Simon Sinek)*

Céline-Marie Grenné

Heist-op-den-Berg, 2021

## Inhoudstafel

<b>Hoofdstuk 1: Probleemstelling</b> .....	p.7
<b>1.1</b> Probleemoriëntatie.....	p.7
1.1.1 Centrale vraagstelling.....	p.10
1.1.2 Deelvragen.....	p.10
<b>1.2</b> Praktijkgerichte probleemverkenning.....	p.12
1.2.1 Beschrijving concrete situatie.....	p.12
1.2.1.1 Gezinscasus.....	p.12
1.2.2 Werking Defensie.....	p.20
1.2.3 Bronnen en kritische reflectie.....	p.22
<b>1.3</b> Veranderingsdoelen.....	p.23
<b>Hoofdstuk 2: De Invalshoeken</b> .....	p.25
<b>2.1</b> Invalshoek 1: Communicatie.....	p.25
2.1.1 Inleiding.....	p.25
2.1.2 Theoretische benadering.....	p.25
2.1.3 Praktische toepassing.....	p.31
2.1.4 Deelbesluit.....	p.35
<b>2.2</b> Invalshoek 2: Dynamieken van een partnerrelatie.....	p.37
2.2.1 Inleiding.....	p.37
2.2.2 Theoretische benadering.....	p.37
2.2.3 Praktische toepassing.....	p.43
2.2.4 Deelbesluit.....	p.50
<b>2.3</b> Invalshoek 3: Hulpverlening voor militaire koppels.....	p.52
2.3.1 Inleiding.....	p.52
2.3.2 Theoretische benadering.....	p.52
2.3.3 Praktische toepassing.....	p.65
2.3.4 Deelbesluit.....	p.74

<b>Hoofdstuk 3: De Veranderingsstrategieën</b> .....	p.75
<b>3.1</b> Veranderingsstrategie 1: <i>vier vaste gezinsdagen per jaar per eenheid</i> .....	p.77
<b>3.2</b> Veranderingsstrategie 2: <i>Therapeutische partnermomenten voor vertrek en na thuiskomst</i>	p.84
<b>3.3</b> Veranderingsstrategie 3: <i>Buddywerking voor de partners van militairen</i> .....	p.94
<b>4. Besluit</b> .....	p.99
Conclusie.....	p.103
<b>Literatuurbronnen</b> .....	p.105
Elektronisch geraadpleegde bronnen.....	p.107
Bijlage 1.....	p.108
Bijlage 2.....	p.110
Bijlage 3.....	p.112
Bijlage 4.....	p.114
Bijlage 5.....	p.116
Aparte bijlage: Infolder (een voorontwerp)	
Korte inhoud over de gezinsdagen, de partnernamiddagen en de buddywerking	

## Inleiding

Deze bachelorproef wil de impact van (buitenlandse) militaire zendingen op de partnerrelatie in kaart brengen, om zodoende een aantal veranderingsstrategieën uit te werken die ingaan op de noden en wensen van militaire koppels en gezinnen.

Sinds de aanslagen te Parijs in 2015 en die van 22 maart 2016, dit jaar vijf jaar geleden, op de luchthaven van Zaventem en op het metrostation van Maalbeek is 'de militair' meer in het straatbeeld gekomen. Zowat elke Belg heeft sindsdien wel ergens, in een straat of aan een station, een militair gezien. Voor deze militairen was dit een van de grootste operaties op eigen grondgebied sinds lange tijd. Tegelijk bleven de missies in het buitenland waar Defensie België aan deelneemt ook doorlopen. Zowel een buitenlandse zending als een missie op eigen grondgebied heeft een impact op het gezin dat achter die militair staat. Een militaire partnerrelatie bestaat uit drie elementen. De militair, de (niet-militaire) partner en Defensie. De militaire job heeft een grote impact op deze partnerrelatie, zeker als hier (buitenlandse) zendingen bij komen kijken.

Deze bachelorproef wil aan de hand van een gezinscasus nagaan hoe de impact van de militaire (buitenlandse) zendingen zich manifesteert en waar de pijnpunten, noden, krachtbronnen en wensen zich bevinden. Het koppel dat meegewerkt heeft aan deze bachelorproef, Tom en Louise, formuleerde een veranderingsdoel dat van toepassing is op hen maar dat evengoed veralgemeend kan worden naar meerdere Belgische militaire gezinnen. Aan de hand van drie invalshoeken benader ik de impact van militaire zendingen op de partnerrelatie. Ik bekijk hoe de communicatie tussen partners verloopt voor, tijdens en na militaire zendingen en toets dit aan de partnerrelatie van Tom en Louise, waarbij Tom militair is. In de tweede invalshoek ga ik na hoe deze militaire zendingen van invloed zijn op de dynamiek die er speelt in een koppel en bekijk ik ook de koppeldynamiek van Tom en Louise. Als laatste perspectiefpunt neem ik de hulpverlening aan militaire koppels. Welke vaardigheden moet deze hulpverlener hebben? Waar liggen de klemtonen en hoe zien Tom en Louise dit? Vanuit deze invalshoeken werk ik drie veranderingsstrategieën uit die van toepassing zijn op Tom en Louise en nauw bij hun noden en wensen aansluiten, maar die evengoed veralgemeend kunnen worden en toepasbaar zijn op meerdere Belgische militaire partnerrelaties en gezinnen.

De nood voor psychosociale ondersteuning van zowel de militair als het gezin is zeker aanwezig. Dat bewijst ook het cijfer van 9885 hulpverleningsgesprekken met militairen, op de dienst CGG van het Militair Hopstiaal, in het jaar 2019. In 2021 zal Defensie zo'n 1226 mensen inzetten voor militaire operaties (Bron: Defensie). Achter deze militair staat heel vaak een partner en een gezin. Deze bachelorproef wil de impact die deze militaire operaties hebben op de partnerrelatie bespreken zodat deze partners in de toekomst meer betrokken en beter ondersteund kunnen worden.

## Verklarende woordenlijst

Bv.= bijvoorbeeld

CCP = Centrum voor Crisispsychologie

CGG= Centrum voor Geestelijke Gezondheid

CmilA= Militair Centrum voor Addictie

DG H&WB= Algemene Directie Gezondheid en Welzijn (Directie-Generaal Health & WellBeing)

DIH= Dienst Individuele Hulpverlening

DRMB= Dienst Religieuze en Morele Bijstand

MHKA= Militair Hospitaal Koningin Astrid

KIA= Killed in Action

KMS= Koninklijke Militaire School

OMLT= Operational Mentoring and Liaison Team

PAPA = Preventie Adviseur Psychosociale Aspecten

PTSS= Posttraumatisch Stress Syndroom

RMO= Raadgever Mentale Operationaliteit

VP= Vertrouwenspersoon

Het theater= de (militaire) basis waar de Belgische troepen verblijven, het strijdtoneel zeg maar, noemt men 'het theater'



## 1. Probleemstelling

### 1.1 Probleemoriëntatie

De militaire job is geen job zoals andere, het vergt een andere mindset en een zekere aanpassing, zowel van de militair zelf als van zijn gezin en bredere sociale context.

Een militair die ingezet kan worden in het buitenland laat zijn of haar gezin achter voor een bepaalde tijd. Deze tijdelijke scheiding heeft een impact op het gezin dat thuis achterblijft. Als partner van een militair is het een uitdaging om hiermee om te gaan.

Uiteraard zijn er verschillende functies binnen Defensie waarin een militair werkzaam kan zijn. Elke functie brengt andere klemtonen, werkdruk en stress met zich mee. Een militair die werkzaam is op een militaire basis in zijn thuisland ervaart zijn job en functie anders dan een militair die wordt uitgezonden voor operationele inzet in het buitenland.

Een groot aantal van de buitenlandse missies van het Belgische leger zijn ondersteuning bieden aan de lokale politiediensten en het leger (bron: <https://www.mil.be/nl/onze-missies/>). Het land waarnaar hij/zij wordt uitgezonden en de missie die hieraan verbonden is kunnen ook verschillend zijn en hebben dus bijgevolg een andere impact. Een Belgische F16-piloot werkzaam in de Baltische staten in het kader van de NAVO- missie 'Baltic Air Policing' heeft een andere job en zal deze anders ervaren dan de Belgische militairen die worden ingezet op het eigen grondgebied in de strijd tegen terreur. Of dan diegenen die worden uitgezonden naar Afghanistan om de lokale veiligheidsdiensten op te leiden en zo bij te dragen aan de vredesondersteunende missie. De ingezette militairen die deelnemen aan een vredesondersteunende missie zullen weer een andere beleving van hun job hebben dan de militairen die een oorlogsmissie hebben.

Omwille van het mogelijke verschil in het ervaren van de dingen door de militair en het gezin, moet men ook verschillende methodieken voor hulpverlening gaan gebruiken. Hiermee bedoel ik dat elke mens, elke militair zijn of haar missie anders ervaart dan een collega. Elk heeft zijn of haar eigen beleving en ervaring van de gebeurtenissen. Hetzelfde geldt voor de familie. Families van militairen hebben een gemeenschappelijke grond, die kan zorgen voor een goed sociaal netwerk, maar elk gezin heeft een andere beleving van de missie. Als men therapie wil geven aan militaire koppels moet men deze individuele beleving niet uit het oog verliezen en deze aanwenden voor de therapie. Defensie probeert haar troepen zo goed mogelijk op te leiden om in verschillende situaties gepast te reageren, hun opleiding is dan ook zeer streng. Hierdoor weten de militairen wel wat te doen in gevaarlijke situaties. Ze zijn getraind om snelle beslissingen te nemen en gericht te handelen onder stress.

Maar wat met de thuisgebleven gezinnen van deze militair? Zij hebben nooit enige 'opleiding' gehad in hoe zij moeten omgaan met de job van hun partner. Het is zeker relevant om ook de partner te informeren over bepaalde zaken aangaande de militaire job en hen voor te bereiden op eventuele uitdagingen. Dit is een onderwerp waar de Sociale Dienst zich over ontfermt, of over zou moeten ontfermen. Hierover later meer.

De militair is getraind en op voorhand gebriefd over wat hem of haar te wachten staat (in die mate van het mogelijke dat Defensie hier 'voorspellingen' over kan doen). Het gezin krijgt ook bepaalde informatie tijdens een algemene briefing. Dit noemt men de 100% briefing.

De militair en zijn of haar gezin krijgen op deze briefings info over de buitenlandse opdracht, het doel van de opdracht en praktische info over hoe het leven in theater eruit ziet. Op deze briefings worden ook de psychosociale actoren voorgesteld zodat zowel de militair als het thuisfront weet bij wie ze terecht kunnen. Omwille van herstructureringen zijn de briefings van de militair en die van het gezin meer gefragmenteerd geraakt wat niet altijd zo positief is.

Sommige militairen vertellen weinig details omdat ze hun partner niet ongerust willen maken. De verbeelding van de partner is vaak erger dan de werkelijkheid waardoor er dus onnodige ongerustheid en spanning optreedt. Hierdoor kan de communicatie met de partner onder druk komen te staan en het gevoel van emotionele afstand vergroten. (Durham, 2010) Kennis hebben van het militaire leven blijkt een beschermend effect te hebben voor het goed omgaan met bepaalde problemen (D'Halleweyn, 2017). De partner van de uitgezonden militairen blijven thuis achter, soms nog met (jonge) kinderen en moeten opeens de ouderlijke taak die daarvoor mogelijk verdeeld was over hen twee, nu alleen op zich nemen. Dit is op zich al een grote inspanning en hierbij komt bovenop nog het gemis van de partner en de eventuele ongerustheid. Deze thuisgebleven partners zijn soms nog een vergeten groep, toch vanuit Defensie dan. D'Halleweyn (2017) ondervond in haar masterproef ook dat de thuisblijvende partners baat hebben bij het krijgen van bepaalde informatie. Voornamelijk hoe het zendingsprogramma eruit ziet, in welke omstandigheden de partner zal vertrekken en aankomen op de bestemming en of er eventuele beperkingen aangaande communicatie zullen zijn tijdens de zending.

Er schuilt hier een mooie kans om hen er meer bij te betrekken en zo ook meer gemoedsrust voor de militair te bekomen. Militairen die worden ingezet voor operationele inzet in het buitenland zijn daar in eerste plaats als militair om hun job uit te oefenen, dat waar ze voor opgeleid zijn. Het blijven mensen met gevoelens die hun gezin en het thuisfront missen. Hierdoor kunnen zij mogelijk neerslachtiger zijn, meer afgeleid, futlozer en minder focus hebben. Op zijn beurt kan dit dan weer een terugslag hebben op de missie en de rest van 'het team'. Het thuisfront is soms nog een beetje een vergeten partner maar eentje met een grote rol. Dus ook voor Defensie liggen hier opportuniteiten.

Als Gezinswetenschapper zie ik hier een mooie kans om het gezin van de militair in kaart te brengen en zo hun noden en wensen kenbaar te maken. Indien de gezinsbalans goed zit zal de militair ook beter presteren.

Binnen het Belgische leger zijn er best een aantal lijnen van hulpverlening beschikbaar voor de militair. Deze kan terecht op het CGG, bij de diensten CCP, DIH of CMilA. Er is ook de DRMB en de Sociale Dienst. Voor de gezinnen is het aanbod eerder beperkt. Zij kunnen erbij betrokken worden en de Sociale Dienst kan familiedagen organiseren. Maar doorheen mijn contact met bepaalde mensen uit het werkveld en diensten heb ik vernomen dat dit niet altijd even goed verloopt en dat de gezinnen nog te weinig ruimte krijgen binnen Defensie.

Ik kies voor dit thema omdat ik door het eindwerk van mijn vorige opleiding, Creatieve Beeldende Therapie, in contact ben gekomen met militairen die zelf aangaven dat zij meer nood hadden aan psychosociale ondersteuning, niet alleen voor zichzelf maar ook voor hun gezin en naasten. Ik hoorde dit uit verschillende hoeken maar deze vraag kreeg toen geen gehoor bij de legertop. Noch als zij (het al dan niet aarzelend) aangaven, noch als ik het ter sprake bracht.

België neemt geen vooraanstaande positie in als het gaat over psychosociale ondersteuning van de gezinnen van militairen.

In dit onontgonnen gebied van ondersteuning ligt nochtans de sleutel tot jobtevredenheid, meer gedrevenheid, betere prestaties en gelukkigere militairen en gezinnen. Dit vraagt misschien een aanpassing, uitbreiding en budget vanuit Defensie maar de uitkomst zal voor beide partijen positief zijn en op termijn een hoger rendement opleveren.

De positieve kanten van deze nieuwe gezinsondersteunende dienst(en) of activiteiten zullen er niet alleen zijn voor de militair en de gezinnen maar zeker ook voor Defensie zelf. Momenteel kampt het Belgisch leger met een tekort aan (nieuwe) militairen, de huidige mannen en vrouwen in dienst hebben al een zekere leeftijd en er worden weinig nieuwe 'leden' aangeworven. Dit omdat de job minder aantrekkelijk is voor de nieuwe generatie, door de hoge werkdruk, risico's, stress, moeilijke work-life balance en slechte verloning in verhouding tot het werk. Defensie kan hier op inspelen door een betere sociale en psychologische omkadering te creëren, niet alleen voor de militair maar ook voor het gezin en de naasten. Als de (uitgezonden) militair weet dat zijn gezin sociaal en psychologisch ondersteunt wordt door Defensie, dan valt er al een stukje stress en bezorgdheid van hem/haar weg en komt er meer energie en focus vrij voor de missie, een situatie waarbij zowel de militair, als het gezin en Defensie wint.

Om een gepast gezinsondersteunend aanbod uit te werken, moet er eerst in kaart worden gebracht waar de pijnpunten, noden en de wensen liggen van deze gezinnen. Zo kan het aanbod hier adequaat op inspelen en zodoende de beste resultaten opleveren zodat de job aantrekkelijker wordt.

Omdat gezinnen verschillen in samenstelling en dynamisch van aard zijn, kies ik er in deze bachelorproef voor om de focus te leggen op de partnerrelatie. Dit is immers de primaire relatie waaruit de grotere gezinsrelatie volgt. Als de partnerrelatie goed zit, heeft dit een versterkend effect op het gehele gezin, maar omgekeerd geldt dit zeker ook. Indien er spanningen, ergernissen en ruzies zijn in de partnerrelatie heeft dit zijn weerslag op het ganse gezin waardoor het makkelijker ontwricht. Inzetten op versterking en preventie van de partnerrelatie heeft dus vele positieve uitkomsten. Voordat er een aanbod uitgewerkt kan worden moet er eerst gekeken worden naar de impact die de militaire job heeft op deze relatie. Deze bachelorproef gaat hier dieper op in.

Om daarna gericht te kunnen werken zodat Defensie een gepaste ondersteuning kan bieden.

Ik kies voor gezinnen waarbij één van de partners minstens eenmaal op zending is geweest naar het buitenland. In deze gezinnen is de impact op de partnerrelatie en het gezin immers het grootst. Indien we een aanbod voor hen kunnen uitwerken dat inspeelt op hun noden dan wordt het ook makkelijker om een gezinsondersteunend aanbod uit te werken voor de gezinnen van militairen die niet (meer) op zending gaan. Ze kunnen uit dat aanbod dus ook aandachtspunten halen voor gezinnen met militairen die niet (meer) op buitenlandse missie gaan.

In deze bachelorproef zal ik één specifieke gezinscasus bespreken.

Ik zal één partnerrelatie onder de loep nemen en dit werk, met veranderingsdoelen en verschillende invalshoeken, op hun relatie afstemmen. Sommige zaken die doorheen het proces naar boven kunnen komen, zouden ook van toepassing kunnen zijn op meerdere gezinnen.

Dit zal ik trachten te achterhalen door meerdere gezinnen en partners te bevragen alsook door te gaan luisteren bij relevante diensten binnen Defensie.

Dit werk situeert zich op microniveau met een uitbreiding naar mesoniveau, vooral dan bij de veranderingsdoelen en praktische aanbevelingen.

### **1.1.1 Centrale vraagstelling**

De centrale vraagstelling van deze bachelor proef is *'Wat is de impact van (buitenlandse) militaire zendingen op de partnerrelatie?'*

Deze vraagstelling situeert zich op microniveau. Maar we komen onvermijdelijk op het mesoniveau terecht aangezien het ook gevolgen heeft voor Defensie. Ik kies ervoor om de impact op de partnerrelatie te bekijken omdat dit een primaire relatie is die erg onder druk kan komen te staan, omwille van de militaire job, en zo invloed heeft op het ganse gezin met kinderen indien deze er zijn. Ik kies ervoor om mij te focussen op militairen die minstens eenmaal op missie zijn geweest in het buitenland en hun partner bijgevolg dus enkele weken of maanden thuis 'achtergelaten' hebben. Om niet te vervallen in cliché aannames kan 'de militair' hier gezien worden als zowel een vrouw of een man. Of de partner van een militair een man of een vrouw is kan betekenis hebben voor de ervaring van deze persoon. De mannelijke partner van een militair ervaart het vertrek van de partner en het thuis achterblijven mogelijk anders dan een vrouwelijke partner. Of er verschil zit in beleving van de 'thuispartner' naargelang hun geslacht kan bekeken worden in deze bachelorproef indien dit mogelijk en relevant blijkt te zijn.

Hoe de militaire job invloed heeft op de ouderrol en de (ontwikkeling van) de kinderen is ook erg interessant maar zou mij voor deze bachelorproef te ver brengen. Ik kies er dus bewust voor om dit onderzoek zo afgelijnd, afgebakend en concreet mogelijk te houden.

Bij uitbreiding gaan we ook dieper in op de rol van Defensie in deze materie. Wat is hun visie op partner-en gezinsondersteuning? Welk aanbod realiseren zij op dit vlak nu reeds? Dit koppel ik dan terug naar het gezin dat als casus fungeert in dit werk. Kennen zij het aanbod? Hoe ervaren zij het aanbod? Deze gegevens koppel ik dan vervolgens terug naar Defensie zodat zij iets kunnen doen met deze gegevens om zo hun aanbod nog breder, uitgebreider en meer bekend te maken. In het laatste deel volgt er een veranderingsdoel dat is afgestemd op de gezinscasus maar dat bij uitbreiding werkzaam zou moeten kunnen zijn voor alle gezinnen van militairen.

### **1.1.2 Deelvragen**

Deelvragen bij deze centrale vraagstelling zijn *'Wat biedt Defensie aan in verband met partnerrelatieondersteuning en gezinsbegeleiding?'*

*'Hoe kunnen we de betrokkenheid van Defensie bij het thuisfront groter maken?'*

*'Hoe kunnen we militaire gezinnen empoweren en hun band met Defensie verbeteren?'*

Doorheen dit werk probeer ik antwoorden te vinden op deze deelvragen.

Als buitenstaander heb je een slecht zicht op het aanbod en de werking van Defensie. In fase twee van dit werk wordt de problematiek vanuit drie verschillende invalshoeken bekeken: een communicatieve invalshoek, een invalshoek rond de dynamieken van een partnerrelatie en als laatste een therapeutische en hulpverleningsinvalshoek. Om deze invalshoeken te structureren vertrek ik ook vanuit enkele deelvragen die eerst algemeen gesteld worden om dan praktisch toe te passen op deze gezinscasus.

- Hoe communiceren militaire koppels en wat zijn hier de valkuilen? → Wat is de communicatiestrategie van dit koppel?
- Welke impact hebben de buitenlandse zending op de dynamiek van de partnerrelatie? → Welke impact van de militaire job ondervindt dit koppel? Welke dynamieken spelen er in dit koppel en hoe brengen we deze best in kaart?
- Hoe kan de hulpverlening militaire koppels ondersteunen? → Moet het aanbod komen vanuit Defensie zelf met militaire hulpverleners of werkt civiele hulpverlening die gefaciliteerd wordt door Defensie ook?

Op deze deelvragen probeer ik een antwoord te bieden in fase 2 wanneer er gekeken wordt naar de verschillende invalshoeken.

Vanuit deze deelvragen kunnen er in fase drie veranderingsdoelen en -strategieën uitgewerkt worden die onder andere werken rond: De communicatie verbeteren tussen Defensie en gezinnen. De dynamiek van de relatie bevorderen en niet onder druk laten zetten door de missies. Gepast en efficiënt preventief of curatief ondersteuning en hulp bieden. Door praktische tips die voortkomen uit de literatuur te geven voor de hulpverlening aan deze koppels.

## **1.2 Praktijkgerichte probleemverkenning**

### **1.2.1 Beschrijving concrete situatie**

#### **1.2.1.1 Gezinscasus**

Dit werk vertrekt vanuit een concrete gezinssituatie. Deze casus gaat over een gezin waarvan één van de partners een militaire carrière heeft.

Alle namen in dit werk werden vervangen door pseudoniemen om de anonimiteit te waarborgen.

Zoals hierboven al vermeld gaat deze bachelorproef voornamelijk over de impact van de militaire job met buitenlandse operationele inzet op de partnerrelatie. De partnerrelatie omdat dit de primaire relatie is van het gezin en hier dus de basis ligt van een sterk en stabiel, of een kwetsbaar en wankel gezin. De partnerrelatie zal immers sterk bepalen hoe het gezin kan functioneren. Een sterke basis is zeer belangrijk, al zeker als er kinderen in het gezin zijn.

Een partner die voor lange tijd op buitenlandse zending gaat zet mogelijk zijn/haar interpersoonlijke relaties onder druk. De vanzelfsprekendheid valt weg en men moet een nieuwe manier van communiceren en liefhebben ontwikkelen. Elke tijdelijke scheiding zet een relatie onder druk maar als deze 'scheiding' het gevolg is van een militaire carrière komen hier nog enkele andere dimensies bij die kunnen in- en doorwerken op de partners en hun relatie. Een relatie die al onstabiel was kan deze druk mogelijk niet aan en zal ten onder gaan. Zelfs een gezonde stabiele relatie ervaart de druk en kan beginnen wankelen. De angst, onzekerheid en mogelijke onveiligheid hebben hun impact. Geen enkel gezin is een eiland op zichzelf en kan alles alleen aan. Daarom dat een sociaal netwerk dat ondersteunend werkt en een leiding in de militaire rangen die gezins- en partnerondersteunend werkt zo belangrijk zijn.

Wat volgt is een beschrijving van de gezinscasus voor deze bachelorproef en een beschrijving van de probleemstelling en gezinsdynamiek, de werking en aanbod van Belgische Defensie.

De probleemsituatie is dat de militaire job met buitenlandse operationele inzet geen job is zoals andere en een eigen impact heeft op het gezinsleven en de partnerrelatie. Nog te vaak wordt het helpende aspect van praten en ondersteuning onderschat. Dit door zowel de partners als vanuit Defensie zelf. Er is zowel door de militair zelf als door het thuisfront een aanvoelen van te weinig gezinsondersteuning en voorbereiding op een operationele inzet in het buitenland alsook op de mogelijke moeilijkheden hieromtrent. Gebrek aan privacy, slechte communicatiekanalen, taboesfeer en te weinig ondersteuning en voorbereiding van het thuisfront zijn actoren die de 'scheiding' van partners bemoeilijkt en dus de partnerrelatie onder druk zet.

Naar aanvoelen van beide partijen doet Defensie soms te weinig aan partnerrelatieondersteuning en bemiddeling. (Bron: interview)

## Beschrijvende probleemverkenning

### *Het Gezin*

*Louise en Tom*, eind dertig en begin vijftig, vormen een nieuw samengesteld gezin. Ze leerden elkaar twee jaar geleden kennen via een online platform. Ze wonen momenteel samen in een landelijke gemeente niet zo ver van een centrumstad. Tom heeft twee kinderen, uit een vorige relatie. Louise heeft één kind, ook uit een vorige relatie. Alle kinderen hebben de lagereschoolleeftijd. Louise heeft onlangs te kennen gegeven dat zij nog een kinderwens heeft en het koppel heeft besloten om dit nog een kans te geven.

Louise werkt als ambtenaar en is daarnaast ook zelfstandige in bijberoep. Tom is militair, werkzaam bij één van de componenten van Defensie. Voor zijn job is Tom heel veel weg, soms voor kortere periodes van enkele dagen maar evengoed voor enkele weken. Hij heeft al ontelbare kortere, en middellange zendingen gedaan en tweemaal een langere van vier maanden. Naar eigen zeggen is hij in een gemiddeld jaar honderdtwintig dagen van huis weg voor zijn job. Dit koppel is nog niet zo heel lang bij elkaar en er zijn daarnaast kinderen, pluskinderen en ex-partners in het spel, dit alles maakt dat zij een complexe gezinssituatie hebben waarbij zij met veel verschillende zaken rekening moeten houden.

Tom scheidde zeven jaar geleden van de moeder van zijn kinderen en die relatie verliep tot voor kort stroef maar niet blokkerend. Momenteel willen Tom en Louise graag co-ouderschap over zijn kinderen en hierdoor verloopt de relatie met de ex-partner van Tom (de moeder van de kinderen) moeilijker. Naar eigen zeggen omdat zij het moeilijk heeft met het feit dat Tom verder gaat met zijn leven samen met Louise. Het koppel is sterk praktisch ingesteld en zij zijn naar eigen zeggen meer doeners dan denkers. Problemen die zich stellen zijn dus niet echt van praktische aard dan wel eerder van emotionele aard. Omdat ze beide een aparte communicatiestijl hebben en eigen kwetsuren uit het verleden verloopt de emotionele intieme band niet altijd even vlot. Het is nog een beetje zoeken en aftasten hoe dit emotioneel het beste werkt voor iedereen en hoe ze het beste kunnen omgaan met de uitdagingen die de job van Tom met zich meebrengen.

Het feit dat Tom door zijn job vaak afwezig is, heeft impact op de partnerrelatie van Tom en Louise. Maar heeft ook een impact op het leven van zijn kinderen, haar kinderen en hun nieuwe kinderwens. Zelf voelen zij aan dat het zoeken is naar een balans in de gezinsdynamiek die werkt voor iedereen. Vanuit Defensie voelen zij geen ondersteuning in hun partnerrelatie. Tom beleeft de wereld waarin hij werkt als zeer oneerlijk, waar (vroeger) veel gelogen en bedrogen wordt/werd. Dit was jarenlang de gangbare norm, macho gedrag, '*stoere zeebonken*' zoals hij het zelf benoemt. Omwille van deze mentaliteit die al jarenlang de norm was in het leger, is het moeilijk om nu opeens open en eerlijk te zijn naar de familie toe. Tom vindt dit jammer want hij ziet het voordeel in van een open en eerlijke communicatie naar de families toe.

De centrale vraag voor dit werk is wat de impact is van de militaire job, met buitenlandse operationele inzet, op de partnerrelatie. Tom heeft de impact hiervan zeker al ondervonden in zijn vorige relatie en ook nu in de relatie met Louise ondervinden ze samen moeilijkheden die voortkomen uit zijn job. Beiden zien hierin een 'markt' om dit preventief en curatief te ondersteunen vanuit Defensie zelf. Hiermee bedoelen ze dat Defensie meer kan doen om de militair en zijn of haar gezin te ondersteunen. Zij zien zeker de voordelen in van een programma rond partnerondersteuning.

Als Tom op zending moet en dus voor een tijd weg is van huis, is hij soms ongerust of het niet te zwaar gaat worden voor Louise. Het is soms nog wat zoeken in de afspraken en afwachten hoe het loopt. Deze angst komt ook voort uit zijn vorige relatie, de bezorgdheid dat zijn job een tol zou eisen in de vorm van relatiemoeilijkheden bleek uiteindelijk gegrond te zijn want zijn relatie sprong af. Naar eigen zeggen ging hij er van uit dat het veel weg zijn geen probleem zou vormen. Ondanks de goede afspraken in zijn vorige relatie omtrent de veelvuldige afwezigheid kwamen er toch problemen. De zorg dat het opnieuw zal fout lopen draagt hij met zich mee.

Dat deze job veeleisend is en zeker zijn tol eist binnen het gezin geeft Tom ook zelf aan, "vijfentachtig procent van mijn collega's zijn gescheiden, sommigen zelfs al voor een tweede keer" Zelf zou Tom het een goede zaak vinden als Defensie meer zou inzetten op ondersteunen van de relatie en informeren van de partners. "Je kiest voor deze job, dat is waar maar je kiest er niet voor om constant weg te moeten zijn." Ook Louise geeft aan dat zij hier soms nood aan heeft en het erg aangenaam zou vinden als Defensie meer betrokkenheid zou tonen. Ze beseft dat zij zelf gekozen heeft voor Tom en dus onrechtstreeks ook voor zijn job, maar dat neemt niet weg dat er toch nog problemen kunnen ontstaan.

Louise en Tom zijn een koppel dat zeer praktisch ingesteld is, dit is zeker een positieve en sterke kant aan dit koppel. Ze zijn zeer flexibel en hebben goede afspraken. Louise geeft aan dat zij altijd al een zeer flexibele en praktische vrouw is geweest maar dat ze dat nu nog meer is/moet zijn omwille van Tom zijn job. Voorafgaand aan een vertrek van Tom, wat er toch best veel zijn, voelt Louise geregeld toch wel een zekere stress en piekert ze meer. Als ze weet dat Tom naar een plek moet gaan waar het toch niet zo veilig is dan geeft dit extra stress. In een gezin met kinderen verloopt de aanloop naar een vertrek altijd iets meer chaotisch, er zijn veel zaken waar rekening mee gehouden moet worden.

Tom probeert altijd zo eerlijk mogelijk te zijn tegen Louise, ook over gevaarlijke zaken indien die zich zouden voordoen. Maar honderd procent eerlijkheid over wat hij ginder doet (werkgerelateerd) is er niet. Ook de goede en eventuele leuke zaken die zich hebben voorgedaan worden verteld aan elkaar. Tom is een vlottere prater, ook over gevoelens, Louise is dit minder. Ze geven aan dat ze voor vertrek niet echt gaan samenzitten om alles nog eens door te praten maar ze blijven wel praten in de aanloop naar zijn vertrek, "ik ken hem en we ventileren wel over de dingen."

Louise heeft zelf een heel actief leven, twee jobs, de zorg voor de kinderen, goede vrienden en dergelijke. Dit is voor haar een meerwaarde omdat ze dan naar eigen zeggen geen tijd heeft om te treuren als Tom weg is. Soms ervaart ze de afwezigheid van Tom zelfs als rust. Opeens vallen er veel zaken weg waar ze niet meer aan moet denken. Bijvoorbeeld als zijn kinderen dan bij hun moeder zijn is het alleen zij en haar zoon, die momenten ervaart ze dan als rust. Door hun praktische ingesteldheid is alles op voorhand geregeld en zijn er verschillende scenario's uitgewerkt. Louise gaat altijd voor scenario A en is er rotsvast van overtuigd dat het zo zal lopen, Tom is eerder diegene die altijd nog een plan B en C uitdenkt voor het geval dat er zich iets voordoet. Eén van zijn zendingen was erg frustrerend voor Tom omwille van de collega's.

Louise wist dit en als zij contact hadden met elkaar besloot zij om zelf niet al te veel te zeggen en Tom te laten ventileren. Tom voelde dit aan en maakte zich hier op zijn beurt zorgen over. Op het communicatieve aspect van dit koppel wordt uitgebreid ingegaan in fase twee van dit werk.



### *Kwetsbaar durven zijn*

Op aandringen van Tom praten zij wel over de gevoelens die bovenkomen doorheen de zendingen. Praten is voor Louise een werkpuntje, dit komt voort uit haar eigen geschiedenis. Als zij vroeger het initiatief nam om te praten, in vorige relaties, dan kreeg zij vaak “het deksel op de neus, dit kwetste mij en is nu nog altijd een rem”. Louise heeft moeite om zich kwetsbaar op te stellen en vraagt zich geregeld af “stel ik zeg dit, zou dit een aanleiding kunnen zijn tot een breuk?” Ze erkent dit en geeft aan dat ze hier echt wel stappen in wil ondernemen, ze heeft ooit al therapie gevolgd en zou dit eventueel terug overwegen.

Praktische problemen naar aanleiding van Tom zijn zendingen zijn er nog niet echt geweest. Mogelijk mede omwille van hun praktische en zeer georganiseerde en voorbereide aard. Emotioneel vindt Louise het soms moeilijk om te weten waar Tom zit, wanneer hij juist vertrekt en of het daar gevaarlijk is of niet. In hun relatie, die momenteel twee jaar bezig is, hebben ze nog geen al te grote emotionele rampen meegemaakt. De emoties die opkomen kunnen gelinkt worden aan hun eigen kwetsuren in de geschiedenis en hun verschillende openheid naar praten over gevoelens toe. Als nieuw samengesteld gezin hebben zij veel zaken waar rekening mee gehouden moet worden. Dat zij erg praktisch en georganiseerd van aard zijn is een groot voordeel maar is tevens ook een valkuil waarin zij kunnen trappen. Als ze te georganiseerd zijn en te veel inzetten op praktische zaken is er vaak geen tijd en ruimte meer over om het emotionele aan bod te laten komen, om hier voldoende samen over te praten. Voor Tom is zijn job een deel van zichzelf geworden en is het vele vertrekken en weer thuiskomen al heel normaal. Voor Louise is dit nog relatief nieuw en als koppel moeten ze hier samen een balans in zien te vinden zodat er tijd en ruimte genoeg is om ieders gevoels- en beleavingswereld aan bod te laten komen. Aangezien het hoge cijfer van scheidingen (dat Tom aanhaalt maar waarvan ikzelf geen officiële bron heb kunnen vinden) zou Defensie ook kunnen inzetten op relatieondersteuning van nieuw samengestelde gezinnen. Dit zou dan passen binnen het grotere aanbod van partnerrelatieondersteuning en preventie.

### *Steun vanuit diverse hoeken is belangrijk*

Steun voor de partners en de relatie vanuit Defensie is er niet of toch bijna niet. Tom geeft aan dat de nieuwe stafchef van Defensie, Viceadmiraal Hofman, de eerste stafchef is die open lijkt te staan voor meer betrokkenheid naar het thuisfront. Hij vindt dit een goede zaak. Van een ander koppel kreeg ik te horen dat er wel een telefoonnummer is waar het thuisfront naar kan bellen bij een zending van hun partner, Louise had hier totaal geen weet van. Tom wist wel dat er een soort crisiscentrum met telefoonnummer bestaat maar dat dit enkel bemand wordt indien er zich een crisissituatie voordoet in het buitenland waarbij Belgische militairen betrokken zijn.

De partners thuis moeten hier dan zelf naar bellen. Tom vertelde ook dat sommigen bewust het telefoonnummer niet doorgeven aan hun partner, “het is een kleine wereld en je wilt niet bekend staan als de partner van diegene die altijd belt om te zagen en klagen”. Steun is erg belangrijk, niet alleen vanuit Defensie maar ook van het persoonlijk sociaal netwerk. Louise en Tom hebben een goed netwerk en appreciëren hun steun ook erg, zowel praktisch als emotioneel.

Zo doet het bijvoorbeeld deugd als de ouders van Tom, Louise een berichtje sturen, als Tom op zending is, om 's avonds te komen eten. Louise moet dan een avond niet koken maar ze heeft dan ook een babbel die avond.

Tom vertelt dat zijn squadron de intentie heeft om meer te doen rond familie. Vorig jaar hebben zij de eerste 'family day' georganiseerd, met de intentie om ook een sociaal netwerk te kunnen uitbouwen voor het thuisfront. Mensen die een partner hebben in een gelijkaardige situatie hebben een gemeenschappelijk iets om op terug te vallen, scheppen sneller een band en hebben begrip voor elkaars situatie. Juist die band kan helpend zijn om de afwezigheid van je partner te verdragen en goed door te komen. Louise heeft veel gehad aan deze 'family day' ook omdat zij dan "een gezicht kon plakken op Tom zijn collega's".

Tom staat ook volledig achter het initiatief van een familiedag zodat het thuisfront meer betrokken wordt bij Defensie. Dit vindt hij vanuit historisch oogpunt ook belangrijk, er is vroeger heel weinig eerlijkheid geweest naar het thuisfront toe, erg veel bedrog en drankmisbruik. Er gebeurde heel veel wat eigenlijk niet mocht en kon gebeuren en waar bijgevolg dus over gezwegen werd. Eerlijkheid naar familie toe was er niet. Juist omwille van het feit dat het er nooit geweest is en de heersende sfeer eentje van bedrog en 'misbruik' was, is het moeilijk om dit nu wel te doen. Er is een barrière. Dit onderstreept tegelijk juist ook wel de noodzaak van eerlijkheid en meer betrokkenheid naar familie toe. Tom geeft aan dat sommige van zijn collega's wel eens het excuus gebruiken dat Defensie hen verplicht om op zending te gaan. "Dit is zo niet, (tenzij in uitzonderlijke gevallen bij special forces) je doet je werk graag en je wilt ook gaan" Die eerlijkheid moet er meer zijn vindt hij. Dit is een persoonlijke mening van Tom en in andere bataljons kan dit anders verlopen en kan die verplichting er wel zijn.

Je partner die op buitenlandse zending gaat, brengt heel wat vragen, stress en onzekerheden mee. De Soir, E. (1999) deed onderzoek naar de emotionele stadia van zendingen bij militairen. Dit geeft een goed beeld van hoe de militair de buitenlandse missie ervaart en hierop anticipeert. Door dit te weten kan men hierop adequaat inspelen en zo de militairen ondersteunen en bij uitbreiding hun gezin. Ik heb weinig onderzoek gevonden of deze stadia ook gelden voor de partners van militairen.

Daarom zou verder onderzoek naar het perspectief en de beleving van de partners van de militairen nuttig en helpend zijn.

De Soir (1999) baseerde zich op de 'Emotional stages of Deployment' van Peebles-Kleiger & Kleiger, (1994) die zich op hun beurt hadden gebaseerd op de 'Emotional stages of adjustment, stages of grief' van Kübler-Ross, (1969).

De Soir (1999) onderscheidt acht verschillende fases zijnde: voorbereiding, vertrek, aanpassing, routine, halfweg, anticiperen op terugkomst, reünie en tenslotte de re-integratie en stabilisatie. (De Soir, (1999), Preventie van partnerrelatie- en gezinsproblemen bij operationele inzet, hoofdstuk 2) Zowel Louise als Tom hadden nog niet in dergelijke mate van deze stadia gehoord. Louise voelde zelf wel aan dat er verschillende gevoelens waren die opkwamen bij haar voor vertrek of tijdens Toms afwezigheid. Zo weet ze zelf dat ze nerveus is voor vertrek, ze is niet goed met afscheid nemen. "Ik had hier een te romantisch beeld van. Het was een opdoffer om hem dan om zes uur in de ochtend te moeten gaan afzetten aan het station. Ik was verdrietig maar mocht niet wenen van hem." Bij een langere zending van Tom herkende ze zich wel in het aftellen naar halfweg en dan had ze gedacht dat het "twee vingers in de neus, we kunnen dit" ging zijn.

Maar dat viel toch nog tegen “de laatste week was er echt te veel aan, ik was boos, niet op Tom maar op de hele situatie.” Voor Tom verloopt dit iets anders “het stukje aanvaarding is bij mij al vijftien jaar geleden gekomen. Het is niet dat het mij niets doet, zeker niet, maar ik ben meer bezig met mijzelf ginder” Een zending die last-minute wordt verlengd (wat nogal eens voorkomt in Tom zijn geval) is voor hem niet echt meer een probleem, bij vertrek rekent hij sowieso altijd op twee dagen extra. Voor het thuisfront ligt dit anders, en zeker voor Louise, zij is 'nieuw' in deze wereld. Als koppel zijn zij zeer praktisch ingesteld en is een zending die verlengd wordt op praktisch vlak niet echt een probleem. Zij hadden op voorhand alles gepland en verschillende scenario's besproken. De gevoeligheid ligt in het emotionele aspect.

Terug thuiskomen is ook niet altijd even gemakkelijk. Dit is zeker het geval na een langdurige zending maar in het verleden hebben Tom en Louise dit soms ook ondervonden na kortere zendingen. Dit was dan vooral het geval als ze nog in Louise haar huis woonden, dan was het soms moeilijker om zich terug aan te passen aan elkaar na thuiskomst. Nu ze in een woning van hun twee wonen, een huis waar ze geen van beiden een geschiedenis hebben en ze allebei van nul konden beginnen, gaat dit gemakkelijker. De rollen zijn verdeeld en die verdeling blijft zo, ongeacht of Tom nu thuis is of weg is. “Louise kookt en doet de financiën, altijd, ongeacht of ik nu op zending ben of thuis. Ik kan mij goed vinden in hoe zij de dingen aanpakt.” Louise is een heel zelfstandige vrouw, erg handig op praktisch vlak, maar ze (h)erkent hierin ook een valkuil.

Tom geeft aan dat hij al verschillende collega's van hem heeft aangeraden om zich te laten helpen door “een burger, zonder dat Defensie dit moet weten. Je werkt jezelf toch maar in nesten als je ze laat weten dat je hulp nodig hebt. Doe het zonder dat Defensie het weet”. Hierin zit eigenlijk de hele problematiek van het instandhouden van het taboe en het machogedrag vervat. Militairen en gezinnen die hulp nodig hebben gaan het buiten Defensie zoeken en zullen ook niet melden aan Defensie dat ze hulp nodig hebben. Omdat ze ervan overtuigd zijn of weten dat ze zichzelf in nesten werken als ze dit melden. “Het zou mooi zijn als het anders was, maar dit is moeilijk voor Defensie”. Het 'stiekem' moeten doen, het niet laten merken aan Defensie is zwaar en kan destructief werken. Defensie zou hierin een groot deel van het probleem kunnen wegnemen door meer openheid en eerlijkheid van de militair (naar hun partners toe) te promoten. Door meer te werken rond het taboe van kwetsbaarheid en hulp zoeken te doorbreken. Dit moet zij niet per sé doen door meer militaire hulpverlening 'an sich' in te zetten (hiermee bedoel ik hulpverlening door een persoon met militaire rang) maar door hulpverlening in allerlei vormen aan te bieden, ook door civiele therapeuten en dit veel meer te normaliseren.

### *Intimiteit*

In de literatuur lezen we dat partners die terug bij elkaar zijn na langdurige 'scheiding' omwille van buitenlandse operationele inzet soms intimiteitsproblemen ondervinden. Dit is geen gemakkelijk onderwerp om eerlijk over te zijn maar kan wel zeer helpend zijn en inzichten geven. Louise en Tom geven eerlijk toe dat zij het laatste jaar wel intimiteitsproblemen hebben ondervonden, maar zij linken dit niet aan Toms zendingen maar zien dit als een koppelprobleem. Louise heeft het hier moeilijk mee en denkt soms dat het probleem aan/bij haar ligt.

Tom geeft toe dat hij voor zijn werk leeft, maar hij ziet tegelijkertijd in dat dit een uitvlucht is die hij makkelijk gebruikt. Louise schrijft de intimiteitsproblemen ook niet toe aan de buitenlandse zendingen van Tom. Zij merkt dat er soms na een zending juist wel een moment is voor intimiteit. Hoe zij hun koppelidentiteit-en intimiteit proberen te behouden doorheen Toms afwezigheid wordt verder besproken in invalshoek één waarin we dieper ingaan op de communicatie van dit koppel.

#### Bijdrage van een gezinswetenschapper

Louise en Tom vinden dat een Gezinswetenschapper zeker veel positiefs kan bijdragen, door te informeren en ondersteuning te bieden. "Mensen wijzen op die verschillende fases van de zending, dit preventief uitleggen en meegeven dat dit normaal is. Dit is helpend voor de partners, maar werkt ook geruststellend voor de militairen." Louise geeft aan dat ze het fijn zou vinden als Defensie een luisterend oor zou bieden aan de partners. Zij heeft geweldige collega's en kan daar alles tegen vertellen, maar ze erkent dat niet iedereen dit geluk heeft. Los van haar collega's zou ze het fijn vinden als Defensie zich meer openstelt en bereikbaar is voor de partners. "Ik heb gekozen voor Tom, maar dat wil niet zeggen dat het altijd even gemakkelijk is." Hulpverlening binnen Defensie is nog altijd niet aanvaard, "we zijn al van ver gekomen, maar we zijn er nog niet". Volgens Tom bestaat er binnen vijf jaar niets anders meer dan buitenlandse zendingen voor het Belgische leger, dus de militairen en hun '*betekenisvolle anderen*' (De Soir, 1999) informeren en ondersteunen is zeker nodig en Tom ziet hierin een 'grote markt'. Een gezinswetenschapper kan deze militaire gezinnen ondersteunen en een brugfunctie opnemen tussen de gezinnen en Defensie. Vanuit de opleiding kunnen er kaders verduidelijkt worden voor beide partijen en nuttige theorie aangaande bepaalde gezinsprocessen uitgelegd worden. Zo kunnen werkbare methodieken aangereikt worden om de nodige en gewenste ondersteuning te bekomen en op een positieve manier te behouden. Een gezinswetenschapper kan, aanvullend op het werk van psychologen, het gehele militaire gezin ondersteunen en het eerste aanspreekpunt zijn voor deze gezinnen. Veranderingsdoelen en voorstellen worden verder in deze bachelorproef voorgesteld.

#### *Balans tussen problemen en krachten*

Voor Tom en Louise is het duidelijk dat hun sterk punt ligt in het organiseren, flexibel zijn en voorbereid zijn op alles. Hun kwetsbaarheid ligt in het emotionele aspect waarbij Louise het moeilijker heeft om open en kwetsbaar te durven zijn. Hun sterkte kan omslaan in een valkuil door te praktisch te denken en werken en dus een instrumentele relatie te bekomen zonder veel ruimte voor emotionaliteit en intimiteit. Tom die gemakkelijker praat, dringt geregeld aan op een gesprek met Louise en dit is een grote kracht in dit koppel. De kwetsbaarheid en openheid van Louise die dan toch naar bovenkomt, versterkt deze kracht en maakt dat dit koppel uiteindelijk wel de zaken uitspreekt tegen elkaar.

In elk gezin en elke relatie zijn er problemen en krachten. Eén van de problemen is vaak dat men juist teveel focust op deze problemen en te weinig zuurstof geeft aan de krachten. Een al stabiele relatie zal vaak minder negatieve effecten ondervinden van de buitenlandse operationele inzet van

één van de partners dan een koppel waar er daarvoor al problemen waren. Maar ook hierin schuilt gek genoeg een kern van een probleem, deze koppels gaan niet aankloppen bij Defensie want 'er is niets mis' en ze 'hebben geen ondersteuning nodig'. Als er dan toch kleine wrijvingen of problemen opduiken hebben zij de kracht en kunde om dit samen intern op te lossen. Defensie is zich niet bewust van deze koppels, ze komen immers niet aankloppen, en men krijgt dus de indruk dat alles goed gaat met alle koppels, wat zeker niet altijd het geval is. Mede daardoor voelt Defensie ook niet de drang om hun huidig partnerrelatie-en gezinsondersteuningsaanbod, als dat er al is, kenbaarder te maken en uit te breiden en de drempels te verlagen. Dit draagt bij tot een zekere vorm van het in stand houden van het taboe rond partnerkwetsbaarheid. De koppels waarbij het voor de buitenlandse missie niet zo goed ging, ondervinden mogelijk nog meer problemen bij de zending. Maar juist omdat het aanbod onvoldoende bekendgemaakt is en omdat er een taboe heerst om hierover te praten blijven deze koppels binnenshuis met hun problematieken.

Dit is een probleem dat zich niet alleen op microniveau, op het gezinsniveau, afspeelt maar ook op meso-en macro niveau. Defensie kan hier wel degelijk iets aan doen en de problemen proberen om te zetten in krachten. Preventief te werk gaan rond partnerrelatie-en gezinsondersteuning, drempels om te praten over mentale moeilijkheden verlagen, standaardactiviteiten opnemen in haar programma en deze actief blijven aanbieden en aanmoedigen om deel te nemen. Zaken die bottom-up worden aangekaart, vinden vaak het gemakkelijkst ingang. Van beneden naar de top dus. Maar in een legerstelling moet men de invloed van de top niet onderschatten en is het zeer belangrijk dat men ook top-down werkt. Als Defensie mee is in het verhaal van de kracht van kwetsbaarheid en relatieondersteuning (relatie van welke orde dan ook) dan zal de rest van dit grote (soms logge) instituut ook sneller volgen. Zo creëert men meer openheid, minder taboe en op termijn gelukkigere en effectievere militairen. Defensie zal beter functioneren en meer jobaantrekkelijkheid uitstralen.

### *Analyse*

Bij het analyseren en interpreteren van feiten is altijd voorzichtigheid geboden, en men toetst dit best altijd af met de desbetreffende personen. Vanuit één gezinscasus is het ook bijzonder moeilijk om algemene conclusies te trekken. Louise en Tom zijn als nieuw samengesteld gezin mogelijk kwetsbaarder voor de invloeden van Tom zijn job omdat er meer personen en processen zijn waarmee zij rekening moeten houden. Het is soms nog wat zoeken naar de juiste balans maar op praktisch vlak zijn zij erg goed georganiseerd en zijn hier weinig problemen. Tom doet zijn job al lang en heeft de impact hiervan op zijn leven al geruime tijd kunnen ondervinden en het een plek kunnen geven. Voor Louise is dit anders, zij maakt 'pas' sinds twee jaar deel uit van deze wereld en moet de impact van zijn job dus nog ondervinden. Hierdoor bevinden zij zich alle twee in een andere emotionele fase van aanpassing. Dit kan soms tot vergissingen en misverstanden leiden.

Elk hebben ze ook een bagage aan eigen geschiedenis en kwetsuren mee te dragen en kinderen (en ex-partners) waarmee ook rekening gehouden moet worden. Tom praat gemakkelijker en zal Louise ook aansporen om te praten, dit is zeker een sterkte van dit koppel.

Er spelen veel verschillende dynamieken in dit gezin, elk met hun eigen uitwerking op de partnerrelatie. Bij het interview waren zij zeer open en bereidwillig om te antwoorden op de vragen, dit geeft te kennen dat het een koppel is dat zich deels bewust is van hun sterktes en zwaktes. Ze geven ook duidelijk aan dat meer ondersteuning vanuit Defensie nodig is en dat ze dit zouden waarderen zodat dat het vele koppels ten goede zou komen.

### 1.2.2 Werking van Defensie

Binnen Defensie zijn er een aantal diensten die zich werken rond het psychosociaal welzijn van haar militairen en medewerkers. Er is soms ook wel een overlap wat het niet altijd makkelijk maakt voor buitenstaander. Voor de militairen zelf is het duidelijk, aangezien zij vanaf dag één al deze verschillende diensten leren kennen en hun afkortingen vanbuiten moeten leren. Binnen het kader van dit werk zal ik verder in de tekst voornamelijk die diensten aanhalen die relevant zijn voor de gezinscasus.

Om het overzichtelijk te maken volgt hieronder een opsomming van de relevante diensten voor deze bachelorproef.

° De dienst DG Health and Wellbeing (DG H&WB) werkt rond preventie en vormingen. Zij zijn de dienst die bij de verschillende eenheden vormingen en briefings (voor de zending) gaan geven rond alcohol, drugs of dergelijke zaken. Zij zijn een eerste aanspreekpunt waarna op advies van hen doorverwezen kan worden.

° De Vp (vertrouwenspersoon). Elke militaire basis of locatie heeft één of meerdere vertrouwenspersonen. Met hen kan een gesprek aangevraagd worden om over zaken te spreken die gerelateerd zijn aan het leger en de eenheid of locatie waar men werkt. Dit gebeurt in strikte vertrouwelijkheid.

° De RMO (raadgever mentale operationaliteit), is nu vervangen door een PAPA (preventie adviseur psychosociale aspecten). Zij geven raad aan het commando (militaire leiding) en bieden psychosociale steun aan leden van de eenheid en voeren risico-analyses uit.

° DRMB (Dienst Religieuze en Morele Bijstand) Hieronder vallen oa. De Katholieke en Israëlitische aalmoezeniers en de morele consultants.

° De dienst CMiA (militair centrum voor addictie)

° Het CGG (centrum geestelijke gezondheidszorg)

met hierbinnen:

- CCP (centrum voor crisisspsychologie)
- DIH (dienst individuele hulpverlening)

Zowel het CGG als CMiLA zitten in het militair ziekenhuis in Neder-over-heembeek. Deze diensten zijn er voor elke militair en personeelslid te werk gesteld door Defensie. De DG Health and Wellbeing kan na een vorming of briefing ook mensen doorsturen naar deze diensten. Ze werken dus voor een groot deel binnen hetzelfde psychosociale kader maar hebben een andere insteek en 'baas' en kunnen ook onafhankelijk van elkaar werken.

° Als laatste heb je nog de Sociale Dienst. Zij hebben kantoren verspreid over gans België en geven vooral juridische en administratieve hulp.

Militair en gezin zijn nu voor een groot deel opgesplitst. Alles aangaande de familie behoort nu tot het werkveld van de Sociale Dienst. Buiten de 100% briefings die, normaal, nog gehouden worden voor zowel militair als partner, waar alle psychosociale diensten kort voorgesteld worden. Voor verdere informatie uitwisseling en ondersteuning naar het gezin toe wordt de Sociale Dienst ingeschakeld.

Als een militair begeleiding of ondersteuning nodig heeft en hij/zij is bereid om zijn eenheid in te lichten kan er een marsbevel aangevraagd worden om binnen de werkuren naar het CGG te komen. Dit marsbevel houdt in dat ze toestemming hebben om dit tijdens hun werkuren te doen en dat ze tevens ook verzekerd zijn voor de weg van en naar het ziekenhuis. Veel eenheden staan tegenwoordig meer open voor geestelijke gezondheid en dit marsbevel wordt dus regelmatig toegestaan. Ook zonder marsbevel kan een militair een gesprek aanvragen bij deze diensten. Dan moet het buiten de werkuren zijn of hij of zij moet een doktersattest hebben van ziekte.

De CMiLA dienst biedt (in niet covid-jaren) een acht weken durende ambulante verslavingszorg aan voor zij die zich vrijwillig komen opgeven of voor hen die doorverwezen zijn naar deze dienst door een overste. Ze krijgen begeleiding, doen uitstappen, krijgen 'lessen' alcoholologie en doen groepssessie met oud-cursisten.

Vroeger deed de dienst RMO alles aangaande psychosociale ondersteuning van de militair en zijn of haar familie.

De psychosociale adviseurs (PAPA) zijn een aanspreekpunt voor de militair voor, tijdens en na de zending.

Een RMO kon vroeger de ganse zending mee naar het buitenland. De troepen kende de RMO dan al van de briefings in België en hadden al een band opgebouwd. Daarna is het veranderd dat de RMO twee maal per zending voor maximaal twee weken naar het buitenland mag om de troepen te ondersteunen. Momenteel is het zo dat het standaard is teruggebracht tot één maal per zending voor maximaal twee weken, dit is afhankelijk van de risico-analyse. De Papa zelf voelen dit wel aan als een gemis en vinden het minder makkelijk werken omdat de band met de militairen dan minder sterk is.

Alles omtrent de familie behoort nu toe aan de Sociale Dienst. De Papa vinden dit niet altijd een even goede evolutie. De ondersteuning en begeleiding is meer gefragmenteerd en men heeft het

gevoel dat men de militair los van zijn of haar gezin bekijkt. Dit is natuurlijk geen goed uitgangspunt en maakt de te bieden ondersteuning er niet makkelijker op.

Note: RMO's bestaan niet meer en zijn vervangen door Papa (preventieadviseur psychosociale aspecten). Sommige militairen gebruiken nog de term RMO's en zijn nog niet volledig op de hoogte van deze switch. Daarom gebruik ik beide termen hier zodat het voor iedereen duidelijk is over welke dienst het gaat.

### **1.2.3 Bronnen en kritische reflectie**

Literatuur vinden over wat de impact is van de militaire job op de partnerrelatie is niet zo makkelijk. Dit om de reden dat hier nog niet bijzonder veel expliciet over geschreven werd. Literatuur in het Nederlands is erg schaars. Uiteraard kunnen anderstalige bronnen ook zeer handig zijn maar met dit thema is voorzichtigheid geboden. Omwille van het feit dat samenstelling en werking van strijdmachten in andere landen anders georganiseerd kan zijn, alsook omwille van het feit dat andere landen andere opdrachten uitvoeren. Neem het voorbeeld van de Verenigde Staten van Amerika, hun legermacht is vele malen groter dan die van België en zij voeren andere opdrachten uit in andere landen met andere risico's. Bijgevolg is de impact van hun job op hun gezin en relaties anders dan de impact op de gezinnen van Belgische militairen. Bij het lezen van deze onderzoeken is het dus zaak om dit goed in het achterhoofd te houden en de gelezen situatie niet zonder meer te vertalen naar de Belgische strijdmachten.

Ik ben gestart met het werk van Erik de Soir 'Preventie van partnerrelatie- en gezinsproblemen bij operationele inzet'. Dit is een onuitgegeven scriptie die gemaakt werd in 1999 in opdracht van de Stafchef van de Landmacht in het kader van de beroepsproeven tot hoofdofficier (specialist psychologie). Ik heb dit werk enkele jaren geleden, in het kader van mijn eindwerk voor de opleiding Creatieve Beeldende Therapie, persoonlijk gekregen van de heer De Soir met de schriftelijke toestemming om hieruit te citeren.

Van daaruit ben ik verder gaan zoeken naar andere auteurs die handelen over dit onderwerp. Ik kwam er al snel achter dat indien ik over voldoende materiaal wilde beschikken ik ook naar Engelstalige literatuur moest gaan zoeken, met de nodige voorzichtigheid in het achterhoofd aangezien elk land een andere organisatie heeft van zijn strijdkrachten en andere buitenlandse operaties. Nederland en het Verenigd Koninkrijk zijn grotere landen en hebben dus ook een grotere strijdmachten. Vanuit Defensie Nederland zijn er enkele onderzoeken opgezet in samenwerkingen met verschillende universiteiten of privé-organisaties (zoals bijvoorbeeld Het Veteraneninstituut). De gevonden literatuur kon worden getoetst aan het gezin dat meewerkt aan deze bachelorproef. Zo kreeg ik inzicht in processen die beschreven werden in de literatuur en kon ik toetsen of zaken die voorkwamen in Engelstalige bronnen en afkomstig waren van Amerikaans en Brits onderzoek ook opgingen voor Belgische gezinnen.

Er zijn niet veel (of geen) grootschalige Nederlandstalige onderzoeken naar de impact van militaire operaties op het gezin. Hopelijk komt hier verandering in met de nieuwe Stafchef die open lijkt te staan voor meer betrokkenheid naar het thuisfront toe vanuit Defensie.



### 1.3 Veranderingsdoel(en)

Tom en Louise vinden het echt nodig dat de betrokkenheid van Defensie bij het thuisfront groter wordt.

Zelf zien zij dit mogelijk worden door onder andere een familiedag uit te werken en aan te bieden aan alle gezinnen die betrokken zijn bij het leger. Het creëren en faciliteren (door Defensie) van de opbouw van een sociaal opvangnet binnen Defensie. Zowel de partner als de militair zien hierin een groot voordeel.

Voor Tom zou een opvangnet dat geboden wordt vanuit Defensie een geruststelling zijn, omdat hij dan weet dat Louise ergens terecht kan indien nodig. Hij verwoordt het zelf als een soort “*zelfhulpgroep*” die aangeboden en ondersteund wordt vanuit Defensie. Niet alleen de betrokkenheid kan groter ook de daadwerkelijke hulp die geboden wordt kan verbeterd en uitgebreid worden. We denken hierbij aan een voorstel dat De Soir (1999) deed. Hierbij gaat het om partner-en gezinsweekends die gehouden worden vanuit Defensie voor vertrek en na vertrek. Voor vertrek om koppels voor te bereiden op het vertrek, te informeren of praktische zaken te bespreken maar ook tijd en ruimte te geven om te praten over het emotionele. We denken hierbij aan lezingen over de emotionele stadia van een zending, oefeningen om te blijven praten en contact te blijven maken. Gezinnen met kinderen helpen om het op kindermaat uit te leggen en dergelijke meer. Hierbij zouden dan niet alleen personen met een legerfunctie uitgenodigd worden maar ook civiele therapeuten en hulpverleners van diverse strekkingen. Natuurlijk met de nodige kennis en kunde aangaande de militaire cultuur. Een thuisfrontdag-of weekend ergens in het midden van de zending kan het onderlinge opvangnet versterken en de band tussen de thuisblijvende partners en Defensie aanhalen. Een gezinsweekend of -moment na thuiskomt helpt om de balans op te maken, terug echt thuis te komen, te connecteren met elkaar en te leren praten over gevoelens, wensen en kwetsuren. Deze thuisfront momenten hebben in de jaren negentig en tweeduizend frequent plaatsgevonden. Dit alles werkt taboedoorbrekend. Mensen gaan snel ervaren dat ze in hetzelfde schuitje zitten, met soortgelijke problemen. Dat kan op zich al helend werken. Men voelt zich dan niet abnormaal of het probleemgeval.

Vertrekkend vanuit dit gezin zou een goed veranderingsdoel zijn dat zij zich gesterkt en versterkt voelen in hun relatie en nieuw samengesteld gezin en dat er een geruststelling geboden wordt in de vorm van een “*zelfhulpgroep*” en partner-en gezinsmoment, mogelijk gemaakt en ondersteund door Defensie zelf. In Tom zijn geval, hij is uitzonderlijk veel weg, ook voor kortere periodes, is het niet haalbaar en nodig om dit elke keer hij weg geweest is te doen. Maar men kan dit wel standaard inplannen na een langere zending (bijvoorbeeld de twee van telkens vier maanden of een zending van 5 weken). In hun geval zou weet hebben van een ondersteuningsaanbod in de vorm van therapie of gesprekken met een (civiele of militaire) therapeut al helpend zijn. Zodat zij weten dat zij hier gemakkelijk terecht kunnen wanneer nodig. Zo hebben zij zelf de vrijheid om te kiezen wanneer zij gebruikmaken van dit aanbod en kunnen zij daarbij terugvallen op de gestructureerde gezinsweekends die gegeven worden voor en na langere zendingen.

Dit veranderingsdoel werkt langs twee kanten en moet zo ook benaderd worden. Om dit doel goed te implementeren moet men oog hebben voor de noden van het gezin alsook voor de kant van Defensie. Deze laatste denkt nog te vaak dat zijzelf geen baat zullen hebben bij het ondersteunen

van de relaties van hun militairen. Niets is minder waar. Een militair die steun voelt op verschillende vlakken vanuit Defensie en die weet dat er een sociaal opvangnet is voor zijn/haar gezin zal met een geruster hart op missie vertrekken en dus bijgevolg ook efficiënter en doelgerichter kunnen werken zonder al te veel afleidingen door bezorgdheden omtrent zijn/haar gezin thuis. De belangen van het militaire gezin en Defensie liggen dus in elkaars verlengde en er kan aan beiden voldaan worden.

De daadwerkelijke uitwerking van dit veranderingsdoel wordt uitgebreid behandeld in fase drie van deze bachelorproef.

## **2. De invalshoeken**

In deze fase bespreek ik drie verschillende invalshoeken. Deze invalshoeken zijn perspectieven om naar de gezinscasus en de literatuur te kijken.

### **2.1 Invalshoek 1: Communicatie**

#### **2.1.1 Inleiding**

Communicatie is in elke relatie belangrijk. Zeker in een intieme partnerrelatie waarbij doorgaans het hele leven met elkaar verweven is. Een relatie met je partner onderscheid zich van de relaties die je hebt met andere mensen om je heen. Met je partner leef je doorgaans intensief samen, je bouwt samen een leven op en verweeft dit met elkaar tot één geheel.

Duidelijke, heldere en eerlijke communicatie is van groot belang. Hoe koppels communiceren met elkaar hangt van verschillende factoren af. Hun eigen persoonlijkheid, de dynamiek in hun relatie, de fase waarin zij zich bevinden en nog andere factoren zoals bijvoorbeeld hun omgeving. Bij koppels waar één van de partners militair is komt er vaak de factor afwezigheid en tijdelijke 'scheiding' bij kijken die de communicatie kan bemoeilijken. Dit hoeft niet zo te zijn, maar het kan een belemmerende factor zijn.

Communicatie kan een band scheppen maar woorden kunnen deze band evengoed stuk maken.

*“Words can start wars and end them”*

(Roy Williams)

#### **2.1.2 Theoretische benadering**

Wat is nu eigenlijk communicatie? De Soir (1999) maakte een eigen driedelige definitie van communicatie. Voor hem is het “Elke vorm van menselijk contact, ook al verloopt het eenzijdig”. “Communicatie is ook een menselijk contact in twee richtingen waarbij de inbreng van beide partijen ongeveer vergelijkbaar is”. Als derde deel is communicatie voor hem “een menselijk contact waarbij het doel bereikt wordt” (De Soir, 1999 Preventie van partnerrelatie- en gezinsproblemen bij operationele inzet. Systeem- en communicatiegerichte interventies, hoofdstuk 4 p.2).

Als we kijken naar deze definitie is communicatie een breed begrip dat vele handelingen omvat. Zowel lesgeven, manipuleren, ruzie maken, als een al dan niet geslaagd gesprek voeren. Het is allemaal communicatie.

Wat communicatie allemaal inhoud en enkele basisaxioma's bespreek ik verder in bijlage 1.

De Soir (1999) haalt aan dat communicatieproblemen tussen een zender en ontvanger ontstaan wanneer ze er samen niet in slagen om adequaat te reageren op de uitgezonden boodschap van de ander. Een communicatieprobleem op betrekkningsniveau, dus in verband met de relatie tussen de betrokkenen, kan twee reacties hebben: betrekkningsblindheid of betrekkningsovergevoeligheid. Op

het betrekkingniveau laat je altijd een stukje van jezelf zien. Van hoe jij je verhoudt naar de andere toe en hoe jij de andere ziet. Als men betrekkingblind is dan ziet men de 'zelfomschrijving', de onthulling van hoe je echt bent, van de ander niet. Dan zie je niet dat de andere met zijn communicatie een stukje van zichzelf laat zien en hier graag gepast antwoord op heeft. Bij militaire koppels kan dit voorvallen bij terugkeer uit zending. Een militair die bv. voorheen erg dominant was maar bij terugkomst merkt dat zijn partner het hele huishouden runt en hem of haar niet meer echt nodig heeft kan de houding van 'doe maar wat jij denkt dat goed is' gaan aannemen. Deze soepele houding kan door de partner verkeerdelijk aanzien worden als dat hij of zij veranderd is en niet meer zo dominant is. De partner ziet dan niet in dat de militair zich niet meer thuis voelt in zijn eigen gezin. Betrekkingsovergevoeligheid wil zeggen dat een van de partners zich volledig overspoeld voelt met bekommernissen rondom de relatie met de ander en zodoende niet meer gepast kan reageren op de ander. Een van de partners voelt zich de mindere waardoor het inhoudelijke aspect volledig ondergesneeuwd raakt. Hulpverleners kunnen hier ondersteuning bieden en koppels laten inzien dat er meer rond communicatie hangt dan ze misschien op het eerste zicht denken. Meer hierover in invalshoek drie.

Jessica Brown en Brenda Hall proberen in hun onderzoek uit 2009 "Exploring Intimate partner communication in military couples: implications for counselors" uit te zoeken hoe de communicatie verloopt tussen koppels waarvan minstens één iemand militair is. Risicofactoren voor een instabiel huwelijk of factoren die instabiliteit teweegbrengen binnen een militair huwelijk zijn onder meer een lange scheiding van de partner en het posttraumatisch stresssyndroom. (Cook, Thompson, Riggs & Coyne, 2004, in Brown & Hall, 2009).

Communicatie is essentieel in onze maatschappij. Verbale maar evengoed non-verbale communicatie zijn manieren om ons uit te drukken, om een boodschap te zenden en iets proberen duidelijk te maken aan de ontvanger. Er kan storing komen op de communicatielijntussen zender en ontvanger waardoor de boodschap niet of verkeerd overkomt. Een goede en gezonde communicatie is van erg groot belang voor een succesvol en gelukkig huwelijk. Deze succesvolle communicatie bevat enkele elementen. Als deze elementen ontbreken is er meer kans dat er conflict optreedt. Brown & Hall (2009) ondervonden dat koppels die de basis communicatievaardigheden bezitten minder relationeel of huwelijksconflict ervaren. Wat zijn nu juist deze cruciale elementen van gezonde communicatie? Zelfonthulling, probleemoplossend denken en handelen en warmte (Brown & Hall, 2009).

Bradford, Feeney & Campbell (2002) (in Brown & Hall, 2009) vonden dat "self-disclosure" een uitermate belangrijke factor was in een intieme relatie. Self-disclosure is een term die moeilijk nauwkeurig te vertalen valt zonder de ware betekenis ervan te verliezen. Zelfonthulling, je kwetsbare zelf durven laten zien. De mate waarin je echt jezelf kan zijn, je ware ik kan tonen in je relaties met anderen. De mate waarin je dit kan doen binnen je relatie kan de dynamiek van die relatie veranderen.

Militairen worden opgeleid om sterk te zijn, om te handelen onder stress en belemmerende gevoelens tijdelijk uit te schakelen. Voor velen is emotioneel open zijn en je gevoelens tonen dan ook een teken van zwakte, dit hoorde ik zelf in gesprekken met militairen. Dit mechanisme van je gevoelens en emoties tijdelijk naar de achtergrond schuiven is nodig in een 'combat' situatie en kan levens redden. Maar los van die 'combat' situatie of daarna kan dit wel schadelijk zijn. Het kan de effectieve communicatie tussen partners bemoeilijken en vernietigen (Brown & Hall, 2009). Jezelf durven openstellen, jezelf echt tonen aan de ander, ook al gaat het om negatieve

zaken, hangt toch samen met een positieve uitkomst in de relatie, ondervonden Brown en Hall. In hun onderzoek uit 2009 vonden Brown en Hall dat koppels die in staat zijn om hun eigen persoonlijke unieke richtlijnen en spelregels voor communicatie uit te werken beter kunnen omgaan met de stressoren die gepaard gaan met zendingen. Als je als koppel effectieve strategieën hebt (aangeleerd) voor een open, eerlijke en tweerichtingsverkeer communicatie, dan kan je efficiënter en effectiever omgaan met de verschillende stadia van een zending (Brown & Hall, 2009).

Een tweede aspect van goede communicatie volgens Brown en Hall (2009) is 'problem-solving'. Dit houdt in dat koppels de kunde hebben om te onderhandelen over oplossingen en om te gaan met problemen. Dat koppels een effectieve conflictstrategie hebben.

Elke persoon en elk koppel heeft een eigen manier, een eigen stijl, van ruzie maken en het terug goed maken. Dit noemt men een conflictstrategie. Persoonlijk zou ik het vertalen naar de kunde om samen als koppel probleemoplossend te denken en handelen. Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl & Eckert, (1998) (in Brown & Hall, 2009) linken probleemoplossend denken en handelen aan effectieve communicatie bij getrouwde koppels. Volgens Jackman-Cram, Dobson & Martin (2006) (in Brown & Hall, 2009) leidt een slecht 'problem-solving behavior' tot verhoogd huwelijksconflict. Als koppels effectieve en efficiënte probleemoplossende vaardigheden aangeleerd krijgen, zouden ze zich beter doorheen de verschillende stadia van een zending kunnen navigeren. Een militaire zending naar het buitenland houdt een tijdelijke scheiding in van de partners alsook een reünie. Bij deze scheiding en reünie kunnen verschillende gevoelens, emoties en situaties komen kijken waarbij men de vaardigheid van probleemoplossend denken en handelen kan gebruiken. (Rotter & Boveja, 1999, in Brown & Hall, 2009).

Koppels kunnen bepaalde afspraken en plannen maken aangaande praktische en emotionele zaken ten tijde van de zending. Dit om goed te kunnen omgaan met de verschillende situaties die zich kunnen voordoen. Gebruik maken van communicatievaardigheden die leiden tot gezamenlijke beslissingen helpt beide partners om zich geconnecteerd en bv. minder afgunstig te voelen over de verantwoordelijkheden die hij of zij thuis heeft tijdens de zending van de partner. (Brown & Hall, 2009). De militair is geen eiland op zich en zijn of haar gezin, waarbij de communicatie met het gezin een cruciale rol speelt, heeft een grote invloed op de militair en het werk. De dynamiek waarin het koppel zich bevindt voor de zending blijkt ook een voorspellende kracht te zijn voor de frequentie van contact. Koppels die voor vertrek een zekere mate van relatiestress ondervinden hebben minder communicatie tijdens de zending (Cigrang et al. 2014). Algemeen beschouwd vond Cigrang et al. (2014) dat de frequentie van partnercommunicatie tijdens zending werd voorspeld door het functioneren van het koppel voor de zending. Koppels met relatiestress voor een militaire zending kunnen of hun bestaande patronen van ontlopen en terugtrekken blijven hanteren tijdens de zending of kunnen de geografische afstand juist gebruiken om ademruimte te scheppen (Christensen & Heavey, 1999, in Cigrang et al. 2014).

Deze afstand, de ademruimte die gecreëerd wordt, kan de relatie ook verbeteren en een gevoel van verbondenheid versterken (Andres, 2014; Karney & Trail, 2016; Greene, Buckman, Dandeker & Greenberg, 2010; Newby et al., 2005; Turner & Chessor, 2015. In Carter, Osborne, Renshaw, Allen, Loew, Markman & Stanley (2018). De communicatie kan terug op gang komen, wellicht juist omdat men zich even verwijderd heeft van het epicentrum van de dagelijkse strijd. Het creëert letterlijk ruimte voor meer positieve zaken, voor partneraffirmatie die de relatiekwaliteit kan verbeteren (Cigrang et al. 2014).

Cigrang, Talcott, Tatum, Baker, Cassidy, Sonnek, Snyder, Balerrama-Durbin, Heyman & Smith Slep deden in 2014 een onderzoek naar de intieme partnercommunicatie in een oorlogszone. Hun opzet was om te onderzoeken of er een samenhang was tussen het relationele functioneren van een koppel voor vertrek en tijdens een zending en de frequentie van communicatie tijdens de zending. Eén van hun resultaten was dat hogere relatiestress voor zending naar het buitenland voor een militaire opdracht een lagere frequentie van communicatie voorspelde tijdens deze zending (Cigrang et al. 2014).

Cigrang et al. halen in hun onderzoek Cordova & Scott, (2001); Epstein & Baucom, (2002); en Johnson (2004) aan om de twee functies die intieme partnercommunicatie dienden te duiden. Intieme partnercommunicatie dient (a) om het onderhouden en "promoten" van de emotionele connectie of 'attachment' doorheen een gedeelde visie, jezelf kwetsbaar durven opstellen en responsief luisteren. En (b) om een meer effectief management van de dagelijkse uitdagingen en stressoren doorheen effectief probleemoplossend denken en handelen en gedeelde besluitvorming te bekomen (Cordova & Scott, 2001; Epstein & Baucom, 2002; Johnson, 2004, in Cigrang et al. 2014). Anders gezegd hebben we communicatie nodig om ons te blijven verbinden met onze partner. Om een emotionele band te creëren en deze te kunnen onderhouden. Alsook hebben we communicatie nodig om ons als koppel doorheen de dagelijkse beslommingen en uitdagingen te loodsen. We gebruiken communicatie om tot een gedeeld besluit te komen, om samen iets aan te pakken en als een team er te staan. Pistole, (2010) (in Cigrang et al. 2014) vergelijkt het met civiele koppels die een langeafstandsrelatie hebben. Beide functies van de communicatie komen onder meer druk te staan en worden als het ware getest omwille van de gereduceerde mogelijkheden tot informele en emotionele uitwisseling.

Cigrang et al. Verwijzen naar Green et al. (2010); Pincus, House, Christenson & Adler, (2001); Watson-Wiens & Boss, (2006) die vonden dat toegang tot communicatie met het thuisfront zowel positieve als negatieve mogelijkheden in zich droeg. De positieve kant was dat goede communicatie essentieel is voor een positieve moraal van de militair en zijn of haar "well-being". Dit werd zo gezien en ervaren door zowel de militairen, als de families en militaire leiders. Indien men een soort van routine had in de communicatie met het thuisfront zorgde dit voor een gevoel van nabijheid, van partnerschap en een gezamenlijke ondersteuning. Ook voor de partner die nog in het thuisland verblijft zorgt communicatie met de militair in het theater voor een positieve coping met de situatie. Voor militairen zorgt deze communicatie voor een positieve afleiding van het werk en vergemakkelijkt het de integratie wanneer zij terugkeren naar huis. Een negatief aspect voor de militair van communicatie met het thuisfront is, dat indien er zich thuis problemen voordoen hij of zij hierdoor kan afgeleid raken en dit kan een negatieve invloed hebben op het werk. Ponder & Aguirre (2012) (in Cigrang et al. 2014) deden een onderzoek en vonden een positieve correlatie tussen het achteraf beoordelen van de frequentie van contact en communicatie met de partner ten tijde van de zending en de huidige tevredenheid met het huwelijk of de relatie. Relationele stress heeft invloed op vele zaken, het werkt door op het individu. Thuisfront-en relatiestress kunnen erin resulteren dat sommige militairen meer kwetsbaar zijn voor bepaalde psychologische problemen tijdens de zending. Deze veronderstelling wordt gedragen door onderzoek waarbij men een verhoogd risico op depressie en angsten vond bij civiele koppels die onder relatiestress stonden. (Du Rocher Schudlich, Papp & Cummings, 2011; Weiss-man, 1987; Whisman, 2001, in Cigrang et al. 2014).

Dat communicatie belangrijk is vond ook Carter et al. (2011) die onderzoek deden naar de relatie tussen frequentie van communicatie met de partner tijdens zending en de kans op PTSS voor de

militair. Partnercommunicatie is een bron van sociale ondersteuning tijdens de zending en kan symptomen van het posttraumatisch stresssyndroom na de zending verminderen. Huwelijks of relatietevredenheid bleek een invloed te hebben op de symptomen van PTSS. Militairen met een hogere relatietevredenheid bleken lagere niveau's van PTSS-symptomen te vertonen. Het omgekeerde geldt ook. Voor militairen met een lagere relatietevredenheid bleek een hogere frequentie van uitgestelde communicatie (bijvoorbeeld brieven) juist hogere levels van de symptomen van PTSS te voorspellen (Carter et al. 2011, in Cigrang et al. 2014).

De Soir (1999) gaf in zijn werk aan dat terugkomen na een (lange) zending in het buitenland niet altijd even gemakkelijk en vanzelfsprekend verloopt. Brown en Hall (2009) erkennen dat het proces van terug thuis te komen en zich weer te integreren in het thuisleven makkelijker kan gaan indien het koppel een effectieve communicatie heeft en een goede probleemoplossende strategie hanteert.

Als derde cruciale element voor een goede en gezonde communicatie beschrijven Brown en Hall het begrip warmte.

Guerrero & Andersen (1991) (in Brown & Hall, 2009) omschrijven dat warmte in de communicatie van een koppel ook gezien kan worden als het positieve affect van de uiting van dichtheid, nabijheid in een relatie. Hiermee bedoelen zij dat koppels een gevoel van dichtheid naar elkaar toe communiceren, een gerichtheid op de ander. Dat kan oogcontact zijn, aanrakingen, lichaamsoriëntaties of gezichtsuitdrukkingen. Zaken waarmee partners aan elkaar aangeven dat ze verbonden willen blijven en zich hiervoor ook inzetten. Zoals eerder vermeld kunnen militairen in combat situatie een deel van hun emoties uitschakelen. Zij zijn getraind om bepaalde protocollen en procedures te handhaven en zullen op deze training terugvallen in een crisissituatie. Brown en Hall (2009) omschrijven dit als het losmaken van jezelf. Dit om 'het', zijnde de zending naar een mogelijk gevaarlijke zone, aan te kunnen en te kunnen blijven functioneren. Dat loskomen van jezelf kan schadelijk zijn bij terugkomst in het gezin. Het kan een tekort aan mogelijkheid inhouden om te communiceren met elkaar, om warmte over te brengen op de partner. In hun onderzoek uit 2009 bekomen Brown en Hall dat koppels die effectieve communicatie gebruiken (met inbegrip van de drie cruciale elementen) en dan vooral tijdens de zending van een van de partners, meer kans hebben op het houden van een goede relatie. Dat deze koppels hun relatie hierdoor kunnen versterken en zodoende de familie of het gezin bij elkaar houden. Hulpverleners kunnen koppels hierin bijstaan en hen ondersteunen in het uitwerken van hun persoonlijke richtlijnen en afspraken aangaande hun communicatie voor, tijdens en na een zending. Meer hierover in invalshoek drie.

Whisman & Bruce (1999) (in Cigrang et al. 2014) bevonden dat een deel van hun respondenten een afname van hun efficiëntie herkenden ten gevolge van een verhoogde relatiestress. Indien die relatiestress vergezeld werd van depressieve symptomen dan werd het risico dat het werk van de militair eronder ging lijden groter. Dit onderbouwt de stelling dat militaire programma's die werken rond huwelijks-en relatieveerkracht een groter doel dienen, meer bepaald het doel van de 'combat' effectiviteit in oorlogzones te verbeteren. Hier kunnen therapeuten en hulpverleners mee aan de slag. Volgens Cigrang et al. (2014) vooral in de fase voor de zending. Deze periode leent zich goed tot primaire en secundaire preventie. Koppels moeten aangemoedigd en ondersteund worden om te kunnen anticiperen op de zending en alle uitdagingen die hierbij komen

kijken. Ze moeten afspraken maken waarover ze wel en niet zullen communiceren tijdens de zending, op welke manier ze dit zullen doen en met welke frequentie. Dit om een verkeerde interpretatie van bepaalde zaken te voorkomen. Hierin kan Defensie een grote rol spelen. Verder in deze bachelorproef ga ik hier dieper op in. Meer bepaald in invalshoek drie rond de hulpverlening voor militaire koppels en in fase drie waarin het veranderingsdoel besproken en uitgewerkt wordt aan de hand van drie strategieën.

Cigrang et al. (2014) vonden ook dat koppels die uitdrukkelijk gesproken hebben over hun communicatievoorkeuren, hun verwachtingen en die een gezamenlijke communicatiestrategie hebben uitgewerkt, beter uitgerust zijn om de uitdagingen en de druk die er bij een zending komt kijken aan te kunnen. Sommige koppels kiezen ervoor om hun communicatie tijdens zending voornamelijk te richten op het onderhouden van de emotionele connectie tussen hen. Andere kiezen ervoor om elkaar op de hoogte te houden van het dagelijkse reilen en zeilen om zo een emotionele of instrumentele steun te zijn voor elkaar en te komen tot een gezamenlijke besluitvorming. Zodoende blijven ze werken aan hun koppelidentiteit en blijven ze deze ondersteunen.

Koppels met slechte communicatievaardigheden voor zending zullen minder geneigd zijn om op voorhand, op eigen initiatief, plannen te maken. Terwijl zij juist de doelgroep zijn die er baat bij zou hebben. Daarom is het zo belangrijk dat men hier als organisatie over nadenkt en juist deze koppels probeert te motiveren om deze gesprekken wel aan te gaan. Het is aan Defensie om te bekijken hoe zij dit het beste kunnen aanbrengen en hoe dit het beste ontvangen zal worden. Bepaalde programma's zoals Strong Bonds toonden een verbeterde uitkomst voor de deelnemende koppels (Allen, Stanly, Rhoades, Markman & Loew, 2011, in Cigrang et al. 2014).

Er werd een soort test gedaan waarbij er interventies werden gehouden bij militaire koppels. Hierbij focuste men vooral op de kerncompetenties van een relatie. Effectieve communicatie, besluitvorming, emotionele steun, en ontwijning van conflicten. Deze try-out bleek goede resultaten te bekomen.

Davis, Ward & Storm, 2011; Snyder & Monson, 2012, in Cigrang et al. (2014) zijn van mening dat relatie- en familietherapeuten hun expertise mee kunnen brengen naar een organisatie als Defensie. Op voorwaarde dat zij zichzelf ook uitdagen om kennis te vergaren over het militaire leven en structuur en de cyclus van een zending.

Kanzler, McCorkindale & Kanzler, 2011, in Cigrang et al. (2014) bevonden dat vrouwen in het leger een groter risico hebben op een echtscheiding dan mannen in het leger. Dit is een erg interessant gegeven waar men rekening mee moet houden bij het samenstellen van ondersteuningsprogramma's voor militairen en hun relatie. Voor deze bachelorproef zal ik dit gegeven echter niet verder uitwerken aangezien in deze gezinscasus de man militair is.

Dat communicatie belangrijk is hebben werd al vastgesteld, dat communicatie vele zaken omvat ook (voor verdere uitleg hierover verwijs ik naar bijlage 1). Ook Durham (2010) bevestigt in haar onderzoek dat communicatie met het thuisfront erg belangrijk is voor de moraal van de militair. In een 'combat zone' zijn er verschillende stressoren voor een militair. Durham (2010) voegt daar de stressor van het dilemma van het vinden van een balans in te veel of te weinig communicatie met de familie aan toe. De uitdaging om verbonden te blijven als partners, ondanks de fysieke afstand en scheiding, draagt bij aan de dagelijkse stress van de militair. Merolla (in Durham, 2010) heeft



tien categorieën van communicatie tussen militair en partner geïdentificeerd. Eén van die categorieën is “verzekeren van veiligheid”. De familie is bang voor de veiligheid van de militair. Deze angst, die vaak voortkomt uit een gebrek aan realistisch begrip van hoe het leven in theater op zending is. Deze angst, die voorkomt uit gebrek aan kennis, kan een drempel vormen voor open en eerlijke communicatie en zodoende de emotionele afstand vergroten en het gevoel van ondersteuning ondermijnen (Durham, 2010).

Het onderwerp waarover koppels praten kan van groot belang zijn. Tijdens een militaire zending is het vooral belangrijk dat men blijft praten. Het alledaagse gesprek, over schijnbaar onbelangrijke zaken, is een belangrijke factor in het behouden van de interpersoonlijke relatie met deze partner. (Goldsmith & Baxter, 1996; Schrodt, Soliz & Braithwaite, 2008; Vangelisti & Banksi, 1993 in Carter et al. 2018). Een relatie bestaat uit verschillende zaken en elk koppel maakt zijn eigen relatie met eigen waarden en normen. Liefde en vriendschap zijn waarden die men veel ziet terugkomen in een relatie en die het gezin dat meewerkt aan deze bachelorproef ook aanhaalde. Carter et al. (2018) zijn ook van mening dat vriendschappelijke gesprekken erg belangrijk zijn voor militaire koppels. Naast wat Allen et al. (2018) “*Friendship talk*” noemen is er ook nog “*love talk*”.

Hiermee worden de gesprekken bedoeld waar men affectie toont, de liefde 'verklaart' en de verzekering van elkaars liefde en genegenheid. Kim et al. (2005) (in Carter et al. 2018) vonden in hun onderzoek dat op de tweede plaats de 'love talks' erg belangrijke gesprekken vormden, na de 'small talks'. Het overbrengen van liefde, genegenheid, verbinding en het bieden van bevestiging van liefde voor elkaar wordt positief gerelateerd aan hogere relatietevredenheid. (Maguire, Heinemann-LaFave & Sahlstein, 2013; Merolla, 2010a; Weigel & Ballard-Reisch, 2008 in Carter et al. 2018). Naast '*friendship talk*' en '*Love talk*' is er ook nog '*problem talk*'. Onderzoek met civiele koppels wees uit dat de aanwezigheid en intensiteit van conflict een invloed en impact heeft op de tevredenheid over de relatie. Het kan schadelijk zijn als men, als militair koppel tijdens een zending, veel praat over probleemonderwerpen (Cramer, 2000; Stanley, Markham & Whitton, 2002 in Carter et al. 2018). Tegelijk wijst dit onderzoek uit dat civiele koppels die regelmatig spreken over hun problemen en een gezamenlijke probleemoplossende strategie hebben dit een verhoogde relatietevredenheid bij deze koppels teweeg kan brengen.

Het spreken over problemen is an sich niet een probleem of per definitie schadelijk voor een relatie (Maguire & Kinney, 2010 in Carter et al. 2018).

In het onderzoek van Allen et al. deden zij ook navraag naar de communicatiemiddelen. Synchrone of niet-synchrone communicatiemiddelen maakten een verschil. Brieven schrijven, bellen, sms'en of videocall, elk hebben ze hun voor- en nadelen. Voor deze bachelorproef ga ik hier niet verder op in omdat het gezin dat als casus meewerkt voornamelijk belt of een sms stuurt. Brieven schrijven tijdens een zending gebeurt binnen deze relatie niet.

### **2.1.3 Praktische toepassing**

#### **Tom en Louise**

Tom en Louise communiceren vooral via berichten en facetime tijdens de zendingen van Tom. Louise stopt geregeld een briefje in de koffer van Tom dat hij dan bij het uitpakken op zijn bestemming als verrassing vindt. Hun communicatiestrategie is verschillend. Tom is een prater, ook

over emotionele zaken. Louise kropt de zaken eerder op. Zelf zegt ze dat dit mogelijk komt door haar verleden waar ze al eens van een mug een olifant kon maken. Daarom laat ze de zaken nu eerst bezinken om aan te voelen of het 'de olifant' waard is. Tom ziet wel aan Louise als er iets is en probeert dan haar zover te krijgen dat ze erover praat. Voor Louise is dit telkens een wikkelen en wegen of ze het nu zou zeggen of niet. Hierdoor ontstaat er soms wrijving en kunnen ze na verloop van tijd opeens aan het discussiëren zijn. Tom heeft het gevoel dat hij best veel energie steekt in Louise te doen praten. Zij kan bv. makkelijker iets niet vertellen en denken 'Ik vertel het hem volgende keer wel als het uitkomt', terwijl Tom het hier veel moeilijker mee heeft.

Zoals hierboven beschreven omvat communicatie vele zaken en is men nagenoeg altijd aan het communiceren (meer informatie vindt u in bijlage 1). Soms verloopt dit vlot en denkt men er niet bij na. Men neemt het als vanzelfsprekend. Tom heeft de neiging om meer fysiek contact te zoeken met Louise tijdens gesprekken. Of tussendoor eens een knuffel en een kus geven. Dit is voor een stukje zijn manier van communiceren en de verbondenheid blijven behouden. Tijdens zijn zendingen valt dit stukje non-verbale communicatie weg. Zowel Tom als Louise weten dat als ze bellen met elkaar dat vooral Louise dan ook de tijd hiervoor wil krijgen. Ze verwacht dat er tijd voor is of toch voor gemaakt wordt. Vlug even tussendoor twee minuten bellen vindt Louise niet fijn. Ze kan er niet goed tegen als Tom belooft om een sms'je te sturen en het uiteindelijk niet doet. Echt tijd nemen om met elkaar te spreken en afspraken nakomen is voor Louise belangrijk en zo behoudt zij de connectie met Tom en onderhouden ze hun relationele band. Communicatie zonder conflict bestaat niet. Conflict is ook communicatie. Elke persoon heeft een eigen conflictstrategie en als die erg verschillend is bij de partners kan dit tot problemen leiden. Zelf geven Tom en Louise aan dat ze nog niet zoveel ruzie gemaakt hebben met elkaar de afgelopen twee jaar dat ze samen zijn. Ze herinneren zich wel nog een ruzie die ze hadden op afstand, wanneer Tom op zending was. Dit vonden ze beiden verschrikkelijk. Tom wordt niet snel boos, en als hij boos is duurt dat meestal nooit lang, zegt hij zelf. Louise is eerder een wegloper bij conflicten. Dit weglopen maakt wel dat Tom bij zinnen komt en de ruzie zo goed als afgelopen is.

Bij sommige koppels is er geen kennis van hun communicatie- en conflictstrategie en komen deze zaken pas aan bod tijdens een tijdelijke scheiding. Men beseft pas hoe ze communiceren en ruzie maken als de vanzelfsprekendheid wegvalt en er een fysieke afstand tussen hen is. Dat is nu net de moeilijkste periode om dan nog te moeten gaan kijken naar je strategieën en die te moeten aanpassen. Zowel Tom als Louise hadden op voorhand niet echt veel gesproken over hun communicatie- en conflictstrategie maar op mijn vraag konden ze wel snel een duidelijk antwoord formuleren.

Ondanks dat ze misschien nog nooit zo met elkaar gesproken hadden over hun manier van communiceren en ruziemaken voelden ze het wel beiden aan. Ze kennen zichzelf en elkaar goed op dit vlak. Ze weten hun zwakke punten en kennen de valkuilen die komen kijken bij een tijdelijke scheiding als gevolg van een militaire zending. Tom geeft ook aan dat dit in zijn vorige relatie moeilijker liep en dat dit dan ook mee een breekpunt vormde.

Volgens het onderzoek van Cigrang et al. (2014) was dagelijks contact onder jonge (Amerikaanse) militairen de norm. Zeker nu de communicatiemiddelen uitgebreider zijn dan vroeger en men met de gsm praktisch altijd bereikbaar is. Tom geeft aan dat ook hij het gevoel heeft dat dit leeft onder de militairen en een beetje de norm is. Vooral omdat het afgesproken is en je het niet wil afzeggen ten opzichte van de mensen thuis. Tom geeft zelf aan dat dagelijks contact voor hem niet echt hoeft,

met het tijdsverschil en zijn planning vindt hij het niet altijd even gemakkelijk om dit geregeld te krijgen. Maar hij doet dit toch omdat hij weet dat Louise dit aangenaam vindt. Hij vindt dat het moet kunnen als dit verwacht wordt van je partner. Ook dit behoort tot afspraken maken rond communicatie, iets doen wat voor jou niet per se hoeft maar waarvan je weet dat de ander het nodig heeft of aangenaam vindt.

Cigrang et al. (2014) beschrijven in hun onderzoek dat voor de militair het concept gezin en familie verschuift van abstract naar zeer concreet. Met andere woorden bedoelen ze dat waar voorheen zaken soms als vanzelfsprekend aangenomen werden bepaalde zaken meer naar de voorgrond treden bij een tijdelijke scheiding ten gevolge van een militaire zending. Men moet meer over zaken gaan nadenken, het ongedwongen, informele en spontane contact valt voor een groot stuk weg. Ook voor Tom en Louise is dit voor een stuk zo. Tom is meer tactiel en uit hiermee ook de verbondenheid met Louise. Dit gedeelte valt weg als hij op zending is. Ze moeten dus als koppel een andere manier van verbondenheid zoeken, doorheen hun communicatie. Fysieke afstand kan emotionele afstand betekenen. Dit hoeft niet, het kan ook juist partners dichterbij elkaar brengen omdat het vanzelfsprekende wegvalt en men over andere manieren moet gaan nadenken. Cigrang et al. (2014) verwoorden het zo dat de 'family awareness' een routinedeel wordt van de 'battle rhythm'. Men moet niet enkel denken aan de taken gerelateerd aan het militair zijn in theater maar men moet ook de familie en het contact hiermee in het achterhoofd houden. Tom geeft aan dat dit op een positieve of negatieve manier kan gebeuren, afhankelijk met wie je optrekt. Hij verwoordde dat het afhankelijk is van met wie je op de kamer ligt. Zijn het vijf vrijgezellen of vijf mannen met kleine kinderen? Deze militairen zullen respectievelijk anders omgaan met hun familie thuis. Hoe men omgaat met de familie thuis is dus onderhevig aan de invloed van 'peers'. Je leeft op dat moment zo nauw samen met die mensen dat zij mee je beeld, over familie kleuren. "Je ziet hen meer dan je eigen vrouw", zei Tom. Het gebeurde wel eens dat Tom bij terugkeer uitspraken deed waar Louise van schrok. Dit was het gevolg van enkele weken opgetrokken te hebben met mensen met andere waarden en normen. Je bent een spons op dat moment. De dynamiek is besmettelijk en dit is telkens aanpassen als je terug naar huis komt, geeft Tom aan. Hij zou het een goed idee zou vinden als er meer ondersteuning is voor grote groepen op zending. Juist omwille van die 'besmettelijke' dynamiek kan het voorkomen dat familienormen en -waarden onderuit gehaald worden door het machogehalte. Hij ziet hierin een groeimarge voor Defensie.

Vanuit de literatuur (Cigrang et al. 2014) weten we dat communicatie met het thuisfront zowel een positieve als negatieve impact kan hebben op de uitgezonden militairen. Tom en Louise geven aan dat zij nog niet zo erg vaak een negatieve impact hebben ondervonden van communicatie tijdens een zending. Het tactiele valt weg en dat is even een nieuwe manier zoeken maar beiden geven aan dat dit wel lukt. Ook omdat Tom vaak weg is voor een kortere periode. De twee zendingen dat hij voor vier en een halve maand weg was verliepen soms iets moeizamer. Tom geeft aan dat contact met Louise niet echt een afleiding van zijn werk is voor hem. Hij weet dat hij op haar kan rekenen en vertrouwt haar. Hij geeft wel aan dat het in het verleden, in een vorige relatie, wel parten heeft gespeeld. Dat de communicatie met het thuisfront moeizaam verliep en dat dit toen een negatieve impact op hem en zijn werk heeft gehad.

Voor zichzelf heeft hij nu een 'strategie' gevonden die werkt voor hem zodat hij zich volledig kan focussen op zijn werk als hij op zending moet. Hij leest de avond voordat hij zijn opdrachten in theater moet uitvoeren nooit zijn mails. Als er dan een mail tussen zit met slecht nieuws weet hij

dat hij van de kaart gaat zijn en zich niet meer voor de volle honderd procent zal kunnen concentreren op zijn werk.

Zoals hierboven te lezen is er volgens sommige onderzoeken een correlatie tussen de frequentie/intensiteit van communicatie tussen de partners tijdens een zending en het tevredenheidsgevoel omtrent de relatie. Zelf vinden Tom en Louise deze vraag moeilijk te beantwoorden, ze hebben er nog niet echt bij stil gestaan of deze twee zaken verbonden zijn met elkaar. Louise vindt het wel belangrijk dat ze weet wanneer het moeilijk is om contact te hebben met Tom. Als ze dit weet dan vindt ze het goed, dan maakt ze zich geen onnodige zorgen. Zij stuurt hem wel een berichtje maar het initiatief voor echt contact laat ze tijdens zendingen vaak afhangen van Tom. Zij vindt het niet aangenaam om hem te bellen en te horen of te voelen dat het geen goed moment is om te praten. Daarom laat ze het een beetje van hem afhangen.

Hier merken we dat vooral Louise graag duidelijkheid heeft omtrent de communicatie, daarom is het van belang om op voorhand hierover afspraken te maken.

Volgens Cigrang et al. (2014) voorspelt een hoger niveau van relatiestress voor de zending een lagere frequentie van communicatie tijdens de zending. Tom en Louise weerleggen deze stelling voor hun relatie. Zij hebben net het gevoel dat Tom, na een relationele stressperiode, meer contact zoekt uit bezorgdheid om de relatie en Louise.

Cigrang et al. (2014) behandelden in hun onderzoek het behouden van de connectie tussen koppels tijdens een zending. Sommige koppels kiezen voor een instrumentele ondersteuning en houden elkaar op de hoogte van de dagelijkse beslommingen en uitdagingen. Andere koppels kiezen voor een meer emotionele connectie om zo hun koppelidentiteit te behouden. Voor Tom en Louise is het een beetje een mix van de twee. Ze bellen en vragen dan naar elkaars dag of week. Louise vertelt niet alles om Tom 'te beschermen' maar Tom voelt dit vaak aan en vindt dit juist niet leuk. Louise steekt al eens een brief in zijn koffer en slaapt in zijn pyjama tijdens zijn afwezigheid. Of ze geeft hem een doosje met wat thee en koekjes mee. Tom laat soms post-its achter met lieve boodschappen voor Louise. Tom geeft aan dat de militairen minder in theater minder bezig zijn met het thuisfront en het dagelijkse leven thuis dan sommigen denken. Volgens hem wil Defensie dit ook liever niet, ze moedigen niet aan dat je veel met je familie bezig bent. Ze willen niet dat je afgeleid bent. Zelf is Tom het hier niet mee eens. Hij vindt dat je als militair ook voor tachtig procent moet kunnen functioneren, dat ze dan "gewoon meer mensen op zending mee moeten nemen" (zegt Tom).

Afspraken maken rond wat er wanneer gezegd wordt is belangrijk, bleek uit de literatuur. Tom verwacht dat er alles tegen hem gezegd wordt. Maar hij beseft ook dat dit misschien niet zo is. Zijn opa stierf tijdens een zending van hem en dit hebben ze, zijn familie, hem toen niet gezegd. Hij had het liever wel geweten. Hij snapt niet goed waarom je zaken zou verzwijgen. Als het echt nodig is kan je de volgende dag al terug thuis staan. Hij vindt ook dat de militairen of Defensie zich niet achter het excuus van niet bereikbaar zijn moeten verschuilen. In 99% van de gevallen is het, indien echt noodzakelijk, mogelijk om de volgende dag al terug thuis te staan, zegt Tom. Tom verwacht dus open en eerlijke communicatie, op ieder moment over elk onderwerp. Louise probeert hieraan tegemoet te komen maar voor haar ligt dit moeilijker. Vanuit haar verleden heeft zij moeite met zich kwetsbaar opstellen en alles vertellen. Ze vraagt zich bij bepaalde zaken af of dit niet een reden tot breuk kan zijn.

Huwelijks- of relatieproblemen leiden vaak tot depressieve symptomen. Militaire programma's die werken rond relatieveerkracht kunnen het grotere doel van Defensie dienen en dus zorgen voor

meer 'combat effectiveness' in theater tijdens zendingen.

Thuisfront, relaties en stress, al deze factoren hebben een invloed en impact op elkaar (Cigrang et al. 2014).

Zelf zien Tom en Louise hier wel een mogelijkheid voor Defensie in: ondersteuningsprogramma's, infosessies of lectuur aanbieden en dit alles kenbaar maken binnen de eenheden.

Aangezien Tom vaak voor kortere periodes weg is, is het weggaan, weg zijn en terug thuiskomen anders dan bij militairen met grotere zendingen van meerdere maanden. Tom en Louise omschrijven het alsof ze door het vele wegzijn hierin al wat getraind zijn. Als we kijken naar de betrekkingblindheid (De Soir, 1999) binnen dit koppel dan geven beiden aan dat ze hiermee nog niet zo vaak geconfronteerd werden, juist omwille van het veel wegzijn voor kortere periodes. De verdeling van het huishouden ligt vast en die verandert niet telkens als Tom weg is of juist terugkomt. Zowel Tom als Louise kennen en weten 'hun plaats' binnen dit huishouden en hebben elk hun taken. Louise heeft het soms moeilijker met communiceren met Tom dan omgekeerd. Zij kan soms heel onzeker zijn om dingen te vertellen tegen hem. Zelf ziet ze hierin de gevolgen van vroegere kwetsuren. Ze vraagt zich regelmatig af of bepaalde dingen vertellen tegen Tom niet zal leiden tot een breuk. Dit kunnen we linken aan de betrekkingsovergevoeligheid die door De Soir (1999) beschreven werd. Ze is erg bezorgd over de relatie met Tom en wat bepaalde zaken onthullen met hun relatie zou kunnen doen. Het is niet zo dat zij totaal overspoeld wordt en niet meer gepast zal kunnen reageren, het is eerder dat ze erover nadenkt, twijfelt en ermee in haar hoofd zit. Tom ziet dit en probeert haar dan zover te krijgen dat ze zich openstelt en gaat communiceren met hem, zodat er toch een blijvende connectie tussen hen is en de dingen op tijd uitgesproken raken.

#### **2.1.4 Deelbesluit**

Communicatie is essentieel voor elke relatie maar zeker voor een intieme partnerrelatie. Non-verbale signalen en houdingen, woorden, inhouden, betrekkingen, intonaties en klemtonen. Het zijn allemaal onderdelen van communicatie.

Inzicht krijgen in wat nu precies allemaal communicatie is en hoe dit wordt overgebracht kan verhelderend zijn voor koppels. Ruzies en misverstanden ontstaan vaak door een knoop in de communicatie. Koppels waarbij een van de partners nog een actieve militaire dienst heeft met buitenlandse zendingen hebben een extra 'bezorgdheid'. Zij worden regelmatig voor een tijdje van elkaar gescheiden. Hierbij komen vele gevoelens kijken, zowel bij de militair als bij de thuisblijvende partner. Het koppel moet zich aanpassen aan de fysieke en geografische afstand die er tussen hen is. Ze moeten andere manieren van emotionele en instrumentele verbondenheid zoeken zodat, indien gewenst, hun relatie blijft standhouden. Communicatie is hierin erg belangrijk. Ook afspraken rond deze communicatie zijn zeer belangrijk. Defensie kan hier preventief in ondersteunen door tools aan te reiken om militaire koppels goede communicatiestrategieën aan te leren zodat ze sterk genoeg staan om de tijdelijke scheiding aan te kunnen. Tom en Louise hebben een nog relatief nieuwe relatie die momenteel goed loopt. Ze communiceren beiden anders maar weten dit van elkaar en helpen elkaar op momenten dat het stroef loopt. Vanuit eigen ervaring, een vorige relatie, weet Tom dat het ook anders kan. Als Tom thuis is zoekt hij met kleine gebaren soms fysiek contact om de emotionele verbinding te voeden.

Dit gedeelte valt weg als hij op zending is en dit moet het koppel op een andere manier zien in te vullen. Ze doen dit door kleine verrassingen in de koffer te steken of post-its achter te laten. Ze proberen dagelijks te bellen met elkaar en ook goede afspraken te maken wanneer ze bereikbaar zijn of niet en wat ze elkaar allemaal vertellen. Net deze afspraken maken dat een koppel sterker in zijn schoenen staat om de tijdelijke scheiding aan te kunnen en goed door te komen. Het koppel ziet wel een rol voor Defensie weggelegd om militaire koppels te ondersteunen in hun communicatie. Ze zijn voorstander van een meer uitgebreide familiedag en meer betrokkenheid vanuit Defensie bij de gezinnen. Zelf doet Tom veel kortere zendingen en hij vindt niet dat hij voor en na elke zending een infosessie en/of gesprek met Defensie moet hebben, dat zou teveel zijn. Maar dat het zeker aangeboden wordt voor langere zendingen en dat er zelfs voor kortere zendingen af en toe een aanbod is en dat het kenbaar gemaakt zou worden, vinden ze een heel goed idee. Dat militaire koppels zelf vrijwillig kunnen kiezen om hier aan deel te nemen vinden ze evident. Koppels zijn niet altijd uitgerust met de juiste vaardigheden om met een tijdelijke scheiding als gevolg van een militaire zending om te gaan. Dit is jammer want programma's in het buitenland (Cigrang et al. 2014) toonden de voordelen aan van in te zetten op de partnerrelatie en het tevredenheidsgevoel hierover. Als men koppels helpt met de juist vaardigheden aan te leren om te communiceren, gaat de militair efficiënter werk leveren in theater. De militair en het gezin kun je niet uit elkaar trekken. Ze hebben invloed op elkaar. Deze invloed kan positief of negatief zijn, maar dat ze een impact hebben op elkaar is zeker. Door de partners er meer bij te betrekken en de militaire koppels te ondersteunen verhoogt de efficiëntie en de jobtevredenheid van de militair. Dit komt niet alleen de militair en zijn gezin ten goede maar zeker ook Defensie. Hoe Defensie dit kan aanpakken bespreek ik in invalshoek drie, waar de hulpverlening voor militaire koppels belicht wordt en in fase drie waarin het veranderingsdoel- en strategieën besproken worden.

## 2.2 Invalshoek 2: Dynamieken van een partnerrelatie

### 2.2.1 Inleiding

Binnen elke menselijke relatie speelt een dynamiek. Welke mensen spelen een significante rol in deze relatie en hoe uiten zij dit? Welke eigen inbreng hebben zij in deze relatie? Wat speelt er onderling tussen deze mensen? Hoe verhouden zij zich ten opzichte van elkaar? Al deze vragen hebben betrekking op de dynamieken die er spelen binnen een relatie. Deze dynamiek bepaalt het antwoord op bovenstaande vragen en de antwoorden bepalen op hun beurt dan weer de dynamiek die er speelt. Het is een circulair proces.

Dynamieken in een intieme partnerrelatie zijn zeer bepalend voor deze relatie. Ze zeggen veel over de partners afzonderlijk maar ook over hun verbondenheid en hun hechting ten opzichte van elkaar. Dynamieken kunnen tot stand komen, versterkt worden of juist onderuit gehaald worden door communicatie, zoals hierboven beschreven .

Indien er zich een (onderhuidse) negatieve dynamiek afspeelt tussen partners kan dit erg ondermijnend werken voor de relatie. Positieve dynamieken tillen de relatie naar een hoger niveau en verdiepen het gevoel van nabijheid, ze zorgen voor meer gerichtheid op de partner en de relatie. Een dynamiek in een relatie is moeilijk onder woorden te brengen, vaak is het een algeheel gevoel dat de partners hebben ten opzichte van elkaar en de relatie. Een soort flow die men ervaart. Dynamieken bestaan uit vele zaken, zoals ik hieronder probeer te schetsen.

Een koppel, een relatie, partners... Het zijn begrippen die we allemaal kennen en waarmee we vertrouwd zijn. Maar wat is nu juist een koppel, wat maakt een relatie, wat is liefde, wat zijn nu deze dynamieken en wat vormt liefde?

Liefde is dynamiek en de juiste dynamiek creëert liefde.

*“Perhaps love could never be captured in a definition, it could only ever be captured in a story.”*  
(Julian Barnes)

### 2.2.2 Theoretische benadering

Om de dynamieken die er spelen in een gezin en partnerrelatie te begrijpen, kan men kijken naar de hechtingsstijl van de partners afzonderlijk en de hechting als koppel.

Meer info over hechting en de verschillende hechtingsstijlen vindt u in bijlage 2.

De hechtingstheorie kan de emotionele uitdrukking verklaren en voorspellen. Elke persoonlijke hechtingsstijl heeft een voorspellende en verklarende waarde voor uitingen van emoties en gedrag. Hulpverlening voor een koppel kan een werkend kader vinden in de persoonlijke hechtingsstijl van de partners. Interventies binnen de hulpverlening kunnen op maat gemaakt worden voor het

koppel en hun stijl, dit blijkt bovendien erg goed te werken als er een communicatieprobleem is ten tijde van de zending (Mikulincer & Shaver, 2007 en Ponder, 2014 in Ponder & Carbajal, 2020).

Onderzoek wees uit dat naarmate een persoon groeit de hechting verschuift van de primaire zorgfiguren naar vrienden en partner (Zeifman & Hazan, 2008 in Ponder & Carbajal, 2020). Ponder en Carbajal vinden de hechtingstheorie een goed kader om toe te passen op militaire koppels. Een militaire zending activeert het hechtingssysteem van de militair en zijn of haar familie (Riggs & Riggs, 2011; Vormbrock, 1993 in Ponder & Carbajal, 2020).

Het hechtingssysteem van een militair die de vertrekdatum nadert wordt dus actief. Eens de militair op zending is vertrokken is er kans dat het geactiveerde hechtingssysteem constant actief en waakzaam blijft omwille van de mogelijk levensbedreigende situatie in theater. Ook het hechtingssysteem van de partner die thuis blijft is door het vertrek geactiveerd. Daarom is frequente communicatie tussen de partners erg belangrijk. Om te blijven praten, connectie met elkaar maken en het hechtingssysteem dat in hyper- of hypoaltherheid is gegaan, gerust te stellen. (Lapp et al. 2010; Merolla, 2010 in Ponder & Carbajal, 2020).

Rika Ponnet ziet ook de link tussen hechtingsstijlen en de (keuze van) partner(relatie).

Ponnet (2012) ziet in de keuze van een levenspartner een hechtingsstijl terugkomen die men kan terugbrengen tot de primaire hechtingsstijl met de ouders. Mensen die een bepaalde hechtingsstijl hebben ontwikkeld gedurende hun eerste levensjaren zoeken vaak een gelijkende of tegenstrijdige hechtingsstijl in hun partner. Dit kan elkaar op een negatieve manier versterken. De hechtingsstijl bepaalt dus onze partnerkeuze. Dit kan tegenstrijdige en conflicterende combinaties opleveren. Dit is wat Jürg Willi 'collusie' noemt. Een collusie betekent dat er rond een bepaald fundamenteel thema binnen het koppel altijd spanning hangt. Heftige gevoelens gaan gepaard met dit thema en het koppel raakt er niet uit. Het gaat hier over grondhoudingen, fundamentele waarden die van elkaar verschillen en zo (heftig) botsen met elkaar. Een collusie gaat een patroon worden waaruit het koppel vaak alleen niet uit geraakt. In de relatie met de partner proberen we (onbewust) de zaken die fout gelopen zijn tijdens de kinder- en jeugd jaren recht te zetten. We zoeken datgene in een partner dat we gemist hebben bij onze ouders. De vermijder, met angst om zich te binden, gaat een afhankelijke partner zoeken. Als deze partner dan te dicht en nabij komt heeft de vermijder onmiddellijk een 'excuus' klaar om de relatie te verbreken. De angstige tracht de partner dicht bij zich te houden. Door het angstige aanklampende gedrag lokken ze een vermijdende reactie uit bij de partner, die uiteindelijk misschien het gedrag gaat stellen waar de angstige altijd al bang voor was, namelijk hem of haar verlaten. Koppels raken zo in een cirkel waarbij ze elkaars uitingen van de hechtingsstijl verergeren.

Vele relaties hebben dergelijk ingebouwd conflictstelsel. Conflicten zijn er wel altijd, ook binnen een veilig gehecht koppel. Niemand heeft puur enkel en alleen maar één hechtingsstijl, je hebt tussenvormen, samengestelde vormen, licht versies of 'the full option'. Partners, elk met hun eigen hechtingsstijl, kunnen aparte en andere behoeften, noden en wensen hebben. Dit kan uiteindelijk leiden tot een (machts)strijd binnen het koppel (Ponnet, 2012).

De manier waarop mensen een partner 'kiezen', hun relatie aangaan, communiceren, conflicten oplossen, ruzie maken en terug de liefde inbrengen, je kan het volgens Ponnet (2012) relateren aan de hechtingsstijl. Niet enkel en alleen de hechtingsstijl, maar het is toch een belangrijk onderwerp. Ponnet stelt ook dat je hechtingsstijl niet per definitie vastligt voor altijd. Door de juiste mensen om je heen te hebben, door je te omringen met mensen die het goed met je voor hebben en je fair



en liefdevol behandelen, kan deze primaire hechtingsstijl nog veranderd worden, ten goede. Het wil dus niet zeggen dat een kind met een onveilig-vermijdende hechtingsstijl naar zijn of haar ouders toe ook altijd vermijdend zal zijn naar een liefdespartner. Waarschijnlijk is dat deze mensen in eerste instantie wel zullen terugvallen op hun natuurlijke reflex van vermijden. Maar met een veilig gehechte partner aan hun zijde kunnen zij leren vertrouwen, leren dat er wel mensen zijn die sensitief reageren op hun noden en zo kunnen zij zich, met het nodige 'werk', alsnog veilig hechten aan hun partner.

Het gegeven van hechtingsstijl is belangrijk bij elk koppel, militair of civiel. Als koppels in therapie of begeleiding komen is het dus aangewezen dat er gekeken wordt naar de individuele hechtingsstijlen en de stijl die de beide partners als koppel ontwikkeld hebben. In het gegeven van militaire psychologische hulpverlening wordt er doorgaans niet snel gekeken naar de hechtingsstijl. Als een militair hulp komt vragen, al dan niet zendinggerelateerd, wordt er nog te vaak alleen maar naar deze ene persoon gekeken. Ook al wordt er aangegeven dat de problemen zich op relationeel vlak bevinden. Hulpverleners de reflex eigen maken om verder te kijken en de hechtingsstijl nader te gaan bekijken kan nuttige inzichten geven en een basis zijn om de therapie of begeleiding te starten. Bij militaire koppels komt het gegeven van tijdelijke scheiding erbij. Dit kan een trigger zijn voor een van de partners om het hechtingsmechanisme te doen ontwaken, in overdrive gaan of zich juist afsluiten. Een militair met een vermijdende hechtingsstijl die een koppel vormt met een angstig gehechte partner kan zich tijdens de zending in het buitenland meer gaan terugtrekken waardoor het angstige van de partner in overdrive kan gaan, wat op zijn beurt dan weer invloed heeft op de reactie van de militair. Militaire koppels kennis laten maken met hun hechtingsstijl kan hen inzichten geven over hun gevoelens en gedragingen. Hierdoor ontstaat er ruimte om te spreken en elkaar tegemoet te komen. Hulpverleners kunnen hier een faciliterende rol in spelen.

Welke dynamiek er speelt binnen een koppel is dus onderhevig aan verschillende factoren die kunnen veranderen doorheen de tijd en omstandigheden. Elk koppel gaat door bepaalde fasen van de relatie waarbij het mogelijk is dat er een andere, sterkere of juist zwakkere, dynamiek speelt. Uit persoonlijke contacten met militairen hoorde ik dat Defensie onbewust de militairen toch aanmaant om een stabiele thuis te hebben. Een veilige haven om terug aan te meren na woelige wateren. Dat een goed thuisfront belangrijk is komt ook terug in het Technical Report: Herhalingsonderzoek Ops Vigilant Guardian/Homeland van Majoor Aerens en Commandant Hongenaert (OVG= de beveiliging van gevoelige plaatsen door militairen naar aanleiding van de aanslagen in 2015 te Parijs). Zij deden onderzoek naar de impact van OVG/Homeland op de deelnemende militairen. Uit het onderzoek bleek dat deze operatie, die zich op eigen grondgebied afspeelde, toch een significante impact had op de militairen en de gezinnen die hierbij betrokken waren. De impact was zowel fysiek als mentaal. De planning van deze operatie was onregelmatig en kon op het laatste moment nog wijzigen. De weken dat de betrokken militairen moesten deelnemen aan OVG/Homeland volgden elkaar in sneltempo op en daarbij kwamen dan nog extra oefeningen en het gegeven dat zij niet naar huis mochten maar in de kazernes moesten verblijven. De centrale vraagstelling in deze bachelorproef gaat wel over buitenlandse militaire zendingen, maar omwille van de omvang, de impact, de bekendheid en gevolgen van OVG/Homeland is dit toch een onderzoek dat ik hier wil vermelden en dat zeker aansluiting vindt bij deze bachelorproef en nuttig is om te vermelden. Na de aanslagen van 22 maart 2016, het is dit jaar vijf jaar geleden, kennen we allemaal het straatbeeld met de gewapende militairen. Eigenlijk

van enkele weken daarvoor al. De militairen waren al aanwezig op straat (en in de luchthaven) voor de aanslagen in ons land, dit ten gevolge van de aanslagen in Parijs. Elke Belg heeft in die periode wel eens een militair gekruist. De burgers waren de militairen soms dankbaar. Maar nog te vaak werden de militairen niet met respect behandeld en waren er zelfs incidenten. Ondanks dat het geen buitenlandse zending was heeft deze operatie toch een impact gehad op de gezinnen achter deze militairen. In het onderzoek van Aerens en Hongenaert gaven zij aan dat ten tijde van de operatie hun gezinsleven on hold stond. Ze konden onmogelijk zaken plannen, ze waren niet beschikbaar voor het thuisfront, niet fysiek en niet emotioneel. Door het weinige contact met de partners was er bij sommige koppels zelfs vervreemding ontstaan. De militairen die OVG/Homeland-shiften draaiden gingen niet naar huis maar verbleven tijdens hun 'tour' in de kazernes. Soms werden de 'tours' opeenvolgend wat resulteerde in wekenlang het gezin niet kunnen zien. Ook als er een 'tour' afliep en de militair naar huis mocht voor een tijdje, bleven voor sommigen de oefeningen of het andere werk gewoon doorlopen, wat ervoor zorgde dat de militair alsnog geen tijd had voor het gezin. De vervreemding, het moeilijk terug een plek vinden binnen het koppel, de werkdruk die enorm was voor de militair maar die ook erg groot was voor de partner en de onregelmatigheid eisten bij vele gezinnen hun tol. Ook voor de betrokken kinderen had deze operatie een grote impact. Bij sommigen leidde dit tot school-en gedragsproblemen (Aerens & Hongenaert, 2017).

Dit resulteerde bij een significant deel van de deelnemers aan OVG/Homeland in een echtscheiding of een partner die thuis wegging. De impact op de militair zelf werd vooral omschreven als uitingen van angst. Angst dat de relatie stuk zal lopen, angst dat men niet genoeg tijd met de kinderen kan doorbrengen en hen niet zal zien opgroeien.

Zelfs alleenstaande militairen ondervonden de invloed van de intensiteit van deze operatie en gaven aan dat het gewoon onmogelijk was om een nieuwe relatie aan te gaan, ondanks dat zij hier wel de nood voor voelden (Aerens & Hongenaert, 2017).

Het mag duidelijk zijn dat Operatie Vigilant Guardian/Homeland een hele impact heeft gehad op een grote groep mensen. De ondersteuning en psychosociale begeleiding voor de deelnemende militairen en hun gezin stond niet op punt. Als besluit vermelden Aerens en Hongenaert ook dat hun studie een wake-up call diende te zijn voor Defensie. De militairen zagen in deze studie een laatste strohalm om zich aan vast te klampen om gehoord te worden. Los van enkele praktische aanbevelingen werd er ook gevraagd om de planning en opeenvolgende opdrachten te herbekijken en hun impact op de militair te evalueren.

“De gevolgen van de opdracht OVG/Homeland zijn psychosociaal, de oorzaken niet” (Aerens & Hongenaert, 2017 p. 79).

Ook hier had de psychosociale ondersteuning een voordeel kunnen halen uit het hechtingsonderzoek. Een dermate grote en ingrijpende operatie op eigen bodem was nog niet uitgevoerd, toch zeker niet door de huidige generatie militairen. Niemand wist dus echt waaraan hij of zij begon en wat de impact zou zijn. Ook de gezinnen niet. Maar feit blijft wel dat de militair en het gezin voor enkele weken gescheiden waren en hierbij dezelfde dynamieken speelden als bij een militaire zending in het buitenland. Hen inzicht geven in hun hechtingsstijl, hen leren communiceren, hen preventief en curatief ondersteunen had deze koppels zeker ten goede gekomen.

Dat familie en gezin een beschermde factor kunnen zijn voor de militair wordt bevestigd in het onderzoek van Carbajal & Ponder (2020). Een gescheiden militair had 22% meer kans om zelfmoord te plegen dan de militairen die getrouwd waren (Department of Defense 2016a in Ponder & Carbajal, 2020).

Het mag dus duidelijk zijn dat het gezin en familie een erg groot deel is van de militair. Dat ze op elkaar inwerken, invloed hebben en dat men ze niet los van elkaar kan zien. Hier ligt een kwetsbaarheid, maar tevens ook een grote bron van kracht. Dit kan voor Defensie juist een beginpunt vormen om de militair te ondersteunen. Als de gezinnen erbij betrokken worden, krijgen niet alleen de partners het gevoel gehoord te zijn maar ook de militair voelt dat zijn of haar gezin belangrijk is. Dit is een beschermende factor voor gezin en Defensie. Een win-win voor alle partijen.

Ruscio et al. (2002) beschreven dat de impact van een militaire zending in sommige gevallen leidde tot een verhoogd niveau van huwelijksconflict, huiselijk geweld, een hoger risico op ouderlijke wanpraktijken of verwaarlozing van kinderen. Depressie van de niet-militaire partner, angsten en secundaire traumatisering traden op (Gibbs et al. 2007; Rentz et al. 2007 in Saltzman, Lester, Beardslee, Layne, Woodward & Nash 2011). Met secundaire traumatisering bedoelt men de traumatisering van iemand die de oorzaak van het trauma niet rechtstreeks heeft meegemaakt maar er wel over gehoord heeft van iemand die van dichtbij betrokken was. In dit geval bedoelt men hier een traumatisering van de niet-militaire partner na verhalen van de militair over gebeurtenissen in theater. De impact van militaire zending is er ook voor de kinderen. Er is een verhoogd risico op emotionele en gedragsproblemen (Chandra et al. 2011; Flake et al. 2009; Lester et al. 2011(b) in Saltzman et al., 2011).

Dat het gezin invloed heeft op de militair en zijn efficiëntie is duidelijk voor het Departement van Defensie (DoD) van de Verenigde Staten van Amerika. Zij zijn de laatste jaren geëvolueerd naar een preventieve en meer familiegerichte aanpak van psychologische gezondheids promotie. Deze mentale gezondheids promotie reflecteert de fundamentele connectie tussen de '*force readiness*' aan de ene kant en (behoudt van) de kwaliteit van relatie en het functioneren van het gezin en sociaal netwerk van de militair langs de andere kant (Wesphal & Woodward 2010 in Saltzman et al., 2011). De paraatheid en de krachtbronnen van de familie (de '*family readiness*' om het zo te noemen), hebben een invloed op de '*force readiness*', en men kan die '*force readiness*' niet bekomen als men de familie-kracht vergeet. De term '*family readiness*' is een term die vele aspecten omhelst. Het kan gaan van de '*readiness*' van de ouders, over de veerkracht van de kinderen tot het functioneren van het koppel (Hawkins, Condon, Hawkins, Liu, Ramirez, Nihill, & Tolins). Het bevat krachtbronnen van en voor het gezin. De term *family readiness* is een verzamelnaam voor al deze aspecten die een invloed hebben op de militair en zijn of haar werk. Met andere woorden ziet de DoD in dat het niet de mentale gezondheid van haar militairen kan verbeteren als ze het gezin er niet bij betrekken en als er geen balans is tussen de job van de militair, waarbij er efficiënt, effectief en praktisch snel gehandeld moet kunnen worden, en het privé- en gezinsleven van deze militairen.

Naar aanleiding van dit onderzoek werkt de DoD met het FOCUS programma. Dit staat voor Families OverComing Under Stress. Dit is een programma dat uitgaat van de krachten van families. Het is een programma dat families centraal stelt en werkt op hun veerkracht. Luthar (2006) omschrijft veerkracht als een dynamisch proces dat positieve adaptatie omvat in een context van significante tegenslag (Luthar, 2006 in Saltzman et al., 2011 p214).

Zoals we zagen in invalshoek één heeft communicatie een grote invloed en impact op een koppel en dit zowel negatief als positief. Deze communicatie, of in sommige gevallen het gebrek hieraan, bepaalt voor een groot stuk de dynamiek die er speelt tussen de partners. Factoren die kunnen leiden tot een 'gestoorde' communicatie zijn onder andere emotionele ontwijking of verdrukking en het niet willen praten over ervaringen in theater. Dit komt voort uit verschillende oorzaken: het thuisfront niet ongerust willen maken, hen niet willen belasten, angst om als zwak aanzien te worden of omwille van de restricties die opgelegd worden vanuit Defensie (Lincoln et al. 2008; Riggs et al. 1998 in Saltzman et al., 2011). Indien de militair vermijdend, ontwijkend of verdrukkend gedrag vertoont, kan dit een negatieve invloed hebben op het gezin en de huwelijksrelatie. Als de militair na zending emotioneel vervreemdt of vervreemd blijft van het gezin en de communicatie niet succesvol terug op gang komt, heeft dit grote gevolgen voor het gezinsleven (Beym & Lange 1974; Matsakis 1996 in Saltzman et al., 2011). Als een koppel niet met elkaar kan praten, elkaar niet in vertrouwen kan nemen over verschillende zaken, dan is er een verhoogd risico op depressie voor beide partners (Haley 1985 in Saltzman et al., 2011). Met communicatie, vertrouwen en respect kan er gebouwd worden aan een positieve partnerdynamiek die op zijn beurt de communicatie, het vertrouwen en het respect vergroot. Alles heeft invloed op elkaar. In het onderzoek van Aerens en Hongenaert kwam de angst van militairen omtrent het missen van belangrijke momenten in het leven van hun kinderen aan bod, alsook de gevolgen voor deze kinderen. Sommigen haalden slechtere schoolresultaten, anderen vertoonden gedragsproblemen. Sommige zaken kunnen we herleiden tot wat in het onderzoek van Saltzman et al., (2011) benoemd wordt als '*impaired parenting practices*'. Het gebrek aan open en emotionele communicatie tussen familieleden, de ouders meestal, schaadt vaak het delen van info met elkaar, wat essentieel is. Alsook wordt het toezicht houden op de dagelijkse ervaringen, activiteiten en zorgen van/voor de kinderen geschaad door een gebrek aan open communicatie. Het ondermijnt het vermogen van het gezin om tijdig de gepaste ondersteuning te bieden (Cozza et al. 2005; Sherman et al. 2005 in Saltzman et al., 2011). Een kenmerk van deze verminderde communicatie is een verminderd gevoel van een familieband te hebben, warmte en steun. Dit zijn essentiële processen die de veerkracht van een gezin verbeteren (Walsh 2006, 2007 in Saltzman et al. 2011). Hier komt de term warmte voor, die we ook terugvinden in het onderzoek van Brown en Hall (2009) rond cruciale elementen voor gezonde communicatie. Warmte blijkt een factor te zijn die een rol speelt in het communiceren alsook in de veerkracht van een koppel. Wat nu juist een goede positieve en gezonde dynamiek is voor een relatie is verschillend voor elk koppel. Maar Walsh (2003, 2006) (in Saltzman et al. 2011) zegt wel dat een kenmerk van een gezonde familie een directe, duidelijke, consistente en eerlijke communicatie is, en de capaciteit om open expressie van emoties toe te laten. Sterke emoties die niet toegelaten worden in een relatie, die niet geuit mogen worden, kunnen onderhuids kruipen. Dit kan gaan broeien en uiteindelijk naar buiten komen op een destructieve manier, via heftige emoties, gedrag of fysieke symptomen.

Partnerrelaties, het is een ingewikkeld systeem en elk koppel vindt zijn eigen dynamiek en regeling die werkt. Als een van de partners op militaire zending vertrekt heeft dit zeker invloed op het koppel, de communicatie en hun dynamiek. Het hechtingssysteem kan in overdrive gaan, de partners kunnen zich terugtrekken of angstig aanklappen. Deze tijdelijke scheiding kan ook juist een uitnodiging zijn om de veerkracht binnen dit koppel te vergroten. Hoe een koppel omgaat met deze tijdelijke scheiding, welke dynamieken er spelen en hoe zij communiceren is allemaal van belang voor hulpverleners om te weten waar zij de therapie of hulpverlening kunnen laten

aanhaken, waar te beginnen en waaraan te werken. Militaire hulpverleningsprogramma's zijn niet zomaar uit de lucht gegrepen. Ze vinden hun oorsprong in deze zaken: communicatie, veerkracht, hechtingsstijlen, copingmechanismen en dynamieken die er spelen.

Hoe al deze zaken verwerkt kunnen worden in praktische en nuttige hulpverleningsprogramma's of gesprekken bespreek ik in invalshoek drie.

### **2.2.3 Praktische Toepassing**

Tom en Louise zijn een nieuw samengesteld gezin. Elk met kinderen uit een vorige relatie. Beide gezinnen hebben hun eigen specifieke gewoontes en kenmerken waardoor het niet altijd eenvoudig is om de gezinssituatie vlot te laten verlopen. Tom heeft voor hij Louise leerde kennen "al meerdere pogingen ondernomen om met een partner een nieuw samengesteld gezin te vormen" zoals hij het zelf verwoordt. Op dit moment is hij twee jaar samen met Louise, die een zoon heeft uit een vorige relatie. De dynamiek die er speelt binnen dit gezin lijkt te werken. Louise haar zoon woont fulltime bij haar, met Tom zijn kinderen is er een andere verblijfsregeling. Dit maakt dat de zoon van Louise bijna altijd aanwezig is in de gezinswoning van Tom en Louise, terwijl Tom zijn kinderen er niet altijd zijn. Het hebben van kinderen kan soms een belemmerende factor zijn om een nieuwe relatie aan te (kunnen) gaan. Tom en Louise vinden juist het feit dat ze beiden kinderen hebben het makkelijker maakt. Ze zijn zich alle twee bewust dat een kind, of kinderen, de relatie verandert. Soms ten goede, soms ten slechte. Dat er nu al kinderen waren voelde voor hen aan als een stap die ze konden overslaan. De kinderen waren er al en hadden hun ouders al mee gevormd en veranderd. Die nieuw gevormde veranderde persoon kreeg de ander nu te zien. "Je wist dus beter wie je voor je had".

"Dat je eigen kinderen toch altijd anders zullen aanvoelen dan de kinderen van een ander, kan je alleen maar begrijpen als je al kinderen hebt", zeggen ze. Hoe de ander de eigen kinderen opvoedt weet men niet op voorhand. Dit was dus voor hen alle twee nog te ontdekken toen ze een relatie aangingen. Nu, twee jaar later, zeggen zowel Tom als Louise dat ze beiden wat veranderd zijn in hun opvoeding naar hun eigen kinderen toe. De afspraak binnen dit koppel is dat Tom zijn kinderen opvoedt en Louise haar zoon. "Het brengt niet op als je het anders doet" zeggen beiden. Als Tom op zending is en de kinderen van Tom komen langs is de band met Louise wel goed, soms beter zelfs dan als Tom erbij is. Dit illustreert mooi dat kinderen de partnerdynamiek zeker beïnvloeden en dat we hen in het grote geheel zeker niet mogen vergeten.

Ook in therapie of hulpverlening betreft men best de kinderen er zo veel mogelijk bij, de invloed die ze uitoefenen op hun ouders en plusouders is zeker niet te onderschatten. Zowel Tom als Louise leggen andere accenten binnen hun opvoeding, soms komen deze overeen met de visie van de ander, soms botsen ze. Louise haalt zelf aan dat als ze weet dat iets belangrijk is voor Tom ze hier wel rekening mee zal houden en zal proberen dat haar zoon hier ook rekening mee houdt. Al vindt zijzelf het op zich niet zo belangrijk. Dat het belangrijk is voor Tom maakt dat het ook belangrijk wordt voor haar. Omgekeerd geldt hetzelfde.

Tom geeft aan dat hij weet dat hij anders reageert op de zoon van Louise dan op zijn eigen kinderen. "Het is de natuur dat je vlugger uitvliegt tegen iemand anders zijn kind dan tegen je eigen kind". Daarbovenop komt nog dat de zoon van Louise fulltime bij hen woont en Tom zijn kinderen niet.

Al hebben beiden een andere opvoedingsstijl, toch vormen ze een front.

Als Tom iets doet of zegt waarmee Louise niet akkoord is zal ze wachten om dit met hem te bespreken totdat de kinderen weg zijn. Ze zal hem nooit in het bijzijn van de kinderen tegenspreken of zijn gezag ondermijnen. Omgekeerd wacht Tom ook een rustig moment af om zaken te bespreken met Louise. Deze bachelorproef gaat over de partnerrelatie maar als er kinderen bij betrokken zijn kan men deze niet volledig uitsluiten. Zij hebben impact op hun ouders en op de relatie tussen hen.

Dat hechting een belangrijke factor is, (h)erkennen beiden. Op de vraag of zij hun hechtingsstijl kennen, antwoorden ze eerst van niet. Bij nader inzien en na even na te denken konden ze toch een antwoord formuleren. Louise denkt van zichzelf dat zij een angstige hechtingsstijl heeft. Ze heeft veel bevestiging nodig van Tom. Als ze terugkijkt op haar kerngezin ziet ze dat ze zich altijd heel erg heeft moeten bewijzen naar haar vader toe. De nood om te horen dat ze (goed) genoeg is voor iemand/haar partner blijft aanwezig. Tom ziet zichzelf als een afwijzende-vermijder. Dit koppelt hij terug naar zijn kerngezin. Zijn vader is een egocentrische persoon die erg graag over zichzelf praat. Tom groeide op in een niet-emotioneel gebonden gezin. Zijn ouders gaven niet veel aandacht en liefde aan elkaar en hebben niet veel aan elkaar gehad. Er was veel ruzie thuis en Tom dacht vaak dat ze gingen scheiden. Vanaf zijn zeventiende is Tom naar de Militaire School gegaan en was hij dus nog maar zelden thuis. In het weekend vertoefde hij in het jeugdhuis. Tom heeft een tijdje geleden een moeilijke periode doorgemaakt en sindsdien is de relatie met zijn moeder wel verbeterd. Louise gaf aan dat zij een ander beeld had van de relatie tussen Tom en zijn moeder. Zij vond dat die wel goed en warm was. Tom gaf dit toe maar kaderde dit en vertelde dat dit echt niet altijd zo liefdevol geweest is. Sinds Tom zelf kinderen heeft is de relatie met beide ouders verbeterd. Zij doen erg veel voor hun kleinkinderen. De liefdevolle ouders die hij moest missen zijn er nu wel voor zijn kinderen.

Louise zelf komt uit een gescheiden gezin. Haar ouders gingen uit elkaar toen zij ongeveer negentien jaar was. Maar daarvoor al was de vader niet echt betrokken bij het gezin. "Hij wist niets van ons", zegt Louise. "Als hij naar beneden kwam als wij aan tafel zaten, moesten we zwijgen en verder eten". Eigenlijk zijn wij alleen met ons moeder opgegroeid', zegt Louise. Daardoor groeide Louise op als een zeer zelfstandige vrouw die werd aangemaand om het alleen te kunnen. Toen zij dan later ook nog eens alleenstaande mama werd, werd dit gevoel van zelfredzaamheid en zelfstandigheid nog groter. "Ik kan het wel alleen aan" dacht ik (Louise). "Dat was mij aangeleerd, ook al was dat niet zo". Met haar broer heeft ze op dit moment een goed contact, dat is niet altijd zo geweest, na haar scheiding heeft ze hem een jaar uit het oog verloren. Nu hebben ze elkaar teruggevonden en ze kan het goed met hem en zijn vrouw vinden. Beide (h)erkennen heel zeker de invloed die hun kerngezin heeft of gehad heeft op hen. Ze zien de herkomst van hun huidige patronen en kunnen deze ook plaatsen en proberen de negatieve om te buigen tot iets positief.

De manier waarop zij zijn opgevoed bepaalt voor een stukje hoe zij nu in het leven staan en hun eigen kinderen opvoeden. Al was het maar omdat ze sommige dingen bewust anders aanpakten dan hun ouders het deden. Tom heeft uiteindelijk vrede met de manier waarop hij is opgevoed. Hij kiest ervoor om zijn kinderen anders op te voeden omdat hijzelf ook anders is geworden. Hij is doorheen zijn leven, zijn relaties en zijn job veranderd. Beiden beseffen ook dat hun opvoedingsstijl al lichtjes veranderd is sinds ze samen zijn. Zelf hebben ze dus ook invloed op de ander. Louise heeft uit haar opvoeding een gruwel "van boven je kind staan" overgehouden. Zij kiest er dus bewust

voor om een onderhandelingshuishouden te hebben met haar zoon. “We praten en discussiëren veel, Tom stoort zich hieraan”. Tom heeft een meer dominante, licht autoritaire opvoedingsstijl, net datgene wat Louise zo verafschuwt. Tom weet dat hij op bepaalde gebieden op zijn vader lijkt, of toch zaken in de light-versie overgenomen heeft.

Hij vindt dit niet altijd even leuk om te beseffen maar probeert de negatieve zaken wel te counteren en de positieve te behouden. Door hierover te spreken met elkaar en met mij beseffen ze nu beter wat ze niet willen overnemen van hun ouders en kunnen ze hier nog attenter op zijn.

Als angstige en afwijzende-vermijder staan zij eigenlijk recht tegenover elkaar. Toch lijkt deze relatie goed te werken. Hun beide hechtingsstijlen zijn vrij actief, ongeacht een zending of niet. Louise heeft veel bevestiging nodig van Tom en is bang dat bepaalde dingen die ze zou vertellen tegen Tom nadelig zou kunnen zijn voor haar of hun relatie.

Wat kunnen nu verklarende factoren zijn voor het toch goed lopen van deze relatie ondanks de tegenstrijdige hechtingsstijlen?

Als Tom op zending moet, gaat het hechtingssysteem van Louise niet onmiddellijk in hyper- of hypo-alertheid wat op zich een goed teken is. Zij heeft bevestiging nodig, maar het is niet zo dat zij compleet stuurloos wordt als Tom op zending is. Ze vindt die tijd alleen soms zelfs aangenaam en gebruikt deze voor haar eigen nut. Zoals hierboven al vermeld werd, heeft Louise wel graag dat er tijd gemaakt wordt voor de communicatie met haar. Ze wil dat Tom hier tijd voor neemt en niet zo even snel tussendoor. Onbewust kan dit gelinkt zijn aan het feit dat ze bevestiging nodig heeft, ze is het waard dat Tom tijd maakt voor haar. Haar angstige hechtingsstijl komt hier ook bij kijken. Onlangs hadden ze een heftige ruzie tijdens Tom zijn zending. Er werden langs beide kanten harde woorden gezegd die men niet meende. Achteraf wou Tom een tijdje niet videobellen, hij wou “haar zuur gezicht niet zien”. Louise had het hier moeilijk mee en voelde zich afgewezen. Vanuit haar hechtingsstijl zou zij zeer aanklampend en angstig kunnen reageren, maar juist omdat ze zich bewust is van haar (grote) nood aan bevestiging kon zij haar gevoelens plaatsen en, eenmaal de gemoederen bedaard waren, aan Tom aangeven dat ze graag terug wou videobellen.

Een andere grote beschermende factor volgens hen is praten. Tom praat gemakkelijker, ook over zijn gevoelens. Louise doet dit minder spontaan. Zij neemt hier wel stappen in de 'juiste richting'. Ze erkent de kracht van praten en probeert dit al zo veel als mogelijk te doen samen met Tom. Louise is niet het type dat snel zal aangeven als ze iets wil of juist niet wil. Deze aarzeling tot open communicatie met haar partner schrijft ze toe aan kwetsuren uit het verleden. Ze denkt al vlug dat als zij uitdrukkelijk aangeeft wat ze wil en niet wil dat Tom zijn koffer gaat pakken en het voor bekeken houdt. Praten werkt, maar overpraten is ook niet goed. “Weten wanneer je iets moet laten rusten, choose your battles”, zeggen ze zelf. Sommige zaken zijn een discussie niet waard. Louise gaf hierboven al aan dat zij vroeger nogal snel van een mug een olifant kon maken. Door haar relatie met Tom, en de communicatie die zich soms vanop afstand afspeelt, heeft ze al meer leren kijken en afwachten of het “de olifant wel waard is”. “Bepaalde zaken moet je gewoon aanvaarden. Dit is nu eenmaal Louise of Tom. Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het ook wordt om te veranderen, al beseffen we ten volle dat je nooit iemand volledig kan veranderen”. Tom heeft, volgens Louise, een hoogsensitieve kant. Als zij merkt dat hij een “hoogsensitief dagje” heeft zal ze nog meer bepaalde zaken “laten waaien”. Zij voelt aan wanneer het niet het moment is om dingen te gaan uitspreken of haar drukke, actieve zelf volledig tot uiting te laten komen. Een grote beschermende factor binnen dit koppel is het vertrouwen in elkaar dat zij hebben. Ze vertrouwen elkaar, ze vertrouwen

op en in elkaar. Tom maakt zich geen zorgen over het huishouden, de kinderen en eventuele kapers op de kust in de vorm van andere mannen. Hij vertrouwt Louise en weet dat zij het hier in België goed doet als hij op zending is.

Het feit dat Tom dit werk al jaren doet en hij Louise dus een vrij goed beeld kon schetsen hoe het eraan toeging, vinden zij ook een beschermende factor. “Maar dit is dubbel, je kan je hier ook lelijk aan mispakken. Je kan veel vertellen op voorhand, maar echt weten doe je het niet tot je het zelf meemaakt. Het excuus van *'ik had het je toch op voorhand gezegd'* maakt geen verschil eigenlijk. Je weet het pas als je het doorlopen hebt en gevoeld hebt wat het met je doet”.

Dat je nooit echt weet hoe het nu juist voelt als je partner vertrekt op zending, is op zich een risicofactor. Het feit dat er totaal geen begeleiding, ondersteuning en informatie komt vanuit Defensie maakt het alleen maar moeilijker. Louise heeft een druk en goed gevuld leven, ze treurt niet als Tom op zending is. Toch voelt zij de nood aan ondersteuning, en zeker in de vorm van eens kunnen praten met partners van andere militairen. Ervaringen en gevoelens kunnen delen met iemand die hetzelfde doormaakt, zou een licht kunnen werpen op bepaalde zaken en het gevoel geven dat de andere echt begrijpt waarover je het hebt.

Als grote risicofactor haalt Tom zeker zijn werk aan. “Op welke manier dan ook, ongeacht hoe je ertegen aankijkt, mijn werk is een risicofactor voor elke relatie”. Tom mag dan wel een grotere prater zijn, echt praten over zijn werk doen ze ook niet. Louise heeft een vermoeden wat een zending (emotioneel) met Tom doet. Ze ziet en voelt dat deze vermoeiend en soms frustrerend zijn. Het hangt mede af van de collega's waarmee hij op zending is. “Ik zie zijn molen wel draaien soms, en dan vraag ik wel eens waaraan hij denkt. Maar echt praten over zijn werk en wat het juist inhoudt doen we niet”. Louise voelt ook geen steun vanuit Defensie hierbij. Het zou best mogelijk zijn dat Defensie infomomenten of brochures ontwerpt die (nieuwe) partners kennis laten maken met Defensie en ‘het leven als partner van een militair’. In een interview met hen kwam naar boven dat de dynamiek op zending nogal besmettelijk is en dat je vrij snel de waarden en normen van je collega's overneemt. Het gebeurde af en toe wel eens dat Tom bij terugkeer van zending uitspraken deed die hem niet typeren. Ook hierin zou Defensie nuttige info kunnen bieden. Dit fenomeen van ‘besmettelijke dynamieken op zending’ uitleggen aan de partners en kaderen. Louise geeft zelf wel aan dat dit niet frequent gebeurt bij Tom. “Er komt geen vervelende man terug thuis bij mij, er vertrekt soms een vervelende man”. Hiermee wil ze aanhalen dat als Tom op zending moet vertrekken met collega's die hem niet liggen en hij gefrustreerd is over bepaalde zaken, hij nogal eens nors kan zijn voor vertrek. “Als we elkaar even niet zien beseffen we des te meer wat we aan elkaar hebben”, zegt Louise. De fysieke afstand die er geregeld tussen hen is, gebruiken zij dus als ademruimte, om elkaar op een positieve manier te missen en te beseffen waarom ze de ander graag zien. Het brengt in hen in hun geval soms dichterbij elkaar. Dit fenomeen werd hierboven al beschreven toen ik mogelijke reacties op een tijdelijke scheiding aangehaald heb.

De wereld waarin Tom werkt is erg frustrerend, vindt hij. Het is een harde en oneerlijke wereld. Hijzelf is naast zijn andere functie ook nog vertrouwenspersoon. Hij hecht veel belang aan psychosociale ondersteuning maar voelt deze zelf niet vanuit Defensie. “Het harde en stoere primeert nog altijd op het emotionele”.

Een andere risicofactor die zij zelf onderkennen is hun nieuwe kindwens. De mogelijke teleurstelling als deze toch niet doorgaat. Louise ziet dit nog anders, voor haar is het feit dat Tom wil gaan voor nog een kindje van hen beide al een bevestiging op zich. Op seksueel gebied loopt



het niet altijd even vlot tussen hen. Volgens Louise bestaat het risico dan ook dat zij op langere termijn als broer en zus naast elkaar gaan leven. Dit is nu nog niet aan de orde, maar Louise zit hiermee wel in haar hoofd. De afwezigheden van Tom dragen hier ook niet positief tot bij. Louise heeft nodig dat zij samen dingen ondernemen, dat ze samen buitenkomen en “dat ik meer ben dan Louise de werknemer en Louise de mama. Ik wil mij ook Louise de partner van Tom voelen”. Gezinsdagen georganiseerd vanuit Defensie waarop de partners en de kinderen kennis kunnen maken met de wereld van Defensie en het werk van hun militair zou hier in dit geval ook toe kunnen bijdragen.

Tom erkent de grote belang van ‘*family readiness*’ heel zeker. “Ik weet heel goed dat ik het leven dat ik nu leid niet zo zou kunnen leiden als Louise er niet zou zijn. Zij houdt het hier allemaal draaiende, bij haar kan ik met plezier thuiskomen en ik vertrouw haar”. Dat ‘*family readiness*’ een invloed heeft op ‘*force readiness*’ kan dit koppel dus alleen maar beamen. Het werd recent ook nog eens extra duidelijk. Wegens een vertraging en oplopende frustraties aan beide kanten kwam het tot een ruzie terwijl Tom op zending was. Er werden langs beide kanten harde woorden gezegd die men eigenlijk niet meende. Zowel Tom als Louise zagen af van deze ruzie en de gevolgen. Tom wou haar eventjes niet meer videobellen zodat hij haar gezicht eventjes niet meer moest zien. Omdat het een situatie was waar Tom moest wachten en geduld uitoefenen kunnen we hier niet spreken van een grote impact op de efficiëntie en effectiviteit van de militair. Maar dat het een impact had op Tom zijn gemoedsrust, zijn humeur en de tijd die hij ginder in theater nog moest doorbrengen staat vast. Dat het ook een impact heeft op militairen die op dat moment wel actief hun functie moeten uitvoeren in vijandig gebied, is makkelijker te begrijpen als we naar bovenstaand voorbeeld kijken. In dit koppel is de manier waarop zij hun huishouden organiseren en praktische afspraken hebben gemaakt een grote beschermende factor. De ‘*family readiness*’ staat in teken van de ‘*force readiness*’. Dit is bij hen zo, maar dat vinden ze daarom niet oké. Tom zelf geeft aan dat Defensie en zijn job inderdaad altijd op de eerste plaats komen. Hij zou niet willen moeten kiezen tussen zijn werk of zijn vrouw. Hij wil niet in een situatie terecht komen waarin hij gedwongen wordt om te kiezen. Al zou hij die vraag van zijn vrouw kunnen begrijpen als zij ze ooit zou stellen. “Dat Defensie altijd op de eerste plaats komt is zeker waar, maar daarom ben ik er nog niet mee akkoord”, zegt Tom hierover. Louise voelt aan dat Defensie, de eenheid die op zich ook een familie is van Tom, op de eerste plaats komt. Tom zelf verwoordt het als volgt: “als je ten oorlog trekt, dan moet Defensie wel op de eerste plaats komen. Als je jezelf in gevaar moet brengen/brengt dan kan je niet anders dan Defensie op de eerste plaats zetten. Als je dat niet kan doen dan functioneer je niet en loop je nog meer risico. Vroeger werden de militair en zijn gezin nog meer uit elkaar getrokken dan nu al het geval is. Men probeerde de militair echt af te scheiden van zijn gezin. Want als dat gezin vragen ging stellen of moeilijk zou gaan doen over de job dan zou dit een impact hebben op de militair. In plaats van deze denkpiste dan om te gooien en het gezin er op een positieve manier bij te betrekken, probeerde men de militair af te zonderen van zijn of haar gezin. Dit is jarenlang het (onbewuste) beleid geweest en Defensie is zo ongeïnteresseerd dat ze niet meer weten dat het zo in elkaar steekt. Dat zij het zo gecreëerd hebben”. Dit vat de frustraties naar het beleid van Defensie goed samen. Een harde noot om te kraken, vanuit het standpunt van Defensie gezien dan, maar het positieve nieuws is wel dat hierin tevens de oplossing al vervat zit. De militair en het gezin als één geheel bekijken, hen actief samen betrekken bij Defensie, hen ondersteunen, een sociaal netwerk faciliteren en militaire koppels veerkrachtiger maken.

Tom doet zijn werk op zich graag, toch heeft hij zijn buik vol van alles wat errond hangt. De combinatie werk en gezin die niet altijd makkelijk verloopt, de betalingen van premies die momenteel achterlopen, de harde machowereld waar weinig of niet over gevoelens wordt gepraat en het zwart-wit-denken. “Je wordt geselecteerd op je vermogen om zwart-witdenken. Van zodra het grijs wordt, pas je niet meer in het plaatje. Ik vrees dat ik niet meer in het plaatje begin te passen”, zegt hij daar zelf over. Zijn kinderen en Louise haar zoon maken ook deel uit van zijn gezin en familie. Hun reactie en aanpassingsvermogen maken mee de ‘family readiness’. Zijn zoon is meer bezig met de job en de afwezigheid van zijn vader. Tom maakt zich dan op zijn beurt zorgen dat zijn zoon met hem in zijn hoofd zit. Als hij op zending is en hij krijgt de kans, koopt hij altijd iets voor de kinderen. “Dit is meer om mijzelf te paaien dan dat het echt voor hen is hoor, dat besef ik heel goed”. Het feit dat de kinderen niet altijd bij hen zijn maakt het langs de ene kant makkelijker, ze maken zijn vertrek niet elke keer mee. Tom zelf verwoordt het als volgt: “Dat is het voordeel van gescheiden te leven, ze zijn niet altijd hier, dus ik ben ook niet altijd niet hier”. Hiermee wil hij zeggen dat de kinderen altijd al bij momenten hun vader niet bij zich hebben en/of moeten missen. Dit is anders in een gezin waar vader en moeder nog samen zijn en waarbij de militair dan op zending vertrekt. De kinderen zijn in dat geval gewend om de militaire ouder altijd bij zich te hebben en dan opeens met een buitenlandse zending weken of maanden niet meer. Bij kortere zendingen weten de kinderen soms zelfs niet dat Tom weg is. Maar gescheiden leven maakt het ook moeilijker. Als zijn zoon met het vertrek of terugkomst van zijn vader in zijn maag zit, kan hij dit ook niet altijd uiten naar zijn vader toe omdat hij op dat moment bij zijn moeder verblijft. De kans op directe open communicatie is kleiner omwille van de scheiding.

Ondanks dat er af en toe ergernissen zijn naar de kinderen van de andere partner toe, leeft dit nieuw samengesteld gezin toch in harmonie met elkaar. Het is een ‘gebroken’ familie maar er is zorg naar elkaar toe en ze vormen wel een gezamenlijk platform dat er staat op de momenten die er toe doen. Dat Tom Louise volledig vertrouwt en weet dat zij het goed aanpakt met zijn kinderen als hij er niet is maakt deze ‘family readiness’ steviger. Ook de zoon van Louise, die fulltime bij hen woont, mist Tom als hij op zending is of als hij onverwacht vertraging heeft. “Dit uit zich anders en minder diep dan bij Tom zijn kinderen, maar het gemis is er wel, dat zie ik en voel ik aan hem”, zegt Louise. Als zij merkt dat Tom het even moeilijk heeft, vermoeid is of veel aan zijn hoofd heeft, zal zij het op zich nemen om de kinderen even apart te nemen en hen uit te leggen wat er aan de hand is. Uiteraard aangepast aan hun niveau, maar ze mogen wel weten “dat Tom met iets zit en ze hem best even wat tijd gunnen”.

Saltzman et al (2011) stellen dat het geloof in (het nut van) de missie erg belangrijk is voor zowel de militair als het gezin en dat het bijdraagt aan betere en positievere copingmechanismen. Of men gelooft in het werk dat de militair doet heeft dus een impact op de ‘family en force readiness’. Louise zelf zegt dat zij de link tussen beide zaken niet onmiddellijk maakt. Tom daarentegen zeker wel. “Voor mij speelt dit zeker een rol. Voor mij gaat het dan vooral over kiezen tussen eerlijk zeggen wat we gaan doen, of een fabeltje voor bestwil verzinnen. Zeggen we thuis dat we wc-papier gaan brengen naar de militaire basis of zeggen we dat we Covidvaccins gaan brengen? Dit maakt wel degelijk een verschil in hoe ze onze missie zien en, misschien onbewust, hoe belangrijk zij dit werk vinden. Of ik tegen mijn kinderen zeg dat ik een raket of bom ga afleveren maakt een positiever verschil dan als ik zou zeggen dat ik lakens en toiletpapier ga brengen. Echt liegen tegen hen doe ik niet, maar ik smeer er wat meer paté rond zodat zij het nut zien van mijn werk en geloven dat mijn

veel wegzijn een goed doel dient". Tom liegt over de missie niet tegen Louise, ook niet echt tegen zijn kinderen maar dit zal hij iets meer aankleden of wat verbloemen. Hij beseft dat de reden voor zijn zending, zijn eigenlijke missie, onbewust bij Louise toch een verschil maakt, al ziet of erkent zij dit zelf niet. Dit maakt een verschil maar daarom zal hij niet echt liegen tegen Louise, juist omdat hij eerlijkheid zo belangrijk vindt. Dat Louise niet direct de link legt tussen het nut inzien van en het geloof in de missie komt misschien omdat zij niet echt veel praten over Tom zijn werk. Tom ziet en voelt hierin het verschil wel omdat het soms voor hem ook een verschil uitmaakt. Dan is het niet meer dan logisch dat het voor zijn gezin ook een verschil kan uitmaken. Louise zelf gelooft wel sterk dat Tom zijn job graag doet. Zelf vindt ze passie hebben belangrijker dan nut. Zolang zij ziet en voelt dat Tom passie heeft voor zijn job vindt ze het helemaal goed dat hij deze job doet, "al zou het wc-papier naar de basis brengen zijn". Maar van zodra zij merkt dat Tom zelf het nut er niet meer van inziet, er geen passie meer voor kan opbrengen, zal het voor haar snel gedaan zijn. Want hoe je het ook draait of keert als 'partner van' moet zij toch opofferingen maken zodat Tom deze job kan blijven doen. "Ik heb al een aantal keren gehoord van collega's of omstaanders die zeggen dat ik goed zot ben dat ik dat vele wegzijn van Tom maar toelaat. Maar zolang ik voel dat hij zijn job nog graag doet en gelukkig is, vind ik het goed". Tom zelf haalt aan dat het ook allemaal afhangt van hoe je het verhaal brengt, hoe je de wereld van Defensie 'verkoopt' aan je partner. Hierin kan Louise zich ergens wel vinden, en hier linkt zijzelf de nood aan een sociaal netwerk van partners van militairen aan. "Iemand waarbij ik eens kan ventileren en die mijn situatie volledig snapt". Tom haalt aan dat hij het gevoel heeft dat hij zijn job alleen maar echt goed kan doen als hij ook voelt dat Louise gelooft in het nut van zijn missie. "Ik doe mijn job omdat ik ze graag doe, maar ik moet voelen dat Louise gelooft in mijn job en het nut ervan". "De grens met wat je voor je job wil doen hangt samen met het nut ervan. Opeens op zending vertrekken en risico's nemen om wc-papier te gaan brengen doe je niet, als het gaat over mensen gaan redden dan ben je al meer bereid risico's te nemen. Ik denk dat het zo ook een beetje werkt voor een partner".

Deze bachelorproef gaat dan wel over de impact van militaire zendingen op de partnerrelatie, toch kunnen we kinderen niet volledig buiten beschouwing laten. Omdat kinderen altijd een invloed en impact hebben op hun ouders en de dynamiek die er onderling tussen hen speelt. In dit koppel zijn er (plus-)kinderen, daarnaast zijn er ex-partners die we hier, kort, in beschouwing moeten nemen aangezien zij ook mee de huidige dynamiek in dit koppel bepalen. Tom en Louise hebben een nieuwe verblijfsregeling aangevraagd voor zijn kinderen en sinds kort komt dit weer voor de rechtbank. De relatie met de moeder van de kinderen verloopt niet altijd goed en dit laat toch (onbedoeld) zijn sporen na. Tom en Louise proberen bewust zich niet op de kast te lagen jagen of met elkaar ruzie te maken, maar het zet wel hun relatie en hun ouderrol onder druk. Ze kiezen er bewust voor om hun energie in andere en leukere dingen te steken dan in de vermoeiende gesprekken met de ex-partner van Tom. Recent is de vader van Louise haar zoon terug in the picture en dit zorgt soms voor stress en discussies. Als Tom op zending is staat Louise voor al deze zaken alleen. Ze wordt wel ondersteund door collega's en vrienden maar deze personen weten dan toch nooit hoe het echt voelt om een partner te hebben die zo veel in het buitenland is, waardoor je er in principe vaak alleen voor staat.

Als ik Tom en Louise vraag om de ander te omschrijven in enkele trefwoorden dan vallen de woorden "levendig, attent, liefdevol, gevoelig en relativerend". Wanneer de vraag gesteld wordt wat ze zoeken in een partner, wat ze graag ontvangen van hun partner, komt van beiden het

antwoord “vrijheid”. Vrijheid om je eigen dingen te kunnen en mogen doen. Om het vertrouwen van je partner te krijgen. “Wat maakt dat het goed gaat tussen ons? Dat we niet veel samen zijn”. Van de momenten die ze dan samen zijn genieten ze eens zo hard. Tom vult deze vrijheid nog aan met “zekerheid, want zonder deze zekerheid is de vrijheid ook maar niks”. Tom geeft toe dat het vaak lijkt dat hij veel zaken zelfstandig doet, maar dat dat eigenlijk niet zo is. Hij verwacht wel hulp en steun van zijn partner. Datgene wat Tom aantrekkelijk vindt aan Louise is ook net datgene waar hij zich soms aan stoort. Haar energieke karakter. De dynamiek van Louise is energie, enthousiasme en drukte. Die drukte uit zich in luider praten, veel heen en weer door het huis lopen en dergelijke. Louis kan nogal “aanwezig zijn” zoals zij het zelf omschrijft. Dit kan een sterke indruk nalaten op Tom die hier best gevoelig voor is. Beiden vinden ze het belangrijk dat je bepaalde zaken kan aanvaarden en ze achter je kan laten zonder dat ze je dwars blijven zitten. Louise haalt nog aan dat zij soms nog in haar achterhoofd het romantisch idee heeft van de prins op het witte paard. De stoere militair met een peperkoeken hartje. “Maar dit is niet, en dat weet je natuurlijk, maar soms is dit toch nog een kleine opdoffer”. De maatschappij spiegelt nog altijd het romantische suikerzoete beeld van een relatie voor. Met je verstand weet je dat dit in de werkelijkheid niet zo is, maar ergens zit er een klein meisje/ kleine jongen die het stiekem toch nog hoopt. Daar komt de mythe van de stoere militair in uniform nog bovenop, geen wonder dat men niet altijd een realistisch beeld heeft van een relatie met een (militaire) partner. Maar Tom en Louise (h)erkennen hun valkuilen, sterktes en zwakke punten en willen hieraan wel werken. Tom weet dat Louise gevoelig is voor kleine attenties, voor oprechte interesse in haar leven en haar dag en hij probeert hier dan ook zo veel mogelijk aan te denken.

Er spelen veel dynamieken in dit koppel, hun verschillende hechtingsstijlen, hun gezin van herkomst, kinderen, ex-partners, Tom zijn job, hun verschillende karakters,... en ga zo nog maar door. Van sommige dynamieken waren zij zich al bewust, anderen kwamen meer naar de oppervlakte doorheen onze gesprekken. Een plek krijgen om te praten, om open en eerlijk te communiceren met elkaar, binnen een veilig kader, zou hun relatie alleen maar ten goede komen.

#### **2.2.4 Deelbesluit**

Dat hechting een zeer belangrijk gegeven is in het leven staat als een paal boven water. Bij burgers, militairen, gezinnen, koppels, ouder-kindrelaties en dergelijke meer. Bij elke interactie die men aangaat met een medemens komt hechting kijken die vertrekt vanuit onze primaire hechtingsstijl die we ons eigen gemaakt hebben in onze eerste levensjaren.

Tom en Louise zijn het bewijs dat hechtingsstijlen die volgens de literatuur tegenover elkaar staan toch goed samen kunnen leven. Als men maar sensitief genoeg is om hier oog voor te blijven hebben. Een niet-veilige hechting met de ouders die het gevolg is van niet-adequaat gedrag van deze ouders, kan toch nog omgebogen worden tot een positieve hechtingsstijl met de levenspartner. Ook met een onveilige hechting kan men nog een ‘goede’ relatie hebben. Het vergt gewoon iets meer aandacht en werk.

Het systeem dat het nieuw samengesteld gezin van Tom en Louise is wordt sterk gekleurd door Tom zijn job en het vele wegzijn. Dit heeft een impact op het hele gezin. Deze impact is zowel

negatief met momenten als positief. Het kan hen onder druk zetten, hun hechtingssysteem activeren en nog meer bevestiging nodig hebben (zoals soms het geval is bij Louise). Maar de afstand tussen hen wordt ook gebruikt voor iets positiefs. De afstand creëert soms het gevoel van verbondenheid. Juist door die afstand die er regelmatig tussen hen is beseffen ze des te meer wat ze aan elkaar hebben en dat ze elkaar graag zien. Dit koppel is zeer sterk in de praktische zaken en in organiseren. Dit is hun sterkte, maar als ze niet genoeg oog hebben voor het emotionele kan dit ook hun valkuil worden.

Hun dynamiek is er een van zelfstandigheid, vrijheid en zekerheid. Ze willen elk hun ding kunnen blijven doen. Ze willen voldoende vertrouwen hebben in elkaar om de andere de vrijheid te gunnen die nodig is. Deze vrijheid kunnen ze elkaar geven omdat ze vertrouwen hebben in elkaar, er wordt genoeg zekerheid geboden naar elkaar toe zodat ze daarna met vertrouwen (apart) de wereld kunnen gaan exploreren. Ze zijn elk een veilige haven voor de ander. De kinderen en de ex-partners zorgen voor nog een extra dynamiek die er speelt binnen dit koppel. Omdat ook dit speelt en aandacht vraagt moeten zij goed opletten en sensitief zijn zodat ze toch nog genoeg aandacht besteden aan het emotionele aspect.

Als Gezinswetenschapper merk ik best veel veerkracht binnen dit koppel. Ze vertrouwen elkaar, steunen op elkaar en gunnen de ander vrijheid. Deze veerkracht is een zeer belangrijk item binnen een partnerrelatie, al zeker in combinatie met het militaire gegeven waarbij er regelmatig tijdelijke scheidingen zijn naar aanleiding van buitenlandse zendingen.

Hechting is dus een erg belangrijk gegeven bij koppels. Dit is niet anders bij civiele koppels dan bij militaire koppels. Doch dient men zich bewust te zijn van het feit dat de hechtingsstijl in overdrive kan geraken door een tijdelijke scheiding die het gevolg is van een buitenlandse militaire zending. Het gegeven van hechting is nog niet zo ingeburgerd bij de bevolking, laat staan dat het erg gekend is en dat er mee gewerkt wordt in een militaire setting. Maar laat dat nu net een stukje van de sleutel tot succesvolle militaire hulpverlening zijn. Als men een relatie aangaat met een militair kan deze laatste zijn of haar partner proberen zo goed en zo kwaad mogelijk uit te leggen hoe het militaire leven eruitziet en wat de uitdagingen zijn. Maar hoe deze niet-militaire partner zal reageren op het wegzijn van de militair kan men niet voorspellen of weten tot men het zelf doormaakt. Vaak komen er dan op dat moment gevoelens boven die men niet verwacht, niet kent en niet weet vanwaar ze komen. Dan is het de verantwoordelijkheid van Defensie om gezinnen hierin te begeleiden. Werken bij Defensie, als militair, is meer dan een nine-to-five job. Het vergt een andere mindset en vraagt andere opofferingen van het gezin dan een doorsnee kantoorjob. Defensie biedt veel in ruil aan maar op gebied van partner -en gezinsondersteuning is dit nog te weinig. Het is waar dat militaire koppels altijd nog in relatietherapie kunnen gaan in de burgerij. Maar niet elke civiele therapeut is bekend met het militaire milieu en dit heeft toch gevolgen, zoals ik bespreek in invalshoek drie. Als Defensie een transparantere aanpak aanneemt ten opzichte van gezinnen, het preventief en curatief ondersteuning aanbiedt dan geeft het haar militairen het gevoel dat men ze naar waarde schat. Niet alleen de militairen zelf krijgen dan het gevoel dat ze meetellen ook aan de gezinnen wordt het signaal gegeven dat ze van tel zijn en dat men ze wil betrekken. Defensie zou hiermee aangeven dat ze het concept van 'family readiness', dat een impact heeft op de 'force readiness' begrijpen en ten goede aanwenden.

## 2.3 Invalshoek 3: Hulpverlening en therapie voor militaire koppels

### 2.3.1 Inleiding

Therapie. De hulpverlening. Voor sommigen zijn het taboewoorden, voor anderen voelen ze zo natuurlijk aan als ademen. Koppels die door een moeilijke periode gaan en besluiten in therapie te gaan, ouders die ondersteuning nodig hebben bij de opvoeding, individuele (gedrags)therapie... Er zijn vele vormen van therapie. Defensie is niet meteen de plek waar je bijzonder veel openheid voor mentale gezondheid verwacht. Toch heb ik ondervonden door stage te lopen bij Defensie dat er al een veel grotere openheid is naar geestelijke gezondheid toe dan vroeger het geval was. Men heeft vaak een vooroordeel over dergelijk instituut. Door hier stage te lopen kreeg ik een ander beeld van deze plek en zag ik hoe bepaalde eenheden zeker achter het concept van hulpverlening staan.

Voor de militair zelf is er een 'breed' gamma aan verschillende ondersteuning. Het CGG, CmilA of de sociale dienst om er maar enkele te noemen. Voor het gezin van de militair is het aanbod eerder beperkt. Sinds kort zijn de militair en zijn gezin een beetje 'uit elkaar getrokken' wat niet alle actoren zo'n goede zaak vinden.

In deze invalshoek wordt gekeken naar hoe men de communicatie en de dynamiek(en) van het koppel ten goede kan aanwenden voor een hulpverlening. Als men inzicht heeft in deze zaken kan men veel doelgerichter een hulpverlening of therapie starten.

In dit hoofdstuk beschrijf ik of er al dan niet andere vaardigheden nodig zijn om te werken met militaire koppels in vergelijking met civiele koppels.

*“Words of comfort, skillfully administered, are the oldest therapy known to man”*  
(Louis Nizer)

### 2.3.2 Theoretische benadering

Zoals eerder in deze bachelorproef duidelijk werd, is communicatie van grote invloed op de dynamiek(en) die er spelen in een relatie. Deze communicatie kan een goede hechting verwoorden, een hechtingssysteem triggeren, een relatie laten wankelen of ze juist versterken. Dynamieken die spelen binnen een koppel zijn niet altijd onmiddellijk zichtbaar. Daarom is communicatie belangrijk om deze dynamieken een stem te geven en ze uit te praten.

Soms hebben koppels hier ondersteuning bij nodig, van een hulpverlener of een therapeut. Een militair koppel is 'ook maar gewoon een koppel bestaande uit twee mensen'. Maar in het werken met hen moet men wel rekening houden met de specifieke elementen die er bij het militair zijn komen kijken.

Dat de militaire carrière de relaties beïnvloedt en hierop een impact heeft, staat boven elke twijfel, zeker als er een partner en kinderen bij betrokken zijn (Paley et al., 2013 in Marek & D'Aniello, 2014). Deze partner, de militair en het gezin, met of zonder kinderen, voldoende ondersteunen en begeleiden kan voor alle betrokken partijen voordeel opleveren.

### *De militaire hulpverlener*

Lynn K. Hall zegt in haar boek 'Counseling military families (2016) dat 'the family readiness' noodzakelijk is voor de 'readiness' van de militair. Het emotionele welbevinden van de militair is gelinkt aan het welbevinden en de mentale gezondheid van dat van zijn of haar gezin. Het familiewelbevinden heeft effect op de militair zijn hele carrière (Hall, 2016 p. 8). Als militaire hulpverlener is het belangrijk om aan je cliënten mee te geven dat hulp zoeken zowel een teken is van kracht als een teken van waardering richting de familie (Hall, 2016). Militairen (en hun gezin) die ondersteuning zoeken bij een hulpverlener hebben niet altijd een hulpvraag die onmiddellijk zendinggerelateerd is. Vaak komen ze met privéproblemen die onrechtstreeks soms wel te maken hebben met hun job. Hall (2016) zegt in haar boek dat de meeste onderwerpen die voorkomen bij militaire hulpverlening, relatieproblemen zijn: onder andere angst rond een mogelijke scheiding of vervreemding van de partner. Dit onderwerp zagen we ook terugkomen in het onderzoek van Aerens en Hongenaert waarin militairen die meewerkten aan operatie OVG/Homeland vertelden dat ze te weinig thuis waren. Ze voelden dat ze vervreemden van hun partner en kinderen en bang waren voor een scheiding of kostbare tijd verliezen en niet meer terugkrijgen met hun kinderen. Ook alleenstaande militairen ondervonden problemen om een partnerrelatie aan te gaan. "An sich" zijn dit dus privéproblemen. Maar als militaire hulpverlening moet men zeker de context waarin deze cliënt werkt erbij betrekken. De militaire job met al zijn uitdagingen kan aan de basis liggen van deze relatieproblemen. Als men het holistisch wil aanpakken betreft men het militaire gegeven best bij de therapie.

Werken met een specifieke doelgroep draagt bepaalde elementen van goede multiculturele competenties in zich. Of dit nu een ethnische, religieuze en militaire doelgroep is maakt op zich niet veel uit. Engels, 2004; Sue, Arrendondo & McDavis, 1992 (in Hall, 2016) hebben drie elementen benoemd van multiculturele competenties:

- (a) gewaarworden van het eigen gedrag, waarden, vooroordelen en persoonlijke limiteringen
- (b) de kijk op de wereld die de 'culturele cliënt' heeft begrijpen en niet negatief beoordelen
- (c) een geschikte, relevante en sensitieve strategie omtrent het werken met cultureel diverse cliënten

Aangaande het eerste element is het van belang dat de militaire hulpverlener zich bewust is van zijn of haar eigen waarden en ideeën omtrent het leger. Men moet bij zichzelf onderzoeken hoe men kijkt naar een dergelijk instituut en de mensen die er bewust voor kiezen om te werken voor/in zo'n organisatie. Men moet inzicht krijgen in waarom iemand bij het leger gaat en waarom ze er ook (willen) blijven. Als burger, als hulpverlener heb je over vele zaken een idee, al dan niet correct. Als burgerhulpverlener werken bij/voor Defensie kan het zijn dat je een aantal voorgevormde ideeën hebt over wie er werkt en wat hun motivatie is. Om je job als therapeut of hulpverlener

goed te doen, bekijk je deze ideeën best eens grondig en moet je bereid zijn om deze bij te stellen of opzij te zetten.

Binnen het militaire milieu is er toch wel een groot gegeven. Dit kan een belemmerende factor zijn maar als men het goed aanpakt, kan dit ook aangewend worden in de therapie. Hulpverleners moeten leren het concept van eer te respecteren en kunnen het gebruiken in de therapie, om dit eergevoel naar de familie, de partner en het gezin uit te drukken. Om het met de woorden van Keith & Whitaker (1984) te zeggen: 'militaire families komen niet naar de counseling om te leren hoe een burgergezin te worden, ze komen om hulp te krijgen om te leven en te passen binnen het militaire systeem' (Keith & Whitaker, 1984, p.150 in Hall, 2016, p.17).

Volgens Hall (2016) moeten burgerhulpverleners extra hard werken en ervaring opdoen in het werken met militaire koppels om over te komen als niet bevooroordeeld. Militaire hulpverleners genieten dit 'aanzien' iets vlugger.

Een militaire hulpverlener ben je als je zelf een militaire opleiding hebt genoten en een rang binnen het leger hebt.

Springle & Wilmer (2011) stellen dat "als je een civiele hulpverlener bent die werkt met militairen, je moet weten dat wij (militairen) denken dat we anders zijn. Dit kan gebaseerd zijn op de realiteit, een illusie of een combinatie van de twee. Dit is een issue voor de civiele hulpverlener die werkt voor en met de militaire populatie. Om succesvol te kunnen zijn moet je ons leren kennen." (Springle & Wilmer, 2011, p.244 in Hall, 2016, p.18).

Als we kijken naar het tweede element van multiculturele competenties dan zien we het 'begrijpen van hun kijk op de wereld'.

Hall (2016) zegt in haar boek dat een van de uitdagingen van civiele hulpverleners die werken met militairen is dat men de afkortingen, vakjargon, rangen en graden leert kennen en hiermee kan werken. Dat men de militaire cultuur, de gebruiken, de onuitgesproken '*beliefs*' en overtuigingen die eigen zijn aan hun levens- en werkstijl begrijpt en hiermee op een positieve manier kan werken. Dat burgerhulpverleners de moeilijkheden begrijpen die er komen kijken bij een tijdelijke scheiding omwille van een zending en het mogelijk veel verhuizen. Reger, Etherage, Reger & Gahm (2008) stellen dat "voor zover een cultuur een specifieke taal, gedragscodes, normen en waarden, geloofsovertuigingen, klederdracht en rituelen heeft, is het duidelijk dat de militaire cultuur een unieke groep representeert" (Reger, Etherage, Reger & Gahm, 2008, p. 22; in Hall, 2016, p. 19). Sommige hulpverleners hebben moeite met vragen stellen. Zeker als het gaat over specifieke zaken waarover men (als burger) niet veel weet. Men denkt dan dat ze als onwetend of dom overkomen door iets te vragen. Toch stelt Hall (2016) dat vragen stellen over zaken waarmee we niet bekend zijn juist onze interesse toont. Door vragen te stellen aan de cliënt geef je het signaal aan hen dat je erom geeft, dat je geïnteresseerd bent en het wil leren.

Hulpverleners werkzaam binnen een militaire structuur moeten zich bewust worden en begrip hebben voor de restricties, de grenzen, regels en gewoonten van deze militaire organisatie. Ze moeten inzien en kunnen snappen dat militairen soms zelfs een haat-liefdeverhouding hebben met Defensie (Hall, 2016). Deze haat-liefdeverhouding kan op het eerste zicht verwarrend werken. Als men beter kijkt, kan men dit juist als ingangspunt gebruiken voor de therapie of hulpverlening.

Als civiele hulpverlener in een militaire organisatie is het in een intakegesprek belangrijk dat men de 'juiste taal' spreekt. Hiermee wordt het militaire vakjargon bedoeld. In dit eerste gesprek dient



men informatie te vergaren over hun zendingen, hun rang, graad en functie, hun locatie, eenheid en dergelijke zaken. Indien men als hulpverlener en cliënt in dezelfde (militaire) taal spreekt, zal dit eerste gesprek veel vlotter en duidelijker verlopen. John Moore suggereert dat het eerste gesprek best beknopt, precies, getimed, en informatief moet zijn. Dit om zo snel als mogelijk tot een goede verstandhouding tussen hulpverlener en cliënt te komen (Marshall, 2006; in Hall, 2016).

Moore geeft nog advies voor hulpverleners:

- I. Wees open om te leren van je militaire cliënt
- II. 'Behandel' de hele familie
- III. Probeer groepsgesprekken
- IV. Denk eraan om de familieleden een veilige plek te geven en help hen begrijpen en inzien dat ze er niet alleen voor staan
- V. Wees geduldig, het kan langere tijd duren voor ze zich openstellen en hun gevoelens delen
- VI. Laat uw politieke overtuigingen buiten de behandelkamer

(Marshall, 2006; in Hall, 2016 p. 20)

Ook Pryce et al. (2000) hebben enkele nuttige tips voor civiele hulpverleners die werken met een militaire doelgroep. Ik som er hieronder enkele op:

'Streef ernaar om de militaire hiërarchie en cultuur te begrijpen en te beheersen. Dit is een bepalende factor binnen een militaire organisatie en reflecteert onder andere het opleidingsniveau en het niveau van verantwoordelijkheid.'

'Begrijp de waarden en overtuigingen die spelen binnen de familie en (h)erken hoe deze inwerken op de dienst van de militair.'

'Respecteer de grenzen van militaire vertrouwelijkheid en wees bewust van sensitieve informatie en houd deze dan ook geheim.'

'Creëer een veilige omgeving voor communicatie. Wees bewust van het feit dat rang en graad toch wel een remmende factor kunnen zijn voor open en eerlijke communicatie. Het concept van de rang buiten de therapiekamer te houden klinkt in theorie goed maar werkt in de praktijk niet altijd goed met cliënten die erg gehecht zijn aan hun rang. Praat over rang en graad alvorens het een probleem of de olifant in de kamer wordt.'

'Help families en gezinnen anticiperen op de afwezigheid van de militair tijdens belangrijke gezinsgebeurtenissen. Help hen inzien wanneer de communicatie vastloopt en een probleem op zich wordt.'

'Begrijp dat de mogelijkheid tot aanpassen aan en omgaan met bepaalde zaken kan afhangen van de ontwikkelingsfase waarin het gezin zich bevindt en het niveau van engagement aan het leger.'

'Pleit voor preventie en interventie zonder stigma. Dit kan door het normaliseren van gebruikmaken van hulpverlening. Door ervoor te zorgen dat hulpverlening gezien wordt als een vorm van zelfzorg en *self-sufficiency*.'

(Hall, 2016, p. 20)

Hulpverleners kunnen de sterktes, krachten, valkuilen en tekorten in de partnercommunicatie tijdens een tijdelijke scheiding omwille van de militaire zending (h)erkennen en benoemen. Zo kan de hulpverlener het koppel zowel preventief als curatief ondersteunen. Opmerken welke

copingstrategie het koppel en de individuen gebruiken, kan een licht werpen op de oorzaak van hun gedachten en gedragingen. Uit onderzoek bleek dat militairen hun copingstrategie doorgaans ontwijken en vermijden is, terwijl de strategie van de thuisblijvende partner 'hyper-activation' of anders gezegd, angst is (Ponder & Carbajal, 2020). Mikulincer & Shaver, 2007 (in Ponder & Carbajal, 2020) vonden in hun onderzoek dat hechtingsangst gelinkt kon worden aan een hoger niveau van depressie en PTSS. Om deze link duidelijker te maken bespreek ik ook even andere studies. Hoe men gehecht is bepaald voor een stuk ook de copingmechanismen die men gebruikt in tijden van stress en heftige gebeurtenissen. De theorie van Lazarus & Folkman (1984) spreekt van twee soorten copingtechnieken. De 'problem focused' en de 'emotion focused' coping. Bij de 'problem focused' gaat men actief op zoek om de bron van stress te achterhalen, men gaat het probleem definiëren en andere oplossingen bedenken. Bij 'emotion focused' coping gaat men proberen de negatieve gevolgen van de stress te verminderen, ontwijken of ontkennen. Deze laatste vorm van coping wordt gelinkt aan meer stress en meer PTSS klachten (in Smit, 2013). Het onderzoek van Daniz & Erkan (2010) (in Smit, 2013) vond dat mensen met een veilige hechting meer gebruik maken van de 'problem focused' copingtechniek. Uit onderzoek van Berry & Kingswell (2012) (in Smit, 2013) halen we dat er een positief verband is tussen mensen met hechtingsangst en het gebruik van dysfunctionele copingtechnieken zoals vermijding, ontwijking, onderdrukking, druggebruik en dergelijke. Onze hechtingsstijl heeft dus een invloed op hoe we omgaan met stress en heftige gebeurtenissen. De keuze van copingstrategie of techniek bepaald dus voor een stukje mee hoe we omgaan met de situatie en hoeveel stress we ervaren. Stress wordt op zijn beurt gelinkt aan de kans op hogere niveaus van depressie en indien de stress zo intens is, na een ingrijpende gebeurtenis bijvoorbeeld, kan men spreken van PTSS (in Smit, 2013). Om terug te komen om Mikulincer & Shaver (2007) wil ik kort hun model aanhalen dat het proces van hechting en adaptieve en maladaptieve technieken/strategieën voor emotieregulatie bekijkt. Zelf halen ze Bowlby (1988) aan die zegt dat de hechtingsstijl een rol speelt bij de keuze van een copingtechniek (in Vanderstichele, 2015). Welke hechtingsstijl we hebben bepaald dus welke copingtechniek we kiezen. Op zijn beurt bepaald deze copingtechniek hoe (goed) we omgaan met stress en ingrijpende gebeurtenissen en emoties. Of we al dan niet goed omgaan met deze situatie kan een zeer bepalende factor zijn om een depressie of PTSS-symptomen te ontwikkelen.

Omwille van het feit dat huwelijksproblemen vaak leiden tot depressieve symptomen en dit dan weer een invloed heeft op de werkefficiëntie van de militair, kan men stellen dat militaire programma's die huwelijksveerkracht centraal stellen en willen versterken het grotere geheel en doel dienen. Het doel van de efficiëntie en effectiviteit van de militair in 'combat zone' vergroten en verbeteren (Whisman & Bruce, 1999 in Cigrang et al., 2014).

Binnen een hulpverlenings- of therapie-setting zijn het vooral de cliënt of cliënten die 'het werk' doen. De hulpverlener is er om het veilige kader en ondersteuning te bieden. Maar de taken gaan verder dan dat. De therapeut of hulpverlener kan de persoonlijke en familiekrachten van de cliënten aanspreken en versterken. Ondertussen is het ook belangrijk dat de therapeut de cliënten laat teruggrijpen naar vorige succesvolle ervaringen met soortgelijke situaties. De therapeut, die de situatie en het koppel vanop een afstandje kan bekijken, kan ook de problematische vervormingen en misvattingen identificeren (Satzman et al., 2011). Elke persoon heeft zijn eigen verhaal en kijkt op bepaalde zaken. Zelfs als men in een intieme partnerrelatie zit en een gezamenlijk verhaal creëert, dan nog heeft elk zijn eigen narratief en perspectief. Dit is in elk koppel zo. Bij een militair koppel komt hier de stress en mogelijke problemen van een tijdelijke scheiding nog extra bij.

Zoals we zagen in het werk van De Soir (1999) heeft communicatie vele facetten en dubbele vormen. Het wij-beleven wordt mede gecreëerd door de communicatie op elkaar af te stemmen. Ook in andere literatuur zagen we het belang van afspraken maken over communicatie. Een therapeut of hulpverlener kan het koppel helpen een éénduidige taal en methode te ontwikkelen die werkt voor hen als koppel (Saltzman et al. 2011).

Als hulpverlener binnen Defensie moet je soms net iets harder werken om het vertrouwen van je cliënten te winnen. Onderzoek van Pfeiffer et al. (2012) toonde aan dat militaire families vaak sceptisch staan tegenover de mogelijkheid van een civiele hulpverlener om hun unieke stressoren te begrijpen. Militaire families voelen zich vaak het best begrepen door andere militaire families die hetzelfde meemaken (in Marek & D'Aniello, 2014). Als hulpverlener hierop inspelen en families samenbrengen kan een goede manier van werken zijn. Respectvolle nieuwsgierigheid en durven erkennen en toegeven dat je als civiele hulpverlener altijd een beetje een buitenstaander zult zijn, helpt om een band op te bouwen met de militaire families.

### *Kenmerken van militaire gezinnen*

Om als burger de militaire cultuur te begrijpen moet men de rituelen, waarden en overtuigingen die de militaire organisatie vormen en behouden, bestuderen (Military Culture, 2008, p. 1; in Hall, 2016). Mary Wertsch deed in de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw ontzettend veel interviews met kinderen die opgroeiden in militaire gezinnen. In 1991 deelde zij haar veronderstellingen en generalisaties. Vier elementen kwamen naar voren als men het had over de karakteristieken van het militaire leven. Discipline, Professionele ethos, Ceremonies en etiquette, '*Esprit de corps and cohesion*' (Military Culture, 2008; in Hall, 2016). Ik licht er twee wat meer toe.

Het gegeven van discipline, soms verwoord als autoritair, is eigen aan een militaire structuur. De militair die dag in, dag uit in dergelijke structuur werkt en leeft, kan deze rigiditeit overnemen en zijn of haar huishouden ook strikt gaan leiden zoals een militaire eenheid. Als hulpverlener is het belangrijk om te zien hoe het militaire gezin is georganiseerd. Hoe de ouders en partners omgaan met de stressoren en krachten die er spelen binnen hun relatie in het groter geheel van Defensie. Een hulpverlener of therapeut kan familiesystemen die hij ziet, benoemen zodat belemmerende systemen veranderd kunnen worden. Hulpverleners moeten effectief en efficiënt werken, ze moeten in overweging nemen hoe de elementen en de dynamieken van deze relatie en van Defensie inspelen op dit gezin. Ze moeten de risicofactoren die hierbij komen kijken alsook de beschermende factoren die voorradig zijn kunnen benoemen en actief betrekken in de hulpverlening (Hall, 2012, 2016).

De militaire professionele ethos is als burger niet altijd even gemakkelijk te begrijpen. Hall (2016) zegt dat we deze ethos kunnen proberen te begrijpen door het leger te vergelijken met de burgerij. Waarbij het leger een collectieve vs. individualistische ethos hanteert. Deze opsplitsing van het collectieve en individuele heeft ervoor gezorgd dat er sociale hiërarchie en regulering van emoties ontstonden (Christian, Stivers & Sammons, 2009; in Hall, 2016). Als civiele hulpverlener binnen een organisatie als Defensie kan het helpend zijn om dit gegeven in het achterhoofd te houden om zo de militaire professionele ethos, die toch wel een invloed heeft op het gezin, te kunnen begrijpen. Niet alleen de militair maakt deel uit van Defensie. Ook zijn of haar gezin wordt deel van het systeem en de 'missie' (Hall, 2016).

Wat Hall erg belangrijk vindt is het concept van ontkenning. Ook De Soir (1999) gaf in zijn werk aan dat er verschillende emotionele stadia zijn waar een militair maar ook het gezin doorheen moet voor, tijdens en na een militaire zending. Hall (2016) schrijft dat het concept van ontkenning erg belangrijk is. De mogelijkheid dat de militair ernstig gewond raakt of sterft wordt onderdrukt en onbewust ontkent. Vele gevoelens worden onderdrukt of ontkent. Militairen kunnen hun job niet doen zonder ontkenning, maar ook het gezin kan niet goed blijven functioneren zonder ontkenning. Als een therapeut die werkt met militaire gezinnen dit concept van ontkenning niet snapt, inziet en kan benoemen, dan snapt deze de militaire cultuur niet en zodoende de militaire cliënt of gezin niet (Hall, 2016, p. 54).

Als burger heeft men het idee dat Defensie een gesloten wereld apart is. Hall (2016) zegt dat men deze militaire cultuur beter kan omschrijven als naar binnen gekeerd, op zichzelf gericht. Met een consequente hiërarchie en het blijvend besef dat er iemand anders beslist voor u. Keith & Whitaker (1984) wijzen erop dat de familie altijd een ondergeschikte rol zal spelen binnen het militaire milieu. Hierop ga ik in fase drie dieper in en werk ik veranderingsdoelen uit die hierop inspelen en het gezin en de familie een grotere plek geven binnen Defensie.

Het Amerikaanse of Britse leger, die vele malen groter zijn, zijn niet te vergelijken met dat van België. O'Beirne (1983) deed onderzoek naar isolatiegevoelens bij militaire families. Amerikaanse militaire gezinnen moeten vaak verhuizen van de ene basis naar de andere en zodoende hun familie en vrienden achterlaten. Dit gebeurt iets minder bij de Belgische Defensie, maar aangezien de verschillende militaire basissen en eenheden van dit land toch ook wel verspreid zijn over dit grondgebied, is het ook wel mogelijk dat militaire gezinnen een aantal keren verhuizen omwille van het werk van de militaire partner. Dit kan gevoelens van isolatie teweegbrengen bij de niet-militaire partner. O'Beirne (1983) kwam tot vier types van isolatie: Geografische isolatie waarbij de familie en vrienden van het militaire koppel fysiek ver verwijderd zijn van het koppel.

Sociale isolatie waarbij ondersteuning en connectie mogelijk enkel aanwezig is op een oppervlakkig niveau van kennissen maar waarbij men echte vrienden mist.

Emotionele isolatie waarbij men geen diepe connectie kan maken met de 'nieuwe' mensen om hen heen.

Culturele isolatie waarbij men moet verhuizen naar een ander landsgedeelte of ander land waarbij er toch een cultuurverschil voelbaar is.

Deze laatste vorm van isolatie zal men minder sterk tegenkomen bij Belgische militaire gezinnen. Een verhuizing van het hele gezin naar het buitenland is hier niet aan de orde. Een binnenlandse verhuizing is wel mogelijk. Ook al is België een relatief klein land, toch zijn er verschillen merkbaar en voelbaar tussen de provincies en landsgedeelten en kunnen gezinnen die moeten verhuizen van de ene provincie naar de andere aanpassingsproblemen ondervinden.

O'Beirne (1983) legt uit dat kennis van de eigen sterktes, zwaktes en valkuilen het militaire gezin en hun hulpverleners in staat stelt om goed om te kunnen gaan met de vele uitdagingen van isolatie. Als koppels in de therapie, onder begeleiding van de therapeut of hulpverlener, hun eventuele vorm van isolatie kunnen identificeren, kunnen ze hier stapsgewijs samen aan werken. De familiedagen en gezinsweekends die verder worden uitgewerkt in fase drie komen ook aan deze nood tegemoet. Om de isolatie van de niet-militaire partner tegen te gaan, zijn sociale contacten met andere partners van militairen een goed begin.

Ponnet (2012) en Ponder & Carbajal (2020) hadden het in hun onderzoeken over hechtingsstijlen bij volwassenen. Ook Hall haalt in haar boek het belang van hechting aan. Ze refereert naar Sherwood (2009) die stelt dat hechtingsstijlen die onzeker of onveilig zijn een uitdaging vormen voor de relatie als partners uiteindelijk niet in de mogelijkheid zijn om de juiste sensitieve respons te hebben op de partner. De respons die nodig is om diepe connectie tot stand te laten komen. Onzekere of onveilige hechtingsstijlen zijn een moeilijke combinatie met (frequente) buitenlandse zendingen waarbij de militair telkens voor een tijd weg van huis is.

Gezinsleden met een rigide (een onzekere of onveilige) en dus niet flexibele hechtingsstijl kunnen de (tijdelijke) scheiding veel moeilijker vinden omdat zij een diepgewortelde angst hebben voor afwijzing en om verlaten te worden (Sherwood, 2009, p. 337 in Hall, 2016).

### *De hulpverlening*

Vanuit De Soir (1999) haalden we enkele nuttige inzichten aangaande de communicatie. Hieruit kunnen we nuttige tips voor de hulpverlening van militaire koppels halen. In therapie met een (militair) koppel hen doen inzien dat ze altijd communiceren en inzicht geven in hun reacties op communicatie. Als we dit aanbieden voor zendingen hebben deze technieken en ondersteuning meer kans op slagen. De kansen voor primaire en secundaire preventie zijn het grootst voordat de militair op zending vertrekt (Cigrang et al., 2014). Als we partners leren inzien dat men altijd communiceert en dat er ook altijd een dubbele vorm van communicatie is, kunnen we deze koppels preventief ondersteunen en zo hun relatiestress verlagen, wat op zijn beurt een positieve invloed heeft op de militair en zijn of haar werk. De Soir (1999) deed in zijn werk de suggestie, en niet enkel dat, hij deed ook enkele try-outs, om al deze hulpverlening te centeren in enkele partnerweekends. Een zendingweekend voor vertrek, waarbij alle psychosociale actoren zich voorstellen en waarbij ook al enkele technieken en methodes worden uitgelegd aan de koppels die zij voor, tijdens en na de zending kunnen gebruiken om hun relatie en te versterken. Als men koppels voor een zending laat stilstaan bij hun relatie en laat nadenken over hoe deze relatie kan veranderen omwille van de zending, kan men hier preventief al op inspelen (De Soir, 1999).

De Soir gebruikte enkele technieken, onder andere de Territoriale Evaluatie Vragenlijst voor Koppels van Bakker & Bakker-Rabdau. Deze vragenlijst kan men gebruiken om inzicht te krijgen in de gebieden die elke partner binnen dit koppel 'bezet'. Om de link met Ponnet (2012) te maken kunnen we hier verbinding maken met de machtsstrijd die zij beschrijft in elk koppel. Onbewust strijdt elk individu dat in een verbintenis is met een andere persoon over bepaalde zaken die spelen in deze relatie. Men wil zich (onbewust) laten gelden op bepaalde terreinen en soms ook gebieden veroveren op de ander. Door middel van deze vragenlijst kunnen koppels en de hulpverlener hier dus ook inzicht in krijgen. Deze vragenlijst alsook het zien van conflictgebieden binnen een relatie dienen altijd als aanknopingspunt om een dialoog met elkaar en eventueel de hulpverlener te beginnen. Dit werk ik onder andere verder uit in fase drie waarin ik het veranderingsdoel- en strategie bespreek.

Samenleven met een militaire partner kan bij momenten veel vragen van een individu en de relatie, zeker als de militair op (buitenlandse) zending is. Als hier het gegeven van trauma of PTSS bij komt kijken, maakt dit het nog ingewikkelder. Onderzoek wees uit dat de familie, de niet-militaire partner

en kinderen kunnen helpen om te gaan met de situatie als hulpverleners aan hen (de partner en kinderen) proberen uit te leggen waarom de militair zich momenteel op een bepaalde manier gedraagt, hoe dit gedrag zich uit en vanwaar het komt. Deze informatie en dit inzicht helpt families om beter met de situatie om te gaan (Beardslee et al. 2003; Wyman et al. 2000 in Saltzman et al., 2011).

Als de niet-militaire partner begrijpt aan wat de militair blootgesteld is geweest in theater en wat de reden is voor het momenteel moeilijker functioneren, dan heeft dit een positief effect op de relatietevredenheid (Renshaw et al. 2008 in Saltzman et al., 2011). Als de thuisblijvende partner tijdig voldoende geïnformeerd wordt over bepaalde zaken en mogelijke gevolgen, dan kan deze meer flexibel omgaan met de militair. Dan kunnen er bepaalde zaken door de vingers gezien worden en is het begrip voor bepaalde gedragingen groter. Dit alles zorgt voor lagere niveaus van persoonlijke en relatiestress (Renshaw 2008 in Saltzman et al., 2011). Voldoende informatie maakt dat de familie zich doorgaans beter kan aanpassen en nieuwe en betere coping- en probleemoplossende strategieën kan ontwikkelen (Beardslee 2002; Wyman et al. 2000 in Saltzman et al., 2011).

Hier zien we dus een mooie link tussen het belang van voldoende juiste informatie en de dynamiek binnen een koppel. Het gaat hier om informatie zowel vanuit de beide partners naar elkaar en de kinderen toe maar zeker ook over informatie vanuit Defensie naar de thuisblijvende partner toe. Hierin ligt de sleutel tot de succesvolle psychosociale hulpverlening binnen het kader van Defensie. In hun onderzoek identificeerden Saltzman et al. (2011) een aantal factoren en mechanismen die ervoor zorgen dat een militaire zending nadelige effecten en gevolgen heeft voor de familie en het gezin. Onder andere, gestoorde familiecommunicatie en gestoorde ouderschapspraktijken.

In de literatuur lezen we dat er in Amerika een verschuiving plaatsvindt, weg van de militaire hulpverlening naar de richting van lokale gemeenschapshulpbronnen. Ik heb weinig Belgische wetenschappelijke literatuur hierover gevonden. In de gesprekken met (verschillende) militairen en het gezin dat meewerkt aan deze bachelorproef, kwam wel naar boven dat onderlinge hulp en ondersteuning zeer belangrijk is maar te weinig gefaciliteerd wordt door Defensie. Louise zou graag hebben dat ze meer partners van Tom zijn collega's kende, om zo een sociaal netwerk op te bouwen van mensen die weten wat het is om een militaire partner te hebben.

Als niet-militair is het vaak bijzonder moeilijk om je in te beelden hoe het leven in theater eruitziet. Als een klein land en met een relatief kleine krijgsmacht heeft het Belgische leger een totaal andere positie als bijvoorbeeld de Verenigde Staten. Voorzichtigheid is dus geboden als men onderzoeken uit de VS leest en wil toepassen op het Belgisch leger. Mensen blijven mensen, relaties en huwelijken, ongeacht de geografische locatie, blijven enkele factoren hebben die inherent zijn aan een relatie of huwelijk. Ook al is de militair niet in onmiddellijk 'combat' contact geweest, toch kan deze vormen van angsten en traumatische stress ervaren. Als partner kan men veel doen voor de militair, begrip tonen, openheid en bereidheid tot gesprek bieden. Als koppel kunnen ze samen proberen te achterhalen hoe de zending en de gevolgen hiervan, fysiek en mentaal, een invloed hebben op hen als partner, als ouder of als kind (Lester et al., 2010, 2011a; in Saltzman et al. 2011). Dit inzicht, dat zendingen een impact hebben op zowel de militair, de partner als de kinderen, is helpend en kan een aanknopingspunt zijn om de therapie of hulpverlening te beginnen. Als men met de begeleiding van een hulpverlener inzicht krijgt in de familieprocessen, kan dit het gezin helpen te manoeuvreren naar een gevoel van meer controle, optimisme en zelfvertrouwen

(Saltzman et al. 2009a, b; in Saltzman et al., 2011).

Door de familie een veilige haven te bieden waar zij hun ervaringen, gevoelens en gedachten eerlijk kunnen delen, kunnen enkele cruciale familiale processen en vaardigheden geëxploreerd en verder uitgediept worden onder begeleiding van een hulpverlener. Als de individuele verhalen, gedachten en gevoelens van de familieleden samengebracht worden, met de hulp van de therapeut, tot één groot familieverhaal, kan dit versterkend werken en kan de innerlijke veerkracht van dit gezin aangesproken worden (Saltzman et al., 2011). Dit familieverhaal, deze veerkracht en versterkende vaardigheden zijn nodig om als gezin stabiel te blijven voor, tijdens en na een militaire zending.

Brown & Hall (2009) haalden in hun onderzoek al aan dat het belangrijk is om als koppel voldoende probleemoplossende vaardigheden te hebben. Ook Saltzman et al. (2011) halen aan dat families voordelen halen uit 'het trainen' van een gezamenlijk doel voorop te stellen en te werken aan hun probleemoplossende vaardigheden. De hulpverlening (de hulpverlener oftherapeut) kan hier zeker toe bijdragen. Door koppels te helpen hun problemen onder ogen te zien en te durven benoemen, zodat het beschuldigen van elkaar afneemt en de bereidheid samen te willen werken aan oplossingen verhoogt, kunnen de partners beter hun gezamenlijke doelen opstellen en zodoende een kaart uittekenen voor hun samenwerking (Long & Young, 2007).

Dit kan uiteraard helpend zijn voor elk koppel. Voor een militair koppel komt het gegeven van de (buitenlandse) zendingen erbij waardoor de relatie met al zijn facetten meer onder druk kan komen te staan.

Als therapeut of hulpverlener is het belangrijk om de mogelijke risicofactoren voor het koppel te herkennen en ze te ondersteunen om deze zelf te leren herkennen. Evengoed is het belangrijk om de krachten en sterktes van dit koppel te benoemen en hen te leren deze op een constructieve manier aan te wenden. Als hulpverleners de concepten van militaire zendingen, re-integratiestress, coping en aanpassing begrijpen, zorgt dit ervoor dat we de individuele alsook de gehele militaire familie beter kunnen ondersteunen (Baptist et al. 2011 in Marek & D'Aniello, 2014). De partner betrekken bij de psychosociale beoordeling en begeleiding van de militair is belangrijk voor de gezondheid van deze militair en de partner (Lewis et al., 2012 in Marek & D'Aniello, 2014). Dit toont aan dat de militair en de partner uit elkaar trekken en niet als één geheel zien negatieve gevolgen kan hebben.

Stress die de ene partner ervaart, heeft altijd een impact op de andere partner. Als hulpverlener kan men dit gegeven verduidelijken voor het koppel, hen helpen inzien dat ze onderling verbonden zijn en dat ze invloed hebben op elkaar en op elkaars stressniveau (Marek & D'Aniello, 2014). Of iets als een probleem wordt gezien en ervaren kan verschillend zijn van persoon tot persoon. Andres et al. (2008) vonden in hun onderzoek naar werk-familieconflicten dat "de militairen (die deelnamen aan hun onderzoek) meer spanning ervaren tussen de eisen van het werk en het familieleven dan hun partners" (Andres et al. 2008, p. 493). Dit is interessant en kan aanleiding geven tot nog betere ondersteuning van de militair en zijn of haar work-life balans. Dit mag men wel niet veralgemenen en men dient de partners hun noden en ervaren spanning zeker niet te vergeten.

Als hulpverlener binnen een militaire context is het erg belangrijk om samen te werken met andere relevante actoren en systemen waarin het gezin zich bevindt (Paley et al., 2013 in Marek & D'Aniello, 2014).

Hulpverlening binnen Defensie is een goed idee en ondersteunt de militair en als het goed zit ook

zijn of haar gezin. Toch is er nog veel onzekerheid over hulp zoeken binnen de militaire organisatie uit angst dat het een negatieve invloed heeft op de carrière van de militair. Daarom zoeken sommige militairen en gezinnen hulp en ondersteuning bij civiele hulpverleners in de burgerij die totaal losstaan van Defensie (Armstrong et al., 2006; Hall, 2008 in Laser & Stephen, 2011). Als hulpverlener in een militaire setting is het dus erg belangrijk dat men inzicht heeft in de specifieke elementen die de militaire job met zich meebrengt. De verschillende emotionele stadia van zending, zowel voor de militair als voor de partner, hebben een invloed op hun gedrag en emoties. Het ambivalente verlies, dat in het begin van de afwezigheid van de militair optreedt, is een fenomeen dat voor vertrek goed gekaderd moet worden zodat de partner hierop kan anticiperen en het kan begrijpen. Met ambivalent verlies bedoelt men de fysieke afwezigheid maar psychologisch sterke aanwezigheid van de militair. Dit dubbel gevoel en verlies ondermijnt de coping en kan beslissingen maken vele malen moeilijker maken (Boss, 2007, 2010 in Laser & Stephen, 2011).

Als hulpverlener zijn er vele geschikte momenten om een militair koppel of gezin te begeleiden en ondersteunen. Elk van deze momenten heeft zijn eigen specifieke elementen. Voor de zending is het belangrijk dat de partners afspraken maken over de communicatie, dat men zaken uitspreekt en anticipeert op elkaars verwachtingen en noden. Tijdens de zending kunnen hulpverleners de partners ondersteunen in het behouden van hun eigen veerkracht en hen ondersteunen hun eigen leven verder te zetten en toch de connectie met hun militaire partner te behouden. Na de zending kan het koppel voordeel halen uit een begeleiding waarin zij samen leren terug hun plekje in het gezin te zoeken. Terug connectie met elkaar leren maken en als koppel samen verder gaan. Leren thuiskomen en thuis zijn, zoals De Soir (1999) het verwoordt.

Hoe de militaire of civiele hulpverlener voor militaire koppels dit praktisch kan aanpakken, beschrijf ik in het veranderingsdoel in de volgende fase. Hierin werk ik een gezinsondersteunend aanbod uit en beschrijf ik de rol van de (verschillende) hulpverleners meer in detail en praktisch afgestemd op de militaire gezinnen.

### *Verschillende stressoren en hun aanpak binnen de hulpverlening*

Volgens Martin & McClure (2000) zijn de grootste stressoren voor het militaire gezin: de lange en onregelmatige uren, de tijdelijke scheidingen omwille van zendingen en de verhuizingen omwille van het militaire werk (in Hall, 2016).

Militairen die ook ouders zijn hebben bovenop hun partnerrelatie ook de relatie met hun kinderen om rekening mee te houden. Zoals we zagen in het onderzoek van Aerens & Hongenaert hadden vele Belgische militairen het tijdens operatie OVG/Homeland moeilijk met de onregelmatige en intensieve werkshiften. Het familieleven voor deze militairen viel tijdens die operatie, al was ze op eigen grondgebied, bijna volledig stil. Ouders hadden angst om kostbare tijd te verliezen met hun opgroeiende kinderen, tijd die ze nooit terug zouden krijgen. Ook Hall (2016) herkent het probleem dat militaire ouders kunnen ondervinden omwille van hun job. Het vele weg zijn door de zendingen, al dan niet voor lange periodes, kan resulteren in ofwel de militaire ouder die zichzelf beschermt voor de pijn en zich dus al terugtrekt, ofwel de rest van het gezin die een '*united front*' vormt en de rangen sluit waarbij de militair erbuiten staat. De gezinsleden raken tot op een zeker niveau gewend aan de afwezigheid van de militaire ouder. Ze vinden een manier van samenleven zonder de militair



die werkt voor hen en komen tot nieuwe tradities, gewoontes en gedragingen. Als de militair dan terug thuiskomt, zetten ze soms een gelukkig masker op, maar is het gevoel van verwijdering en dubbele gevoelens niet ver weg. Ze moeten een nieuwe manier van samenleven zoeken, elkaar terugvinden. Ook voor de militair is het aanpassen, het gezin heeft het al die tijd dat hij of zij afwezig was alleen gered en heeft nieuwe banden ontwikkeld. Hij of zij kan het gevoel hebben alleen te zijn binnen het gezin. De kinderen hebben soms moeite om terug te wennen aan de militaire ouder en de partner moet terug 'partner van' worden. Het gebeurt dat de militair zich emotioneel en fysiek terugtrekt omdat hij of zij het gevoel heeft een indringer te zijn in eigen gezin. Ze willen de pijn van de ongemakkelijkheid niet voelen en sluiten zich al af voordat deze pijn zich voordoet. Ook het gezin kan een team vormen en de militaire ouder erbuiten laten.

Dit wordt '*boundary ambiguity*' genoemd.

Onderzoek wees uit dat kinderen van militaire ouders meer nerveus en angstig waren bij de naderende terugkomst van hun ouder dan bij het vertrek. Dit kan men verklaren door de *boundary ambiguity* (Hall, 2016).

Hulpverleners of therapeuten kunnen het concept van *boundary ambiguity* uitleggen aan het militaire gezin zodat zij hier inzicht in kunnen krijgen en hierop kunnen anticiperen.

Voor de niet-militaire partner en kinderen is het soms moeilijk om de band tussen de militairen van een eenheid te begrijpen. Zij werken zo nauw samen en zijn vaak zo'n hecht team dat de eenheid een tweede familie wordt. Als het kerngezin van de militair het gevoel heeft dat de eenheid, en bij uitbreiding Defensie, belangrijker is voor de militair dan zij, kunnen er serieuze conflicten ontstaan (Hall, 2016). Binnen de veilige setting van een therapieruimte kunnen koppels deze zorgen uitspreken en kan de hulpverlener of therapeut dit helpen kaderen en de partners elkaars 'point of view' doen inzien.

Volgens Houppert (2005b) is het switchen tussen de militaire familie en het kerngezin de kerngrondslag van moderne oorlogsvoering en 'combat' vermogen en vaardigheden (in Hall, 2016). Militaire of civiele hulpverleners kunnen hier ondersteuning bieden om deze dubbele loyaliteit goed te kunnen plaatsen in het gezin en de mogelijke problemen die hiermee gepaard kunnen gaan te reduceren tot het minimum.

Dat familie een belangrijke factor is voor de militair en dus bij uitbreiding voor Defensie zegt ook Henderson (2006), die stelt dat militaire gereedheid is zoals een stoel met drie poten. De eerste poot is de training, de tweede de materiële uitrusting en de derde poot is de familie. Als er een van deze poten ontbreekt of zwaar beschadigd is, kan de stoel stuk vallen (in Hall, 2016). Durham wees in haar onderzoek al op het feit dat sommige partners dingen verzwijgen voor elkaar om de ander niet ongerust te maken. Als men hier geen afspraken over gemaakt heeft of dit niet voldoende kadert, kan dit bij de ander overkomen als een gebrek aan interesse of inzet in de relatie. Hall haalt in haar boek (2016) Lyons (2007) aan die juist het tegenovergestelde zegt. Zij stellen dat de terughoudendheid van partners om elkaar bepaalde zaken te vertellen juist een teken is van de waardering voor de ander en de relatie, en niet het tegenovergestelde. Als civiele (maar evengoed militaire) hulpverlener binnen Defensie is het dus belangrijk dat men hier de nuance in kan zien en kan overbrengen op de cliënten.

Het vertrekken op (buitenlandse) zending kan moeilijk zijn. Afscheid nemen en je vertrouwde omgeving achterlaten, als partner je man of vrouw zien vertrekken naar een relatief onveilig gebied voor weken of maanden kan heel wat emoties naar boven brengen. Terugkomen is evenmin

gemakkelijk. Marek & D'Aniello (2014) schrijven in hun onderzoek dat de re-integratiestress die zowel de militair als het gezin voelt een groot effect kan hebben op alle leden van dat gezin. En dit voor weken of zelfs jaren. Het is dus belangrijk dat zowel het vertrek als het terugkomen goed begeleid wordt vanuit het sociale netwerk en Defensie.

Buitenlands onderzoek bij militaire gezinnen is doorheen de jaren mee geëvolueerd. Vroeger had men nog de aanname dat de militair na zending terug thuis kon komen en dat alles was zoals hij of zij het achtergelaten had. Recenter onderzoek toont aan dat dit niet het geval is (Wiens & Boss, 2006 in Marek & D'Aniello, 2014).

Elke persoon binnen het gezin of de familie is veranderd tijdens de zending. Zowel de militair, als de partner en de kinderen. Terug naar huis keren, of je partner terug thuis ontvangen met het idee dat alles zal zijn zoals voorheen, kan problemen veroorzaken. Militaire hulpverlening om koppels dit te helpen inzien en terug een goed evenwicht te helpen/laten vinden kan zeer helpend zijn. De re-integratie van de militair in het gezin gaat samen met enkele unieke stressfactoren (Pincus et al. 2001; Doyle & Peterson 2005 in Marek & D'Aniello, 2014). Deze stress heeft een impact op de fysieke, de emotionele en de cognitieve en sociale gezondheid van alle leden (Adler et al. 2011 in Marek & D'Aniello, 2014). Tijdens de zending moet het gezin wennen aan de afwezigheid van de militair, ze moeten een nieuwe manier van samenleven ontwikkelen. Als de militair terug naar huis keert, moet deze nieuwe samenleving herbekeken worden en moet de militair terug een plaats binnen het gezin zien te verwerven. Zoals hierboven beschreven kan het zijn dat de militair zich een vreemde in eigen huis voelt omdat de familiodynamieken zijn veranderd (Palmer, 2008 in Marek & D'Aniello, 2014). Hierover communiceren is cruciaal wil men de band blijven behouden met elkaar. Als men keer op keer de rollen moet herverdelen als de militair thuis is of op zending is, kunnen hier ergernissen over ontstaan. Bij terugkomst van zending verwachten partners vaak geen ruzie of ergernissen. Ze verwachten eerder de geïdealiseerde '*closeness*' (Karakurt et al., 2013 in Marek & D'Aniello, 2014).

Gezinsleden hebben vaak een onjuiste verwachting van communicatie, ouderlijke taken, de familieorganisatie en dergelijke meer. Ze hebben het soms ook moeilijk met betekenis vinden in hun rol als militaire familie. Ze horen erbij en toch ook weer niet (Card et al. 2011; Saltzman et al. 2011 in Marek & D'Aniello, 2014).

Kinderen kunnen vele reacties hebben op het militaire werk van hun ouder. Amen et al. (1988) en Mmari et al. (2009) stellen dat de ouderlijke respons op de re-integratiestress invloed heeft op de kinderen hun aanpassingsvermogen (in Marek & D'Aniello, 2014).

Of de militair al dan niet PTSS-symptomen vertoont, is van belang voor de bredere gezinsbegeleiding. Indien deze symptomen aanwezig zijn, voorspellen deze een verhoging van de re-integratiestress voor de partners. PTSS is dus een gegeven dat het hele gezin treft. De militaire hulpverlening dient dit in te zien zodat ze het gehele gezin kunnen begeleiden. Wel is er een verschil in perceptie en aanvoelen aangaande de impact van deze symptomen. Als partners de aanwezigheid van PTSS-symptomen waarnemen en rapporteren, dan zorgt dit voor meer verschillende re-integratiestress dan als de militair deze PTSS-symptomen waarneemt en rapporteert (Marek & D'Aniello, 2014). Hiermee wordt aangetoond dat het durven onder ogen zien van 'een probleem' en dit verwoorden naar elkaar en een hulpverlener toe, verschilt tussen de militair en de partner. Als men gaat kijken naar de aanwezigheid van PTSS-symptomen en de rapportering hiervan, zien we dat als partners deze symptomen rapporteren ze hun eigen mentale gezondheid en die van de militair als laag gaan omschrijven. In dit geval zullen zij meer re-integratiestress ervaren (Marek & D'Aniello, 2014). Een van de conclusies van de studie van Marek

& D'Aniello (2014) was dat PTSS-symptomen, de waargenomen mentale gezondheid van zichzelf en de partner, de impact van de re-integratiestress beïnvloedt. Andres, Moelker, & Soeters (2008) bevonden dat de hereniging na zending meer stress en spanning teweegbracht bij de partners dan bij de militairen en dat de partners meer terug moesten wennen aan hun militair die terug thuis was dan omgekeerd. Kinderen van een militair koppel zijn onderhevig aan de invloed van de copingstrategieën en de relatie van hun ouders (Riggs & Riggs, 2011 in Marek & D'Aniello, 2014).

Hollingsworth (2011) toonde in een onderzoek aan dat de steun van andere militaire families een beschermende factor is tegen het slecht kunnen aanpassen tijdens de re-integratiefase van de militair (In Marek & D'Aniello, 2014). Dit gegeven wordt verder uitgewerkt in het veranderingsdoel verder in deze bachelorproef. In het veranderingsdoel dat ik verder in deze bachelorproef uitwerk, ga ik verder in op het samenbrengen van militaire families, hen onderling laten connecteren en zodoende elkaar versterken en empoweren. Maar dan gefaciliteerd en ondersteund vanuit Defensie.

### **2.3.3 Praktische toepassing**

De militaire, of civiele, hulpverlening voor militaire koppels staat in België nog niet op punt. Voor de militair zelf zijn er best een groot aantal psychosociale actoren die zich bezighouden met het mentale welzijn van de militair. Maar echt een ondersteuningsaanbod voor koppels en gezinnen is er niet. Dat dit nut zou hebben wordt bewezen in de literatuur door de efficiëntie en effectiviteit van de militair te linken aan de '*family readiness*'. Met family readiness wordt de mentale weerbaarheid, de veerkracht, het geloof, de ondersteuning en paraatheid van het gezin van de militair bedoeld. Het ene beïnvloedt het andere en ze werken beiden op elkaar in. Tom zelf zegt hierover: "het klopt dat de family readiness zeer belangrijk is. Bij een afscheidsfeest wordt altijd eerst de vrouw bedankt. Het wordt ook verondersteld dat Defensie op de eerste plaats komt, maar dan moet je een gezin hebben dat gelooft in het concept van Defensie. Daarvoor heb je ondersteuning nodig. Hoe meer ondersteuning het gezin krijgt, hoe meer readiness. Hier moet je de militair en Defensie van zien te overtuigen." Dat de '*family readiness*' van Tom zijn gezin invloed heeft op Tom zijn werk en de dynamiek die er bij hem thuis speelt, heb ik besproken in invalshoek twee.

#### *De militaire hulpverlener*

Tom en Louise hebben zelf een goed idee van welke competenties een militaire hulpverlener moet hebben. Louise zegt hierover het volgende: "militaire hulpverleners moeten bereikbaar zijn, ze moeten de militaire context goed kennen en begrijpen. Ze moeten niet alleen de militair zien maar ook het gezin thuis erbij betrekken. Men moet als hulpverlener kunnen inzien dat elk zijn eigen waarheid heeft en in zijn of haar verhaal altijd gelijk heeft. Ik begrijp en weet dat Tom in zijn stuk van het verhaal gelijk heeft, maar ik weet ook dat ik mijn stuk of vanuit mijn gezichtspunt gelijk heb. We begrijpen elkaars plek maar soms vergeten we die wel eens. Een hulpverlener moet dit helder

kunnen brengen naar ons toe zodat wij het naar elkaar toe kunnen.” Tom vind vooral “vertrouwelijkheid, beroepsgeheim en luisterbereidheid” zeer belangrijk. “Als cliënt moet je erop kunnen vertrouwen dat wat jij zegt tegen de hulpverlener tussen jullie blijft en dat deze het niet gaat doorvertellen tegen hogere rangen. Veel collega's willen geen hulp vragen omwille van hun ego. Ik ben altijd eerlijk geweest op het werk, maar het heeft mij jaren gekost om terug op te klimmen en dat is heel jammer.”

Enkele zaken die Tom en Louise aanhalen komen ook terug in het advies dat Moore (in Hall, 2016) geeft aan de militaire hulpverlener. 'Behandel de hele familie' en 'denk eraan de familie een veilige plek te geven en hen het gevoel te geven dat ze er niet alleen voor staan'. Dat eer een grote emotie is binnen het leger lezen we ook in de literatuur. Dit valt niet te ontkennen. Tom doet zijn job graag en heeft zeker wel een eergevoel, maar het is niet zo dat hij blind is voor de schaduwkanten van Defensie en dus alleen maar het eergevoel voor zijn werk kan en wil zien. Hij (h)erkent de mindere en slechte kanten van Defensie en gaat hier dan ook tegenin. Tom probeert door zijn daden en gesprekken met Louise het eergevoel naar haar toe over te brengen.

Dat er in het militaire milieu veel afkortingen en vakjargon wordt gebruikt is geweten. Dat heb ik, Céline-Marie, zelf ondervonden toen ik stage liep op in CGG en CMilA in het militair hospitaal. Tom is al van jonge leeftijd bij Defensie en is de afkortingen en vakjargon al zo gewend dat hij er iet meer bij nadenkt. Voor Louise is dit anders. Zij is sinds twee jaar 'nieuw' in deze wereld. Vanuit Defensie is er geen initiatief gekomen om Louise wegwijz te maken in de militaire wereld. Het is voor een dermate grote organisatie als Defensie ook niet simpel om alle 'nieuwe leden' op 'gepaste wijze welkom te heten'. Daarom zou een sociaal netwerk van militaire gezinnen dat gefaciliteerd wordt door Defensie een goed idee zijn. De partners van Tom's collega's zouden Louise dan in hun netwerk kunnen opnemen en haar helpen met de integratie in de militaire wereld. Dit gebeurt dan op een informele wijze en de sociale cohesie tussen de gezinnen wordt tegelijkertijd versterkt.

Hall (2016) stelt dat vragen stellen als hulpverlener aan je militaire cliënten juist een teken is van interesse en de wil om het goed te begrijpen en goed te doen. De angst om vragen te stellen, door te vragen en dieper te graven is aanwezig bij vele hulpverleners en therapeuten, ongeacht of ze civiele of militaire hulpverleners zijn. Als men militaire koppels begeleidt dan is het militaire gegeven een grote dimensie waarmee men rekening dient te houden. Als burgerhulpverlener kan men niet alle gebruiken, gewoontes, overtuigingen, benamingen en rangen kennen die eigen zijn aan de militaire cultuur. Maar juist door zich open en geïnteresseerd op te stellen bouwt men aan een band met de cliënten. Louise zei het zelf ook al, dat een hulpverlener de militaire context goed moet kennen en begrijpen. Dit kan men enkel door voldoende vragen te stellen en zodoende kennis te maken met deze cultuur. Vragen stellen en oprecht luisteren zonder vooroordelen zijn kenmerken van een goede hulpverlener. Maar men kan deze ook toepassen op elk koppel. Als je in een intieme relatie bent met iemand ken je deze persoon doorgaans beter dan een 'gewone' vriend of vriendin. Je deelt veel meer met elkaar en hebt gemeenschappelijke gronden waarop jullie leven samen is gebouwd. Dit is goed maar kan tevens een valkuil zijn omdat zij denken dat ze weten wat de ander denkt en voelt. Zij denken te weten hoe de beleving van de andere is in bepaalde situaties. Nog te weinig vragen we aan onze partner wat er in zijn of haar belevingswereld speelt. Dit koppel is zeer praktisch ingesteld en verliest het emotionele soms uit het oog. Tom praat gemakkelijker over zijn gevoelens maar Louise niet. Ook zij zouden het advies van 'stel voldoende vragen, zo toon je je interesse' kunnen gebruiken. Dit advies geldt dus niet enkel voor hulpverleners maar ook voor

partners en eigenlijk voor elke persoon die 'in relatie' treedt met een andere medemens. Dat militairen een haat-liefdeverhouding hebben met het leger is een gegeven dat Hall (2016) beschrijft in haar boek. Tom en Louise zeggen zelf dat zij dit niet zo sterk aanvoelen. Tom doet zijn job op zich erg graag. De laatste tijd begint hij wel meer en meer de negatieve zaken van Defensie in te zien. Ze wachten nu al een geruime tijd op bepaalde uitbetalingen. De harde en egocentrische wereld die Defensie toch nog altijd is, begint hem bij momenten zwaar te vallen. Maar zelf omschrijven ze het niet als een haat-liefdeverhouding.

Moore (2006) stelt dat de intake van een hulpverleningsgesprek met een militaire cliënt 'beknopt, precies, getimed en informatief' moet zijn. Er moet vakjargon gesproken kunnen worden. Op zich zijn Tom en Louise hiermee akkoord, als de hulpverlener kennis heeft van de militaire structuur kan de intake en de verdere begeleiding vlotter verlopen omdat men niet telkens moet onderbreken om verduidelijking van bepaalde termen te vragen. Maar ze geven ook aan dat deze intake en de gehele hulpverlening veel vlotter zou verlopen als de hulpverleners, de actoren die zich bezig houden met het mentale welzijn van de militair en het gezin, dichter bij deze militair, de eenheden en de gezinnen zouden staan. Dit kan bekomen worden door informele gezinsdagen. Dit concept werk ik verder uit in de derde fase van deze bachelorproef.

#### *Kenmerken van militaire gezinnen*

De vier karakteristieken van een militaire cultuur die Wertsch aanhaalde (in Hall, 2016) waren: 'discipline, professionele ethos, ceremonies en etiquette en esprit de corps and cohesion.' Als we deze elementen eens van naderbij gaan bekijken en toepassen op dit gezin dan zien we drie van de vier elementen terugkomen in dit gezin. Discipline is een gegeven waar Tom mee opgegroeid is. Hij is van jonge leeftijd het leger in gegaan waar ze de discipline erin drillen. Hall (2016) stelt dat de striktheid en rigiditeit waarmee een militaire eenheid gerund wordt kan doordringen in het gezin. Dit beamen Tom en Louise tot op zekere hoogte. Louise vindt inderdaad dat Tom op sommige punten een autoritaire vader is en dominant kan zijn. Zelf weet ze niet of dit komt omwille van het leger of omwille van zijn vader. Tom ziet zelf in dat hij dominante en autoritaire trekken heeft en schrijft dit mede toe aan het leger. Dat Louise het ook aan zijn vader toeschrijft vindt hij niet verwonderlijk, zijn vader was politieagent, toch ook een autoritaire job. "Als je van je zestien in het leger zit, midden in je puberteit, dan word je gekneed en dat neem je sowieso in stukken mee doorheen je verdere leven." Tom is niet alleen maar bezig met de strakke omliggende taken die erbij horen als men werkt voor een organisatie als Defensie. "Ik ben ook veel bezig met het menselijke, met praten over gevoelens. Maar dat is moeilijk in het leger. Meer en meer begin ik mij af te vragen of ik nog in deze job pas. Ofwel hebben ze (de militairen) thuis niks te zeggen, ofwel hebben ze juist alles te zeggen. Een middenweg vinden is zeer moeilijk. Ik heb dat niet, ik heb autoritaire trekken maar ik ben niet geheel autoritair."

Het tweede element was dat van professionele ethos. Dit is een vrij vaag concept dat burgers die niks te maken hebben met Defensie nooit volledig lijken te snappen. Elke job heeft zijn eigen professionele ethos. Sociaal werkers hebben die zeker en worden hiermee ook bekend gemaakt doorheen hun opleiding. De professionele ethos van militairen is een erg sterk gegeven, dit kunnen we linken aan het eergevoel. Hall (2016) probeerde in haar boek dit concept duidelijker te maken

door Defensie te vergelijken met maatschappij, de burgerij zeg maar. In onze samenleving heerst er dezer dagen een individualistische sfeer. Kansen voor het individu om te leren en te ontplooiën zijn er in overvloed. We worden meer gericht op onszelf en onze wensen en noden. Binnen een organisatie als Defensie is het individu ondergeschikt aan de groep, het doel en de missie. Het collectieve overheerst. Als eenheid moet men blindelings op elkaar kunnen vertrouwen, de groep moet bovenaan de prioriteitenlijst staan. Dit wordt aangeleerd en voor de militairen wordt dit hun tweede natuur. Dat gegeven van groepscohesie en samenhang redt levens in 'combat zone' maar is als buitenstaander, als niet-militaire partner, moeilijker te vatten en kan soms belemmerend aanvoelen voor de relatie. Binnen dit koppel is Louise de civiele partner die voor Tom nooit in aanraking was gekomen met de militaire wereld. Voor haar was het dus even wennen. Dat zij geen idee had van hoe het er binnen deze wereld aan toe ging werd duidelijk op een galabal een hele tijd geleden. Ze waren nog niet zo lang samen en Louise vergezelde Tom naar een galabal. "Ik wist niet wat ik zag en hoorde daar. Iedereen was zo chic gekleed dat ik mij ongemakkelijk voelde. Tom ging wat rond om hier en daar een praatje te maken, soms nam hij mij mee, soms niet. Ik ben niet het type dat dan in de hoek gaat staan wachten tot haar man terug bij haar komt. Ik neem initiatief en spreek ook iemand aan. Ik verschoot ervan dat de andere vrouwen zich voorstelden als "ik ben de vrouw van..." maar ze zeiden nooit hun eigen naam. Wist ik veel wie zij bedoelden, het interesseerde mij ook niet wie hun man was en welke rang hij had. Ik wou weten hoe de vrouw heette met wie ik aan het praten was. Die pracht en praal van uniformen, decoraties en de entourage van het galabal, dat eergevoel van de militairen om iets groters (zijn land) te dienen, rangen en standen... het was mij allemaal vreemd en ik vond het ook maar vreemd." Defensie komt altijd op de eerste plaats, de eenheid is een tweede familie, of eigenlijk een eerste. Dit las ik in de literatuur en werd ook beaamd door Tom en Louise. Niet alleen de militair zelf wordt deel van Defensie, ook de partner en bij uitbreiding het hele gezin wordt deel van het systeem en van de missie. Dit ondervond ook Louise doorheen de tijd en dit werd zeker duidelijk op bovengenoemd galabal. "Als vrouw of partner van dien je je militaire partner, je dient Defensie evengoed als de militair."

De militaire cultuur moedigt stoïcijns zijn, ontkenning en het tegenhouden van emoties aan. Het uiten van emoties wordt ontmoedigd of wordt zelfs gestraft. Dit komt overeen met mensen die een constant niveau van traumatisering type 2 meemaken (een herhaaldelijke vorm van traumatisering) (Hall, 2016).

Op mijn vraag of zij dit zo ervaren antwoordt Tom het volgende: "Ofwel ga je mee in het stoïcijns verhaal en pas je binnen de grote hoop, ofwel ga je er niet in mee en pas je er niet in. Dan ben je tegendraads en dat is naar mijn gevoel eerder een vorm van traumatisering. Je beseft opeens: amai, heb ik dit 20 jaar gedaan? Ze willen dat je je gevoelens aan de kant zet en geen schrik hebt. Ik ben ervan overtuigd dat je hiërarchie en structuur nodig hebt, maar ze moeten het wel wat veranderen. Ik moet hierin kiezen in het meegaan met stoïcijns zijn of niet. Als vertrouwenspersoon probeer ik meer met gevoelens bezig te zijn, tegen de militaire structuur in. Wetende dat iets waar je heel je leven achter hebt gestaan eigenlijk op zich niet veel voorstelt, dat je denkt "waar ben ik mee bezig", dat is voor mij 'traumatiserend'. Wat er nu binnen Defensie gebeurt is niet menswaardig. Ze zien de mens achter de militair niet genoeg. Buiten Defensie, in de burgerij, gaan studeren, daar zijn ze niet altijd akkoord mee, want dan weten ze dat er kans is dat je dan daarna met je nieuwe diploma weggaat. Dan maak je keuzes, en daar gaan ze volk mee verliezen. Hun militairen dwingen om die

keuzes te maken is naar mijn gevoel fout. Ik ben serieus aan het denken om weg te gaan, de manier waarop het gedaan wordt, de manier waarop Defensie werkt is niet meer oké voor mij.” Ontkenning is een groot deel van de militaire cultuur, ontkenning van (doods)angst, van eenzaamheid en dergelijke. Ik stelde Tom en Louise de vraag of zij bewust deze ontkenning opmerken, hoe zij hiermee omgaan en hoe zij hierin eventueel ondersteund zouden kunnen worden. Tom erkende dit sterk. Hij zei: “Ik doe dat bewust, ja. Je maakt jezelf iets wijs. Dit is wat ik voor een stuk relativeren noem. Als je dit niet doet, doe je deze job ook niet (meer).” Louise vertelde dat zij dit heeft leren doen, en nog altijd leert, door haar relatie met Tom. “Dat ontkennen leer ik ook wel doen. Het wordt vaker verondersteld bij dergelijke jobs. Je moet dat zien los te koppelen, of Tom nu lang weg is of niet. Je ontkent wel bepaalde dingen. Nu bijvoorbeeld, hij vertrekt straks en ik begin nu al tegen mijzelf te zeggen: “Je hebt dat al gedaan, dat komt goed uit, nu kan je je met de dansschool bezig houden.” Ik haal de positieve dingen erbij, ik doe dit voor een stuk om mijzelf te sussen. Ik weet dat ik het moeilijk ga hebben met momenten. Ik heb het daar, met de afwezigheid en Tom zijn job, soms moeilijker mee. Of laat het misschien gewoon meer zien dan Tom.” Ik heb met dit koppel ook de vier types van isolatie van O'Beirne (1983) besproken. Bij Louise komt dan vooral de sociale en emotionele isolatie naar boven. “Ik heb erg goede collega's waar ik echt goed bij kan ventileren. Maar ze snappen toch nooit echt waarover ik het heb. Ze weten niet wat ik doormaak, hoe kunnen ze ook, hun partner is geen militair. Het zou aangenaam zijn als mijn gevoelens en gedachten erkend worden door iemand die zich in dezelfde situatie bevindt. Iemand die mij kan zeggen dat wat ik voel heel normaal is en dat zij dat ook hebben of gehad hebben. Dan kunnen we ervaringen uitwisselen en zo elkaar ondersteunen. Ik heb geen gelijkgezinden op dit moment dus in dat opzicht ben ik zeker wel geïsoleerd.”

### *De hulpverlening*

Tom en Louise zijn een nieuw samengesteld gezin, dit vergt een licht andere insteek dan bijvoorbeeld een kerngezin waarbij vader en moeder nog samen zijn. Op zich moet men hier niet al te veel drama rond maken, de hulpverlener moet wel in het achterhoofd houden dat er pluskinderen en ex-partners in het spel zijn die de dynamieken kunnen beïnvloeden. De hulpverlening voor een gezin dient ook voldoende soepel en flexibel te zijn.

Elke persoon en elk gezin ontwikkelt doorheen de tijd en ontwikkelt zo ook andere noden en behoeftes. Dit is een gegeven dat de hulpverlener zeker dient te onthouden en over te brengen op het koppel. Afhankelijk van in welke fase het koppel zit en/of welke zending er juist geweest is, is de therapie of hulpverlening anders. Alsook is het niveau van engagement aan het leger van belang en dient men hiernaar te peilen om zodoende een adequate ondersteuning te kunnen bieden (Pryce et al., 2000 in Hall, 2016).

Dit geldt ook voor Tom en Louise die dit zelf erkennen. “Toen ik Tom net leerde kennen was hij bezig met een cursus te volgen, zijn gewone werk lag hierdoor even stil. Daardoor had ik niet direct een goed en accuraat beeld van hoe zijn leven en job eruit zag. Het was een ver-van-mijn-bedshow. Ik kende de militaire wereld totaal niet en werd ook niet uitgenodigd door de partners van zijn collega's om deze nieuwe wereld te leren kennen. Toen was mijn ondersteuningsnood dus anders dan dat hij nu is. Als er toch nog een kindje bijkomt zullen onze noden en wensen opnieuw veranderen en zullen wij andere begeleiding, ondersteuning of sociale steun nodig hebben dan nu

bijvoorbeeld.”

Zoals eerder gezegd doet Tom zijn job graag maar begint hij hoe langer hoe meer te twijfelen of hij nog past binnen de wereld van Defensie. Op zich zal hij dit niet openlijk uiten naar zijn oversten toe. Dit is te verstaan vanuit onzekerheid en de angst dat de twijfel om te blijven gevolgen kan hebben voor hem. Dit is spijtig want als Tom zijn twijfels op een open manier zou kunnen uiten naar Defensie en als hij wist dat hiermee fatsoenlijk omgesprongen werd, en dat er ook iets daadwerkelijks mee gedaan zou worden, zou zijn werktevredenheid alleen maar toenemen. Hij ziet in waar het verkeerd loopt bij Defensie, het stoere en harde laten primeren op het menselijke en het gezinsleven. Zelf probeert hij ook oplossingen te bedenken maar daar wordt niets mee gedaan. Dit alles ondermijnt dus zijn engagement aan het leger. Wat op zijn beurt een impact heeft op zijn werktevredenheid en zijn relatie. Een hulpverlener die het engagement aan Defensie van de militair en het gehele gezin kent kan de hulpverlening hierop afstemmen en ervoor zorgen dat de hulpverlening aanhaakt bij het thema van engagement.

Hulpverlening voor militaire koppels kan helpend zijn om deze koppels zelf te laten inzien hoe hun leven en gezin georganiseerd is. Als buitenstaander heb je hier vaak een duidelijker beeld over. Dit is niet anders bij militaire koppels dan bij civiele koppels. Maar als een militair koppel zelf inzicht heeft in hoe ze werken, hoe zij (praktisch) georganiseerd zijn, kan dit de aanpak van de tijdelijke scheiding die het gevolg is van een buitenlandse zending vergemakkelijken.

Hulpverleners van militaire koppels kunnen aan het gezin en de niet-militaire partner het militaire gegeven nog meer verduidelijken en kaderen en hen uitleggen vanwaar bepaalde gedragingen en gevoelens van de militair komen. Zoals hierboven te lezen is, wees onderzoek uit dat de partners een grote rol kunnen spelen in het mentale welzijn van de militair. Als aan deze partners tijdig de juiste informatie wordt gegeven, kunnen zij responsief accurater reageren op hun militair. De manier waarop de niet-militaire ouder reageert op de stress die er rond het vertrek en de thuiskomst van de militair hangt heeft een invloed op de stress die de kinderen ervaren. Vanuit Defensie België komt men niet tegemoet aan deze nood. Louise neemt het op zich als zij merkt dat Tom stress heeft, met te veel in zijn hoofd zit of korter van stof is dat zij dan de kinderen even apart neemt en hen duidelijk maakt dat Tom het op dat moment even moeilijk heeft. Dit is zeker een heel grote beschermende factor naar de kinderen toe. Maar Louise zelf wordt hier een beetje over het hoofd gezien. Wie legt haar bepaalde zaken uit?

Dit zou voor een deel kunnen gebeuren door een sociaal netwerk van partners van militairen. Zij kunnen elkaar dan ondersteunen en informatie uitwisselen. Diegenen met al wat meer ervaring in het militaire milieu kunnen dan de relatief nieuwe partners zoals Louise 'onder hun vleugels nemen.' Hierdoor zou Louise meer geïnformeerd worden en sterker staan. Ze zou zich beter kunnen voorbereiden op bepaalde zaken. Dit had haar in het begin van haar relatie ten goede gekomen. Maar het is nog niet te laat. Defensie kan alsnog die sociale netwerken mee tot stand laten komen. Als men in het midden van een moeilijke periode zit, weet men soms niet hoe men hier uit moet. Louise haalde het zelf al aan wanneer het over ontkenning ging. Ze zei dat ze zichzelf, nu dat Tom op vertrekken staat, begint te sussen met het argument “Je hebt dit al eens gedaan, je kan dit wel.” Dit is op zich een redelijk argument dat veel gebruikt wordt. Een hulpverlener of therapeut zou dit proces kunnen begeleiden. Het hoeft niet zo zwaarwichtig te zijn als echte therapie. Een aanspreekpunt dat makkelijk bereikbaar is en dicht bij de gezinnen van de militairen staat zou op



zich al voldoende zijn. Een informele vorm van ondersteuning. Deze hulpverlener zou op momenten dat het moeilijker loopt het koppel kunnen begeleiden in het terugkijken naar succesvolle situaties. Onlangs hebben Tom en Louise flinke ruzie gemaakt wanneer hij op zending was. Een tijdje later was er een soortgelijke situatie waarbij de kans groot was dat het terug zou escaleren. Uiteindelijk is dit hier niet gebeurd, omdat beiden wisten dat het terug kon fout lopen en ze de valkuilen van de keer ervoor probeerden te vermijden. Dit is een goede manier, maar je dient waakzaam te zijn dat je je niet al te veel gaat blindstaren op de valkuilen. Een hulpverlener zou hun blik dan kunnen richten op hun aanpak van de ruzie in plaats van op de valkuil zelf. Nu Tom terug op het punt staat op zending te vertrekken speelt die vorige ruzie toch nog in het achterhoofd. Een therapeut kan het koppel doen inzoomen op een situatie die het potentieel van een ruzie in zich had maar die toch goed gekomen is. Dit kan de therapeut doen door middel van samen met het koppel de situatie stap per stap te bekijken en te analyseren. Waar ontstonden er frustraties, wat was er toen gezegd en hoe hebben ze gereageerd? De situatie die als voorbeeld wordt gegeven is er een waarbij het toen niet is uitgemond in een ruzie. De therapeut vraagt dan aan het koppel wat volgens hen de reden is dat er toen geen ruzie van gekomen is. Door samen met de therapeut dergelijke voorbeelden, die positief zijn uitgedraait, te bekijken kan men hier uit te leren en proberen een 'strategie' uit te halen die toepasbaar is op ontvlambare situaties. Als onderdeel van het koppel kan je soms wel beseffen dat het toen goed of slecht gelopen is maar je kan er vaak moeilijker echt de vinger op leggen. Als Tom en Louise ondersteuning van een hulpverlener of vanuit een sociaal netwerk van gelijkgestemden hadden gehad tijdens en na hun ruzie, hadden ze mogelijk veel beter de fijne lijnen van die situatie kunnen zien en zodoende hieruit kunnen leren.

#### *Verschillende stressoren en hun aanpak binnen de hulpverlening*

In de literatuur las ik dat onveilige of onzekere hechtingsstijlen een moeilijke combinatie zijn met de militaire job. Louise met haar angstige stijl en Tom met zijn afwijzend-vermijdende stijl ondervinden met momenten ook moeilijkheden. Het feit dat zij zich bewust zijn van hun hechtingsstijl is zeker een beschermende factor te noemen. Ze weten vanwaar bepaalde gedragingen en gevoelens komen en kunnen dit dan ook beter plaatsen. Deze combinatie van hechtingsstijlen en Tom zijn job werkt voor dit koppel tot op heden. Een mogelijke verklaring hiervan is dat ze elkaar veel vrijheid gunnen. Ze hebben beiden veel vrijheid nodig maar gunnen het de ander dan ook. Tom is ook iemand die zekerheid nodig heeft en hij koppelt dit aan vrijheid. "Zonder zekerheid verliest vrijheid haar waarde." Louise heeft een bijkomende nood aan bevestiging van Tom. Hoewel praten over gevoelens moeilijker ligt voor haar heeft ze hierin toch al stappen genomen en dit zorgt er ook voor dat dit koppel bij elkaar blijft. Sherwood (2009) heeft het over angst voor afwijzing die sterker naar boven komt bij mensen met een rigide en onveilige hechtingsstijl. Rigide is Louise niet echt, angst voor afwijzing heeft zij zeker. Ze kan vrij soepel omgaan met Tom zijn zendingen en het vele wegzijn van hem. Zijn afwezigheid maakt haar angst voor afwijzing niet per definitie groter. Deze angst is latent aanwezig. De zendingen maken wel dat er langs beide kanten soms meer frustraties naar boven komen die op hun beurt dan (heftige) emoties kunnen triggeren en zo het hechtingssysteem en de angst doen ontwaken. Hoe men gehecht is bepaald voor een stuk welke copingstrategie je gebruikt. Dit heeft een invloed op hoe je omgaat met stress (Lazarus & Folkman, 1984 in Ponder & Carbaja, 2020).

Tom en Louise gebruiken zowel 'problem focused' als 'emotion focused' copingstrategieën (Lazarus & Folkman, 1984). Zelf zegt ze hierover: "Ik denk dat het een mix is van beide. We proberen de emoties wat te plaatsen, soms te onderdrukken maar we zoeken wel naar een oplossing. We groeien daarin denk ik om elkaar de ruimte te geven hiermee om te gaan en dan samen een oplossing te zoeken. Soms is het net iets meer onderdrukken, soms het andere. Afhankelijk ook van de situatie denk ik."

Tom en Louise zijn een praktisch ingesteld koppel. Hun huishouden draait goed en ze hebben vaste afspraken die niet opeens gaan wijzigen als Tom in het buitenland zit. Deze sterkte op praktisch gebied kan met momenten ook een valkuil zijn. Omwille van hun praktische ingesteldheid kunnen zij ook praktische oplossingen voor problemen bedenken. Als ze te erg focussen op enkel en alleen het praktische verliezen Tom en Louise het emotionele soms uit het oog. Hierin kunnen we een link zien met de 'problem focused' copingstrategie die in sommige gevallen leidt tot meer stress en zelfs kans op depressie. Voor dit koppel is dit niet aan de orde. Ze praten niet erg veel over emotionele zaken maar ze zijn zich hiervan bewust en proberen toch stappen te ondernemen en meer 'emotionele' gesprekken te voeren.

De Soir (1999) gebruikte in zijn onderzoek de Territoriale Evaluatie Vragenlijst van Bakker & Bakker-Rabdau. Ponnet (2012) stelt in haar boek 'Blijf bij mij' dat koppels (onbewust) vaak een machtsstrijd hebben over bepaalde onderwerpen binnen hun relatie. Ik vroeg Tom en Louise hoe zij een situatie aanpakken als ze elk een ander beeld op de situatie en de oplossing hadden. Hoe komen zij dan tot een gezamenlijke oplossing? De manier waarop zij dit aanpakken zegt iets over de conflictstrategie die dit koppel heeft.

Tom: "Ik ben manipulator, mijn vader heeft dat heel erg en ik kan er toch ook wel wat van."

Louise: "Ik doe toch mijn gedacht."

Tom bevestigt haar uitspraak en zegt daarop: "Jij bent toch ook manipulatief hoor, maar op voorhand dan. Je hebt het al uitgedokterd en stelt dan de juiste vragen om tot datgene dat je wilt te komen. Ik voel dat wel. Als je al wat relaties hebt gehad leer je wel bepaalde dingen. Ik vind het bijvoorbeeld makkelijker om iemand te vinden die bij je past als je wat ouder wordt dan als je jonger bent. Ik weet beter was ik wil en niet wil." Dit kan Louise beamen en zij voegt hieraan toe: "Je moet water bij de wijn doen. Choose your battles. Waar je vroeger op sommige zaken heel principieel wordt, kan je, nu met het ouder worden, wat meer loslaten. Andere zaken worden dan belangrijker, je prioriteiten verschuiven. Als samengesteld gezin kies je ook, je moet kiezen. Pas als je bouwstenen hebt die hetzelfde zijn, start je met een relatie. Wij gaan niet meer struikelen over bepaalde stukken. Je relatie verandert als je kinderen hebt, maar dat weten wij want we hadden al kinderen toen we elkaar leerden kennen. Wij zijn beiden niet materialistisch ingesteld, we gaan liever eens met twee weg. We zijn beide harde werkers. Maar ik heb nu niet het gevoel dat we al veel water bij de wijn moeten doen." Het is niet zo dat de ene partner ergens een probleem in ziet en dat de andere dit totaal niet ziet. "Als ik ergens een probleem mee hebt is het bijna altijd zo dat Louise dit ook een probleem vindt, en dan kunnen we samen naar een oplossing zoeken." Het 'punt der discussie' momenteel is een kast. Louise heeft een kast (gekregen) en Tom vindt deze echt niet mooi en wil ze niet in de living zetten. Louise vindt het een erg mooie kast en wil ze graag gebruiken in hun woonkamer. Dit zijn geen fundamentele zaken die de relatie kunnen aantasten maar ze kunnen, als dit niet goed wordt aangepakt, wel voor ergernissen gaan zorgen.

Volgens Martin en McClure (2000) zijn de grootste stressoren voor een militair gezin de volgende: de lange en onregelmatige uren, de tijdelijke scheidingen als gevolg van buitenlandse zendingen en het verhuizen naar andere militaire basissen. Voor Tom en Louise gelden vooral de eerste twee elementen. Tom is veel weg voor zijn job, vaak voor kortere zendingen, maar de vertrek- en terugkomdata kunnen nogal eens last minute wijzigen. Om hier als partner goed mee om te kunnen moet je een flexibele houding hebben en over voldoende veerkracht beschikken. Louise kan doorgaans goed omgaan met het vele wegzijn van Tom. Soms steken er toch ergernissen de kop op die dan vooral afkomstig zijn uit frustraties, miscommunicatie of het niet delen van gevoelens. "Ik vind het veranderen van vertrek- of terugkomdata moeilijker dan als hij bijvoorbeeld vijf weken weg is. Als hij voor enkele weken weg is kan ik anticiperen op de zaken. Als zijn thuiskomst opeens met vijf dagen verlaat wordt, moet ik hier thuis ook weer alles omgooien en dat vind ik lastiger. De veranderingen zijn een groter probleem dan de duur dat hij weg is."

Hall (2016) heeft het over *boundary ambiguity*. Soms trekt de militair zich emotioneel en/of fysiek terug (na een zending) omdat hij of zij moeilijk zijn of haar plaats in het gezin terug kan vinden. Om de pijn van afwijzing en de connectie die men niet meer voelt voor te zijn gaan men zich terugtrekken.

Of het gezin vormt een 'united front' en sluit onbewust de militair buiten omdat zij al die tijd dat hij of zij afwezig was een nieuwe manier van samenleven gevonden hebben. Ik peilde naar de ervaringen rond dit fenomeen.

Tom: "Hiervoor ben ik te dominant. Ik trek mij soms terug, maar dat is dan voor andere redenen. Als je in groep leeft op zending heb je niet direct zin om hier thuis terug in groep te zijn." Het is dus niet echt omdat hij zich een vreemde of bezoeker voelt in zijn eigen huis, maar eerder omdat hij wat tijd voor zichzelf nodig heeft. Op zending is er vaak zo goed als geen privacy. Als militairen dan thuiskomen, willen ze soms eventjes alleen gelaten worden om alles rustig op een rijtje te zetten en echt terug thuis te komen.

"Hoe slechter het thuis gaat, hoe beter het op het werk gaat. Hoe slechter het op het werk is, hoe beter het thuis gaat. Zo ervaar ik het en samen met mij nog vele collega's. Ikzelf ben altijd graag thuis en kom ook graag thuis."

Louise: "Ik heb geen moeite, denk ik, om Tom er dan terug tussen te laten. Ik probeer de momenten dat Tom en zijn kinderen er niet zijn zo goed mogelijk te benutten, iets apart te doen met mijn zoon bijvoorbeeld. Het is niet zo dat als Tom er niet is, ik dan opeens een veel sterkere band heb met mijn zoon, we proberen dan wel gewoon eens iets samen te doen zonder Tom. Als hij terug thuiskomt, gaat de gewone gang verder. Het is ook niet zo dat wij direct op elkaar vliegen of zo. Het is eerder dat het gewone leven doorloopt. In het begin van onze relatie had ik wel na een zending zo iets van: "hey nu ben je thuis en wil ik ook wat aandacht". Nu ben ik daar minder in, ik laat het lopen hoe het loopt. Hij vindt zo wel zijn plaats terug, want die plaats is er, die is niet opeens weg of ingenomen door iemand anders, hij weet dit ook. Of Tom er nu is of niet, ik ben goed georganiseerd en het is dus niet zo dat mijn dagelijkse routine of klussen helemaal gaan veranderen als Tom vertrekt of terugkomt."

Als ik dit koppel vroeg waarmee een hulpverlener voor de gezinnen van de militairen zou kunnen helpen, kreeg ik als antwoord dat zij het algehele nut hiervan zeker inzagen. Tom gaf aan dat hij zijn zoon eens meegenomen had naar het CGG om te praten. Hij merkte wel dat dit hem goed deed. "Ik denk dat het gezin erbij betrekken en ondersteunen voor vele zaken goed zal zijn. Sommige

militairen zeggen nog gemakkelijker/geven nog gemakkelijker toe dat hun gezin het moeilijk heeft met hun job. Als het gezin dan in begeleiding komt wordt de militair sowieso ook mee ondersteund. Het is dus een win-win.”

In bijlage 3 staat nog extra info over Tom en Louise en hun ervaringen met de hulpverlening binnen Defensie.

### **2.3.4 Deelbesluit**

Ondanks dat er toch een aantal actoren zijn die zich bezighouden met het mentale welzijn van de militairen, zijn er zo goed als geen (goed werkende) actoren die het gehele gezin ondersteunen. In Amerikaanse literatuur zijn er best veel tips en adviezen voor de militaire of civiele hulpverlener die werkt met militaire koppels. Ik hoorde bepaalde zaken terugkomen in de verhalen, noden en wensen van Tom en Louise. Er is dus zeker nood aan en een markt voor militaire hulpverlening van/voor het gehele gezin. Om dit ten volle te benutten dient er een mentaliteitswijziging te komen onder de militairen en vanuit de top van Defensie. Men moet de veiligheid en zekerheid van beroepsgeheim voelen om open en eerlijk in de therapiekamer te kunnen zijn. Omdat Louise 'nieuw is in deze wereld' had zij veel baat gehad bij ondersteuning vanuit Defensie en een sociaal netwerk van gelijkgestemde mensen rond zich. In de hulpverlening of therapie komen bovenstaande aspecten die ik in invalshoek één en twee heb beschreven aan bod. Dit zijn respectievelijk communicatie en de dynamieken die er spelen binnen een partnerrelatie. Men kan met de begeleiding en ondersteuning van een hulpverlener de communicatie onder de loep nemen en samen bekijken waar de noden, wensen zitten en waar het vastloopt. Dat de communicatie invloed heeft op de dynamiek die er speelt tussen een koppel, werd uitvoerig besproken. Ook hier kan therapie of hulpverlening soelaas bieden. Alles is dus verbonden met elkaar en werkt op elkaar in. Militaire koppels verschillen op bepaalde vlakken niet van civiele koppels. Het grote verschil zit hem in de militaire job en de verschillende uitdagingen die hiermee gepaard gaan. Hoe ze hiermee omgaan is afhankelijk van verschillende factoren, de fase waarin het koppel zich bevindt, de hechtingsstijlen, de onmiddellijke omgeving, het al dan niet hebben van kinderen en het karakter van de partners. Als men een switch maakt en men vanuit Defensie meer belang gaat hechten aan preventieve ondersteuning, zal dit op zowel korte als lange termijn beide partijen ten goede komen. De militair en het gezin voelen zich gesteund en ondersteund waardoor de werktevredenheid stijgt en dus ook de werkefficiëntie van de militair. Tom en Louise hebben geen grote problemen, in de twee jaar dat zij samen zijn zijn er nog geen grote ingrijpende 'rampen' gebeurd. Toch ziet dit koppel het nut van mentale en psychosociale ondersteuning al in. Beeldt u zich dan even in wat bereikbare hulpverlening kan doen voor koppels in tijden van nood.

Met deze laatste invalshoek sluit ik fase twee af. In deze invalshoek werden de vorige twee invalshoeken mooi verweven en verbonden tot een groter geheel. In de volgende fase gebruik ik de inzichten die ik opgedaan heb in deze fase om zo het veranderingsdoel, dat in het begin van deze bachelorproef stond, te bekomen en dit door middel van drie veranderingsstrategieën.

### **3. Veranderingsdoel(en) en veranderingsstrategieën**

#### **Inleiding**

In deze fase bespreek ik het veranderingsdoel dat ik geformuleerd heb in fase één dat ik nu verder uitwerk in drie veranderingsstrategieën.

Het veranderingsdoel dat voor deze bachelorproef gebruikt wordt is: Defensie neemt een ondersteunende en versterkende rol op ten opzichte van het thuisfront. Zij ondersteunen koppels in de psychosociale aspecten van hun partnerrelatie en hun ouderrol. Het doel is dat militaire koppels veerkrachtiger staan om de uitdagingen die bij een militaire job komen kijken, aankunnen. Hen te empoweren en daarbij een sociaal opvangnet te creëren waar ze steun bij elkaar kunnen vinden.

Voor dit koppel is het doel dat zij ondersteuning voelen vanuit Defensie. De wetenschap dat er een netwerk is van militaire koppels die op elkaar kunnen terugvallen en indien nodig (psychosociale) hulp kunnen inschakelen van Defensie.

Dat Defensie best veel actoren heeft die zich bezig houden met het mentale en sociale welzijn van haar militairen werd besproken in puntje 1.2.2 waar alle psychosociale actoren die werkzaam zijn binnen Defensie opgesomd werden. Deze actoren richten zich voornamelijk op de militair zelf. Wegens een recente verschuiving van taken wordt de militair en zijn gezin een beetje uit elkaar gehaald en is er weinig ondersteuning voor het gezin. Daar wil dit veranderingsdoel en uitgewerkte strategieën iets aan doen.

Het grote veranderingsdoel dat ik voor deze bachelorproef voor ogen heb wordt opgedeeld in drie veranderingsstrategieën. Ik werk elke strategie uit en leg linken met de invalshoeken, het gezin en nuttige literatuur uit binnen- en buitenland. Ik bespreek de wenselijke resultaten en duid de beperkingen en hiaten hierin aan. Als laatste komt het algehele besluit. Werd er door middel van de veranderingsstrategieën het veranderingsdoel bekomen? Is er aan de noden van dit gezin voldaan door deze strategieën uit te werken of kunnen ze nog verder verfijnd worden?

#### **Relevante actoren**

Om het gezin te ondersteunen en empoweren moeten we eerst nogmaals gaan kijken naar wat Defensie aanbiedt aan partnerrelatie- en gezinsondersteuning. Als we weten wie zich hier mee bezig houdt kunnen we hen doelgericht inschakelen.

De deelvragen die benoemd zijn in fase één zet ik er hier nog even bij. Dit ter verduidelijking en zodat de link met deze vragen in deze fase gemaakt kan worden.

- (1) *'Wat biedt Defensie aan partnerrelatie- en gezinsondersteuning?'*
- (2) *'Hoe kunnen we de betrokkenheid van Defensie bij het thuisfront groter maken?'*
- (3) *'Hoe kunnen we militaire gezinnen empoweren en hun band met Defensie verbeteren?'*

Op die eerste vraag ben ik in puntje 1.2.2 al ingegaan. Voor de uitwerking van het veranderingsdoel hebben we een aantal van de psychosociale actoren die hierboven vermeld werden nodig. We proberen hen te bundelen tot één groot team dat samenwerkt. Ik denk hierbij aan de medewerkers van het CGG, de DRMB, de PAPA's en de Sociale Dienst. Doorheen de komende drie veranderingsstrategieën zullen deze diensten terugkomen. Zij zijn cruciaal om het veranderingsdoel te bekomen en ervoor te zorgen dat het duurzaam kan blijven bestaan.

De antwoorden op deelvraag twee en drie komen aan bod doorheen deze veranderingsdoelen.

Deze veranderingsstrategieën kunnen ingebed worden in de huidige setting van Defensie. Doorheen deze strategieën spreek ik over eenheden. Met eenheid wordt niet een militaire component bedoeld. Wat vroeger een 'macht' heette is nu een 'component' geworden. Binnen Defensie België zijn er vier componenten. De Landcomponent, de Luchtcomponent, de Medische component en de Marinecomponent.

(Bron: <https://www.mil.be/nl/over-defensie/#onze-organisatie>)

Binnen deze componenten heb je verschillende eenheden. Bv. binnen de Luchtcomponent heb je onder andere de 10<sup>de</sup> en de 15<sup>de</sup> wing. Op het niveau van de gezinsdagen, partnernamiddagen en de buddywerking heb ik het dus over deze eenheden, bv. De 10<sup>de</sup> wing van de luchtcomponent.

### **3.1 Veranderingsstrategie 1: Vier vaste informele gezinsdagen per jaar voor elke eenheid**

Deze eerste veranderingsstrategie werkt vier vaste gezinsdagen per jaar per eenheid uit. Dit om tegemoet te komen aan de nood en de wens van de militaire gezinnen om meer betrokken te worden bij 'het werk' van de militair. Tom verwoordt het zo: “Wat er gebeurt is niet belangrijk, het is belangrijk dat er samen iets gebeurt. Wat ik leuk vind is dat ze echt doen wat ik doe op mijn werk. Meegaan naar de lockers om mij om te kleden, samen naar mijn echte werkplek gaan. Dingen laten zien waarmee ik werk. Het belangrijkste is om het consequent en regelmatig te doen.” De grootste nood en wens van dit gezin is dat Louise en de kinderen actief betrokken worden bij het (dagelijks) werk van Tom. Ze willen kennis maken met zijn werkplek, zijn collega's en hun partners en kinderen. Ze willen het kleinschalig houden en het gevoel hebben dat dit aanbod er echt voor hen is. Ik kan mij voorstellen dat deze wens niet enkel bij Louise aanwezig is. Het hoeven geen grote gebaren of evenementen te zijn. Kleinschalig, op de werkplek en informeel is vaak het beste en sluit het nauwste aan bij de wensen en noden van de militaire gezinnen. Tom zei in een gesprek met mij dat zijn kinderen eens een keer mee zijn gegaan naar een gezinsdag en dat zij toen zijn dagroutine mochten meevolgen, zich gaan omkleden in de kleedkamers, naar zijn werkplek gaan, het materiaal bekijken waarmee Tom werkt en dergelijke. Dit vonden de kinderen ontzettend fijn en ook Tom vond het erg leuk dat zijn kinderen eens “konden meelopen met mij op mijn werk.”

Deze strategie wordt uitgewerkt om aan het veranderingsdoel 'Defensie ondersteunt militaire gezinnen, en dit gezin in het bijzonder, helpt hen veerkrachtiger te worden, te empoweren en draagt bij aan een informeel sociaal netwerk.' Tevens biedt deze strategie een antwoord op de deelvragen twee en drie.

Tom: “Je moet het vooral nog verkopen aan Defensie. Het klein houden vind ik zeker in het begin oké, maar er moet een overkoepelende visie zijn dat Defensie gelooft dat het gezin belangrijk is. Als je in de Verenigde Staten een foto van een militair ziet, zie je altijd het gezin erbij, hier niet. Er moeten de nodige budgetten voor vrij gemaakt worden, dat besef ik. Maar naar mijn mening heeft Defensie geld genoeg. Het is de visie achter het idee waar ze moeten in meegaan. Er moeten er een paar (vanuit Defensie) mee zijn en dan komt die synergie wel los. Ik ben ervan overtuigd dat er veel meer mensen binnen Defensie zijn die hier eigenlijk voor open staan. Ze moeten 'af' van het beeld van stoere militairen, naar het beeld van 'ik ben een militair, een mens, met gezin en familie'. OOK is een belangrijk woord, je bent beide, het is en en.”

Tom en Louise zijn gepassioneerd over dit onderwerp. Tom zegt zelf: “Het is echt mijn idee dat ik hier iets mee wil doen (met jouw werk) dus voor mij mag je mijn naam hier zelfs onder zetten. Je moet vechten voor je rechten.” Dit geeft heel mooi aan dat Tom en Louise echt bezig zijn met dit thema en hiervoor willen ijveren. Als Gezinswetenschapper in spé is het aangenaam om te merken dat er belangstelling is voor je werk en dat er echt wel een nood aan is.

## Doel van deze strategie

Het doel van deze vaste gezinsdagen is om de band tussen de militaire gezinnen en Defensie op een informele en 'losse' manier te versterken. Omdat er eigenlijk niets is om aan de nood van informele contacten van militairen gezinnen tegemoet te komen, is het belangrijk dat we met deze eerste strategie klein beginnen. Er zijn, in normale niet-Covid jaren, wel gezinsdagen die georganiseerd zouden moeten worden door de Sociale Dienst. Maar deze zijn niet zoals het zou moeten, heb ik vanuit verschillende hoeken en bronnen vernomen.

Dat de familie een grote factor is die Defensie zeker niet over het hoofd mag zien werd duidelijk in alle drie de invalshoeken die ik hierboven beschreven heb. 'Family readiness' heeft een invloed op de 'force readiness'. Dit is een concept dat militaire gezinnen zeker aanvoelen en weten maar waarbij Defensie achter de zaken lijkt aan te lopen. Door gezinsdagen in te lassen erkent Defensie de gezinnen, erkent het de nood van informele ondersteuning van deze gezinnen en komt het ook tegemoet aan deze nood. Door deze gezinsdagen wordt de 'muur tussen Defensie en de burgerij', waarbij de niet-militaire partners 'de burgerij' voorstellen, kleiner. Men leert elkaars wereld kennen en leert hieruit. Doordat militaire gezinnen voelen dat hun nood aan ondersteuning ernstig genomen wordt zal hun kijk op Defensie op een positieve manier veranderen. Als Defensie stappen onderneemt om hen er meer bij te betrekken zullen zij zich gehoord en gesteund voelen. Hun innerlijke veerkracht kan aangeboord worden en drempels worden kleiner om psychosociale actoren aan te spreken. Op zich is dit een strategie die veel positieve impact kan en zal hebben, maar waarvoor Defensie niet extreem veel extra moeite moet doen. 'Het werk' wordt gedaan door de militaire gezinnen samen te zetten. Defensie dient deze dagen enkel te organiseren, aanwezig te zijn en het in goede banen te leiden. Hoge opbrengst voor minimaal werk dus. Een bijkomend doel dat met deze strategie en gezinsdagen bereikt kan worden is dat van voldoende informatie verstrekken aan het gezin. Zoals we zagen in de literatuur (Beardslee 2002, Wyman et al., 2000 in Saltzman et al., 2011) is voldoende juiste informatie die aan het gezin gegeven wordt erg belangrijk voor het goed functioneren van het gezin. Op tijd correcte info krijgen zorgt ervoor dat het gezin beter om kan gaan met stress, betere copingmechanismen kan ontwikkelen en zich beter kan aanpassen. In hun onderzoek ging het vooral over informatie over emotionele gevolgen van het werk. Juiste informatie over verschillende zaken, zowel emotioneel als praktisch, is sowieso goed voor een gezin. Als de partners de werkplek van 'hun' militair zien, als hen het belang en nut van dit werk, van de missie, wordt uitgelegd, draagt dit bij aan de positieve dynamiek van het gezin (Saltzman et al., 2011). Op deze gezinsdagen is er een infostand met de nodige brochures waar gezinnen informatie kunnen krijgen over verschillende zaken. Dit gaat zowel over praktische als eventuele financiële zaken, maar evengoed liggen hier brochures over 'emotionele' thema's en wordt hier ook uitleg over gegeven. Alles wordt verzameld op één punt, de infostand. Dit is het eerste aanspreekpunt voor gezinnen, vanuit deze infostand kan de nodige informatie gegeven worden of doorverwezen worden naar meer gespecialiseerde diensten of kunnen (vervolg)afspraken gemaakt worden bij de Sociale Dienst of het CGG.

De gezinsdagen worden op vaste momenten ingepland waardoor er gezinnen aanwezig zullen zijn die in verschillende fasen zitten. Hierdoor spelen er verschillende dynamieken en ervaringen. Deze kunnen met elkaar gedeeld worden in een informele setting en zo kan men 'leren van elkaar'. Binnen dezelfde eenheid zijn er verschillende functies en hebben de militairen andere taken en



worden ze mogelijk op andere momenten op zending gestuurd. Op deze gezinsdagen zullen er dus gezinnen aanwezig zijn waarvan de militair op het punt staat te vertrekken of gezinnen waarbij de militair juist is teruggekeerd. Deze beide gezinnen kunnen erg veel hebben aan deze gezinsdagen. De koppels waarvan de militair nog moet vertrekken kunnen vragen stellen aan de koppels waarvan de militair juist is teruggekeerd. Hoe hebben zij de zending ervaren, hoe zijn zij hiermee omgegaan en welke tips kunnen zij hen geven. Omgekeerd kunnen er evengoed vragen gesteld worden en ervaringen worden uitgewisseld. Partners van militairen die op dat moment op zending zijn worden ook uitgenodigd en zullen ook profijt halen uit deze gezinsdagen. Op dat moment zitten zij er middenin, zij moeten hun partner missen en dan is een informele ondersteunende band met de eenheid en collega-gezinnen van hun militaire partner een grote meerwaarde. Indien mogelijk kan er via videoverbinding contact gelegd worden met de militairen in theater. Deze partners kunnen 'mee op sleeptouw' genomen worden door andere gezinnen en zo ontstaat er mede een sociaal netwerk.

### Praktische uitwerking

Louise vat deze veranderingsstrategie heel mooi samen: “Je moet het klein houden. Dat je gewoon kan zeggen: “Ik rijd nu naar het werk van mijn man, met zijn collega's en hun vrouwen. En zet er een springkasteel voor de kinderen. Ik zie het als volgt: ik kom toe op de basis, we worden welkom geheten, er is een barbecue, we zijn allemaal samen en kunnen contacten leggen. Omdat er niks is moet je klein starten, leer elkaar kennen en leg contacten. Informeer over de ondersteunende diensten, op een persoonlijke manier. Niet in groep, dat werkt niet. De moreel consulent komt eens even aan tafel zitten en vraagt hoe het nu is met ons, op persoonlijk niveau. Ik wil niet het gevoel hebben dat het een aframmeling van een cursus is die de diensten daar eventjes komen doen. Ik wil de mensen wat leren kennen, en dan niet met galakleren. Ik wil voelen dat er, vanuit Defensie, niets bij te winnen valt behalve sociaal contact tussen militaire koppels genereren. Er kunnen oefeningen gegeven worden die je met gezin kan uitvoeren en die de band met gezin steviger maakt. Bv 'knutsel om ter snelst een vliegtuigje in elkaar'. Dergelijke zaken, die maken het informeel, leuk voor partners en kinderen.

Organiseer, vanuit Defensie, op vaste tijdstippen een samenkomst van/voor die bepaalde eenheid. Is de militair thuis dan komt hij mee, zo niet dan kunnen enkel de partner en kinderen komen. Zo creëer je een band om te ventileren, zo leer je elkaar kennen en kan je kiezen om hieraan deel te nemen. Hetzelfde met terugkomweekends, plan ze gewoon op vaste tijden in. Deze zitten vervat in die vier vaste dagen per jaar, dan komen er partners waarvan militair nog niet terug is, zullen er koppels zijn waarvan de militair nog moet vertrekken of zijn er koppels waarvan de militair juist terug is van zending. Deze verschillende dynamieken brengen veel op, je kan veel leren van elkaar. Ik vind dat binnen Defensie het menselijke moet terugkomen. Achter de militair is een mens, vaak een vrouw en kinderen en familie issues.” Louise verwoordt hier heel mooi mijn eerste veranderingsstrategie.

Louise haalt zelf de moreel consulenten aan. Dit zijn de consulenten voor de vrijzinnigen. Op dergelijke dagen moet er ook een aanwezigheid zijn alle andere religies, onder andere bv. katholieke aalmoezeniers en afgevaardigden van de Israëlitische bijstand. Dit om de diversiteit onder de militairen en de gezinnen te erkennen en niemand over het hoofd te zien. Elke militair en

elk gezin, ongeacht hun religieuze overtuiging, moeten ondersteund worden en moeten een 'consulent' van hun overtuiging terug kunnen vinden op dergelijke gezinsdagen.

Vier vaste gezinsdagen per jaar per eenheid. In het begin van het jaar, ergens in januari, wordt er een brief opgesteld en rondgestuurd naar alle gezinnen van één bepaalde eenheid. Afhankelijk van de grootte van deze eenheid kunnen deze indien gewenst nog verder opgedeeld of samengevoegd worden, maar indien mogelijk bekijken we één eenheid als één geheel.

Elke eenheid krijgt apart een uitnodiging voor de desbetreffende gezinsdagen. Dit moet op het moment van uitwerking bekeken worden. De uitnodigingen gaan uit van de korpscommandanten die in overleg met Defensie en de eenheid de vier gezinsdagen hebben ingepland. Dit vergt in het begin een beetje werk, maar eenmaal men de vaste maanden heeft is het enkel nog een gepaste vrije dag zoeken in die desbetreffende maanden. Het eerste jaar zal dit het meeste werk vergen, maar eens het draaiboek goed uitgewerkt is, zal het de volgende jaren zeer vlot verlopen. De blauwdruk is er dan al, men moet enkel de dagen vastleggen en even nadenken over een losse activiteit die kan gedaan worden met het gezin.

Deze gezinsdagen staan dus ingepland voor het komende jaar en gezinnen worden hiervan op de hoogte gebracht door middel van een brief of een e-mail. Defensie hoeft hier niet al te veel voor te doen. Deze mensen samenbrengen op een informele wijze is vaak al genoeg, de rest komt vanzelf omwille van de dynamieken die er spelen tussen al deze gezinnen.

De locatie van deze gezinsdagen is bij voorkeur de militaire basis waar deze eenheid werkt. Zo kunnen de partners en de kinderen echt zien waar hun man, vrouw, mama of papa werkt. Louise zei het zelf ook al: "Ik rijd nu naar het werk van mijn man". Dat gegeven is erg belangrijk. Defensie hoeft geen aparte locatie te voorzien voor deze gezinsdagen. Beter niet zelfs, de gezinnen willen de werkplek van de militair zien en willen op deze plek connectie met andere gezinnen kunnen maken. Voor de kinderen is het erg leuk om bepaalde dingen eens mee te mogen doen met mama of papa. Neem de kinderen mee op sleeptouw, laat ze mee naar de lockers gaan, zich zogezegd omkleden, naar de vliegtuigen of voertuigen gaan kijken en dergelijke meer. Geef partners een rondleiding op de basis en leg bepaalde zaken uit. Zo krijgen de kinderen, en de partners een veel beter beeld van het werk van de militair.

Op deze gezinsdagen zijn er ook altijd mensen van het CGG, de DRMB en de Sociale Dienst aanwezig. Zij worden voorgesteld aan het begin van de gezinsdag, hebben één gezamenlijke infostand en mengen zich tussen de gezinnen om te praten en op een 'losse' manier een gesprek aan te gaan.

Een korte uitwerking van de gezinsdagen (nummer twee, drie en vier) beschrijf ik in bijlage één. Op de gezinsdagen die in het voorjaar en de zomer vallen kan er één keer een barbecue georganiseerd worden, op de andere dag kan er een frietkraam komen staan of de militaire koks kunnen frieten serveren, of kan men hapjes voorzien. Er zijn veel mogelijkheden.

Op de gezinsdagen die tijdens de herfst en de winter vallen zal het gebeuren zich voornamelijk binnen afspelen. Op deze dagen worden de gezinnen pas in de namiddag uitgenodigd en wordt er koffie en taart voorzien, of zijn er pannenkoeken, staat er een wafelkraam of zijn er koffiekoeken.

## *Dagindeling*

° Gezinsdag Februari 2022 (eerste gezinsdag)

1330h: aankomst op de basis

1400h: welkomstspeech, voorstelling van alle betrokken actoren en infostand, uitleg over verloop van de gezinsdag, uitleg over fotozoektocht voor de kinderen

1500h: rondleiding voor de gezinnen op de basis. (Kinderen en partners mogen mee naar de omkleedruimtes, naar de effectieve werkplek, krijgen de materialen te zien waarmee de militair werkt en dergelijke meer)

1600h: koffie met taart

1715h: uitleg buddy-werking voor militaire partners en 'speeddate'

1830h: afronding en terug naar vertrek naar huis

Doorheen deze dag is er een speelhoek gemaakt voor de kinderen. Dit hoeft geen state-of-the-art speelhoek te zijn. Defensie hoeft hier zelfs niets voor aan te kopen. Men kan een interne oproep doen aan alle militairen om speelgoed, kleurboeken, speelmatten, tafeltennistafels, spelletjes, hoepels en dergelijke, dingen die thuis niet meer gebruikt worden, mee te brengen naar de basis. Zo staat het thuis niet meer in de weg en wordt het gebruikt voor de gezinsdagen op de basis. Tijdens het aankomen staat er uiteraard altijd water en fruitsap of dergelijke ter beschikking van de gezinnen. De koffie en taart is voor later op de namiddag.

De welkomstspeech wordt gehouden door de korpsoverste. Deze stelt zichzelf en de eenheid voor en legt hun taken uit aan de gezinnen. Ook wordt hier het doel van deze gezinsdag, de informele band tussen Defensie en de militaire gezinnen en tussen de gezinnen onderling versterken, vermeld. De korpsoverste en alle stafleden stellen zich benaderbaar op en maken duidelijk dat zij aanspreekbaar zijn. De namiddag, met eventuele activiteiten, wordt overlopen zodat de gezinnen weten wat ze mogen verwachten van deze dag.

Daarna komen de verschillende (psychosociale) actoren aan bod. Op elke gezinsdag is er minstens één persoon van de Dienst Religieuze en Morele Bijstand aanwezig. Dit kan elke gezinsdag iemand anders zijn, Bv. de ene keer een katholieke aalmoezenier, de volgende keer een moreel consulent. Verder zou het goed zijn als er iemand van het CGG aanwezig zou zijn of dat de afgevaardigde van de DRMB voldoende kennis heeft van het CGG en de werking en efficiënt kan doorverwijzen, en omgekeerd. Indien het niet mogelijk is om bij elke gezinsdag iemand van de DRMB én iemand van het CGG aanwezig te laten zijn, kunnen deze twee actoren afwisselen op voorwaarde dat er bij de infostand altijd genoeg informatie te vinden is over de andere, niet aanwezige, diensten en dat men gericht kan doorverwijzen. De Sociale Dienst wordt ook betrokken bij deze gezinsdag en het beste is dat er toch minstens twee van de vier gezinsdagen iemand van de Sociale Dienst aanwezig is. De actoren stellen zich voor, vertellen over hun werking, hun doelen en wat zij kunnen betekenen voor de gezinnen. Ze geven de locatie van hun infostand op deze gezinsdag en geven tevens hun

gegevens en coördinaten van hun 'officiële' werkplek mee zodat de gezinnen ook na deze dag nog contact met hen of hun dienst kunnen opnemen. De eerste keer dient deze voorstelling uitgebreider te zijn dan de daaropvolgende keren. Indien er telkens dezelfde gezinnen terugkomen dient men niet elke keer opnieuw de hele uitleg te geven van de interne werking. Maar een korte voorstelling van de 'afgevaardigden van hun dienst' is wel elke keer van toepassing. Dit omdat het op elke gezinsdag iemand anders kan zijn. Deze actoren moeten zich telkens kenbaar maken en de gezinnen moeten weten wie ze kunnen aanspreken.

Op elke gezinsdag moet er een activiteit voor de kinderen zijn. Op deze eerste dag die in de winter wordt gehouden en dus binnen zal moeten plaatsvinden kan men een fotozoektocht voor de kinderen organiseren. Zo kunnen kinderen uit verschillende gezinnen samenwerken en leren ze elkaar ook beter kennen, wat zich op zijn beurt vaak zal uitbreiden naar de ouders. Voor de jongere kinderen is er een speelhoek voorzien en dit wordt dan ook vermeld in de speech. In deze speech wordt er ook verteld dat er op deze gezinsdagen gezinnen zullen zijn van militairen dit binnenkort op zendingen zullen vertrekken, dat er gezinnen zullen zijn van militairen die juist teruggekeerd zijn en dat er partners van militairen die momenteel nog op missie zijn, aanwezig zullen zijn. Er wordt uitgelegd dat deze dag er voor hen allen is. Alle gezinnen kunnen informatie, tips en ondersteuning van elkaar vragen en krijgen. Defensie is er op deze dag voor hen en staat in dienst van deze gezinnen.

Wat betreft de rondleiding voor de gezinnen op de basis geldt dit vooral voor de eerste gezinsdag. Dit hoeft men zeker niet elke keer te doen. Indien men merkt dat er op een gegeven moment veel 'nieuwe' gezinnen zijn die voorheen nog niet naar een gezinsdag zijn gekomen kan men alsnog eens een rondleiding inplannen. Deze rondleiding plan ik vooral in omdat Louise zelf aangaf dat zij graag eens de werkplek van Tom zou zien en leren kennen. Deze rondleiding en korte uitleg over de werking van de eenheid en de specifieke taken van de militairen helpt om het begrip van de gezinnen te vergroten.

Op de militaire basis staan er een aantal tafels en stoelen en deze kunnen gebruikt worden om samen een stuk taart eten en een tas koffie te drinken. Dit is een uitstekende gelegenheid om andere gezinnen op een luchtige manier te leren kennen. De tafels zijn groot genoeg om enkele koppels of gezinnen samen aan te zetten. Op deze eerste gezinsdag kiest iedereen zijn eigen plek. Ook de korpsversten, en iedereen van de verschillende psychosociale diensten, eten en drinken mee taart en koffie. Zij mengen zich tussen de gezinnen en komen bij aan tafel zitten om even "een praatje te slaan" zoals Louise het verwoordt.

De buddywerking wordt verder uitgebreider uitgelegd en uitgewerkt in veranderingsstrategie drie. Op deze gezinsdag wordt de buddywerking voorgesteld en kan men de eerste contacten al leggen. Deze werking is er voor de partners van de militairen. Zij kunnen zich op deze gezinsdag inschrijven om mee te werken aan de buddywerking. Op deze eerste gezinsdag wordt het doel en strategie van dit idee uitgelegd en kunnen er al eerste contacten gelegd worden en verdere afspraken gemaakt worden. Later kom ik terug op dit gedeelte en werk ik dit verder uit.

Op het einde van deze gezinsdag wordt de datum voor de volgende gezinsdag nogmaals ter herinnering aangebracht en men sluit af.

Er kan op andere gezinsdagen eens een interessante lezing gehouden worden, er kan een bandje (van militairen of ex-collega's) komen spelen, men kan een filmhoekje maken voor de kinderen, of er kan een springkasteel gezet worden.

Binnen Defensie bestaat er zoiets als de 100% briefings. Dit zijn briefings voor de militair en zijn of haar gezin die voor een zending gegeven worden. Hier wordt wat informatie gegeven over de aanstaande zending, de missie, het leven in theater, en worden de psychosociale actoren ook voorgesteld. Dit is er en wordt ook gegeven, maar dan enkel voor een zending. Deze gezinsdagen (uitgewerkt in deze bachelorproef) moeten de 100% briefings zeker niet vervangen, maar kunnen gezien worden als aanvullend.

Op deze gezinsdagen is er ook een standje voorzien waar men deze informatie met de gezinnen kan delen. Het gaat hier dan over de missies, het leven in theater, infovideo's en dergelijke meer. Dit geeft de partners een accurater beeld van het werk van 'hun' militair. Koppels waarvan de militair op vertrekken staat kunnen hier nog extra vragen stellen of informatie verzamelen. Dit draagt allemaal bij tot een beter idee over/van het militaire werk en meer geloof in de missie, wat op zijn beurt positieve effecten voor het gezin en de partner heeft (Saltzman et al., 2011). Militairen die juist terug zijn van zending kunnen deze stand ook mee 'bemannen' en zodoende nuttige informatie en tips uit eerste hand geven. Dit alles is uiteraard onder voorwaarde dat enkel die informatie gedeeld wordt die vanuit Defensie goedgekeurd werd om te delen. Voor partners van militairen die alleen op deze gezinsdagen aanwezig zijn, omdat 'hun' militair nog op zending is, kan deze stand ook erg nuttig zijn. Hier krijgen zij inzicht in en informatie over het werk dat hun partner op dat moment nog aan het uitvoeren is in het buitenland.

#### *Van toepassing op Tom en Louise?*

Wat is het nut voor Tom en Louise van deze gezinsdagen? Als we deze gezinsdagen die algemeen zijn uitgewerkt eens gaan bekijken in het licht van Tom en Louise hun situatie, zien we dat zij hiermee geholpen zouden zijn. Deze strategie is tot stand gekomen doorheen de gesprekken met Tom en Louise en dit is eigenlijk de uitwerking van wat zij zelf letterlijk voorstelden. Aangezien Tom regelmatig weg is voor zijn werk is het niet aangewezen dat zij telkens voor of na elke zending ergens op gesprek moet komen of een gezinsdag moet meemaken. Daarom is het idee dat Louise opperde, van vaste gezinsdagen, die op voorhand bepaald zijn een goed alternatief. Zij komen in het begin van het jaar de data van deze gezinsdagen te weten. Deze kunnen zij alvast in hun agenda zetten en dan kan er telkens gekeken worden of men interesse heeft om te gaan, of Tom meekan of dat Louise alleen gaat met de kinderen. Indien deze dagen consequent en regelmatig georganiseerd blijven worden, wordt dit een aangenaam gegeven voor de militaire gezinnen waarvan zij weten dat het er is en waarvan zij ten alle tijden gebruik kunnen maken. Het is kleinschalig, het gehele gezin wordt er bij betrokken, het is op de militaire basis, op de echte werkplek van de militair en het is informeel en zorgt voor connectie tussen de militaire gezinnen onderling en voor een gevoel van betrokkenheid vanuit Defensie. Dat deze dagen een positief effect op hun gezin en hun relatie en hun ouderrol zouden hebben, gaven Tom en Louise zelf aan.

In bijlage 4 geef ik de mogelijke dagindeling van de andere drie gezinsdagen.

### **3.2 Veranderingsstrategie 2: *Ondersteunende (therapeutische) partnermomenten twee weken voor vertrek en twee weken na thuiskomst***

Deze veranderingsstrategie werkt verder op de eerste maar heeft een andere, diepere, insteek. Deze veranderingsstrategie gaat verder en dieper dan de vorige, is meer therapeutisch gericht en kan gelinkt worden aan de drie, in deze bachelorproef beschreven, invalshoeken. Zijnde communicatie, dynamieken van de partnerrelatie en hulpverlening voor militaire koppels en gezinnen. De beschreven dagen in de vorige strategie waren er voornamelijk voor het gehele gezin. De kinderen werden hier echt bij betrokken en waren actieve factoren waarmee rekening gehouden werd. Dit omdat deze kinderen wel degelijk een invloed en impact op hun ouders en hun relatie hebben.

Deze (therapeutische) namiddagen zijn er specifiek voor de partners en hier kan men dieper ingaan op de partnerrelatie met alle sterktes, zwaktes en valkuilen.

#### Doel van deze strategie

Het doel van deze strategie is militaire koppels inzicht in hun relatie en de daarbij horende sterktes, zwaktes en valkuilen te geven. Deze veranderingsstrategie dient om de militaire koppels te empoweren en hun innerlijke veerkracht, onder begeleiding, aan te boren en constructief te leren gebruiken. Op deze partnernamiddagen wordt er meer informatie gegeven over de impact van (buitenlandse) militaire zendingen op de partnerrelatie. Koppels worden hier begeleid door hiervoor opgeleide hulpverleners, therapeuten, psychologen, gezinswetenschappers, seksuologen en dergelijke. Deze strategie wordt gebruikt om het tweede luik van de eerder beschreven veranderingsdoel van deze bachelorproef te bekomen. Het informele netwerk werd gecreëerd, gefaciliteerd en ondersteund in de bovengenoemde gezinsdagen. De uitwerking van de tweede veranderingsstrategie, die van partnernamiddagen, komt tegemoet aan de nood aan informatie, ondersteuning, veerkracht versterken en empoweren om zodoende de uitdagingen die er bij een militaire (buitenlandse) zending komen kijken beter aan te kunnen. Het doel is dat koppels weten dat ze terecht kunnen bij iemand of een dienst. Dat zij op voorhand gewezen zijn op de mogelijke valkuilen van de komende zending, dat zij inzicht krijgen in hun relatie om zodoende deze op een positieve manier te kunnen behouden tijdens de zending. Deze partnernamiddagen houden we een tweetal weken voor vertrek, dit omdat uit de literatuur blijkt dat voor vertrek de kansen voor primaire en secundaire preventie het grootste zijn (Cigrang et al., 2014). Na terugkomst van de militair wordt er nogmaals een partnernamiddag gehouden zodat de koppels de kans geboden wordt om in een veilige setting de balans op te maken, zodat de militair echt terug thuis leert te zijn en om de partners te helpen bij het terug 'plaats maken voor hun militair'. De Soir (1999) had het in zijn onderzoek al over 'leren weggaan, leren wegzijn en leren terug thuiskomen'. Dat leren thuiskomen komt aan bod en wordt besproken en begeleid op deze namiddagen twee weken na thuiskomst van de militair. Het gaat hier over langere zendingen van minstens enkele weken. Uiteraard zijn koppels waarvan de militair twee weken op zending is geweest ook welkom maar als deze kortere zendingen frequent voorvallen zullen zij niet elke keer opnieuw aanwezig zijn bij deze

namiddagen. De bedoeling van deze partnernamiddagen is dat het koppel praat met elkaar, dat men gevoelens, ideeën, gedachten bespreekt met elkaar en dat men patronen leert (h)erkennen en afspraken maakt zodoende dat men (terug) een gezamenlijk front kan vormen. Zoals gezegd worden deze partnernamiddagen begeleid door een of meerdere hulpverleners met elk hun eigen specialisme. Deze hulpverleners of therapeuten kunnen afwisselen. Het doel van deze kleine groepssessies is de intieme partnerrelatie versterken door middel van juiste informatie en helpende oefeningen mee te geven. De koppels kunnen op deze namiddagen ook onderling informatie of tips uitwisselen en elkaar zo versterken. Omdat dit gevoelige thema's zijn worden de groepen best zo klein mogelijk gehouden, dit om 'de veiligheid' te behouden zodat koppels open durven zijn. Indien deze partnernamiddagen 'ingeburgerd' geraken weten de koppels dat er altijd een hulpverleningsmodel is waar ze naartoe kunnen stappen. Op deze namiddagen wordt er eventueel ook doorverwezen naar het CGG of andere relevante diensten binnen Defensie maar evengoed in de burgerij. Men kan voor deze namiddagen ook eens civiele hulpverleners of therapeuten (bv. creatieve therapeuten) uitnodigen die een lezing en eventuele oefeningen komen geven over hun werkgebied. Zo wordt de muur tussen Defensie en de burgerij kleiner en wordt de stap naar hulpverlening (zowel binnen als buiten Defensie) kleiner.

Gedwongen hulpverlening of therapie streeft vaak zijn doel voorbij. Vrijwilligheid is hier dus het beste, maar deze vrijwilligheid dient wel ondersteund te worden door Defensie en de korpsversterkers. Dit door zo veel mogelijk psychosociale ondersteuning, op verschillende niveaus, aan te bieden, het bekend te maken en de openheid voor deze programma's voldoende te communiceren naar alle militairen en hun gezin toe. Zo wordt stapsgewijs het taboe rond mentale gezondheid doorbroken.

### Praktische uitwerking

Van zodra een militair zijn orders krijgt en weet dat hij of zij naar het buitenland zal vertrekken voor enkele weken of maanden, wordt er tevens tegelijk een uitnodiging gestuurd voor de partnernamiddagen voor en na vertrek. Deze vinden telkens ongeveer twee weken voor vertrek en twee weken na thuiskomst plaats. Het is dus belangrijk dat de datum van deze namiddagen tijdig wordt meegegeven zodat het koppel dit kan inplannen. Praktisch zou dit betekenen dat er op elke eenheid een infoblad hangt met wanneer de partnernamiddagen gehouden worden. De gezinnen van de vertrekkende militairen krijgen ook nog een brief of e-mail met daarin de juiste data van deze namiddagen. Van zodra er een vertrekdatum en terugkomst datum bekend is, moeten deze namiddagen ook ingepland worden. Uiteraard zijn verschuivingen van data mogelijk en zullen deze bijeenkomsten indien nodig ook moeten verschuiven. Die communicatie naar de gezinnen zou vlot moeten verlopen en kan gedaan worden door hen een e-mail te sturen om hen op de hoogte te houden dat de data van deze sessies veranderd zijn. Deze vlotte communicatie zou tevens vergemakkelijkt kunnen worden door de buddywerking. Indien de data al gekend zijn op bepaalde gezinsdagen, zullen deze hier ook vermeld worden. Koppels dienen zich in te schrijven. Door dit systematisch voor en na elke zending aan te bieden, hoop ik dat het ingeburgerd zal raken en dat militaire koppels zich ondersteund en gestimuleerd voelen vanuit Defensie. Indien er zich dan doorheen het gehele zendingsproces (voor, tijdens of na zending) iets voordoet wordt de drempel om iemand van Defensie aan te spreken hopelijk kleiner en weten de gezinnen en de niet-militaire

partners beter tot wie ze zich moeten richten.

Deze namiddagen worden gehouden in kleine groepen en men benadrukt het vertrouwelijke karakter ervan. Alles wat er gezegd, besproken en geuit wordt tijdens dergelijke namiddagen blijft binnen die vier muren en dient vertrouwelijk te blijven.

Uit de invalshoeken die hierboven beschreven en uitgewerkt werden konden we leren dat communicatie erg belangrijk is. Het leert ons dat de partnercommunicatie een invloed heeft op de dynamieken die er spelen binnen het koppel en het gezin en dat deze communicatie en dynamieken een beginpunt kunnen vormen voor therapie of hulpverlening. In deze strategie wordt dit verder uitgewerkt met concrete voorbeelden.

Om een idee te geven van de partnernamiddagen, verwijs ik naar programma's die in het buitenland ontwikkeld zijn en die gebruikt worden door andere legermachten. Het onderzoek van Laser & Stephens (2011) gaf veel nuttige tips voor het werken met militaire families en koppels. Ik vertaal er hier enkele naar de werking van 'mijn' partnernamiddagen.

Binnen dergelijke sessies kan de hulpverlener koppels het belang van goede afspraken maken doen inzien. Afspraken over verschillende zaken en thema's, zowel praktische, financiële als emotionele afspraken. De onderwerpen gemis, ontkenning, ontrouw, ruzies en opvoeding van de kinderen mogen hier zeker niet ontbreken. Dit zijn gevoelige thema's en moeten daarom niet per se in groep besproken worden. Het is de taak van de hulpverlener of therapeut die deze sessies begeleidt om deze thema's onder hun aandacht te brengen en hen aan te manen om het hierover te hebben. Aangaande communicatie moet de begeleider de koppels inzicht verschaffen in het belang van juiste en oprechte communicatie. Als men de partners van de militairen op dergelijke sessies informatie kan geven over wat een militaire zending emotioneel en fysiek met de militair doet, dan kan deze partner de gevolgen beter plaatsen en is er meer begrip voor (de situatie van) de militair (Beardslee 2002, Wyman et al., 2000 in Saltzman et al., 2011). De begeleider kan de koppels laten kennismaken met affectieve educatie. Hiermee wordt bedoeld dat men de emoties van de ander, waar deze emoties vandaan komen, wat ze triggeren en wat ze willen zeggen, leert (h)erkennen en hierover het gesprek met de ander durft aangaan (Laser & Stephens, 2011). Koppels denken vaak dat ze elkaar compleet kennen, doen aannames en hierdoor ontstaan er soms conflicten die vermeden hadden kunnen worden als men tijdig oprecht gecommuniceerd had. Als een van de partners in het buitenland zit met niet altijd goede verbindingen voor telefoon of internet, is het juist interpreteren van signalen en communicatie des te belangrijker.

Dat communicatie belangrijk is zullen de meeste koppels ergens wel weten, maar in de hectiek van het dagelijkse leven is het juist dat oprecht, open en eerlijk communiceren dat het eerste wegvalt omdat men naast elkaar rent. Het in contact en verbonden blijven met elkaar is van groot belang en is tevens de grote uitdaging. Mmari et al. (2009) en Slone & Friedman (2008) bevonden in hun onderzoek dat in contact blijven tijdens een militaire zending ervoor zorgt dat relaties sterker zijn en blijven. Dit als herinnering meegeven aan de koppels, hen duidelijk maken dat ze, al zijn ze fysiek van elkaar gescheiden, toch nog verbonden kunnen blijven zolang ze er maar tijd en energie in willen steken (in Laser & Stephens, 2011).

Laser & Stephens (2011) zeggen in datzelfde onderzoek dat de thuisblijvende partner het gevoel kan hebben dat de zorgen omtrent het dagelijkse leven niet gedeeld kunnen worden met de militaire partner. De thuisblijvende partners missen vaak het gevoel van dagelijkse zorgen met de ander te kunnen delen. Deze bekommernis, omtrent het niet kunnen delen van bepaalde dagelijkse zorgen, moet kunnen worden uitgesproken tegenover elkaar, voor een zending, op een rustige



manier zonder heftige emoties. Een hulpverlener kan de partners helpen zoeken naar steun in het sociaal netwerk. Dit helpt om te kunnen omgaan met de stress van het dagelijkse leven en normaliseert ook de ervaring die de thuisblijvende partner meemaakt (Laser & Stephen, 2011). Om hieraan tegemoet te komen wordt veranderingsstrategie drie, een buddywerking voor thuisblijvende partners, uitgewerkt.

Al blijf je contact behouden, toch zijn er bepaalde dingen veranderd en verhouden de partners zich anders ten opzichte van elkaar. Het vanzelfsprekende van communiceren valt weg, het informele, het tactiele en vaak het gedeelde 'wij-beleven' (De Soir, 1999). Het is dus belangrijk dat koppels doorheen de zending hun koppelidentiteit niet verliezen. Een therapeut of hulpverlener kan de koppels laten nadenken wat voor hen belangrijk is binnen hun relatie, wat definieert hun koppelidentiteit? Als ze dit weten kunnen koppels vaker duidelijker zien hoe ze de lijn van communicatie willen behouden tijdens een zending. Als ze weten waar ze belang aan hechten, kunnen hierover afspraken gemaakt worden en weten de beide partners wat ze wel en niet moeten zeggen tegen elkaar tijdens de zending. Een hulpverlener of therapeut kan de koppels helpen onderzoeken hoe zij doorgaans beslissingen nemen en hen dit onder de loep laten nemen en laten nadenken of zij dit moeten aanpassen tijdens een zending. Louise geeft zelf aan dat zij ondertussen weet welke beslissingen zij alleen mag en kan nemen en dat er voor grote beslissingen eerst met Tom overlegd moet worden, ook al zit hij in het buitenland. Dit is dus een voorbeeld van een koppel dat hierover 'afspraken' gemaakt heeft en waarbij het duidelijk is. Dit zorgt voor minder stress op dat gebied.

Ook Emotional focused therapy (EFT) kan in deze sessies toegepast worden. EFT voor koppels, waarbij emoties gezien worden als een van de belangrijkste elementen van een relatiedynamiek, die kansen biedt om individuele symptomen te vertellen en deze te kaderen in een relationele context, is erg passend en helpend voor militaire koppels die onder stress staan omwille van zendingen (Johnson, 2002; Johnson & Rheem, 2006 in Rheem, Woolley, & Weissman, edited by Moore, 2012). EFT is een therapievorm, gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby (1969), waarbij een intieme partnerrelatie gezien wordt als een emotioneel verbond tussen partners. De relatie wordt niet gezien als een 'koopje waarover onderhandeld moet worden' (Johnson 2004 in Rheem et al. 2012).

Een ander belangrijk aspect dat besproken dient te worden in dergelijke partnernamiddagen is het concept hechtingsstijl en copingmechanismen. Het belang van hechting werd uitvoerig besproken in invalshoek twee. Het kennen van je eigen hechtingsstijl en die van je partner kan je erg veel nuttige inzichten en tips opleveren. Hechting heeft een dermate grote invloed op iemand en op de relaties die de persoon aangaat, dat het een concept is dat alle tijd en investering verdient. Militaire koppels die regelmatig geconfronteerd worden met tijdelijke scheidingen hebben extra baat bij hun eigen hechtingsstijl en die van hun partner leren kennen en de gevolgen hiervan te leren (h)erkennen. Dit omdat een tijdelijke scheiding het hechtingssysteem vaak doet ontwaken, triggert of in overdrive doet gaan. De hechtingsstijl bepaalt welke copingmechanismen iemand gebruikt en dit bepaalt op zijn beurt dan weer hoe iemand omgaat met stress. Dit zijn vaak dynamieken die onopgemerkt spelen maar die wel een grote impact hebben. Deze partnersessies voor en na zendingen kunnen koppels laten stilstaan bij hun hechtingsstijl en hun manieren van coping. Dit kan gebeuren in het veilige kader dat gecreëerd wordt door de hulpverlener en omwille van het

samenzijn met andere koppels die doorheen hetzelfde proces moeten op dat moment. Zo kunnen er leerrijke ervaringen ontstaan.

Er zal tevens stilgestaan worden bij de verwachtingen die elke partner heeft. Verwachtingen aangaande de periode van zending, maar evengoed na zending. Door open en eerlijke communicatie te faciliteren voor vertrek stelt men de partners in staat om te anticiperen op elkaars gedrag, emoties noden en wensen. Als men op voorhand afspreekt wat men tijdens zending met elkaar zal bespreken en op welke manier, met welke frequentie, is dit tijdens de zending een (grote) zorg minder (Laser & Stephens, 2011). De meeste koppels houden zeker wel contact met elkaar tijdens een zending. Afhankelijk van de plaats, het uurverschil en de communicatiemogelijkheden kan dit veel of weinig zijn. De therapeut of hulpverlener wijst de koppels ook op een mogelijke achterliggende betekenis van informatie achterhouden. Hall (2016) schreef dat het niet delen van bepaalde informatie, langs de kant van de militair, niet gezien moet worden als een teken van desinteresse of geen respect hebben voor de familie maar juist als een teken van veel respect te hebben voor (het welzijn van) de familie. Men kan het verzwijgen van informatie voor de andere (leren) zien als een zorg dragen voor de ander en het mentale welzijn. Dit geldt niet alleen voor de militair, ook de thuisblijvende partner kan ervoor kiezen om bepaalde informatie niet te vertellen tegen de militair tijdens zending. Als men voor zending gezien heeft dat dit eigenlijk een gebaar van respect voor elkaar is, van zorg dragen voor, kan men dit veel beter kaderen.

Bepaalde koppels die stress ervaren, hebben soms de neiging om zich van elkaar af te wenden, dit is zeker het geval bij mensen met een vermijdende hechtingsstijl. Tijdens deze licht-therapeutische sessies kan men de koppels tools aanreiken om in connectie met elkaar te blijven, om in tijden van nood en crisis naar elkaar toe te plooiën in plaats van van elkaar weg (Laser & Stephens, 2011).

Ondanks dat deze namiddagen specifiek op partners zijn gericht wil dat niet zeggen dat we de kinderen volledig buiten beschouwing moeten laten. Tijdens deze sessies kan er tevens uitleg gegeven worden over hoe de ouders kunnen omgaan met het verdriet, de verwarring, de angst, de eventuele gedragsproblemen van de kinderen. Petty (2009) (in Laser & Stephens, 2011) gebruikt de techniek van gevoelskaarten om kinderen te helpen hun emoties te (leren) uiten. Deze gevoelskaarten en techniek kunnen op dergelijke partnernamiddagen uitgelegd worden, maar kunnen zeker ook eens aanbod komen op een gezinsdag waar de kinderen op dat moment aanwezig zijn. Dit kan dan onder begeleiding van een kindtherapeut gebeuren. Ouders moeten ondersteund worden in hun ouderrol en moeten hun kinderen op hun beurt ondersteunen in het kind-zijn zodat de kinderen niet gezien worden en zich gaan gedragen als 'mini-volwassenen' (Petty, 2009 in Laser & Stephens, 2011, p. 31).

Als de militair op zending vertrekt, verandert er doorgaan thuis toch het een en ander. De thuisblijvende partner kan hierdoor meer stress ervaren, zich eenzamer voelen, minder slapen, angstiger worden of zelfs depressieve gevoelens ontwikkelen. Door het tijdelijk wegvallen van de militaire partner komt er meestal meer werk en verantwoordelijkheid op de schouders van de ander terecht. Laser & Stephens (2011) stellen in hun onderzoek dat het functioneren van de thuisblijvende partner verbeterd wordt door kracht-gerichte interventies die de partner helpen om de stress te verlagen en de problemen in een ander licht te zien en stapsgewijs aan te pakken. Dit is iets dat aan bod komt in deze partnernamiddagen. Koppels gaan actief, onder begeleiding, op zoek naar hun innerlijke en externe krachtbronnen. Ze leren deze herkennen, definiëren en correct

gebruiken. Zo kunnen deze krachtbronnen, als ze tijdig worden ingeroepen, een tegengewicht vormen voor de valkuilen en lasten die voor, tijdens en na de zending naar boven komen.

Het is erg belangrijk dat men leert focussen op de verschillende krachtbronnen, op de veerkracht en groei van het gezin. Met focussen op de positieve zaken bedoel ik hier niet dat men de negatieve zaken zomaar onder de mat moet vegen en aan hen geen aandacht moet besteden. Integendeel, deze moeten ook gezien, erkend en besproken worden, om dan van daaruit te kunnen evolueren naar de positieve krachtbronnen zodat deze aangeboord kunnen worden om het negatieve probleem constructief aan te pakken.

Men kan tijdens deze sessie inzoomen op de veerkracht van elk koppel en op de persoonlijke en gezinsgroeimogelijkheden die een zending biedt.

In de sessies, zowel in die voor vertrek als die na terugkomst, kan worden stilgestaan bij het gegeven van re-integratie. Soms verwachten koppels zaken van de ander of van de gehele situatie die niet echt realistisch zijn. Als de koppels beseffen dat ze beiden zullen groeien en 'veranderen' doorheen deze zending, kunnen ze het gegeven van re-integratie beter plaatsen. In de literatuur (Wiens & Boss, 2006 in Marek & D'Aniello, 2014) lazen we dat militaire koppels, en hulpverleners, meer evolueren naar het besef dat een zending de partners en de relatie verandert. Dat de militair niet zomaar terug kan komen in hetzelfde gezin als datgene dat hij of zij enkele weken of maanden daarvoor heeft achtergelaten. Pincus et al. (2008) stelt dat koppels wel fysiek, effectief, terug bij elkaar komen na een zending, maar dat het emotioneel terug bij elkaar komen veel langer kan duren (in Laser & Stephens, 2011). Dit gegeven moet worden gekaderd en begeleid in deze partnernamiddagen. Dit kan uitgelegd worden in de sessie voor zending zodat het koppel hierover kan nadenken en hierop kan anticiperen. Het is belangrijk dat ze een realistisch beeld hebben van de terugkomst, maar evengoed van de groei en verandering die er heeft plaatsgevonden tijdens de zending. In de sessie na terugkomst kan hierop teruggekomen worden en kunnen de koppels hun ervaringen delen. Elkaar terug leren (ver)kennen zonder voorgevormde ideeën. Laser & Stephen, (2011) zeggen dat militaire koppels echt de tijd moeten krijgen om zich terug aan te passen aan elkaar en de veranderingen. Men moet de ander opnieuw leren zien zoals hij of zij echt is, met de mogelijke veranderingen.

Deze tijd moet gegeven worden in deze sessies en moet ervoor zorgen dat het koppel hierover nadenkt en het gesprek met elkaar aangaat, binnen deze sessies maar evengoed dat ze het gesprek daarbuiten verderzetten. Tom zei het zelf al, dat als je weken in groep hebt samengeleefd dat je dan als je terug thuis bent niet direct de nood voelt om terug in groep te gaan verblijven en dat er dus kans is dat militairen zich in het begin een beetje terugtrekken uit het gezinsleven. Als dit op voorhand wordt uitgesproken zodat de ander dit begrijpt en weet vanwaar het komt, zal de militair hier doorgaans meer tijd voor krijgen en wordt dit niet onthaald met frustratie of angst om verlaten te worden.

Een oefening die een therapeut of hulpverlener met militaire koppels kan doen tijdens deze partnernamiddagen is hen de techniek aanleren van om beurt te praten, echt te luisteren naar de ander en te herhalen wat je de ander hebt horen zeggen alvorens hierop te antwoorden. Zo ontstaan er veel minder misverstanden omwille van foute interpretatie. De techniek van ABBA (dit is een techniek die wij gezien hebben in de lessen van Mevr. Swers in het kader van het vak relatie-ondersteuning en bemiddeling. Zelf had zij de techniek aangeleerd gekregen op een workshop van Vraagkracht. Online is er niets over deze techniek te vinden) leent zich hier erg goed voor. Deze

techniek houdt in dat A iets zegt tegen B. B beluistert dit en vertelt op zijn beurt wat hij gehoord heeft terug aan A. Zo kan A bevestigen dat B het goed gehoord heeft of het nogmaals, beter, uitleggen. Pas als duidelijk is dat B het goed verstaan heeft antwoordt hij op de oorspronkelijke boodschap van A. Dit is een techniek die wat oefening vraagt, mensen zijn zo gewend van onmiddellijk te antwoorden op iets wat ze horen. Ze nemen niet meer de tijd om echt te luisteren wat er gezegd wordt en even te checken of ze het wel degelijk goed verstaan hebben. Als daarbij een militaire zending komt, die toch al stress meebrengt voor beide partners, ontstaan er nog gemakkelijker misverstanden en miscommunicatie. Als koppels deze ABBA-techniek wordt aangeleerd en eigen gemaakt kan hen dit helpen met communiceren tijdens een zending. Een andere techniek is die van Family Focused Treatment (FFT). Deze techniek is effectief bij teruggekeerde militairen (met PTSS-symptomen) en hun gezin. Het gaat hier over de familie inlichten over wat PTSS juist is, wat het doet met de militair en het gezin en hoe ze dit samen, met begeleiding, kunnen aanpakken (Miklowitz, 2008). Het zorgt voor verbeterde communicatie en probleemoplossende vaardigheden. Het leert het koppel anticiperen op problemen voordat ze zich voordoen (in Laser & Stephens, 2011). Dat is onderzocht en getest bij militairen met PTSS-symptomen. Maar los van deze symptomen is het altijd goed om het gezin voldoende juiste informatie te geven over wat de militair meegemaakt heeft of kan meemaken. Deze techniek zou dus ook gebruikt kunnen worden, met eventuele lichte aanpassing, bij Belgische militaire gezinnen. PTSS en zelfmoord zijn grote termen die vaak aan elkaar gelinkt worden. Als relatief kleine legermacht zijn het niet direct termen die wij associëren met het Belgisch leger. Dit wil daarom niet zeggen dat hulpverleners en therapeuten niet waakzaam moeten zijn voor depressieve symptomen en eventuele zelfmoordneigingen of -plannen. De gezinnen zouden hierin ook enige vorm van 'onderwijzing' moeten krijgen, zodat zij de signalen juist kunnen herkennen en gepast kunnen ingrijpen of tijdig hulp kunnen inschakelen (Laser & Nicotera, 2011 in Laser & Stephens, 2011).

Voor nog meer ideeën en buitenlandse programma's voor militaire koppels en gezinnen die toepasbaar zouden kunnen zijn op de Belgische militaire gezinnen verwijs ik naar bijlage 5.

#### *Hoe moet je dit als hulpverlener nu juist aanpakken?*

Als militaire hulpverlener moet je enkele specifieke vaardigheden onder de knie hebben om je werk goed te kunnen doen. Deze heb ik uitgelegd in invalshoek drie. Watkins (1985) zegt dat de hulpverlener of therapeut zich bewust moet zijn van zijn of haar eigen inbreng in de hulpverlening of therapie. Elke therapeut of hulpverlener moet de nodige afstand kunnen bewaren ten opzichte van de cliënt. De ideeën die een hulpverlener of therapeut heeft over het leger en de mensen die er werken kunnen van invloed zijn op de hulpverlening of therapie. Dit kan de verbondenheid en toewijding vergroten maar evengoed verkleinen. Verder stelt Watkins (1985) dat omwille van het feit dat de militair "offers brengt voor het land" en dat de familie "mee deze offers draagt" het kan zijn dat de hulpverlener of therapeut eerder een "cheerleader" van het gezin wordt dan een hulpverlener. Een gezin of persoon aanmoedigen is niet verkeerd. Maar de valkuil is dat de hulpverlener of therapeut enkel nog een "fan van het gezin" wordt "omdat ze offers brengen voor het land" in plaats van de juiste afstand en grenzen te bewaken. Er kunnen gevoelens van sympathie of medelijden naar bovenkomen die de hulpverlening in de weg staan. Sympathie hebben voor je cliënten is op zich geen slecht iets, maar het kan belemmerend werken als dit ervoor zorgt dat er

geen gepaste afstand meer is tussen cliënt en hulpverlener (in Laser & Stephens, 2011). Het gegeven van overdracht en tegenoverdracht is ook in dit geval aan de orde. Herman (1997) zegt dat er kans is dat bepaalde gevoelens van de militair of het gezin geïnternaliseerd worden door de hulpverlener (in Laser & Stephens, 2011). Als hulpverlener, civiel of militair, die werkt met deze doelgroep moet men deze concepten begrijpen en kunnen counteren. Intervisie en supervisie voor de militaire hulpverlener is hier zeker aan de orde. Deze partnernamiddagen kunnen begeleid worden door de reeds aanwezige hulpverleners, deze van de dienst CGG van het MHKA. Evengoed kunnen deze namiddagen eens begeleid worden door civiele hulpverleners of therapeuten die hun expertise meebrengen. De intervisie en supervisie kan dan gebeuren met alle psychosociale partners, zowel militair als civiel, waarbij er een uitwisseling van expertise, ervaring en gevoelens kan plaatsvinden. Figley (2005) (in Laser & Stephens, 2011) heeft het over het concept appreciatie. Deze appreciatie vanuit Defensie, voor het belangrijk werk dat hulpverleners of therapeuten doen, moet voelbaar zijn voor alle betrokken actoren.

*°(mogelijke) Dagindeling (van een sessie voor vertrek)*

1300h: welkom, voorstelling en uitdelen van contactgegevens van de begeleiders

1330h: uitleg over impact van zendingen op de partnerrelatie. Het belang van communicatie in een relatie en hoe deze te behouden tijdens zending

1500h: pauze

1530h: uitleg over re-integratie en focus op krachtgerichte hulpbronnen

1600h: oefeningen over communicatie en re-integratiefase

1730h: vragenronde en afscheid

Met oefeningen bedoel ik dat de begeleider van deze namiddag (therapeut, gezinswetenschapper, psycholoog...) enkele kleine oefeningen opgeeft die de gezinnen aanzetten tot nadenken over bepaalde thema's. Dit kan op een ludieke manier zijn via een groepsspel, of individueel per koppel op een dieper niveau. Enkel en alleen maar een lezing geven over deze onderwerpen is niet genoeg, dat blijft vaak niet hangen bij de koppels. Door hen oefeningen te geven die hen aanzetten tot actief meedenken en ervaren, onthouden zij het vaak beter en kan er eventueel 'ingegrepen' worden door de begeleider indien nodig.

Deze namiddagen zouden kunnen plaatsvinden in de polyvalente zaal van het Militair Hospitaal Koningin Astrid te Neder-over-Heembeek.

*Van toepassing op Tom en Louise?*

Zijn deze partnernamiddagen nu van toepassing op het gezin dat in deze bachelorproef besproken wordt? Jazeker. Tom is veel weg voor zijn werk en dit vaak voor kortere periodes. Het is voor hen dus niet aangewezen dat zij telkens een partnernamiddag 'moeten' volgen. Moeten is sowieso uit den boze. Wat voor Tom en Louise wel zou werken is dat zij voor en na langere zendingen wel

gebruik kunnen maken van deze namiddagen. Tom en Louise kunnen van dit aanbod dus gebruikmaken wanneer zij maar willen, steeds als zij er nood aan hebben. Tom is meer tactiel dan Louise en als hij thuis is zal hij gemakkelijker Louise eens vastpakken, een kus of knuffel geven. Naast praten is dit zijn manier om contact te maken. Dat tactiele, informele en spontane valt weg als hij op zending is. Dit kan voor beiden als een gemis aanvoelen. Als zij dit kunnen uitspreken voor de zending, kunnen ze samen zoeken naar iets dat het gevoel van verbondenheid overbrengt op de ander. Iets waar ze zich beiden goed bij voelen en dat ze kunnen doen/gebruiken tijdens de zendingen.

Een relatie is een beetje zoals een auto. Als je regelmatig kleine check-ups doet, eens laat kijken naar de carrosserie en de machinerie, dan is het groot onderhoud sneller en goedkoper. Het feit dat Defensie dit gratis zou aanbieden aan haar militairen zou een blijk zijn van respect voor militaire families en zou overbrengen dat Defensie zorg wil dragen voor haar personeel. Op zich hoeft Defensie hier niet erg veel voor te investeren, ze hebben zeer bekwame hulpverleners met uiteenlopende specialisaties of eigenheden in hun midden. Externe actoren uitnodigen hoeft ook niet veel te kosten. Men kan bijvoorbeeld ook eens horen bij familieleden van (ex-)militairen, bij studenten psychologie, psychiatrie, gezinswetenschappen, seksuologie, kindtherapeuten en dergelijke meer. Vaak zijn deze mensen bereid om hun passie voor hun vak te komen delen voor een kleine compensatie. Defensie hoeft dus, als het bereid is om creatief na te denken, niet veel meer geld uit te geven, maar zodoende geven ze wel een duidelijk signaal dat de militaire gezinnen belangrijk zijn. Voor Louise was de uitwerking van de eerste strategie, de gezinsdagen, het allerbelangrijkste, omdat deze kleinschalig gehouden worden, laagdrempelig zijn en een sociaal netwerk creëren. Maar bij deze partnernamiddagen zou zij zeker ook baat hebben.

Ze gaf zelf aan dat ze nog wel stappen wil ondernemen in het meer open durven communiceren, dit kan zij binnen dit kader ook aanpakken en het voordeel hier is dat Tom er actief bij wordt betrokken. Alle actoren, factoren en gegevens kunnen centraal op één plaats besproken en in acht genomen worden. Dit heeft een groot voordeel aangezien het werk van Tom toch een impact heeft op Louise en het gehele gezin. Deze sessies vinden in groep plaats, wat voor sommigen dan weer een drempel kan zijn. Het voordeel van in groep is dat er onderlinge stromen ontstaan die helpend kunnen zijn voor koppels, men hoort en ziet dat ze niet alleen zijn met dit probleem of issue. Als koppels voelen dat zij verdere begeleiding nodig hebben, hoeven ze enkel de begeleider van die sessie aan te spreken en kunnen er vervolgspraken gemaakt worden, binnen Defensie of in de burgerij.

Dat er nood is aan dergelijke initiatieven, hoorde ik bij Tom en Louise en is terug te vinden in de literatuur. Maar dit alles draagt ook een mentaliteitsverandering in zich. Om dit goed te laten werken, is het noodzakelijk dat het beleid van Defensie “menselijker wordt, dat men terug de mens en het gezin achter de militair ziet”, zoals Tom het verwoordt. Het is belangrijk dat Defensie meer openheid naar mentale gezondheid en begeleiding heeft en dit actief promoot. Als het top-down aangepakt wordt en psychosociale begeleiding van de militair én zijn gezin worden genormaliseerd, kunnen dergelijke initiatieven zeer goed werk leveren. Ik zei eerder dat Defensie niet veel geld hoeft te investeren in deze gezinsdagen en partnernamiddagen, intern hebben ze vele goede hulpverleners en diensten. Als men maar bereid is om creatief te denken en te handelen. Waar Defensie wel moet in investeren is de mentaliteitswijziging. Deze zal niet van vandaag op morgen kunnen gebeuren, maar zal op termijn wel gunstige gevolgen hebben voor de militair en het gezin

en bijgevolg dus ook voor Defensie. “A happy soldier is a productive soldier.” Dat de werknemers op de dienst CGG erg goed werk leveren maar het ook ontzettend druk hebben, zag ik toen ik daar stage liep. Ik kan mij dus inbeelden dat Defensie deze drie strategieën op het eerste zicht te tijdsintensief zal vinden, maar als deze gezinsdagen, partnernamiddagen en de buddywerking goed ingeburgerd zijn en goed uitgewerkt worden, dan zal de werklast voor de mensen van het CGG vanzelf verminderen. Door deze zaken aan te bieden werkt men meer preventief en moeten meer ingrijpende en langdurige interventies, zoals diegene die in het CGG gehouden worden, minder frequent uitgevoerd worden, waardoor de psychologen en hulpverleners dus ook een stuk minder werklast zullen hebben.

In bijlage 5 werk ik nog enkele creatieve partnerinterventies- en oefeningen uit die gebruikt kunnen worden op dergelijke namiddagen.

### **3.3 Veranderingsstrategie 3: *Buddywerking voor partners van militairen***

Deze strategie is er voornamelijk voor de partners van de militairen. De militairen hebben vaak een hechte groep, de eenheid is als een tweede familie. Maar de partners missen deze connectie en hebben hier (soms) wel nood aan.

Om aan deze nood tegemoet te komen werk ik een buddywerking voor de partners van militairen uit.

Een hulpverleningsmodel stoelt vaak op het betrekken van verschillende actoren. Vangeneugden (2020) gebruikt in haar masterthesis een kringenmodel voor de Geestelijke Gezondheidszorg, dat werd aangepast aan de militaire organisatie (Gersons, 2005 in Vangeneugden, 2020, p. 16). De militair staat in het midden van de cirkel en kan zo stapsgewijs niveau per niveau hulp gaan zoeken. De actoren die het dichtst bij de militair staan zijn diegene die het makkelijkste bereikbaar zijn. Ze zijn laagdrempelig en de militair is er vertrouwd mee.

Als militairen het moeilijk hebben, of gewoon eens graag met iemand willen spreken, zijn er verschillende mensen en diensten waar zij zich tot kunnen richten. Deze hebben een bepaalde volgorde en hiërarchie. Als eerste zijn er de lotgenoten, andere militairen, collega's of vrienden (die ook militair zijn). De tweede kring bevat de vertrouwenspersonen van de eenheid, of het militaire kader, de korpsoversten zeg maar. Cirkel nummer drie zijn de professionele eerstelijns hulpverleners, de maatschappelijk werkers en eerstelijns artsen.

De vertrouwenspersonen kunnen zowel in cirkel twee als drie geplaatst worden. In de vierde cirkel zitten de meer gespecialiseerde diensten en hulpverleners zoals psychiaters of psychologen. Dit model is er niet alleen voor militairen maar is eigenlijk een model dat toepasbaar is op elke persoon. Dit wordt vaak automatisch gedaan, als eerste trekt men naar vrienden, burens of collega's. Als deze personen niet voldoende hulp of ondersteuning kunnen bieden, gaat men verder zoeken naar andere bronnen van steun en hulp.

In het Nederlandse leger bestaat er zoiets als een netwerk van 'buddy- en peersupport'. Als militairen het moeilijk hebben, wordt er verwacht dat de collega's dit als eerste opmerken en hierop gepast kunnen reageren (De Clercq, 2013). Dit is een netwerk dat men creëert van militairen die 'elkaar in het oog houden' en zodoende signalen dat er iets misloopt, tijdig, kunnen opvangen. Deze nuldelijns hulp is van groot belang en zorgt voor informele steun van een militair aan een andere militair (De Clercq, 2013, p. 10). In het Nederlandse leger vormt men een 'ondersteuningsduo', twee militairen worden aan elkaar 'gekoppeld' en zij 'zorgen voor elkaar'. Binnen het Belgisch leger had ik geen weet van dergelijk ondersteuningsduo, maar de militairen hebben vaak wel hechte vriendschappen binnen de eenheid. Er blijkt binnen de 'gevechtenheden' wel degelijk een soort buddy en peter te zijn die je integreert in de eenheid. Voor de partners is dit anders, zij staan hierbuiten, maar hebben evengoed soms nood aan 'integratie' in de militaire wereld. In de Verenigde Staten hangen militaire gezinnen veel meer aan elkaar, dit komt mede omdat ze samenwonen op een militaire basis of in een militaire wijk. In België is die samenhang tussen militaire gezinnen er veel minder, er is dus minder informele ondersteuning die in huiselijke kring kan plaatsvinden. Daar wil deze veranderingsstrategie iets aan doen.



## Doel van deze strategie

Het doel van deze strategie is partners van militairen samenbrengen en hen een informeel netwerk laten uitbouwen dat vanuit Defensie ondersteund en gefaciliteerd wordt. Dit zodat de partners het gevoel hebben dat ze erbij horen en meetellen en zodat ook zij in de mogelijkheid zijn om hechte vriendschappen te creëren met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, namelijk die van getrouwd zijn of samenwonen met een militair(e). Louise gaf het in een interview zelf aan. Zij heeft goede collega's die eigenlijk al vrienden geworden zijn en kan daar vrijwel alles tegen zeggen. Toch kunnen zij nooit snappen hoe het nu echt voelt voor Louise en zij krijgt dan ook af en toe te horen dat ze "goed gek is om dit (het vele wegzijn van Tom) zomaar te blijven pikken". Ze heeft geen gelijkgezinden rondom haar waarmee ze eens kan praten en waarbij ze kan voelen dat haar gesprekspartner precies weet wat ze doormaakt. Louise kent geen partners van Tom zijn collega's. Ze zijn ooit eens naar een soort gezinsdag geweest en dan vond ze het zo fijn om eens te kunnen praten met de vrouw van een goede collega van Tom. Maar verder is dit contact niet gekomen, wat wel jammer is. Dat het militaire leven een leven apart is en dat er veel aanpassingen en zelfs opofferingen worden verwacht van de partners en gezinnen is duidelijk geworden doorheen deze bachelorproef. Dat deze niet-militaire partners dan nood hebben aan ondersteuning, een luisterend en begrijpend oor en uitlaatklep is niet meer dan normaal. Sociale cohesie is belangrijk. Deze strategie zal een buffer vormen tegen de verschillende vormen van isolatie die genoemd zijn door O'Beirne (1983)(in Hall, 2016). Als de partners kunnen ventileren tegen andere personen die weten wat het is om samen te zijn met een militair(e) dan kan dit stressverlagend werken, wat op zijn beurt een positieve invloed heeft op het gehele gezin en dus ook op de militair in kwestie. Een buddywerking voor de partners van militairen kan een netwerk creëren van partners die met elkaar in onderling contact staan, elkaar ondersteunen, afspreken, activiteiten doen, samen als 'één comité' kunnen optreden naar Defensie toe, wat hen meer 'ruggengraat en macht' geeft. Deze buddywerking empowert de partners van de militairen waardoor deze zich gesterkt voelen en beter bestand zijn tegen de uitdagingen die de militaire job met zich meebrengt.

Deze buddywerking draait rond elkaar ondersteunen, onderling afspreken, activiteiten doen, elkaar helpen, maar evengoed als een gezamenlijk front kunnen 'optreden' naar Defensie toe. Als een eenheid of bepaalde mensen uit een eenheid op zending vertrekken, blijven de partners thuis 'achter'. Elke partner blijft vaak 'alleen in eigen huis' en heeft geen contact met andere partners van militairen. Elk afzonderlijk hebben ze contact met hun partner maar elk afzonderlijk hebben ze soms dezelfde zorgen. Dit kunnen delen met anderen geeft een gevoel van herkenning, een normering van wat je voelt en denkt en het geeft steun. Indien er op zending incidenten gebeuren, dan zijn de partners elk afzonderlijk ongerust en willen elk afzonderlijk informatie. Met de technologie voorhanden is het tegenwoordig al veel gemakkelijker om informatie door te geven, soms zelfs rechtstreeks uit het theater. Indien persoonlijk contact tussen de partners niet mogelijk is wegens omstandigheden, dan maken de partners, elk afzonderlijk, zich ongerust. Defensie kan dan elke partner van een betrokken militair afzonderlijk gaan contacteren, wat in ernstige gevallen zeker nodig is, het zogenoemde slechtnieuwsgesprek. Maar bij minder ernstige situaties kan het voordelig zijn als Defensie maar één persoon moet opbellen, het aanspreekpunt van de buddywerking, en dat er een kleine bijeenkomst wordt georganiseerd waarbij alle partners van de betrokken militairen worden uitgenodigd. Dan hoeft Defensie maar éénmaal de uitleg te geven, op

hetzelfde moment, tegen partners van militairen die op dat moment allemaal hetzelfde incident hebben meegemaakt. Dit is een voordeel voor Defensie, zij moeten niet meer elke partner afzonderlijk gaan verwittigen, maar is ook een voordeel voor de partners, zij krijgen informatie op een moment dat zij onmiddellijk steun kunnen vinden bij de anderen. Laat het duidelijk zijn dat het hier niet gaat over gesprekken die gevoerd moeten worden in het kader van KIA (Killed in Action). Het gaat hier over incidenten waarbij Belgische militairen betrokken zijn, al dan niet met gewonden. Bijvoorbeeld als een zending verlengd wordt, als er panne is of er zijn andere praktische issues. Indien de militair in de mogelijkheid is, zal hij of zij de partner zelf wel contacteren, maar dit zal niet altijd lukken. Onlangs had Tom panne en werd zijn terugkeer naar huis dus verlaat. Tom was zelf niet in de mogelijkheid om Louise te verwittigen dus heeft iemand van Defensie dit gedaan. In geval van een goedwerkende buddywerking had Defensie ook de woordvoeder kunnen contacteren en had de buddywerking de andere partners op de hoogte kunnen houden. Communicatie is belangrijk, juiste correcte, eerlijke en tijdige informatie die vanuit Defensie komt geeft de partners het gevoel dat ze belangrijk zijn en kan de onderlinge geruchtenmolen tijdig stoppen. Het is hier van belang dat zowel Defensie als de partners onthouden dat de buddywerking een gewaardeerd deel van Defensie is. En niet een groepje dat ervoor zorgt dat er minder verantwoordelijkheid op de schouders van Defensie rust. Indien nodig of gewenst, kan er altijd een samenkomst georganiseerd worden waarbij iemand van Defensie meer uitleg geeft, over de militairen die op zending zijn of waarom een zending verlengd is of dergelijke, aan de gehele buddygroep.

### Praktische uitwerking

Op de eerste gezinsdag, die van februari 2022, staat er 'speeddate voor buddywerking' op het programma. Op deze gezinsdag wordt het concept van de buddywerking uitgelegd en wordt er een speeddate georganiseerd voor de partners. Dit is een ludieke manier om elkaar wat beter te leren kennen en om al de eerste contacten te leggen.

Alle partners die mee willen werken aan deze buddywerking kunnen zich op deze gezinsdag inschrijven en kunnen deelnemen aan de speeddate. Deze verloopt volgens het klassieke concept met een andere twist. Er zullen enkele tafels opgesteld staan waarop bladeren liggen met daarop allemaal vragen. Deze vragen kunnen klassiek van aard zijn, gaande van

“waar woont u?”

“hebt u kinderen?”

“wat zijn uw hobby's”

Maar ze kunnen ook vragen bevatten die een ander gesprek stimuleren. “Als u zou mogen kiezen, en u zou het geld ervoor krijgen, waar en voor hoe lang zou u op vakantie gaan?”

“Omschrijf de ultieme zondag?”

“Als u voor één week een dier zou mogen zijn, welk dier zou u dan kiezen?”

“Wat vindt u van het schilderij De Kus van Gustav Klimt?” (er ligt dan een afbeelding op de tafel)

“Zou u willen bungeejumpen?”

De vragen kunnen tevens een filosofische inhoud hebben, “Gelooft u?” of “waar bent u bang voor?” en dergelijke meer. Er zitten ook doe-opdrachten bij zoals “schets elkaars gezicht in twee minuten

zonder naar het blad te kijken” of los deze rebus op”. Al deze vragen en opdrachten staan op aparte blaadjes en per duo moet er twee vragen beantwoord worden, of één opdracht uitgevoerd worden voordat men doorschuift. Er is uiteraard geen enkele verplichting tot antwoorden, de mensen kiezen zelf wat en hoeveel ze vertellen. Maar deze speeddate is wel een goed begin om elkaar wat beter te leren kennen op een informele, speelse manier. Op het einde van de speeddate wordt er gevraagd wie telefoonnummers en contactgegevens wil uitwisselen met elkaar. Er worden de mogelijkheden van een WhatsAppgroep of een Facebookgroep voorgesteld en de voordelen hiervan worden besproken. Dit zorgt voor een lijn van communicatie met elkaar, de partners kunnen afspreken met elkaar en zelf nog activiteiten organiseren.

Deze groep van partners, die zich samen verenigen, zorgt voor sociale cohesie, voor minder isolement en voor meer kansen op vriendschappen en mogelijkheden tot ventileren tegen een persoon die weet wat je doormaakt. Louise gaf het aan, ze wou graag partners van Tom's collega's leren kennen en eens samen iets gaan eten of drinken en kunnen praten met iemand die snapt wat het is om samen te zijn met een militair die veel weg is. Voor Louise is deze 'militaire wereld' een nieuwe wereld en zij kent zo goed als niemand. Voor 'nieuwe' partners van militairen, of partners van jonge militairen, kan deze buddywerking een grote hulp zijn. Andere partners kunnen hen 'wegwijs' maken doorheen het militaire landschap. De mannen en vrouwen die al geruime tijd samen zijn met een militair(e) kunnen de 'nieuwe' partners onder hun vleugels nemen en hen de gebruiken, gewoontes en overtuigingen, die eigen zijn aan de militaire cultuur, leren kennen. Of ze al dan niet een buddyduo vormen laat ik aan hen over, dit kan soms nogal schools overkomen dus die keuze ligt bij hen.

Indien deze buddygroep en, eventueel een WhatsApp- of Facebookgroep, is gevormd, kan er een persoon als aanspreekpunt aangeduid worden. Deze man of vrouw treedt dan op als 'woordvoerder voor de groep' en is het aanspreekpunt van Defensie en omgekeerd is het deze persoon ook die naar Defensie kan bellen om inlichtingen in te winnen. Indien er zich dan incidenten voordoen, hoeft Defensie enkel deze woordvoerder of woordvoerster op te bellen en een samenkomst te vragen. Deze persoon kan dan de andere partners hiervan op de hoogte houden door middel van de WhatsApp- of Facebookgroep. Dit bespaart werk voor Defensie maar zorgt wel voor een groot gevoel van betrokkenheid.

Deze buddywerkingsgroepen kunnen ook echt geregistreerd worden en er kan een lijst van groepen (per eenheid) zijn en deze moeten dan ook doorgegeven worden aan de Sociale Dienst die zich bezighoudt met de gezinnen en bevoegd is om 'slechtnieuwsgesprekken' te voeren. Indien men weet wie de woordvoerder van een buddygroep is hoeft enkel deze persoon gecontacteerd te worden, om indien nodig een samenkomst te plannen en doet de buddywerking de rest. Ook de korpsoversten en het militaire kader dienen op de hoogte te zijn van deze buddywerkingen. Bijeenkomsten van deze buddygroepen kunnen eventueel op de basis gehouden worden, in de polyvalente ruimte van het Militair Hospitaal of in een locatie van de Sociale Dienst.

#### *Van toepassing op Tom en Louise?*

Deze buddywerking is zeker van toepassing op Tom en Louise en is dan voornamelijk erg nuttig voor Louise. Zij kent geen partners van Tom zijn collega's en vindt dit jammer. Ze heeft goede vrienden en collega's maar zij snappen toch niet echt wat het is om een militair als partner te hebben. Louise

kende de wereld van Defensie totaal niet, toen zij een relatie met Tom kreeg voegden niet alleen Tom en zijn kinderen een extra dimensie toe aan haar leven, ook Defensie ging vanaf toen deel uitmaken van haar leven. In België is er niet zo'n grote samenhang tussen militaire families als bijvoorbeeld in de Verenigde Staten. Dat gevoel van sociale cohesie mist Louise soms wel, en ook Tom vindt het jammer dat de militaire gezinnen niet vaker samenkomen. Louise zou baat gehad hebben bij deze buddywerking, de partners die al geruimere tijd in de militaire wereld vertoeven hadden haar op sleeptouw kunnen nemen en haar wegwijs kunnen maken in een wereld die Louise totaal niet kende. Maar ook nu nog zou zij hier voordeel van hebben. Het zou een buffer zijn tegen (een lichte vorm van) isolatie en het zou het gevoel van herkenning vergroten. Louise zou makkelijker eens kunnen afspreken met een partner van een collega van Tom. Een goedwerkende buddywerking zou ondersteunend zijn naar de militaire gezinnen toe, maar zou ook een gewaardeerde partner van Defensie kunnen zijn indien beide partijen hun lijn van communicatie open en eerlijk houden. Louise zou steun vinden bij andere partners, ze zouden (in tijden van een pandemievrije wereld) activiteiten kunnen doen met of zonder kinderen. Tom heeft het in een interview zelf aangehaald, dat hij het een geruststellende gedachte zou vinden als er een soort 'zelfhulpgroep' zou zijn. Dit zou goed zijn voor de partners maar ook voor de gemoedsrust van de militair. Deze buddywerking kan ook een voordeel zijn bij de meer therapeutische partnernamiddagen, er kan over nagepraat worden, er kunnen topics besproken worden die ze op de volgende partnernamiddag of gezinsdag aan bod willen laten komen. De mogelijkheden zijn uitgebreid en Louise zou hier zeker een positief effect van ondervinden.

## 4. Besluit

### *Persoonlijke reflectie*

Het schrijven van deze bachelorproef heeft mij als mens en als gezinswetenschapper doen groeien. Dankzij mijn stage bij Defensie kreeg ik inzicht in de militaire wereld en structuur en kon ik 'meeleven' met een militair gezin. Doordat mijn stage en het onderwerp van mijn bachelorproef aan elkaar gekoppeld konden worden, kon ik veel interessante, nuttige en leerrijke zaken die ik leerde op de stage opnemen in deze bachelorproef. Een jaar een inkijk krijgen in het leven van een militair koppel gaf ontzettend veel interessante en relevante informatie. Ik leerde er veel over relaties, en dan in het bijzonder over militaire relaties. Het schrijven van deze bachelorproef was een proces dat mij nog beter leerde systematisch werken, linken leggen en het grotere geheel zien. Het zorgde ervoor dat ik als toekomstige hulpverlener, gezinswetenschapper, meer kennis en inzicht heb in (militaire) partnerrelaties, hun krachtbronnen, valkuilen, sterktes en de noden en wensen. Het militaire gegeven is een cruciaal element in deze bachelorproef. Maar ik leerde ook veel over 'gewone' relaties. Het deed mij reflecteren, nadenken en dromen.

### *Algemeen besluit*

Een militaire relatie is er eentje met drie elementen, de twee partners en Defensie. Defensie speelt een grote rol in militaire partnerrelaties en gezinnen. De eenheid, en bij uitbreiding Defensie, is een tweede familie, die vaak op de eerste plaats komt. Als niet-militaire partner is dit niet altijd gemakkelijk.

Defensie is een hechte gemeenschap, de meeste eenheden hangen sterk aan elkaar en spenderen veel tijd samen. De ondersteuning voor de militair is doorheen de jaren erg uitgebreid, waardoor we kunnen stellen dat Defensie echt wel probeert zorg te dragen voor haar leden. De partners en de gezinnen zijn nog te vaak de vergeten leden. Leden met een (grote) nood aan ondersteuning, erkenning en begeleiding.

De centrale vraagstelling voor deze bachelorproef was: Wat is de impact van militaire buitenlandse zendingen op de partnerrelatie? Deze vraag heb ik doorheen deze bachelorproef proberen te beantwoorden aan de hand van een gezinscasus en drie invalshoeken. Deze invalshoeken focussen op belangrijke aspecten van een militaire relatie. Een éénduidig antwoord op de centrale vraagstelling is er niet te geven. De impact van militaire zendingen manifesteert zich op verschillende gebieden, op verschillende lagen en in verschillende intensiteiten. Daarom is het van belang dat deze bachelorproef opgebouwd is vanuit verschillende invalshoeken, die elk een ander aspect belichten.

In de eerste invalshoek heb ik het belang van communicatie besproken. De communicatie van een militair koppel voor, tijdens en na een zending is erg belangrijk. Nog te vaak wordt communicatie als een voor de hand liggend gegeven gezien, waardoor men er niet voldoende aandacht aan spendeert. Door het als iets vanzelfsprekends te nemen, kunnen er sneller misverstanden en

frustraties in sluipen. Als de militair op dat moment in theater zit en zich dient te focussen op het werk, zijn communicatieproblemen met het thuisfront niet productief. Niet alleen voor de militair is dit dan een probleem, ook voor de thuisblijvende partner geeft dit emotionele frustraties. Het gegeven communicatie is belangrijk in elke relatie, maar omdat een militaire zending zorgt voor een tijdelijke scheiding van de partners kunnen deze frustraties extra hoog oplopen en kan er geen mogelijkheid zijn om deze voldoende uit te praten. Militaire koppels kunnen ondersteund worden in het in kaart brengen van hun communicatie en kunnen eventueel onder begeleiding aanpassingen hieraan doen. Dit om hun partnerrelatie te versterken en zodoende beter bestand te zijn tegen de uitdagingen die het militaire leven met zich meebrengt. In deze invalshoek heb ik de verschillende aspecten van communicatie belicht en deze toegepast op de militaire partnerrelatie van Tom en Louise. Tom en Louise zijn een nieuw samengesteld gezin, waarbij Tom regelmatig voor kortere tijd weg is op zending. Tom praat makkelijker over zijn gevoelens dan Louise. Hun manier van communiceren verschilt. Tom zal gemakkelijker over zijn emoties praten, als hij dit zelf wil, en is meer tactiel dan Louise. Ondanks hun verschillende stijl van communiceren, hebben zij een manier gevonden om in contact te blijven met elkaar, via kleine andere extra gebaren. Hun communicatiestijl en hun conflictstijl verschilt van elkaar maar toch vinden zij vaak een brug die hen verbindt. Het deelbesluit van deze invalshoek was dat communicatie altijd vele lagen bevat en dat deze niet altijd duidelijk zijn voor de partner. Indien men gescheiden is van elkaar omwille van een militaire zending, kunnen verschillende lagen van communicatie vergeten of over het hoofd gezien worden. Dit kan tot onnodige frustraties leiden. Koppels kunnen ondersteund worden in het onder de loep nemen van hun communicatie en zodoende de frustraties, misverstanden en storingen voorkomen, verhelpen of analyseren om eruit te leren. Communicatie is de fundering van een relatie, en op deze invalshoek bouwen de andere invalshoeken dan ook verder.

De communicatie bepaalt voor een groot deel de dynamiek die er speelt binnen een relatie. Als men militaire koppels wil ondersteunen in hun relatie, zal men zeker moeten kijken naar de manier waarop zij communiceren en hoe dit eventueel verbeterd kan worden. Hechtingsstijlen zijn vaak van cruciaal belang in het (onbewust) kiezen van een partner en voor de gehele partnerrelatie. Welke hechtingsstijl je hebt is afkomstig van je ouderlijk gezin, deze kan nog op een positieve of negatieve manier veranderen doorheen het volwassen leven, maar de meest bepalende hechtingsstijl blijft wel deze met de primaire zorgfiguren. De hechtingsstijl is altijd latent aanwezig in een relatie. Het bepaalt onbedoeld en onbewust veel van je doen en laten en is vaak, zonder dat iemand het door heeft, aan het woord. In elke relatie is de hechtingsstijl een belangrijk element, maar in de militaire relatie speelt dit nog iets prominenter. De hechtingsstijl kan getriggerd worden door een tijdelijke scheiding die het gevolg is van een militaire zending. Welke hechtingsstijl iemand heeft bepaalt hoe deze persoon omgaat met andere mensen, relationele situaties en hoe deze reageert onder stress. Het bepaalt welke copingmechanismen iemand hanteert en dus hoe deze omgaat met stressoren. De hechtingsstijl bepaalt voor een groot deel welke dynamiek er speelt binnen deze relatie. Via communicatie kunnen partners de hechtingsstijl overbrengen op elkaar en deze duiden voor de ander. Maar communicatie kan ook een probleem worden als de hechtingsstijlen niet goed op elkaar afgestemd zijn. Louise ziet haar eigen hechtingsstijl als angstig, zij heeft veel bevestiging nodig van Tom, zij denkt vaak na over het al dan niet vertellen van zaken aan Tom. Er zit een angst bij haar dat bepaalde dingen vertellen tegen je partner kan leiden tot een breuk. Hierdoor communiceert Louise minder open over haar gevoelens met Tom. Als persoon met

een angstige hechting valt het vele wegzijn van Tom soms zwaar. Tom vindt van zichzelf dat hij eerder een afwijzende-vermijder is. Al praat hij meer over zijn gevoelens, toch zit er een vermijder in hem. Hijzelf ziet hierin de link met zijn kerngezin, zijn vader en de relatie tussen zijn ouders die niet emotioneel warm was. Tom is vroeg bij het leger gegaan, wat ervoor gezorgd heeft dat hij mee gevormd werd door Defensie. Deze twee hechtingsstijlen staan tegenover elkaar en zijn niet altijd even makkelijk te combineren. Waarom het dan wel werkt voor Tom en Louise is een moeilijke vraag die niet eenduidig te beantwoorden valt. Het feit dat zij al weet hebben van hun hechtingsstijl is erg belangrijk. Dit kan inzicht geven in bepaalde gedachten, gedragingen en uitspraken van de ander. Men zou kunnen stellen dat kennis hebben van je eigen hechtingsstijl en die van je partner een beschermende factor voor de relatie is. Elke relatie heeft beschermende en risicofactoren. Binnen een militaire relatie kan het militaire gegeven zeker een risicofactor zijn, maar indien dit goed aangepakt en begeleid wordt kan dit tevens een beschermende factor worden. Defensie kan dus een risicofactor zijn indien er geen gepaste begeleiding is. Anderzijds, als Defensie deze problematiek degelijk aanpakt, kan zij juist een grote hulp en beschermende factor zijn voor de militairen en hun relaties.

Een omkeer dus van Defensie, die een risicofactor is voor een gezin en partnerrelatie, naar een Defensie die mede een beschermende rol opneemt, de relatie en het gezin ondersteunt en begeleidt waar nodig.

Tom en Louise zouden hier baat bij hebben. Tom heeft in een interview vermeld dat hij het een fijn en geruststellend idee zou vinden als Defensie meer betrokkenheid zou tonen naar de partners toe, als er een soort opvangnet zou zijn voor de partners. Als de militair weet dat zijn of haar partner ergens terecht kan, opgevangen en ondersteund kan worden indien nodig, zowel op formeel als informeel vlak, kan de militair ook met meer gemoedsrust op zending vertrekken.

Militaire koppels hebben andere uitdagingen binnen hun relatie dan civiele koppels, omdat zij geconfronteerd worden met het militaire gegeven en de zendingen. Tijdelijke scheidingen kunnen een relatie onder druk zetten, maar ze kunnen ook zorgen voor een adempauze indien het koppel in woelige wateren verkeert. Maar dan is er wel de voorwaarde dat de partners blijven praten en in contact blijven met elkaar. Koppels die fysiek niet bij elkaar kunnen zijn voor een tijd moeten een andere manier zien te vinden om hun koppelidentiteit te uiten. Voor, tijdens en na militaire zendingen komen er heel wat emoties, gedachten en frustraties naar boven. De partners dienen deze tijdig te communiceren met de ander, willen ze niet dat deze onderhuids gaan zitten zweren en voor een negatieve dynamiek zorgen. Militaire koppels kunnen ondersteund worden in het zoeken naar een nieuwe invulling van hun koppelidentiteit. Ze kunnen begeleiding krijgen in het zoeken naar nieuwe manieren om in connectie met de ander te blijven. Begeleiding om de stressoren van een zending in kaart te brengen en hier samen een adequaat plan van aanpak voor te maken. Deze ondersteuning zal een positief effect op de relatie hebben. Binnen Defensie zijn er een aantal psychosociale actoren die zich bezighouden met het mentale en sociale welzijn van de militair. Voor de partner van de militair en het gezin zijn deze hulpbronnen er niet. Indien Defensie meer aandacht zou hebben voor het militaire gezin en de partnerrelatie, zouden deze partners meer het gevoel hebben van ergens bij te horen, van belangrijk te zijn en mee te tellen. Dit heeft niet alleen een positief effect op hen, maar ook op de militair zelf, wat ook zichtbaar zal zijn in het werk van de militair. Een hulpverlener of een therapeut verbonden aan Defensie zou militaire gezinnen kunnen ondersteunen in deze uitdagingen. Therapie of hulpverlening voor militaire

koppels draagt enkele specifieke elementen in zich. Een therapeut die werkt met militaire koppels en gezinnen moet zich goed bewust zijn van het militaire gegeven. Dit speelt een dermate grote rol binnen dit koppel dat men deze invloed moet (h)erkennen en hier de nodige aandacht aan moet geven. Om alles vlot te laten verlopen is het van belang dat de therapeut of hulpverlener kennis heeft van de militaire wereld. Niet alleen objectieve kennis is belangrijk, ook de eigen overtuigingen omtrent het leger en de mensen die daar werken is van belang. Als men werkt met militaire koppels en gezinnen, dient de hulpverlener of therapeut inzicht te hebben in de eigen gedachten en overtuigingen en indien deze belemmerend kunnen zijn, moet men deze opzij kunnen schuiven, wil men een constructieve therapeutische relatie aangaan met dit militaire koppel. In invalshoek drie besprak ik dus de vaardigheden die een hulpverlener of therapeut die werkt met militaire koppels en gezinnen zeker moet hebben. Ik toetste deze aan de verwachtingen van Tom en Louise en ging met hen in dialoog over wat voor hen goede militaire hulpverlening betekent. De twee vorige invalshoeken zijn hier zeker ook van belang. De begeleider van een militair gezin kan dit gezin attent maken op het belang van communicatie voor, tijdens en na een zending. Samen kunnen de partners op zoek gaan naar de knelpunten in hun communicatie om deze op een constructieve manier aan te passen. Indien men werkt op de onderlinge communicatie, werkt men ook op de dynamiek die er speelt binnen dit koppel. Hulpverlening of therapie met militaire koppels die geboden wordt vanuit Defensie werkt niet alleen op de onderlinge communicatie, het komt ook de communicatie tussen het gezin en Defensie als organisatie ten goede. Indien Defensie zicht heeft op de noden van militaire koppels en gezinnen, kunnen zij hier gericht op inspelen.

De drie invalshoeken, communicatie, dynamieken van een partnerrelatie, en hulpverlening voor militaire koppels, geven samen een goed beeld van de noden, wensen, behoeften en knelpunten van een militaire relatie. Tevens bieden ze ook al een deel van de oplossing. Daar waar men het probleem vindt, vindt men vaak ook de kern van de oplossing. Het veranderingsdoel dat deze bachelorproef voor ogen heeft is het veerkrachtiger maken van militaire partnerrelaties en gezinnen, zodat zij beter bestand zijn tegen de uitdagingen die de militaire job met zich meebrengt. Dit kan men bekomen indien Defensie een ondersteunende, begeleidende en empowerende houding ten opzichte van militaire koppels en hun gezinnen aanneemt. Om dit doel te bekomen heb ik drie strategieën uitgewerkt die elk tot doel hebben de militair, de partner en het gehele gezinssysteem te ondersteunen, te begeleiden en hen actief bij de wereld van Defensie te betrekken. Deze veranderingsstrategieën steunen op de inzichten die bekomen zijn uit de vorige invalshoeken en alle literatuur die ik hierover raadpleegde. Alsook stoelen deze bachelorproef en veranderingsstrategieën, op alle persoonlijke gesprekken met het militaire gezin dat meewerkt, en op alle informatie en inzichten die ik verzameld heb doorheen de therapeutische sessies en gesprekken die ik mocht meemaken tijdens mijn stage bij Defensie.

Vaste gezinsdagen die georganiseerd worden door Defensie komen tegemoet aan de nood van de partners om meer te weten over het werk van 'hun' militair. Het betreft de partners en de gezinnen actief bij de eenheid en geeft hen de kans om van dichtbij kennis te maken met Defensie, de eenheid, de missie en de waarden van Defensie. Het is van belang dat deze gezinsdagen kleinschalig en frequent gehouden worden. Net dit gegeven van dit op vaste tijden te houden geeft aan dat Defensie wil investeren in haar militaire gezinnen en dat de gezinnen altijd kunnen rekenen op deze gezinsdagen. De tweede veranderingsstrategie is meer therapeutisch gericht en gaat dieper in op de emotionele partnerrelatie. Deze namiddagen heb ik gecreëerd om een veilige setting te voorzien voor koppels waar zij onder begeleiding en met de aanmoediging van andere militaire koppels,



kunnen werken aan hun relatie. De literatuur beschreef vaak dat sessies met militaire koppels voor een zending positieve effecten heeft op de relatie en bij uitbreiding dus op de partners van deze relatie. Deze strategie kan verder bouwen op de eerste, en topics die tijdens gezinsdagen naar boven komen kunnen verder besproken worden tijdens deze sessies. Voor een zending kunnen deze sessies ingaan op de mogelijke valkuilen van een zending, het belang van communicatie benadrukken en koppels ondersteunen in het benoemen van hun koppelidentiteit. De hulpverlener of therapeut die deze sessies begeleidt kan de koppels tips, tools en oefeningen meegeven die ervoor zorgen dat de partners in connectie blijven met elkaar tijdens de zending. Onderling kunnen de koppels naar elkaars verwachtingen, noden en wensen luisteren, wat een normaliserend effect heeft en zorgt voor samenhang. Na een zending kunnen deze partnernamiddagen helpend zijn voor de militair om terug thuis te komen, en voor het koppel om terug een goede verhouding te vinden, waarbij elke partner zijn of haar plek krijgt. Men kan met andere koppels ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen waar nodig. Indien men zelf opmerkt dat er meer nood is aan ondersteuning, is de drempel naar het CGG van Defensie ook kleiner. De ondersteuningsnood van de partners (tijdens zending) wordt opgevangen door veranderingsstrategie drie, de buddywerking. Deze is speciaal voor de partners van militairen uitgewerkt. Zij kunnen onderling een groep vormen waarbij zij activiteiten kunnen houden en elkaar kunnen ondersteunen met praktische tips en emotionele steun. Deze buddywerking kan dan ook als geheel optreden naar Defensie toe. Als er een vraag vanuit een buddywerking komt voor meer informatie, meer ondersteuning of begeleiding, kan deze door de 'woordvoerder' van de buddywerking overgemaakt worden aan Defensie. Gebundelde krachten staan sterker en geven een duidelijker signaal. Ook voor Defensie is dergelijke buddywerking een goed idee. Zij hebben één centraal aanspreekpunt voor een groep partners van een eenheid. De communicatie verloopt centraler en minder gefragmenteerd.

In het begin van deze bachelorproef stonden deelvragen geformuleerd die de grote centrale vraagstelling en het veranderingsdoel ondersteunden. Wat biedt Defensie aan van partnerrelatie- en gezinsondersteuning, hoe kan de betrokkenheid van Defensie bij militaire koppels en gezinnen groter worden en hoe kunnen zij de militaire partnerrelatie empoweren en ondersteunen? Het merendeel van de psychosociale actoren die Defensie aanbiedt zijn er voor de militair zelf. Enkel de Sociale Dienst en de Dienst Religieuze en Morele Bijstand kunnen en mogen de gezinnen erbij betrekken. Defensie kan haar betrokkenheid vergroten door hun aanbod voor de partnerrelatie en de gezinnen te vergroten, beter kenbaar te maken en een duurzaam engagement van ondersteuning uit te werken, zoals de drie strategieën die ik beschreven heb. Op deze manier worden de militaire relaties en gezinnen geëmpowerd en ondersteund.

## **Conclusie**

Op de centrale vraagstelling: wat is de impact van militaire (buitenlandse zendingen) op de partnerrelatie, is geen eenduidig en pasklaar antwoord te geven.

Dit valt, binnen het bestek van deze bachelorproef, niet uit te drukken in een cijfer of een slagzin. Welke impact de militaire zendingen hebben op de partnerrelatie is onderhevig aan verschillende factoren, zowel intern de relatie als extern: het karakter van de partners, hun hechtingsstijl, hun

communicatie- en conflictstijl, de dynamiek die er speelt, hun omgeving, de ondersteuning, kinderen, aard van zending, de eenheid, en dergelijke meer. Dat een militaire zending een impact heeft op een partnerrelatie is wel duidelijk geworden doorheen deze bachelorproef. Deze impact manifesteert zich op de domeinen van communicatie, hechting, dynamieken, noden en wensen en op nog meerdere gebieden. Doorheen deze bachelorproef heb ik geprobeerd om aan de hand van drie invalshoeken een beeld van deze impact te schetsen. Dit zodat Defensie hiermee aan de slag zou kunnen gaan en de noden en wensen van militaire koppels en gezinnen ter harte zou nemen. Tom en Louise zijn het koppel dat meegewerkt heeft en dat op alle vragen en bedenkingen hun antwoord hebben verteld en mij deelgenoot hebben gemaakt van hun visie. Het veranderingsdoel en de veranderingsstrategieën zijn in se voor hen ontwikkeld. Ze zijn wel zo opgesteld dat ze veralgemeend kunnen worden naar andere militaire relaties en gezinnen, met de nodige aandacht voor de uniciteit van elke relatie en elk gezin. De invalshoeken geven een uitgebreide kijk op telkens één aspect van een militaire relatie. Zelf geven Tom en Louise aan dat ze hopen dat er met dit werk en de opgedane inzichten en aangereikte strategieën echt iets gedaan wordt. De nood van militaire koppels en gezinnen is een feit en deze zal niet verdwijnen door er geen aandacht aan te besteden. Integendeel, hoe langer deze groep en hun noden en wensen in de schaduw blijven staan, hoe groter, sterker en misnoegder zij worden, wat een impact heeft op de militair, het werk en bij uitbreiding dus Defensie.

Samen met Tom en Louise heb ik geprobeerd om de noden, wensen, sterktes en valkuilen van een militair koppel in kaart te brengen. Dankzij deze samenwerking kon ik drie strategieën uitwerken die nuttig zijn voor Tom en Louise, maar waar tegelijk alle militaire koppels en gezinnen voordeel van zouden kunnen hebben.

Met deze bachelorproef, de belichting van verschillende aspecten van een partnerrelatie, het veranderingsdoel en de uitgewerkte veranderingsstrategieën hoop ik dat het duidelijk geworden is dat er nood is aan ondersteuning van militaire partnerrelaties. Ik hoop dat Defensie, maar niet alleen Defensie, ook de hele samenleving, meer open gaat staan voor de begeleiding en ondersteuning van partnerrelaties en gezinnen, zodat zij echt de hoeksteen van de maatschappij kunnen zijn.

Hoekstenen in verschillende maten, vormen, kleuren en samenstellingen.

Maar samen bouwen ze de wereld waarin wij allemaal leven.

*“Every accomplishment starts with the decision to try”*

(Anoniem)

## Literatuurlijst

Aerens, S. & Hongenaert, T. (2017). *Technical Report: Herhalingsonderzoek Ops Vigilant Guardian/Homeland [Intern Rapport]*. Brussel: Defensie, Stafdepartement Well Being.

Andres, M., Moelker, R., & Soeters, J. (2008). Militaire gezinnen en uitzending (I): Partners met een missie. *Militaire Spectator*, 177(9), pp. 487-500.

Brown, J. & Hall, B. (2009). *Exploring Intimate Partner Communication in Military Couples: Implications for Counselors*. [Paper based on a program presented at the 2009 American Counseling Association Annual Conference and Expositions]. Charlotte, North Carolina: American Counseling Association.

Carter, S. P., Osborne, L. J., Renshaw, K. D., Allen, E. S., Loew, B. A., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2018). Something to talk about: Topics of conversation between romantic partners during military deployments. *Journal Family Psychology*, 32(1), pp. 22-30.

Cigrang, J. A., Talcott, G. W., Tatum, J., Baker, M., Cassidy, D., Sonnek, S., Snyder, D. K., Balderrama-Durbin, C., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2014). Intimate partner communication from the war zone: A prospective study of relationship functioning, communication frequency, and combat effectiveness. *Journal of Marital & Family Therapy*, 40(3), pp. 332-343.

De Clercq, R. (2013). Het psychosociaal zorgaanbod in het kader van buitenlandse zendingen: een vergelijkende studie [Interne eindverhandeling in het kader van stage]. Brussel: Defensie, CDSCA.

De Soir, E. (1999). *Preventie van partnerrelatie- en gezinsproblemen bij operationele inzet. Systeem- en communicatiegerichte interventies* [Onuitgegeven scriptie]. Brussel: Koninklijke Militaire School, Departement Gedragwetenschappen.

D'Halleweyn, M. (2017). *Hoe ervaren partners de langdurige afwezigheid van hun partner tijdens uitzending? Een kwalitatief onderzoek op basis van diepte-interviews* [Masterproef]. Gent: Universiteit Gent.

Durham, S. W. (2010). In Their Own Words: Staying Connected in a Combat Environment. *Military Medicine*, 175, pp. 554-559.

Hall, L. K. (2016). *Counseling Military Families: What Mental Health Professionals Need to Know, second edition*. New York: Routledge.

Hawkins, S. A., Condon, A., Hawkins, J. N., Liu, K., Ramirez, Y. M., Nihill, M. M., & Tolins (2018). *What We Know about Military Family Readiness: Evidence from 2007-2017* [Distribution Statement]. Research Facilitation Laboratory, Army Analytics Group, Office of the Deputy Under Secretary of the Army.

Jonas, W.B., O'Connor, F. G., Deuster, P., Peck, J., Shake, C., & Frost, S.S. (2010). Total Force Fitness for the 21ste century a new paradigm: Why Total Force Fitness? *Military Medicine*, 175, pp. 6-13.

Laser, J. A., & Stephens, P. M. (2011). Working with Military Families Through Deployment and Beyond. *Clinical Social Work*, 39, pp. 28-38.

Marek, L. I., & D'Aniello, C. (2014). Reintegration Stress and Family Mental Health: Implications for Therapists Working with Reintegrating Military Families. *Contemporary Family Therapy An International Journal*, 36(4), pp. 443-451.

Ponder, W., & Carbajal, J. (2020). The Dyadic Dance during Deployment: Veteran and Partner Romantic Attachment. *Journal of Human Services: Training, Research, and Practise*, 5(1), pp. 1-43.

Ponnet, R. (2012). *Blijf Bij Mij: Hoe we in relaties strijden voor macht en intimiteit*. Tielt: Lannoo nv.

Rheem, K. D., Woolley, S. R., & Weissman, N. (Edited by Moore, B. A.) (2012). *Handbook of Counseling Military Couples: Using Emotionally Focused Couples Therapy With Military Couples*. London: Routledge Taylor & Francis Ltd.

Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., & Nash, W. P. (2011). Mechanisms of Risk and Resilience in Military Families: Theoretical and Empirical Basis of a Family-Focused Resilience Enhancement Program. *Clinical Child Family Psychology Review*, 14, pp. 213-230.

Swers, S. (2021). *Relatie-ondersteuning en bemiddeling* [Cursusgedeelte van Sandra Swers]. Brussel: Odisee.

Vanderstichele, J. (2015). De relatie tussen hechting en depressieve symptomen in de lagere school: de mediërende rol van emotieregulatie [Masterthesis]. Gent: Universiteit Gent.

Vangeneugden, S. (2020). *De psychologische impact van de operatie OMLT in Afghanistan: En hoe hiermee omgegaan werd voor, tijdens en na de Ops* [Masterthesis]. Brussel: Koninklijke Militaire School, Departement Gedragwetenschappen.

## Elektronisch geraadpleegde bronnen

Defensie: Onze missies, geraadpleegd op 8 oktober 2020 via <https://www.mil.be/nl/onze-missies/#onze-missies>

Focus program, geraadpleegd op 2 april 2021 via <https://focusproject.org/spouses-partners>

Hechting en hechtingsproblemen, geraadpleegd op 12 januari 2021 via <https://www.nji.nl/nl/Wat-is-hechting/328872-Vier-typen-hechting-Ainsworth>

Het verband tussen hechtingsstijl en copingtheorie bij stress, geraadpleegd op 15 april 2021 via <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oFQTYoM1ZjgJ:https://scripties.uba.uva.nl/document/522481+&cd=2&hl=nl&ct=clnk&gl=be&client=firefox-b-d>

Psychotraumanet, Gedeelde missie: de gevolgen van de uitzending voor veteranen en hun gezinsleden, geraadpleegd op 17 december 2020 via <https://psychotraumanet.org/nl/gedeelde-missie-de-gevolgen-van-de-uitzending-voor-veteranen-en-hun-gezinsleden>

Strong Bonds, geraadpleegd op 20 november 2020 via <https://www.strongbonds.org/A>

## Bijlage 1

(bijlage bij invalshoek één: communicatie)

Waaruit bestaat communicatie nu precies en wat zijn belangrijke aspecten hiervan? Communicatie bestaat uit verschillende zaken. Zo heb je de syntaxis en de semantiek. De syntaxis gaat over de manier waarop boodschappen overgebracht worden. Het geeft de relatie tussen zender en ontvanger weer. We spreken van semantiek als we het hebben over de betekenis van de boodschap. Binnen elke relatie kunnen er problemen ontstaan in of door de communicatie. Vaak liggen de syntaxis en de semantiek aan de basis van deze conflicten. Koppels maken best afspraken over deze zaken. Elke persoon heeft zijn eigen stijl om te communiceren. Ook maak je als koppel best afspraken over de semantische kant van communiceren.

Over de betekenis van de info die je meedeelt. *“Wat bedoel je hier precies mee?”* Zo kan men onnodige conflicten vermijden en ontstaan er geen misverstanden.

Ook non-verbale communicatie is erg belangrijk. Maak als koppel afspraken rond de interpretatie van non-verbale communicatie. Men zou dit kunnen vergelijken met de signalen die militairen worden aangeleerd om zo woordeloos en vlot te kunnen communiceren.

De Soir (1999) noemt dit 'gedeelde private betekenissen'. Het zal een relatie ten goede komen als de partners afspraken rond communicatie maken en samen deze gedeelde private betekenissen construeren en deze als koppel verder uitbouwen. Van een 'ik' naar een 'wij' gaan vraagt meer aandacht en werk dan sommige mensen denken. Als een koppel samenwerkt om deze gedeelde private betekenissen vorm te geven binnen hun relatie dan ontstaat er een “wij-beleven” (De Soir, 1999).

Militairen die op zending vertrekken laten hun gezin voor een tijdje thuis achter. Door deze scheiding missen de partners de gedeelde betekenissen. Men weet als thuisblijvende partner vaak niet hoe het ginder in theater eraan toegaat en omgekeerd weet de militair niet echt hoe het er thuis aan toe gaat. Het wij-beleven wordt even onderbroken. Daarom is het ook van groot belang dat militairen leren vertrekken en weggaan, leren wegzijn en leren thuiskomen (De Soir, 1999). De gedeelde beleving, het 'wij-gevoel' wordt anders beleefd als een van de partners op zending is. Koppels moeten een manier zien te vinden die voor hen werkt waarbij ze hun gedeelde 'private betekenissen' en hun 'wij-beleven' nog kunnen blijven behouden en beleven. Op een andere manier ingevuld maar wel zodat de connectie kan blijven.

De Soir (1999) verwijst in zijn onderzoek naar de basisaxioma's van Watzlawick, Beavin en Jackson (1967). Deze basisaxioma's zijn de volgende: “Communiceren doe je altijd”, “bij het communiceren spreek je altijd dubbel”, “bij het communiceren heeft elk zijn eigen waarheid”, “je kan communiceren met of zonder woorden” en als laatste “het is belangrijk in te zien wie het voor het zeggen heeft”.

Watzlawick et al. (1967) (in De Soir, 1999) leggen deze axioma's meer uit. Bij het eerste axioma “communiceren doe je altijd” verwijzen zij naar vier mogelijke reacties van de ontvanger. Men kan de verbale communicatie verwerpen, de verbale communicatie aanvaarden, men kan de communicatie diskwalificeren en men kan symptomen vertonen. Met dit laatste bedoelt men dat je van onderwerp kan veranderen, jezelf kan tegenspreken of bv. een thema ontwijken. Als partners is het goed om je bewust te zijn van het feit dat je altijd aan het communiceren bent. Als beide partners thuis zijn en de relatie loopt vlot wordt er vaak niet zo veel aandacht geschonken aan het

communicatieve aspect. Het verloopt vlot en kan als vanzelfsprekend ervaren worden. Het is pas als er een conflict optreedt dat men naar de communicatie gaat kijken. Ook bij een tijdelijke scheiding van de partners, wegens militaire buitenlandse zending, blijven zij communiceren maar is het aangewezen dat zij kennis hebben van hun mogelijke reacties op de communicatie van de ander. Hetzelfde geldt voor axioma twee, dat je altijd dubbel spreekt als je communiceert. Er is een inhoudsniveau en een betrekkingniveau. Het inhoudsniveau gaat letterlijk over de inhoud van de boodschap, wat er woordelijk gezegd en bedoeld wordt. Maar ook hier zit er nog een nuance op. Er kan een verschil zitten in wat men zegt en wat men bedoelt. Het betrekkingniveau zegt iets over de relatie tussen zender en ontvanger. Hoe je met iemand communiceert hangt af van welke relatie je met deze persoon hebt. Partners communiceren anders met elkaar dan met hun collega's of bazen. Een koppel zoekt en vindt zijn eigen manier van communiceren met elkaar. Indien een van de partners voor een tijdje naar het buitenland is op zending moet men soms tijdelijk een andere manier van communiceren bedenken. Om dit vlotter te laten verlopen is het goed als koppels op voorhand al zicht hebben op hun manier van communiceren zodat ze deze passend kunnen bijsturen naargelang de situatie.

## Bijlage 2

(bijlage bij invalshoek twee: dynamieken van een partnerrelatie)

Hechting is een begrip dat vaak terugkomt in de psychologie. Onze primaire hechting is deze met onze moeder en breder gezien onze ouders. Als kleine hulpeloze baby hebben we onze ouders, en zeker onze moeder in de eerste dagen, nodig om te kunnen overleven. We hechten ons aan deze primaire zorgfiguren. We ondervinden zo of zij betrouwbaar en helpend zijn. Of wij ze kunnen vertrouwen en zij daden stellen die ons en onze ontwikkeling ten goede komen. Deze hechting met onze ouders is voor een stukje bepalend in ons leven. Ainsworth (1969) beschreef aanvankelijk drie hechtingsstijlen: de veilig gehechte stijl, de onveilig-afwerend gehechte en de onveilig-vermijdend gehechte stijl. Later werd hier nog een vierde stijl aan toegevoegd, de gedesorganiseerde hechtingsstijl. Deze stijlen werden beschreven om de hechting met de ouders, de primaire zorgfiguren, te beschrijven. Kinderen konden zich veilig hechten aan hun ouders als deze, kort gezegd, adequaat reageerden op de noden van hun kinderen, hun voldoende affectie gaven, betrouwbare acties stelden waardoor het vertrouwen gewekt kon worden. Deze kinderen kregen een betrouwbare start in het leven mee en hadden/hebben een goede balans tussen de wereld verkennen en een veilige haven opzoeken. Ze internaliseerden een positief beeld van zichzelf, de wereld, andere mensen en zorgfiguren (Waters, Hamilton & Weinfield, 2000; Pickover, 2002; Sandler, 2003 in Ponder & Carbajal 2020).

Onveilig-vermijdende kinderen zoeken geen toenadering tot hun ouders, ze vermijden diep contact en gaan veel exploreren. De ouders zijn niet sensitief naar hun kinderen toe en reageren vaak niet adequaat op hun noden of zijn afwijzend naar het kind toe.

De onveilig-afwerende kinderen zoeken net veel toenadering bij de ouder en gaan niet veel op ontdekking in de wereld. Als deze ouder afwezig is dan leidt dit tot angst bij het kind maar als de ouder dan terug in beeld komt wordt die angst geuit als boosheid naar de ouder toe. De ouders zelf zijn vaak inconsequent in hun opvoeding en affectie tonen. De ene keer reageren ze spontaan sensitief en adequaat op het kind de volgende keer tonen ze geen affectie en komt er geen sensitieve respons op de noden van hun kind. Ze zijn onvoorspelbaar en kunnen het kind op cruciale momenten afwijzen waardoor het kind een negatief beeld van deze zorgfiguur internaliseert. Bij het gedesorganiseerde type kan men stellen dat het elementen heeft van zowel de onveilig-afwerend als onveilig-vermijdende stijl. Deze kinderen zoeken toenadering tot de ouders maar dit bezorgt hen erg veel stress en angst. Ze willen ergens wel maar ook niet. De relatie met de ouders is regelmatig inconsequent geweest en hierdoor kan er mogelijk een trauma zijn opgelopen. Deze hechtingsstijl met onze ouders is van groot belang voor de latere relaties die we aangaan. De geïnternaliseerde beelden van onze primaire zorgfiguren zijn een blauwdruk van hoe we later naar mensen en intermenselijke relaties gaan kijken. Met vertrouwen of wantrouwen. De omgang met onze ouders, onze hechting naar deze ouders toe kunnen dus erg bepalend zijn in een intieme partnerrelatie waar het voornamelijk draait rond vertrouwen. Voor volwassenen zijn er vier lichtjes andere hechtingsstijlen. De veilige, de gepreoccupeerde, de afwijzende en de angstige stijl (Bartholomew & Horowitz, 1991 in Ponder & Carbajal, 2020). De veilige gehechte volwassene heeft een positief beeld van zichzelf, de anderen en de wereld. De volwassenen met een gepreoccupeerde hechtingsstijl hebben een negatief beeld van zichzelf maar een positief beeld van



de anderen, ze hebben veel angst en worden in beslag genomen door zorgen. Volwassenen met de afwijzende stijl hebben een positief beeld van zichzelf en een negatief van de anderen. Angstige mensen hebben een negatief beeld van zowel zichzelf als de anderen (Ponder & Carbajal, 2020). Deze stijlen staan niet volledig los van de hechtingsstijlen die men heeft als kind. Als volwassenen kan je deze stijl verderzetten, of met de 'juiste' mensen om je heen kan je van een onveilige hechting, met je primaire zorgfiguren, evolueren naar een veilige hechting met je partner.

## Bijlage 3

(bijlage bij invalshoek drie: hulpverlening en therapie voor militaire koppels)

Extra info over/van Tom en Louise aangaande hun idee, gevoel en ervaringen met de hulpverlening binnen Defensie.

Het aspect van communicatie werd uitvoerig besproken in invalshoek één. Tom verwacht eerlijkheid van Louise, ook als hij op zending is. Zelf zegt hij niet altijd alles over het leven in theater. Dit is niet uit disrespect naar Louise toe, dit is eerder, zoals Hall (2016) beschrijft in haar boek, een teken van liefde en zorg voor de partner. Tom wil Louise niet onnodig ongerust maken. Echte afspraken over wat ze wanneer zeggen tegen elkaar hebben ze niet gemaakt. Momenteel loopt het goed op deze manier. Toch kunnen afspraken maken over de manier van communicatie en de inhoud hiervan van belang zijn op momenten van spanning en stress. Bij hun laatste ruzie, die plaatsvond toen Tom op zending was, werden de gemoederen verhit en wou Tom een tijdje niet meer videobellen. Louise voelde zich ergens wel afgewezen hierdoor. Als dit koppel op een rustig moment ooit met elkaar gesproken had over reacties op ruzies, dan hadden ze geweten dat Tom bij een ruzie soms afstand neemt, dat hij dan inderdaad even niet wil videobellen. Dan had Louise in deze situatie geweten dat Tom zo zou reageren en had ze het zich misschien niet zo persoonlijk aangetrokken. Hierin kunnen zij alsnog ondersteund worden door een hulpverlener of het militaire sociale netwerk.

De theorie is allemaal zeer mooi, maar ik wou van dit specifieke koppel hun ervaringen met de militaire hulpverlening eens weten. “Er is zeker en vast veel plaats voor hulpverlening, maar je moet de militairen overtuigen. Defensie biedt het wel aan, maar ik heb niet het gevoel dat ze er altijd zelf volledig achterstaan. Dan is het niet verwonderlijk dat de militairen zelf er niet van overtuigd zijn. Er zijn niet enkel oorlogstrauma's, er zijn ook de kleine dingen die moeilijk zijn en waarbij we ondersteuning nodig (kunnen) hebben.” Louise haar ervaring met de brede hulpverlening binnen Defensie is “niks.” “Ik zou ook oprecht niet weten wie ik moet bereiken als er iets met jou (Tom) is. Ik zou niet weten wie ik moet opbellen of wie mij zou opbellen als er jou iets overkomt.”

Tom geeft aan dat hij wel kennis heeft van de diensten of personen waar hij als militair bij terecht zou kunnen. “Vanuit de Sociale Dienst zou er meer ondersteuning kunnen zijn. Bijvoorbeeld de 'Support Units' in de Verenigde Staten. Daar kunnen de partners terecht voor grote en kleine zaken. Ze zijn laagdrempelig en helpen de gezinnen verder. Als er bv. een rekening komt, of er is een waterlek, waarbij de partner niet weet wat te doen, kunnen zij gaan aankloppen bij de Support Units. Dit zou er ook in België moeten zijn.” Tom zegt nog meer: “hier in België heb je al veel ondersteuning in privé, die is er maar kost dan wel veel meer geld. Ik heb al vele vrienden en collega's doorgestuurd naar begeleiding in de privé. Soms wordt dit ook gedaan uit angst voor gevolgen voor de carrière. Sommige militairen willen ook niet dat hun partner in begeleiding is bij iemand van Defensie, ze willen niet dat hun privé zaken gekend zijn.” Dit toont het taboe rond mentale gezondheid in een instituut als Defensie nogmaals aan. Men zou het gegeven met psychosociaal welzijn en hulp zoeken moeten normaliseren. Louise vult dit aan met de ervaring die haar broer als brandweerman heeft: “Om de zoveel tijd moeten zij verplicht eens gaan praten met

een psycholoog, ongeacht of er iets ingrijpends is gebeurd of niet. Dit maakt de stap naar diezelfde psychologische begeleiding in tijden van echte nood kleiner.”

Wat men in de literatuur leest is dat het vele wegzijn van de militair de partnerrelatie onder druk zet. De militair is soms veel en voor langere periodes weg. Goede afspraken maken rond alle aspecten die er bij een tijdelijke scheiding komen kijken kan veel onnodige stress vermijden. Het item rond overspel ligt bij vele koppels die geregeld gescheiden zijn van elkaar toch wel gevoelig. Tom en Louise vertellen hier het volgende over: “Wij hebben geen open relatie. Mijn wereld (die van Defensie) is erg speciaal. Je moet vertrouwen hebben dat overspel niet gebeurt. Dat is tussen ons nooit zo afgesproken maar het is wel de onuitgesproken afspraak. Wij stellen ons de vraag van wat we zouden doen als er bv. iemand opeens interesse toont in Louise tijdens mijn afwezigheid, niet. Ook omgekeerd staan we niet stil bij wat als Tom interesse voelt voor iemand anders of zelf interesse krijgt in iemand anders. Als dat vertrouwen geschonden is, als je eenmaal begint te twijfelen, is het al om zeep. Door er niet concreet over te praten is het niet echt aan de orde en voelt het niet als een risico.” Tom geeft aan dat hij nu geen feestnummer meer is zoals hij dat vroeger is geweest. “Daar ligt vaak het risico, in het graag feesten en de bloemetjes buiten zetten.” Dat koppels in tijden dat het goed gaat niet spreken over wat te doen bij overspel of gevoelens voor anderen is niet vreemd. Dit is een onderwerp dat wel meer koppels vermijden en waar niet graag over gepraat wordt, en al helemaal niet als alles nog goed gaat. Maar juist dan is het het aangewezen moment om hierover te praten. Er zijn nog geen emoties mee gemoeid, dus men kan nog helder denken en afspraken maken. Uiteraard moet er altijd, na eender welke ingrijpende gebeurtenis, terug gepraat worden en de afspraken bekeken en mogelijks herschreven worden. Maar als de krijtlijnen er al zijn, is de aanzet al gegeven. Dit geldt zeker bij militaire koppels die toch meer dan gemiddeld geconfronteerd worden met tijdelijke scheidingen, waarbij de kans op ontrouw nog kan toenemen.

## Bijlage 4

(bijlage bij veranderingsstrategie één: vier vaste gezinsdagen per jaar per eenheid)

In deze bijlage geef ik enkele suggesties over hoe de resterende drie gezinsdagen eruit kunnen zien. Uiteraard kan alles nog aangepast worden en dient er rekening gehouden te worden met de beschikbare middelen, de noden en wensen van de gezinnen en de eenheden waar deze gezinsdagen zullen plaatsvinden.

De tweede gezinsdag zal ergens in mei 2022 plaatsvinden. Op deze gezinsdag worden de gezinnen ook weer op de militaire basis verwacht, maar deze keer al tegen de middag. Er kan een barbecue georganiseerd worden, of een frietkraam gehuurd. Het concept en doel is hetzelfde als bij de eerste gezinsdag. Het is van belang dat deze dagen vast ingepland worden en dat er een zekere regelmaat in zit. Bij goed weer kan dit volledig buiten georganiseerd worden en er kan een tent voorzien worden voor bij slecht weer (ook bij goed weer kan een tent schaduw bieden). Louise haalde het al aan: “Zet er een springkasteel voor de kinderen”. Op deze dag in mei kan dit zeker georganiseerd worden. Op deze gezinsdag kan men ook een moment inlassen om de militaire gezinnen kennis te laten maken met het Total Force Fitness Model, oorspronkelijk van Jonas, O’Connor, Deuster, Peck, Shake & Frost (2010) en aangepast en ingebracht in Belgische Defensie door Hongenaert (2019). Dit model is door vele militairen wel gekend, maar het kan toch geen kwaad om dit nog eens ter herinnering te brengen en ook de partners en gezinnen kunnen hier iets aan hebben. Het idee van dit model is de total fitness, dus algehele goede en gezonde toestand van lichaam en geest, van de militair gecreëerd wordt door verschillende factoren die we kunnen onderverdelen in twee grote pijlers. ‘Body’ en ‘Mind’. Aan de kant van ‘Body’ staat: de gezondheid, de arbeidsveiligheid en de omgeving of het leefmilieu. Aan de kant van de ‘Mind’ staat: psychosociale risico’s op het werk, het spirituele of existentiële aspect, het psychologische aspect en het sociale aspect. Al deze aspecten bepalen mee de fysieke en mentale gezondheid van de militair en werken ook in op elkaar. Men kan niet een staat van algemene fitness hebben als men één van deze aspecten over het hoofd ziet of negeert. Ze moeten allemaal aandacht krijgen en in balans zijn. Men kan op deze gezinsdagen proberen om een Total Family Fitness Model te maken. Door te luisteren naar de noden in verschillende aspecten van deze militaire gezinnen en zo samen tot een algeheel model te komen dat herkenbaar is voor iedereen en dat de onderliggende invloeden en verbanden verduidelijkt. Participatie is hierin erg belangrijk en wie anders dan de militaire gezinnen kunnen meehelpen om een Total Family Fitness Model voor Belgische militaire gezinnen op te stellen.

Op deze gezinsdag zal er ook weer een activiteit voor de kinderen voorzien zijn en kan de buddygroep van de partners nog verder samenkomen, afspraken maken, elkaar beter leren kennen en dergelijke meer.

Op de gezinsdag in augustus 2022, die hopelijk ook buiten georganiseerd kan worden, kan er voorzien worden in een bandje dat kan komen spelen voor de ambiance. Defensie hoeft hiervoor niet ver te gaan zoeken, er zijn militairen of ex-militairen die in een groepje spelen en die volgens mij graag eens zouden komen optreden op dergelijke gezinsdagen. Deze dag leent zich ook goed voor een gezinsquiz of groepsactiviteit. De kinderen kunnen betrokken worden in deze quiz of activiteit, maar de ‘speelhoek’ blijft ook ter beschikking voor hen.

De laatste gezinsdag van het jaar wordt in november 2022 gehouden en zal opnieuw binnen plaatsvinden. Voor deze dag voorzien we een 'potluck'-systeem. Elk gezin dat zich ingeschreven heeft voor deze gezinsdag brengt iets van dessert, taart, koekjes of dergelijke mee. Alles wordt dan verzameld op een tafel en de eenheid voorziet koffie en thee. Op deze dag kan men een fotohoekje maken en kunnen er foto's gemaakt worden die kunnen dienen als kerstkaarten. Er zullen dus enkele kerstspullen en 'foute kersttruien' te vinden zijn die de gezinnen kunnen aandoen voor de foto's. Er kan een film gespeeld worden voor de kinderen indien men in de mogelijkheid is om een beamer en laptop te voorzien. Indien er tijdens de partnernamiddagen of tijdens buddybijeenkomsten onderwerpen naar boven zijn gekomen kunnen deze tijdens deze of voorgaande gezinsdagen zeker besproken worden met kaderleden, mensen van de DRMB of in groep als het blijkt dat het thema bij meerdere gezinnen leeft. Deze dagen zijn er echt voor de gezinnen en het is dan ook belangrijk dat er voldoende naar hen geluisterd wordt en dat zij inbreng hebben in de organisatie van deze gezinsdagen en mee de thema's en activiteiten kunnen bepalen.

*(mogelijke) Dagindeling mei 2022*

*1200h: aankomst*

*1300h: barbecue*

*1500h: uitleg over Total Force Fitness Model en eventuele brainstorm voor de Total Family Fitness Model*

*1630h: afsluitend drankje*

*(mogelijke) Dagindeling augustus 2022*

*1330h: aankomst*

*1400h: muziekoptreden + hapjes en verfrissingen*

*1500h: bespreking emotionele statia van zendingen en toepasbaarheid op de thuisgebleven gezinsleden*

*1600h: gezinsquiz*

*1730h: bekendmaking winnaar quiz en afsluiting*

*(mogelijke) Dagindeling novemer 2022*

*1400h: aankomst*

*1500h: koffie met potluck desserten-buffet*

*Doorlopend fotohoekje beschikbaar*

*1600h: afsluiter van het jaar met fotoprojecties en bespreking van ideeën voor de gezinsdagen van komend jaar*

*1730h: afsluiter*

## Bijlage 5

(bijlage bij veranderingsstrategie twee: therapeutische partnernamiddagen)

Extra (buitenlandse) programma's voor de hulpverlening aan militaire koppels en gezinnen

Doorheen het dagelijkse leven, en zeker tijdens een zending, is er kans dat men als koppel elkaar even uit het oog verliest. Door tijd te nemen, voor en na een zending, om even te focussen op hun relatie kunnen ze opnieuw inzien wat ze waarderen in de ander, dit zorgt voor een betere functionering binnen het koppel (Laser & Stephens, 2011). Door een veilig kader vanuit Defensie te bieden, waar de drempels laag zijn omdat het aangeboden wordt voor iedereen, krijgen koppels deze tijd. Dit geeft de betrokkenheid van Defensie weer en is ook voordelig voor hen. Als de militair minder relationele spanning ervaart, dan is hij of zij efficiënter en effectiever in het werk, 'family readiness' heeft invloed op 'force readiness'.

Als men even zoekt, zijn er vele programma's te vinden die werken met militaire koppels en gezinnen. Defensie België hoeft dus niet per se nog zelf een programma te ontwikkelen. Ze kunnen gewoon de reeds bestaande onderzoeken aanpassen naar de noden van de Belgische militairen en hun gezin. Zo is er ook het FOCUS-programma (Families OverComing Under Stress). Dit is een programma dat kracht-gericht, 'family-centered' en met een focus op veerkracht werkt. Het is ontwikkeld aan de universiteit van California, Los Angeles (UCLA) en aan Harvard School of Medicine. Het biedt families 'psycho-educatie' aan. Het gaat over communicatie en de gezinnen een gezamenlijk familie-narratief aan te leren. Binnen dit programma proberen ze militaire gezinnen specifieke familievaardigheden aan te leren met de intentie op de familie- en kinduitkomsten te verbeteren. Dit doen ze onder meer door in te zetten op de familieveerkracht (Saltzman, 2011). Dit programma is opgedeeld in enkele individuele sessies met de militaire gezinnen. De eerste twee sessies is het enkel met het koppel. Sessie drie en vier komen de kinderen tot bij de therapeut of psycholoog, de vijfde sessie is terug alleen met de ouders en sessie zes tot en met acht is met het gehele gezin. Van dit programma maken veel Amerikaanse militaire families gebruik. Het concept zoals het nu is kan gebruikt worden in individuele counselingsessies maar kan mits enige aanpassing ook toegepast worden op groepsessies zoals mijn partnernamiddagen. Uitleg over dit programma kan ook gegeven worden op de bovengenoemde gezinsdagen. Er zijn niet zo erg veel hulpverleners binnen Defensie die zich met het gehele gezin bezighouden, maar tijdens mijn stage heb ik toch één persoon ontmoet en is een tweede naam gevallen. Deze personen kunnen actief bij de partnernamiddagen betrokken worden en men kan civiele hulpverleners, therapeuten, psychologen, kinderpsychologen en seksuologen uitnodigen om dergelijke sessies eens mee te komen begeleiden.

Cigrang et al. (2014) hebben een plan van stapsgewijze interventies uitgewerkt en getest bij militaire koppels die ingaan op de kernelementen van relatiecompetenties. Deze competenties zijn volgens hen: effectieve communicatie, beslissingen nemen, emotionele (onder)steun(ing) en de mogelijkheid om conflict te de-escaleren.

Op het laagste niveau van interventie kunnen militairen kiezen uit meer dan twintig verschillende brochures van één pagina die elk op een andere thema ingaan en tips geven om dit aan te pakken. Dit niveau van interventie focust vooral op zelfsturing en verandering (Cigrang et al. 2014, p. 340). Het middelste niveau van interventie moedigt de militair en het gezin aan om (informele)

gesprekken met eerstelijns hulpverleners of vertrouwenspersonen binnen het leger aan te gaan. Het gaat hier over laagdrempelig eens met iemand kunnen praten. Wel iemand die hiervoor opgeleid is of toch een bijkomende scholing heeft gekregen, maar die dicht bij de militair staat. Op het hoger niveau van interventie gaat het dan over echte hulpverleningsgesprekken (van één uur) met een therapeut, psycholoog of psychiater aangaande specifieke zaken.

Bevelvoerders van eenheden die op zending moeten vertrekken worden aangesproken en aangemaand om trainingen, van bv. een halve dag, voor de militairen en hun gezin in te lassen. Deze trainingen gaan dan dieper in op de uitdagingen die hun te wachten staan tijdens de zending en hen te ondersteunen in het in contact kunnen blijven met elkaar.

Het is niet de bedoeling dat maar één van deze niveaus aanwezig is. Het voordeel van alle drie de niveaus aan te bieden is dat zij op elkaar kunnen inspelen en vlot kunnen doorverwijzen. Op het eerste niveau is de drempel zeer laag, maar de mogelijke positieve effecten zijn er wel. Het tweede niveau zorgt voor betere cohesie van een eenheid en normaliseert het praten over mentale gezondheid. Het hoogste niveau geeft aan dat Defensie de waarde van werken aan mentale gezondheid erkent en ondersteunt.

Deze brochures zouden verspreid moet worden over de basissen van de verschillende eenheden. Op de bovengenoemde gezinsdagen en partnernamiddagen moeten deze brochures ook aanwezig zijn en hierbij moet de nodige uitleg verschaft kunnen worden indien nodig. Dergelijke brochures zijn geen gek idee. Sara Vangeneugden (2020) schreef in haar masterthesis voor de KMS dat de troepen die deelgenomen hadden aan operatie OMLT in Afghanistan tijdens de voorbereidende fase wel een brochure hadden meegekregen voor de familie maar dat deze niet specifiek genoeg was. De militairen misten bepaalde thema's en gaven aan dat ze graag hadden gelezen "wat de specifieke problemen zijn of kunnen zijn na een zending" (Vangeneugden, 2020, p. 35). In haar thesis staat dat de militairen die zij had geïnterviewd het erover eens waren dat familiedagen bijdragen aan het gevoel van samenhang en dat het voor de partners aangenaam was om te ontdekken dat ze er niet alleen voor staan. Wel lieten deze militairen duidelijk verstaan dat de begeleiding na terugkeer van zending niet voldoende was en te wensen overliet. Aan deze nood komen de uitgewerkte partnernamiddagen na zending tegemoet.

In haar discussie stelt Vangeneugden dat er nog een grote marge is voor positieve verbetering ten opzichte van de psychosociale ondersteuning, en dan vooral tijdens de voorbereidende fase en bij de re-integratie (Vangeneugden, 2020, p. 40).

Deze partnernmomenten voor en na zendingen zijn er om de koppels stil te laten staan bij hun relatie en bij de veranderingen die er kunnen ontstaan omwille van deze zending. Zoals hierboven beschreven is het van belang dat er gewerkt wordt rond communicatie, koppelidentiteit, nabijheid en verwachtingen. Verder is het belangrijk dat de hulpverlener, gezinswetenschapper, therapeut of psycholoog oog heeft voor wat er leeft bij deze koppels en dat eender welk onderwerp aangesneden kan worden op deze momenten.

Hieronder beschrijf ik nog enkele therapeutische oefeningen die gedaan kunnen worden met de koppels om hen inzicht te geven in hun relatie en communicatiepatronen.

### Oefening A

Verdeel de groep in twee groepen. Één groep bestaat uit de militairen, de andere uit de partners. Geef beide groepen een groot papier en een dikke stift. De bedoeling is dat zij in groep onderwerpen, issues of problemen opschrijven waar ze mee geconfronteerd worden. Iemand schrijft alle onderwerpen op het blad. Zo ontstaat er een mix van verschillende onderwerpen die afkomstig zijn van verschillende koppels. Na een tijd komen de groepen terug bij elkaar en gaat er telkens een onderwerp gekozen worden van het blad waarover er een gesprek aangegaan wordt. Iemand van de militaire groep kiest een onderwerp van het blad van de partners, en dan kan men hierover in groep spreken. Als de groep vindt dat er voldoende over gepraat is, kiest iemand van de partners het volgende onderwerp van het blad van de militairen.

Door eerst afzonderlijk in groep de onderwerpen op te schrijven, zullen beide groepen merken dat er meerdere koppels met dit 'probleem' geconfronteerd worden en worden bepaalde issues dus genormaliseerd en wordt er niet telkens één koppel geïsoleerd als het over dat probleem gaat. Als men terug in groep is, kan hier een groepsgebesprek over ontstaan. Indien die persoon dat wenst, kan die altijd kenbaar maken dat hij of zij dit onderwerp aangebracht heeft en het nog verder verduidelijken, maar dit hoeft niet. De kracht zit hier in het groepsgebeuren. Zaken worden genormaliseerd, er ontstaat ruimte om hierover te praten en men herkent bepaalde zaken bij anderen die men ook aanvoelt in de eigen relatie. Zo kunnen koppels ervaringen, gevoelens en ideeën uitwisselen en van elkaar leren.

### Oefening B

(creatieve therapie oefening)

Voor deze oefening zijn verschillende voorwerpen nodig. Welke voorwerpen maakt niet uit, het kan gaan van een blad papier, een boek, een pennenzak, een handtas, een kledingstuk en dergelijke. Als het maar voorwerpen zijn die op de grond kunnen liggen en niet al te groot zijn.

Elk individu apart schrijft vijf stellingen, voorbeelden of problemen uit de eigen relatie op zijn of haar eigen blad. Dit kan zijn: 'Hij is zo afstandelijk', 'Zij klampt zich aan mij vast na terugkomst en dat is verstikkend' of 'Als hij/zij thuis kwam toen de orders voor vertrek gegeven waren, was hij/zij die dag erg boos en gestrest en voelde ik mij in de kou staan', of kan gaan over echt praktische zaken: 'Ik vroeg haar *hier* aan te denken en tegen die avond was ze het alweer vergeten en was het niet gebeurd'. Onderwerpen dus waarmee gevoelens, emoties en gedachten gepaard gaan.

Elke persoon kiest tien voorwerpen. Vijf ervan die ze willen verbinden met hun eigen stelling en vijf die 'nog geen betekenis' hebben.

Elk koppel gaat tegenover elkaar zitten met wat afstand tussen hen in.

Partner A kiest een voorwerp uit zijn of haar collectie en begint met de eerste stelling, probleem of voorbeeld van zijn of haar blad te lezen en uit te leggen. Het is belangrijk dat niet enkel de stelling die op papier staat gelezen wordt, maar dat hier verdere uitleg bij gegeven wordt. Persoon A legt dus de hele situatie uit vanuit zijn of haar standpunt en het voorwerp dat hij of zij gekozen heeft symboliseert deze situatie. Als persoon A gedaan heeft, wordt het voorwerp voor hem of haar



geplaatst. Dan is het aan persoon B om een voorwerp te kiezen dat hij of zij aan de stelling van de partner wil verbinden en mag persoon B zijn of haar kant van die stelling uitleggen.

*Vb. Persoon A (de vrouwelijke partner van een militair) neemt een sjaal en begint met haar stelling: 'Als jij thuiskomt van een zending, ben je de eerste week echt niet te genieten.' Ze legt verder uit dat haar partner kortaf is, dat ze het gevoel heeft dat hij geen oog heeft voor haar en haar in de kou laat staan.*

→ De persoon die praat moet het bij hem of haar houden. Hiermee bedoel ik dat er geen verwijten naar de ander toe gemaakt mogen worden. Dus niet: 'Jij kijkt niet naar mij om', maar wel: 'Als je je afsluit, heb ik het gevoel dat ik niet belangrijk ben voor jou'. Dit is een belangrijk verschil en is cruciaal als men een open en eerlijk gesprek op gang wil brengen en dit ook gaande wil houden. *Als de vrouw klaar is met haar stelling voldoende uit te leggen, legt ze haar gekozen voorwerp (de sjaal in dit geval) voor haar neer. Vanaf dan symboliseert de sjaal haar gevoel dat zij in de kou staat als haar partner terugkomt van zending. Dan is het de beurt aan persoon B (de militair) die over het zojuist aangekaarte onderwerp van zijn vrouw zijn kant van het verhaal mag doen. Hij kiest ook een voorwerp uit zijn eigen collectie (vb. een bol wol) en hij begint te vertellen: 'Als ik terugkom van zending, ben ik de eerste dagen inderdaad nog veel in mijn hoofd bezig met de afgelopen zending. Ik heb juist enkele weken intensief samengeleefd met mijn collega's op een totaal ander ritme dan thuis. Het is een kluwen in mijn hoofd op dat moment en ik heb tijd nodig om dat eerst te ontwarren alvorens ik mij terug openstel. Ik heb enkele dagen de tijd nodig om terug thuis te komen, met mijn volle aandacht. Ik wil je niet het gevoel geven dat je in de kou staat maar ik heb even tijd nodig. Mijn hoofd zit dan nog zo vol met alles aangaande de zending dat ik er niet onmiddellijk het gehele huishouden bij kan hebben.'* Enzoverder.

→ Het is dus de bedoeling dat de partner uitlegt wat er op het moment van de stelling van de ander omgaat in zijn of haar hoofd en hart, zodat er een open communicatielijn ontstaat en beide partners inzicht krijgen in elkaars (gevoels-)wereld.

*Als persoon B (de militair) zijn kant verduidelijkt heeft, legt hij ook zijn voorwerp (de bol wol) voor zich neer. Dan is het zijn beurt om een voorwerp en stelling te kiezen en op het einde dit ook voor zich neer te leggen, voor/achter het eerste voorwerp. Zo gaat het koppel verder tot alle stellingen en voorwerpen behandeld zijn en ze een lijn van voorwerpen voor zich hebben die naar de ander toe loopt. Op het einde staan de partners recht en lopen ze over de voorwerpen naar elkaar toe.*

→ Het doel van deze oefening is om duidelijk te maken dat er aan elke situatie twee kanten met verschillende gevoelens en betekenissen zijn. Het is de bedoeling dat ze leren inzien dat omdat iets op een bepaalde manier overkomt, dat nog niet wil zeggen dat het ook zo bedoeld is. Samen met deze voorwerpen, die allemaal symbool staan voor een miscommunicatie, wordt er letterlijk een brug/wandelpad gebouwd naar elkaar toe.

## Oefening C

(creatieve therapie oefening)

De partners zitten tegenover elkaar. Elk koppel krijgt één groot papier en de simpele opdracht om dit blad geheel zwart te maken met houtskool.

→ Deze ogenschijnlijk simpele oefening legt vaak onderliggende patronen van dominantie bloot. Er is niet gezegd dat ze het blad samen zwart moeten maken en er is ook niet gezegd dat elk op zijn kant moet blijven. Toch zien we in deze oefening vaak dat partners braaf op hun deel blijven of juist het tegenovergestelde. De ene partner kleurt met kleine bewegingen en de andere met grotere halen zodat ook 'het gedeelte van de partner', dat deel van het blad aan de kant van de partner, mee zwart gemaakt wordt. Achteraf moet men bespreken hoe deze oefening aanvoelde. Waren ze een team? Is elk op één kant gebleven? Heeft er iemand mee 'de kant van de ander' gekleurd en hoe voelde dit?

## Oefening D

(oefening uit de bewegings- en danstherapie)

De partners staan tegenover elkaar en houden hun niet-dominante handen tegen elkaar gedrukt met de palmen tegen elkaar ter hoogte van de keel. Op de achtergrond speelt muziek die soms van ritme verandert (rustig, opzwevend, verdrietig, etc). Het is de bedoeling dat zij zonder te praten hun handen samen bewegen op de muziek. De ogen mogen gesloten zijn of men mag in elkaars ogen kijken.

→ De bedoeling hiervan is om connectie met elkaar te maken. Om zonder te praten elkaar aan te voelen en samen een ritme te vinden op de muziek. Het is ook een oefening om te voelen wie er vlugger de leiding zal nemen, wie bepaalt waar de handen naar toe gaan en wie het ritme verandert. De handen mogen niet van elkaar komen, ze moeten dus echt een ritme zien te vinden dat werkt voor hen als koppel en indien iemand leidt moet deze voelen dat de ander kan en wil volgen. Achteraf kan hier een korte nabespreking over gebeuren of ook niet. Dit kan als afsluitende oefening gegeven worden en de koppels kunnen hier zelf thuis nog verder over doorpraten.