

‘Uit de grot, snel terug in gewone ritme’

...Achtien dagen zat een groep van twaalf Thaise jongens met hun voetbaltrainer in een pikdonkere grot, uitgeput en afgesloten van de buitenwereld. Hoe doorsta je dat?

... ‘Als ze na hun redding maar geen status van kleine prinsen krijgen’, waarschuwt traumapsycholoog Erik de Soir.

► LEOPOLDSBURG

De Soir is majoor bij de Belgische infanterie en specialist in overlevingspsychologie. Hij begeleidde veel mensen die op miraculeuze wijze ontsnapten aan de dood, tijdens gevangenschap of gijzelingen, en schreef zo’n twintig boeken over traumapsychologie. Volgens hem is het geloof in redding en overleving belangrijk om een wekenlange opsluiting in een grot, zonder te weten dat er naar je gezocht wordt, te doorstaan.

‘De wil om te overleven kan smelten als sneeuw voor de zon. Als er in de groep enkelen zich erbij neerleggen dat ze zullen sterven en dat ook regelmatig zeggen, is dat voldoende om iedereen het hoofd te laten hangen’, zegt hij. Maar omgekeerd is de wil om te overleven net zo aanstekelijk, voegt hij er meteen aan toe. ‘In een hechte groep kan vrij snel een situatie van “samen staan we sterk” ontstaan. Iedereen trekt zich daaraan op.’

Om te kunnen overleven speelt het respecteren van de hiërarchie in de groep een rol. ‘In dat opzicht was de aanwezigheid van een volwassen trainer, die zich verantwoordelijk voelde, erg belangrijk’, zegt de beroepsmilitair. Hij neemt aan dat jongere groepsleden zich snel geschikt hebben in die rangorde. ‘Het besef dat het heel anders had kunnen lopen, komt pas veel later, waarschijnlijk pas als de jongens weer moeten wennen aan het gewone leven – dat ze misschien al opgegeven hadden.’ Het zou hem niet verbazen als de Thaise voetballertjes later last krijgen van nachtmerries of hallucinaties. ‘In levensbedreigende situaties schakelen slachtoffers vaak over naar een overlevingsmodus; alles wat daarvan afleidt, zoals emoties en besef, raakt uitgedoofd of opgeschort. In gevangenschap – in dit geval gevangen zitten in een donkere omgeving – zie je vaak een toestand van zintuiglijke deprivatie (afname) ontstaan. We zijn gewend te leven in een omgeving met onvoorstelbaar veel prikkels. Als die ineens bijna allemaal wegvallen, gaan de hersenen andere prikkels op-

vangen en soms uitvergroten.’ Het kan gebeuren dat de hersenen zelf voor prikkeling beginnen te zorgen, zegt de traumapsycholoog. ‘Mensen gaan dingen zien die er niet zijn. Of het bewustzijn verandert en er treden langere periodes van (tijdelijk) geheugenverlies op. De geuren en geluiden in een grot kunnen zo sterk ingeprent raken in het geheugen, dat die later voor herbelevingen kunnen zorgen, of kunnen leiden tot nachtmerries, paniek en mijdingsgedrag.’

groepsgevoel

De crisispsycholoog herkent dat gedrag uit gijzelingszaken. ‘Je ziet dan vaak een afwisseling van (fijne) groepsmomenten waarin de hoop gezamenlijk wordt hooggehouden – zingen, praten, spelen met elkaar – naast momenten waarop alle hoop op overleving even weg is.’ Het is dus zaak, meent hij, om goed om te gaan met zowel ‘de pieken van geloof en veerkracht, als de dalen van wanhoop en ontreddering’.

Dat de jongens een groep vormen, kan helpen bij de verwerking van hun ‘gevangenschap’, beaamt hij. ‘Maar een valkuil kan zijn dat we denken dat de nazorg zich op het behoud van het groepsgevoel moet richten. Deze jongens zijn wekenlang “de Thaise voetballertjes” geweest.

Na hun redding zullen ze dat nog enige tijd zijn, maar vrij snel zal blijken dat iedere jongen deze ervaring in eigen ritme zal verwerken, afhankelijk van hun individuele lichamelijke en geestelijke gezondheid en hun sociale netwerk.’

Voor de groep is het belangrijk, stelt De Soir, om hen samen het volledige verhaal te laten reconstrueren. ‘Dus moet er rust komen. Belangrijk is ook dat deze jongens, als ze terug zijn bij familie of gezin, niet de status van kleine prinsen gaan krijgen.’

Hij verwacht dat de sociale omgeving van de voetballertjes euforisch reageert op de redding. ‘Voor de jongens



zelf is het beste dat ze zo snel mogelijk terugschakelen naar de dagelijkse routine. Een viering die aansluit bij het geloof, als uiting van dankbaarheid naar een hogere macht, kan altijd een helende werking hebben. Het belangrijkste is dat deze kinderen nu niet ineens een soort heldenstatus krijgen en overal worden opgevoerd. Want daarachter schuilt een gapend gat.’

afscherming

Het maakt volgens hem nogal verschil dat de jongens nog jonge tieners zijn. ‘Het voordeel van de puberteit is dat de jongeren zich misschien dan al wel groot kunnen opstellen’, zegt De Soir, ‘maar eigenlijk zijn het nog kinderen. Hun hersenen werken nog als die van kinderen; er zit nog enige speling zit op het realiteitsbesef. Volwassenen leggen zich er waarschijnlijk veel sneller neer bij het feit dat deze ervaring dodelijk is.’

Is het nodig om de jongens voorlopig af te schermen van de media? De Soir denkt van wel. ‘De media zijn niet ge-

ENGELS GELEERD IN DE KERK

De twaalf jongens horen bijna allemaal bij een etnische minderheid. Ze voetballen bij de plaatselijke club Moo Pa (‘wilde zwijnen’). De jonge middenvelder Adul Sam-on oogstte de bewondering van miljoenen landgenoten door zijn talentkennis. Hij sprak met de Britse duikers, toen ze diep in de grot werden ontdekt. Volgens lokale nieuwszenders komt zijn kennis van het Engels

voort uit zijn betrokkenheid bij kerkelijke activiteiten. In Thailand beheerst nog geen derde van de bevolking het Engels. Lof was er ook voor trainer Ekaphol Chantawong (25), die de jongens had meegenomen naar de grot. De autoriteiten zijn niet van plan hem te vervolgen, omdat hij tijdens het avontuur de jongens geruststelde, troostte en zijn eten aan hen afstond.



Alle twaalf de voetballers plus hun trainer zijn gered uit de grot in Noord-Thailand, waarin zij ruim twee weken geleden vast kwamen te zitten, toen de grot gedeeltelijk onder water liep. De redding vergde veel moed en voorzichtigheid.

richt op het herstel van de kinderen. De kranten, tv en radio zullen meteen tekst en uitleg, een verhaal willen. Het is nog de vraag of deze jongens dat snel kunnen brengen. De sensatielust kan zorgen voor een te snelle verwoording en betekenisgeving van de gebeurtenissen. Misschien zijn er dingen in die grot gebeurd die niet meteen vatbaar zijn voor publicatie. Hulpverleners moeten zorgvuldig overwegen wat wel of niet kan. Laten

de media zich behoedzaam opstellen naar het menselijk verhaal en vooral het technisch huzarenstuk van deze bevrijding belichten.' De Soir vindt het moeilijk te voorspellen of de jongens een trauma overhouden aan hun onfortuinlijke grotavontuur. 'Ze hebben het overleefd. Als ze goed worden opgevangen, kan het voor hen later niet meer dan een akelige ervaring zijn. Elke jongen zal die anders inkleuren. Het verhaal

moet in elk geval "gebaard" worden, naast de emotionele opluchting dat ze het gehaald hebben, dat ze overlevens zijn. Allerhande prikkels zullen hen nog lange tijd aan deze hachelijke ervaring herinneren.' Het mooiste voor een goede verwerking zou zijn, meent hij, dat de jongens begeleiding krijgen om opnieuw een grottencomplex te betreden.' En dat iemand hun leert dan hun angst onder controle te houden.' <

GERHARD WILTS nd.nl/buitenland BEELD EPA / RUNGROJ YONGRIT

Redding jongens 'beste voetbalnieuws'

► BANGKOK

De twaalf Thaise jongens en hun voetbaltrainer zijn na een gedurfde reddingsactie uit een ondergelopen grot bevrijd. 'Het beste voetbalnieuws van deze zomer', twitterde de Italiaanse club AS Roma.

Onder enorme internationale aandacht bevrijdden Thaise duikers en reddingswerkers de groep uit een ondergelopen grottenstelsel in het noorden van Thailand. De jongens en hun coach waren op 23 juni vast komen te zitten in het grottencomplex van Tham Luang. Door hevige regenval liep de grot deels vol en raakte de ingang geblokkeerd.

Britse duikers lokaliseerden de groep negen dagen na hun vermissing, waarna een grootschalige reddingsoperatie op gang kwam. Bij de redding kwam een Thaise duiker om het leven.



De laatste geredden worden naar een politiehelikopter gebracht.

De voetballertjes en hun 25-jarige coach kregen een stoomcursus duiken om de grot uit te kunnen komen. Daarbij moesten zij op zeker twee punten in de grot een groot stuk onder water zwemmen. De reddingsoperatie verliep in drie delen. Zondag werden de eerste vier jongens uit de grot gehaald, maandag

volgden nog eens vier jongens. Dinsdag werd de operatie succesvol afgerond toen de vier laatste jongens en de coach uit de grot kwamen. Zij zijn allen overgebracht naar het ziekenhuis in Chiang Rai, waar ze deze week nog moeten blijven. Ze kunnen dus niet ingaan op de uitnodiging van de wereldvoetbalbond FIFA om naar de finale van het WK voetbal in Moskou te komen. Maar Manchester United heeft de groep en hun redders uitgenodigd voor een bezoek aan het Britse stadion Old Trafford.

Volgens artsen zijn de jongens naar omstandigheden gezond. Ze moeten een zonnebril dragen om hun ogen te beschermen na ruim twee weken duisternis. Voor hun mentale gezondheid mogen ze ook nog geen tv kijken. Twee jongens worden behandeld voor 'milde' longinfecties. Gelukwensen kwamen uit de hele wereld. <