

Vreugde alom bij de vrijgelaten Israëlische gijzelaars en hun entourage. **Maar wat doen 737 dagen gijzelneming met een mens? En kom je dat ooit nog te boven?** “Gisteren was je bereid om te sterven, vandaag ben je een held en krijg je een knuffel van de president van de VS”, zegt traumapsycholoog Erik De Soir.

## “Mogelijk zullen de gijzelaars allemaal een vorm van complex trauma ontwikkelen”

Koen Snoekx  
**HASSELT**

Ook traumapsycholoog Erik De Soir heeft de beelden van de vrijlating van de nog twintig levende Israëlische gijzelaars met belangstelling bekeken. “Wat deze mensen hebben meegemaakt, tart elke verbeelding”, zegt De Soir. “Het is niet denkbeeldig dat ze allemaal een of andere vorm van complex trauma zullen ontwikkelen. We mogen niet vergeten dat velen onder hen het leven zelf al hadden opgegeven.”

De beelden van ex-gijzelaars die in de armen vallen van familieleden, gaan door merg en been. “Nu is er sprake van acute euforie. Een adrenalinerush van de vrijlating”, zegt De Soir. “Maar daarna volgt vaak decompressie, trillen, duizeligheid, huilbuien en extreme moeheid. Het autonome zenuwstelsel valt uit overlevingsstand en daar is een stapsgewijze aanpak voor nodig. Gisteren nog was het leven uitzichtloos en was je bereid om te sterven. Vandaag ben je een held en krijg je een knuffel van de president van de VS. Herstel is mogelijk, maar dat vergt tijd en maatwerk.”

### Afghanistan

Volgens De Soir moet je ook niet alleen de periode van gevangenschap bekijken, maar ook wat daaraan voorafgegaan is. “De gijzelaars hebben ook mensen weten te sterven en ook dat herbeleef je als een traumatische carousel. Naast de typische traumasymptomen zoals herbelevingen zullen ze ook hardnekkige schaamte en schuld ervaren, want velen hebben het immers niet overleefd. Waarom jij dan wel? Ook hieruit zullen veel verstoord relaties en identiteitsklachten volgen.”



De Israëlische ex-gijzelaar Eitan Mor in totale euforie bij zijn familie. © VIA REUTERS

De Soir heeft zelf verschillende mensen begeleid die maandenlang gevangen zaten. “Ik heb bijvoorbeeld iemand begeleid die ruim negen maanden in Afghanistan aan een ketting zat opgesloten. Het herstel duurde lang. In het begin waren er vooral een allesoverheersende slapeloosheid, nachtmerries, flashbacks en het snel getriggerd worden. Er was ook sociale isolatie en vermijding om nog aan het normale leven deel te nemen.”

### Fysieke schade

Volgens De Soir hangt het herstel van verschillende factoren af. “Er zijn verschillende zaken die mee-

**“Nu is er sprake van acute euforie, maar daarna volgt er vaak decompressie, trillen, duizeligheid, huilbuien en extreme moeheid”**

Erik De Soir  
Traumapsycholoog



spelen: de ernst van het misbruik tijdens de gevangenschap, de duur, de steun na vrijlating, eerdere kwetsbaarheden en de toegang tot goede zorg. Er zal in ieder geval een langdurige periode van follow-up nodig zijn, van maanden tot jaren.”

Ook fysiek zullen de gijzelaars een weerslag ondervinden van meer dan twee jaar opsluiting. “De eerste beelden tonen mage-re, maar beweeglijke ex-gijzelaars die op eigen kracht kunnen lopen, geen totaal ingezakte mensen. Dat is hoopvol. Maar door de lange inactiviteit en het vele zitten of liggen hebben ze duidelijk spierverlies opgelopen.

Ze hebben ook tekorten aan vitamine B1 en ijzertekort door ondervoeding. Ook is er een tekort aan vitamine D door een gebrek aan licht.”

“De eerste dagen na de vrijlating zijn er dus ook zuivere medische complicaties mogelijk, zoals bijvoorbeeld problemen bij het hervatten van normale voeding. Ook hier is geleidelijkheid belangrijk, evenals in het innemen van medicatie en supplementen. Naast een psychologische aanpak is er dus zeker ook een eerste prioriteit op het vlak van langdurige medische begeleiding.”

### Palestijnse bevolking

De vrijlating van de Israëlische gijzelaars en de Palestijnse gevangenen die in ruil zijn vrijgelaten, is een eerste stap richting vrede in Gaza. Honderdduizenden Palestijnen zijn opnieuw naar hun huizen, of wat daar nog van over blijft, getrokken. Volgens De Soir is er bij de Palestijnse bevolking sprake van een collectief trauma. “Studies en rapporten van internationale hulporganisaties melden extreem hoge niveaus van angst, depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS) bij volwassenen en kinderen in Gaza. Langdurige onveiligheid, verlies, ontheemding en rouw spelen hierbij een centrale rol. Dit is een effect dat een hele generatie zal aanhouden”, zegt De Soir.

“Het psychologische trauma wordt ook nog eens verergerd door fysieke verarming. Wijdverspreide ondervoeding, onder andere bij jonge kinderen, en gebrekkige zorg verhogen samen met het trauma het risico op langdurige mentale en lichamelijke problemen.”

## Trump ondertekent vredesplan voor Gaza

Op de internationale top in Egypte is gisteren een akkoord over een bestand in de Gazastrook bezegeld. De bemiddelaars Egypte, Qatar en Turkije en de Amerikaanse president Trump ondertekenden in Sharm-el-Sheikh het document

### SHARM-EL-SHEIKH

De officiële ondertekening vond plaats in aanwezigheid van de Palestijnse president Abbas. De Israëlische premier Netanyahu, en vertegenwoordigers van Hamas waren niet van de partij.

Terwijl hij het document ondertekende, zei de Amerikaanse president: “Dit heeft 3.000 jaar

geduurd, kan je dat geloven? En het gaat standhouden.” De groene map waarin Trump zijn handtekening zette, werd doorgeschoven naar de Egyptische president Abdel Fattah al-Sisi en Recep Tayyip Erdogan, de Turkse president. Ook die ondertekenden het document.

“Dit is een ongelooflijke dag voor de wereld”, aldus Trump. “Iedereen is gelukkig”, verklaarde hij nog, waarna de ceremonie werd beëindigd.

Later op de avond volgde er nog een internationale top. Daar tekenden ook nog onder meer de Duitse bondskanselier Friedrich Merz, de Britse premier Keir Starmer en de Franse president Emmanuel Macron present. (b)



“Niemand dacht dat dit mogelijk was”, klopte Trump zichzelf op de borst na de ondertekening. © REUTERS