

# ‘Je moet NOOIT opgeven’

Ook na 1945 zijn Nederlandse militairen gewond geraakt in oorlogen. Veteraan Alina Zoet en militair Jan Heun vertellen waarom sport zo belangrijk is voor het verwerken van hun oorlogsherinneringen. In 2021 doen ze mee aan de Invictus Games. Tekst Ingrid Spelt | Foto's Jiri Büller

---

**Wie:** Alina Zoet (43), lat-relatie, twee kinderen

**Sport:** Atletiek, rolstoelbasketbal (ook met een mentale beperking kunnen (ex-)militairen rolstoelbasketbal spelen), indoorroeien

**Functie toen:** Postcommandant Verbindingsdienst Landmacht

**Uitgezonden naar:** Kosovo (1999)

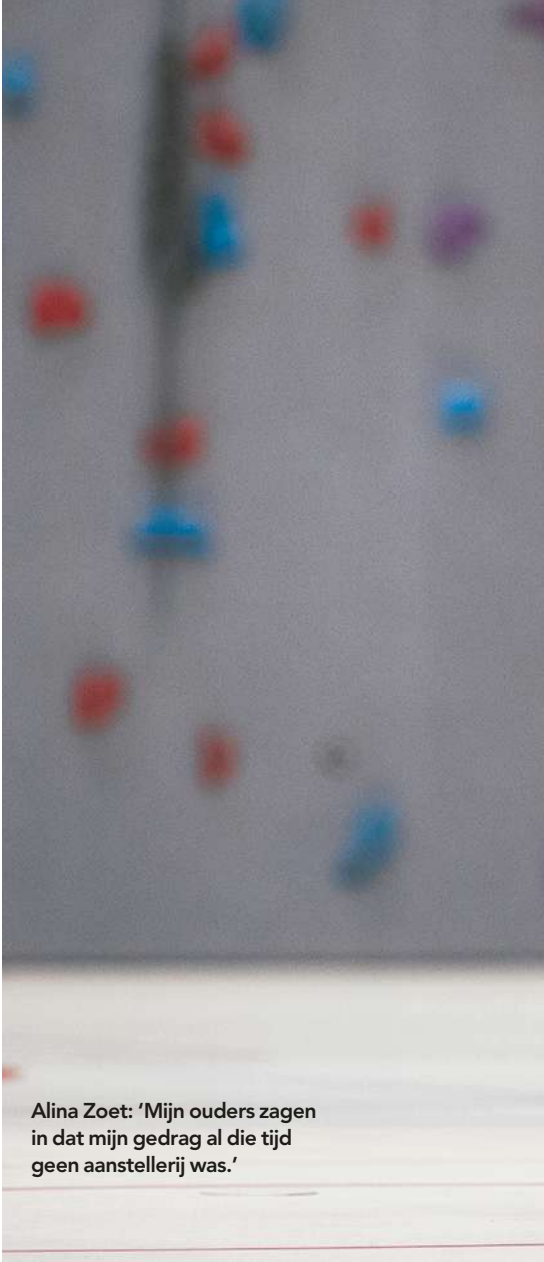
**Trauma:** PTSS (chronische stressklachten na een onverwerkte traumatische ervaring)

**Huidige baan:** Groepsleider in een woongroep voor mensen met een verstandelijke beperking

---

**I**k stond op de lijst voor een VN-missie naar Kosovo en hoefde geen seconde na te denken. Ik heb niet eens overlegd met mijn ex. Of ik vrij zou krijgen voor ons geplande huwelijk wist ik niet. Hoe dan ook, ik zou

gaan: stabiliteit brengen in het conflict tussen de Albanen en Serviërs. Mijn werk deed ik op de basis, maar overal om me heen voelde ik onrust. Ik was altijd alert en gespannen. Met het communicatiecentrum werd ik overgeplaatst naar een Turkse eenheid met vierhonderd militairen. De kapitein weigerde in eerste instantie een vrouw, maar had ons nodig. Ik voelde me constant bekeken en niet veilig. Gedroeg me spichtig. Ze raakten me niet aan, maar ik werd niet geaccepteerd in mijn functie. Ze moesten altijd op mij wachten. Een van hen kreeg eens lijfstraf omdat hij per ongeluk binnen liep tijdens het douchen. Ik voelde me zo schuldig... Later begeleidde ik een konvooi van het UNHCR (Hoge Commissaris voor de Vluchtelingen, red.). Stond ik oog in oog met een kind dat een pistool op mij richtte, te midden van een dreigende menigte. Geen



Alina Zoet: ‘Mijn ouders zagen in dat mijn gedrag al die tijd geen aanstellerij was.’

idee of het pistool echt was, maar de oorlog zat ook in die kinderen. Ik hield mijn vinger aan de trekker. Dat ik misschien een kind had moeten doodschieten, hakte erin. Nare ervaringen, maar mijn leven ging door. Eenmaal thuis bleef ik net zo alert. Keek altijd om me heen. Toch keek ik met een goed gevoel terug op de missie. Ik tekende niet bij, maar dat was omdat ik kinderen wilde. Acht jaar later werd alles anders. Ik kreeg een kort lontje en werd angstig. Mijn huwelijk strandde. Ik belandde voor een half jaar in de crisisopvang en kreeg de diagnose PTSS. De therapie sloeg niet echt aan, maar ik vond een modus als alleenstaande moeder:



hard werken en nu en dan naar de psycholoog. Tot ik ging kijken bij de trainingen voor de Invictus Games. Ik voelde me direct thuis: met al mijn emoties mocht ik er zijn. Ik werd geselecteerd voor de games in Sydney in 2018. Een

**‘Dat ik misschien een kind moest doodschieten, hakte erin’**

maand daarvoor deed ik mee aan het programma *Beau en de veteranen* en ging door het stof om bij mijn gevoelens te komen. Alle inzichten die ik daar kreeg, zette ik in bij de Games. Door de Games kreeg ik mijn vrijheid terug. Na mijn missie voelde ik me nooit ergens thuis, niet bij vrienden, niet bij familie. Nu wel. De band met mijn ouders is beter dan voorheen. Zij gingen mee naar Sydney en hoorden verhalen van lotgenoten. Zagen in dat mijn gedrag al die tijd geen aanstellerij was. In Den Haag gaan mijn kinderen Femke en Joost mee. Zij hebben zoveel meegemaakt, en al die ellende nooit verdiend. Het maakt de cirkel rond.” ▶

## LATEN ZIEN WAT JE NOG WÉL KUNT

Na Londen, Orlando, Sydney en Toronto worden de Invictus Games in 2021 in Den Haag gehouden (onder voorbehoud), de stad van vrede en recht. Welke oorlog of vredesmissie ook, de inzet van militairen gaat over het bewaken van veiligheid en vrijheid, stelt luitenant-generaal b.d. Mart de Kruijf, oud-commandant van de Landmacht, in zijn rol als voorzitter van de Nederlandse organisatie van de Invictus Games. “Daarom is het ook belangrijk dat geschiedenis onthouden en verteld wordt. Anders wordt herdenken leeg. Daarentegen moet je ook kunnen vergeven. Vrijheid en verzoening zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.” 282 van zijn manschappen, Nederlanders en niet-Nederlanders, heeft de oud-officier zien sneuvelen tijdens zijn missies in Afghanistan. Ruim 700 heeft De Kruijf gewond naar huis gestuurd. “We weten allemaal dat een militaire missie niet veilig is. Toch denk je dat het jou niet zal overkomen. Gewond raken is altijd een verrassing. Waarom overkomt dit mij? Waarom leef ik nog en anderen niet? Je wordt met angst en schuldgevoelens geconfronteerd. Komt getraumatiseerd thuis. Vroeger schreef de hospik medicijnen voor tegen psychische klachten. In het revalidatiecentrum kreeg je een prothese voor een geamputeerd been. Bij wijze van spreken met de woorden: succes ermee. Tegenwoordig zit er een heel team op met als doel: nieuwe kansen pakken. Meedoen aan de Invictus Games is onderdeel van dat herstel. Op het evenement laten deelnemers ons zien wat ze nog wel kunnen. Ze hebben die innerlijke kracht gevonden. Alleen of met hulp van familie en vrienden, én dankzij de Invictus Games. Ze bepalen zélf hun toekomst.”

---

**Wie:** Jan Heun (53), getrouwd, twee kinderen

**Sport:** Atletiek, indoorroeien, zwemmen

**Functie toen:** Groepscommandant bij de Koninklijke Landmacht

**Uitgezonden naar:** Srebrenica (1994)

**Trauma:** Schotverwonding

**Huidige baan:** Stafonderofficier  
Directie Training & Operaties  
Koninklijke Landmacht

---

**M**ijn eerste uitzending was naar de enclave Srebrenica tijdens het Bosnische conflict. De regio was erg instabiel en de dreiging reëel. Die bewuste dag belandde ik met mijn team in een vuurgevecht. Zonder na te denken, ging ik over op geautomatiseerde vaardigheden om heelhuids uit het gevecht te komen. Ik werd geraakt in mijn linker onderbeen. Mijn wond werd verzorgd, ik gaf mezelf een morfine-injectie en ging door in de strijd. Adrenaline is sterk spul hoor! Na versterking en ondersteuning vanuit de lucht kregen we de situatie onder controle. Ik werd afgevoerd. Na aankomst op de basis stonden de artsen al klaar om mij te opereren. Ik was zo blij dat iedereen veilig terug was, de opdracht voltooid en ik de enige gewonde was.

Ik werd naar het Militair Hospitaal in Utrecht gevlogen. Mijn wereld stortte toen pas in. In het veld sta

---

**‘Dan lig je daar, onzeker of je ooit nog kunt lopen’**

---

je er niet bij stil dat het jou ook kan overkomen. En dan lig je daar, onzeker of je ooit nog je land kunt dienen, kunt lopen. Het was de vraag of de artsen mijn onderbeen konden redden. Zeven weken lag ik in het ziekenhuis, werd meerdere keren geopereerd. Uiteindelijk is het getroffen gedeelte zo veel mogelijk weggehaald. Door die operatie is er een lengteverschil en mobiliteitsbeperking van de enkel en voet ontstaan. Dit wordt opgevangen door een aangepaste schoen. Ik voelde me ontredder, maar na een maand ging die knop al om. Dit is wie ik ben en wie ik wil zijn: een militair. Ik wilde het verschil blijven maken in een complexe en instabiele wereld. Die overtuiging zit nog steeds diepgeworteld. Als wij het niet doen, wie dan wel?

Mijn focus lag op beter worden. Al met al heb ik anderhalf jaar gerevalideerd. Zonder de steun van mijn vrouw Anita was dit niet zo snel gegaan. Het incident heeft ons gesterkt. Samen met Defensie werkten we aan mijn re-integratie en keken naar de mogelijkheden. Mijn beperking bleek geen functionele beperking, dus kon ik operationele functies blijven uitoefenen. Inmiddels heb ik meer missies mét dan zonder beperking gedaan. Vertel mij wat ik moet doen, en ik volbreng het op mijn manier. Sport heeft mij geholpen fysiek en mentaal sterk te worden en te blijven. Ik moet er toch harder aan trekken dan een ander. Ik loop een paar keer per week hard en doe aan krachttraining. Ik geloof in de power en het positieve signaal van de Invictus Games. Op een groot podium wil ik laten zien dat je nooit moet opgeven. Het signaal afgeven dat als je een beperking hebt, het geen beperking hóeft te zijn. Kijk naar je opties en wat je wel kunt!” ■



## Beschermheer prins Harry: 'SPORT STIMULEERT HERSTEL'

Geloof in jezelf en je kracht! Dat is de boodschap van de Invictus Games. Beschermheer en initiatiefnemer van de games is de Britse prins Harry. In 2008 diende hij zijn land in Afghanistan. Zijn missie, bermbommen opsporen, kostte hem bijna zijn leven. Met zijn kameraden ontsnapte hij nipt aan een landmijn. Als Apache-vlieger bestreed Harry later nog de Taliban tijdens kortdurende missies. Hij verloor leger-vrienden, anderen raakten gewond. De sportieve Harry weet dat sport herstel stimuleert. Hij zag dat zijn getraumatiseerde dienstmaten door sport weer zin in het leven kregen. Sport geeft eigenwaarde en respect, en verbreedert. Zijn idee is dat de Invictus Games een podium bieden waar (ex-)militairen laten zien dat ze weer meetellen als een nieuwe versie van zichzelf. Het evenement trekt wereldwijd zo'n 70 miljoen kijkers. Prins Harry in de media: "De sporters gaven net als ik alles om hun land te dienen, en zullen nu hetzelfde doen op de Invictus Games. Voor hun land, maar vooral voor zichzelf. Het winnen van medailles staat niet voorop; het overwinnen van jezelf wel. Die ervaring is de hoofdprijs!"

---

**Wanneer:** Gepland in 2020, maar uitgesteld naar 2021  
(ONDER VOORBEHOUD)

**Waar:** In Den Haag

**Deelnemers:** Rond 500 uit 20 landen, enkele tientallen uit Nederland

**Sporten:** Atletiek, gewichtheffen, handboogschieten, indoorroeien, rolstoelbasketbal, rolstoelrugby, wielrennen, zitvolleybal, zwemmen, JLR Driving Challenge

---