Boekenlijst voor professionals en relaties van de veteraan

Deze boekenlijst bevat een selectie titels over o.a. de militaire leefwereld, PTSS en de impact daarvan voor relaties van de veteraan. Sommige boeken zijn geschikt voor professionals om meer inzicht te krijgen in de leefwereld van veteranen en zijn of haar relaties. Daarnaast zijn er titels die relaties van de veteraan aanspreken, en een aantal die gesprekken met kinderen over thema's als trauma en PTSS ondersteunen.

De lijst biedt zo een overzicht van literatuur die helpt om kennis en begrip rondom veteranen en zijn of haar relaties te vergroten.

Er bestaan ongetwijfeld nog meer waardevolle titels. We nodigen je uit om aanvullende boekentips met elkaar te delen zodat deze kennis breder beschikbaar is.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

1	**Het veteranenlexicon** Arjen van Lil en Bart Nauta Downloaden op www.lzv-groep.nl
Het veteranenlexicon biedt een overzicht van historische en culturele informatie, bepaalde woorden of termen die verwijzen naar de militaire leefwereld, en belangrijke ervaringsthema's die veelvoorkomend zijn in het militaire beroep. In het lexicon staan ook verwijzingen naar interessante documentaires, tv-programma's en podcasts.	

2	**In de schaduw van PTSS – PTSS in het gezin** Miriam Niels
In dit boek beschrijft Miriam de problemen, maar ook mogelijkheden die je tegen kunt komen als je samenleeft met iemand die lijdt aan PTSS. Een eerlijk boek. Confronterend, met humor en een vleugje sarcasme. Het is niet alleen een boek voor partners van mensen met PTSS, maar ook voor familieleden, 'de omgeving', die wil begrijpen voor welke uitdagingen deze gezinnen dagelijks komen te staan. Gezinnen waarin PTSS voor komt hebben geen behoefte aan medelijden, maar juist aan begrip, dat is essentieel.	

3	**Ongehoord en Onbegrepen** Downloaden op www.nlveteraneninstituut.nl
In 'Ongehoord!' beschrijft een gewezen partner van een getraumatiseerde veteraan met terugblikken hoe zij hun relatie heeft ervaren en waar zij tegenaan liep in de zoektocht naar de juiste zorg. In 'Onbegrepen' wordt op dezelfde situaties teruggeblikt door de veteraan. Beiden beleven de gebeurtenissen op hun eigen manier. Door beide belevingen te combineren wordt hier en daar ook duidelijk waar miscommunicatie is ontstaan en dat er op bepaalde punten helemaal geen sprake meer was van communicatie.	

4	**Thuisfront PTSS** Aaliyah Muggen
Thuisfront PTSS is het verhaal van een dochter van een Dutchbatt II-veteraan, opgroeiend met een vader met complexe PTSS. Hoe werkt het trauma van één persoon door in het hele gezin? Hoe balanceert het thuisfront tussen helpen en overleven? En hoe sterk blijft de band tussen vader en dochter, zelfs wanneer alles wankelt?	

5	**Mag ik bij jou?** Elisa van Ee
In Mag ik bij jou? beschrijft Elisa van Ee hoe je de gevolgen van traumatische ervaringen voor relaties kunt begrijpen en hoe je verbonden kunt blijven of de ander kunt steunen zonder zelf overbelast te raken. Aan de hand van verschillende thema's onderzoekt Van Ee waarom het zo belangrijk is om er na traumatische ervaringen voor elkaar te zijn, waarom het juist zo moeilijk kan zijn om de ander te bereiken of toe te laten, maar vooral wat je eraan kunt doen. Met tips, vragen en oefeningen ontstaan nieuwe manieren om niet alleen het trauma, maar vooral ook het leven met elkaar te delen, of je nu partner, ouder, grootouder, kind of gewoon de buurman bent.	

6	**Tussen front en thuisfront.** Henk Fonteyn en Kees van der Zwaard
Verhalen van loyaliteit en loslaten, liefde en verlies. Vijf dubbelportretten van op vredesmissies uitgezonden Nederlandse militairen en hun familieleden.	

7	**Van missie naar strijd** Eric Heres en Bruno Steinfort
Van missie naar strijd bevat ongekuiste verhalen, ontboezemingen over zelfmoordpogingen, over vrijwillig de eigen kinderen uit huis laten plaatsen, over drank en vluchten in je werk. Sommigen durven hun kinderen niet meer naar school te brengen, voor anderen is een bezoekje aan de supermarkt al een beproeving. Weer anderen vrezen hun eigen emotionele uitbarstingen, evenals hun partners, kinderen, familieleden en vrienden trouwens. De veteranen delen pijn en verdriet, maar zeker ook blijdschap als de weg naar boven weer is gevonden.	

8	**Na de missie** Erwin Kamp
'Na de missie' is bedoeld als wegwijzer bij terugkeer na uitzending. Het boek geeft zo veel mogelijk praktische tips en tools. Daarnaast geeft het inzicht en perspectief voor militairen en veteranen na de missie en biedt het ondersteuning bij de overgang naar het dagelijks leven. Ook het thuisfront van de militair en veteraan komt ruimschoots aan bod.	

9	**Van bakfiets tot brandhaard – een jong gezin tussen Amerikaanse elitemilitairen** Inge van der Vorst
In Van bakfiets tot brandhaard, een jong gezin tussen Amerikaanse elitemilitairen beschrijft Inge van der Vorst de dilemma's van het thuisfront van de uitgezonden militair. In haar geval is de situatie nog complexer omdat zij met haar twee kleine kinderen achterblijft in de grootste legerplaats van de VS, Camp Lejeune. Haar man is als Nederlandse marinier voor drie jaar geplaatst bij een Amerikaanse elite-eenheid waarmee hij zes maanden naar Afghanistan wordt uitgezonden. Via fragmenten uit zijn dagboek wordt ook een beeld geschetst van deze missie zelf.	

10	**Verzonken licht. Mijn zoon sneuvelde in Afghanistan** Gien Janzen
Persoonlijk relaas van de moeder van een Nederlandse militair, die werd uitgezonden naar Afghanistan en daar sneuvelde.	

11	**In de voetsporen van Rico** Anne Doldersum
Anne Doldersum verloor in 1993 haar zoon op vredesmissie in Cambodja. Anne Doldersum vond het belangrijk om te weten te komen waar haar kind in de laatste dagen van zijn leven heeft geleefd en gewerkt. Vanaf dat Rico begon met de opleiding tot militair hield Anne een dagboek bij. Ook schreef zij een reisverslag van de reis naar Cambodja. Het dagboek en het reisverslag heeft ze samengevoegd tot het boek: 'In de voetsporen van Rico'.	

12	**Er was eens PTSS** Veerle en Jasper
Hoe ga je om met een partner die PTSS heeft? Wat voor invloed heeft PTSS op een relatie of huwelijk? Veerle en Jasper geven in Er was eens... PTSS een zeer persoonlijke inkijk in hun gevecht met en tegen de PTSS van Veerle.	

13	**Veerkracht** Bart Hetebrij
12 levensverhalen van militairen, veteranen en het thuisfront over macht, onmacht maar bovenal veerkracht.	

14	**Operatie geslaagd** Erik Krikke
‘Operatie Geslaagd’ vertelt het verhaal van Erik, die tijdens zijn werk als operatieassistent chirurgie in Afghanistan getraumatiseerd raakte. Hij beschrijft de ervaringen die aanleiding gaven tot PTSS en de vernietigende impact die het heeft op een persoon en zijn omgeving. Erik vertelt openhartig hoe hij in een isolement terechtkwam en langzaam afbrak tot het punt kwam waarop zelfmoord de enige uitweg leek te zijn. Als medicus, veteraan, maar bovenal als mens vertelt hij over hoe hij de strijd is aangegaan met zichzelf en zijn herinneringen en hoe hij inmiddels weer middenin het leven staat.	

Ondersteunend materiaal voor kinderen

15	**Een kast vol…** Stichting ‘een kast vol…’
Het boekje Een kast vol is een handreiking voor gezinnen waarbij een van ouders kampt met PTSS. In het boekje wordt aan de hand van een metafoor op een kindvriendelijke manier uitleg gegeven over PTSS en het mogelijke effect ervan.	

16	**Getekend** Nicole van Dijl Downloaden op www.nlveteraneninstituut.nl
Dit gaat over een defensieveteraan en is speciaal voor kinderen geschreven. Het laat zien wat PTSS bij een ouder, doet met kinderen. Als een van de ouders ziek is geworden door PTSS heeft dit veel impact op kinderen. Kinderen zien en voelen veel, alleen weten ze vaak niet goed hoe ze hiermee om kunnen gaan.	

17	**Mama is soldaat** Anke Dopmans
Soldaten zijn vaak lang van huis weg. Voor hun kinderen is dat niet altijd even gemakkelijk, want die missen papa of mama natuurlijk enorm! Mama is soldaat laat zien hoe het is als je mama (of papa) weg moet om andere mensen te helpen.	

18	**Het sprookje van de dappere ridder** Boris Djurovic
Het sprookje van de dappere ridder: over een oorlog die nog jarenlang doorging nadat hij al voorbij was. In dit kinderboek wordt voor kinderen van 5 - 10 jaar op speelse en heldere wijze uitgelegd welke gevolgen een oorlog- of vredesmissie kan hebben voor militairen.	

19	**Storm in papa's hoofd** Lucas van de Meerendonk
Het stormt in papa's hoofd, het regent, waait en onweert. Soms is het zo erg dat het dondert in huis. Het liefst wil papa schuilen voor het noodweer, samen met zijn dochter, maar wat als dat even niet lukt? Een prachtig prentenboek over de worsteling van een vader met mentale problemen die zijn dochter hiervoor wil beschermen, gebaseerd op persoonlijke ervaring.	

20	**Tims papa is soldaat** Petra Messelink
Tim zit in groep vier van de basisschool. Zijn vader is officier in het leger. Als Tims vader naar een ver land op militaire missie moet, breken er spannende tijden voor Tim aan. Hij krijgt zelf een ongeluk. Maar ook bij zijn vader gebeurt iets ergs: het konvooi van zijn vader rijdt op een bermbom. Een van de soldaten komt om. Gelukkig komt Tims papa weer veilig bij hem terug. Een (voor)leesboek voor kinderen in de leeftijd van 6-8 jaar.	

21	**Ik wil je iets vertellen** Lotte Hendriks
Een boek dat kinderen helpt praten over nare ervaringen en voorlezers helpt hier goed op te reageren. Bij het boek hoort ook de website www.ikwiljeietsvertellen.nl	

22	**Mama heeft een beer in haar hoofd** Nele Reynders
Over een moeder met psychische problemen die haar kind wil vertellen wat er aan de hand is.	

23	**Sil snapt het niet** Miriam Niels
Een prentenboek waarmee je met kinderen op een eenvoudige manier kunt praten over emoties als boosheid, angst en verdriet.	

24	**Papa's paraplu** Melissa Poulina-Jongedijk
Dit interactieve boek ondersteunt de ouders bij het bespreekbaar maken van de invloed van PTSS binnen het gezin. In eenvoudige kindertaal en alledaagse voorbeelden.	

25	**Mijn papa was soldaat in een ver land** Ron Vos
Voorleesboek voor jonge kinderen over een vader die last heeft van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS), nadat hij in het leger heeft gediend en uitgezonden werd op vredesmissie 'in een ver land'. Ook bevat het boek een toelichting voor volwassenen, waarin o.a. wordt uitgelegd dat onverwerkt verdriet inter-generationeel kan worden, dat wil zeggen dat kinderen de pijn van hun ouders overnemen.	

26	**De verloren knuffel brigade** Evelien Groen
Dit therapeutische prentenboek is geschreven om als ouders en kinderen in gesprek te gaan over het trauma dat de ouder doorgemaakt heeft. Wanneer een trauma, zoals een misbruikverleden, na vele jaren onder ogen wordt gezien raakt dit proces het hele gezin. De kinderen merken dat er iets is... maar wat is er nou gebeurd? Waarom heeft papa of mama het zo moeilijk? Waarom zijn de familieverhoudingen opeens zo gespannen?	