

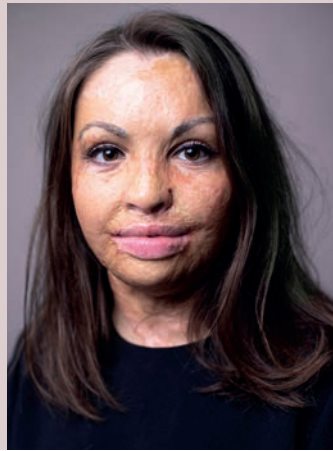


BLOOTGELEGD



GEEFT TRAUMA EEN GEZICHT

MARIJKE KOLK & MARGRIET WENTINK



BLOOTGELEGD
GEEFT TRAUMA EEN GEZICHT

MARIJKE KOLK & MARGRIET WENTINK

BLOOTGELEGD

GEEFT TRAUMA EEN GEZICHT

UITGEVERIJ BLOOMING

COLOFON

Hoofdredactie

Marijke Kolk | Margriet Wentink

Omslagontwerp en vormgeving

Luchienke Bijker

Eindredactie

Alexandra Holscher

Interviews

Sara Assarrar | Karlijn Boddeüs | Camille van den Boorn | Eva Breda | Rijk van den Broek | Charlie van Dijk | Joost Frijters | Lisa Geluk | Anne Gordijn | Femke Goudberg | Milou van Hirtum | Yuki Hochgemuth | Büsra Kondakçi | Loulou Kuster | Isa de Laat | Georgia Oost | Noa van Oostrom | Maite Perez Y Perez | Rick Pietersz | Willemijn Roodbol | Sterre Schlicher | Vera Sleeman | Sophie Verkleij | Jelmer Vlot | Naomi Vlug | Neeltje Walgjen | Jurjen Westra | Loïs van Wijnen | Esmée van Zon

Tekst

Erik Kanters | Marijke Kolk | Margriet Wentink

Fotografie

Mascha Jansen: portretten geïnterviewden, m.u.v. pagina's 111 en 271

Arenda Oomen: portret pagina 271 | portretten auteurs

Rachelle Sulmann en Job Verkruijzen: portret pagina 111

Carmen Koeleman | Marijke Kolk | Puck Otten | Stijn de Vries: portretten studenten

Erik Kanters: pagina 49 | 59 | 249

Heidie Mulder: pagina 289

Margriet Wentink: pagina 89 | 239

Watersnoodmuseum: pagina 99

iStock: pagina 149 | 259

Shutterstock: pagina 39 | 79 | 109 | 129 | 199 | 229 | 269

Spaarnestad Photo: pagina 19

Privécollecties: pagina 9 | 29 | 69 | 119 | 139 | 159 | 169 | 179 | 189 | 209 | 219 | 279 | 299

Druk

ORO Grafisch Projectmanagement

Uitgever

Uitgeverij Blooming - Zoelen

Copyright © 2019 Mar-O-Mar V.O.F.

ISBN 978-90-8299-890-0

NUR 600

Bij de samenstelling van dit boek is uiterste zorgvuldigheid betracht om eventuele rechthebbenden van beeldmateriaal te achterhalen. Mocht u desondanks foto's tegenkomen waarvan u rechthebbende bent en u bent niet als zodanig vermeld in dit colofon, neemt u dan contact op met de uitgever.

INHOUD

VOORWOORD	7
------------------------	---

INTERVIEWS

Verkeersongeluk – Jan en Ingeborg Dijkstra	8
Vliegtuigramp – Angelica Breed	18
Oorlogsgeweld – Jim Bakker	28
Kerstboombrand – Britt Lents	38
Overval thuis – Jolanda van Korlaar	48
Verdrinkingsdood – Wilbert van Haneghem	58
Adoptie – Narhea Goossens	68
Zinloos geweld – Ronnie en Jasper Sewratan-Vernes	78
Weesouder – Aart Harder	88
Watersnoodramp – Mina Verton	98
Burgeroorlog Angola – Alexandre Pedro	108
Koolmonoxidevergiftiging – Anuschka Spelbos en Koen van Amersfoort	118
Impact politiewerk – Joeri Sterringa	128
Oorlogsresonantie – Saskia Nijstad	138
Confrontatie zelfdoding – Celine de Bruin	148
Opstand Riffijnen – Hassan Assarrar	158
Seksueel misbruik – Esther Veerman	168
Japane bezetting – Trees Kuster-Hartmann	178
Schizofrenie – Tom Weide	188
Mijnexplosie – Marcel Gerrits	198
Familiedrama – Wendy en Wil Bouwens	208
Herseninfarct – Vicky Peijnenburg	218
Auschwitz – Samuel Andriesse	228
Stilgeboorte – Floor Verbeek	238
Executie – Rob Zillesen	248
Vervuilde xtc – Esmee Koning	258
Gevlucht – Hakan Yilmaz	268
Suicide – Laine van der Weijden	278
Oorlogsverwonding – Edwin de Wolf	288
Te vondeling gelegd – Lisa Xiu Kok	298

DE VISIE VAN...

Bram Bakker	56
Anna Verwaal	106
René Diekstra	156
Ad de Jongh	206
Riet Fiddelaers-Jaspers	256

OVER TRAUMA	307
--------------------------	-----

SPONSORS	315
-----------------------	-----

VOORWOORD

Twee jaar geleden ontstond het idee voor dit boek. We zagen zo veel grote, abstracte verhalen over massarampen, maar hoe een schokkende gebeurtenis iemand diep in zijn ziel raakt bleef vaak onderbelicht. We wilden mensen hun persoonlijke verhaal laten vertellen, op een manier die invoelbaar is. Want empathie zorgt voor verbinding met de ander. En is dat niet wat we in onze samenleving juist nu zo nodig hebben?

Het idee om te gaan werken met jonge journalisten vloeide daar als vanzelf uit voort. We ontwikkelden de lessenreeks *Het Psychologisch Interview - Journalistiek en Trauma*, waaraan tientallen enthousiaste studenten Journalistiek van de Hogeschool Utrecht meededen. De een interviewde haar oma over de oorlog in Nederlands-Indië, de ander een vriendin wier vader zichzelf van het leven had beroofd en weer een ander wilde graag het verhaal vertellen van iemand die gevlucht was naar Nederland. Stuk voor stuk heel persoonlijke, aangrijpende verhalen.

De gesprekken betekenden veel voor de journalisten, die met hun ontwapenende, onbevooroordeelde houding en oprechte interesse het vertrouwen wisten te winnen van de geïnterviewden. Voor sommige geïnterviewden betekende het vertellen en teruglezen van hun verhaal een nieuwe stap in hun verwerkingsproces.

En nu staan die verhalen in alle openheid in dit boek. En zijn we de journalisten dankbaar voor hun grote inzet en de geïnterviewden voor het vertrouwen en het tonen van hun kwetsbaarheid. Veel mensen hebben ons gesteund tijdens het hele proces, hen willen we bedanken voor hun bijdrage: de vele donateurs, fotograaf Mascha Jansen voor haar prachtige, 'naakte' portretten, de vormgeefster, eindredacteur en de drukker die met uiterste zorgvuldigheid hebben geholpen het boek zo te maken als wij voor ogen hadden, ook als dat betekende dat we het zoveelste detail toch nog net wat anders wilden hebben. Onze speciale dank gaat uit naar Erik Kanters van Uitgeverij Blooming, voor wie geen moeite te veel was om ons met raad en daad bij te staan. En naar onze partners, die van het begin af aan in ons project hebben geloofd en het hebben zien groeien tot een zorgwekkende omvang. Wat zullen zij opgelucht zijn!

Dat dit boek er nu uiteindelijk ligt doet een wens in vervulling gaan. Want er wordt, ook door jonge mensen, over psychisch trauma gesproken. Het wordt gezien en krijgt een gezicht.

Marijke Kolk en Margriet Wentink

VERKEERSONGELUK

Een van de favoriete foto's van Oscar: sprong in de haven van Texel. ►





**‘DAAR LAG HIJ DAN,
ONS KIND.
NET EEN GESCHONDEN
WASSEN BEELD’**

Op zondag 29 mei 2016 krijgen Jan (61) en Ingeborg (59) Dijkstra een telefoontje dat hun leven op zijn kop zet. Hun zoon Oscar is verongelukt tijdens zijn reis door Venezuela. "Zodra iemand vraagt wat voor jongen Oscar was, dan mis ik hem zo vreselijk."

Ingeborg: "Oscar was net klaar met zijn studie Biologie en Medisch Laboratoriumonderzoek in Leiden toen hij naar Zuid-Amerika ging om als vrijwilliger kinderen Engels te leren. Daarna zou hij rond gaan trekken. Lang heeft zijn reis helaas niet mogen duren. Oscar is maar vier weken in Venezuela geweest en toen gebeurde het ongeluk. We hoorden het om acht uur 's avonds. De mobiel van mijn man Jan ging af. Hij nam op en kreeg een Engelssprekende man aan de lijn. Ineens riep Jan: 'Nee, nee!'"

Jan: "Voordat Tim, de directeur van de reisorganisatie, vertelde wat er gebeurd was, wist ik eigenlijk al dat het niet goed zat, anders belt zo'n man mij niet. Dat voorgevoel klopte. Hij zei: 'We zijn betrokken bij een ongeluk en Oscar is daarbij omgekomen.' Op dat moment wist ik niet wat mij overkwam. Ik kon alleen maar huilen en gillen. Ik was totaal van de wereld, volledig ontredderd. Oscar was er niet meer en dat was onomkeerbaar."

ROES

Jan: "Hij was in een Toyota Land Cruiser samen met een groep reisgenoten onderweg naar de Orinoco Delta. Tijdens de reis is de chauffeur van de weg geraakt. Hij stuurde bij en belandde aan de andere kant van de weg. Juist op dat moment kwam er een vrachtwagen aan. Zelfs de chauffeur van de vrachtauto is overleden door de klap."

Ingeborg: "Tim heeft ons na een paar uur weer teruggebeld. Hij vertelde ons dat acht van de negen passagiers overleden waren. Er was één overlevende, een meisje uit Denemarken.

Al verkeerden Jan en ik in een soort shock, we belden vrijwel direct onze vrienden die 's avonds koffie zouden komen drinken. Daarna heb ik onze dochter en andere zoon gebeld. Ze waren totaal verslagen, konden niet geloven wat ik vertelde. Pas toen ze ons zagen, beseften ze dat het echt was gebeurd en begonnen ze te huilen en schreeuwen.

We zeiden tegen elkaar: 'De deur gaat open en iedereen die wil komen, komt er maar in.' Ik dacht: als ik instort, dan het liefst met mijn dierbaren om me heen. Samen met onze familie, vrienden en burens is de avond en nacht voorbijgegaan in een roes van machteloosheid en verdriet, net als de vijf dagen daarna. Daarna ben ik naar mijn werk gegaan, samen met Jan. Aan mijn collega's hebben we foto's van Oscar laten zien en het verhaal verteld. Ik zag alleen maar huilende mensen. Iedereen leefde mee.

Dat was fijn. Ik heb nog steeds veel steun aan mijn collega's. Jan is samen met zijn broer naar het werk gegaan en heeft daar alles verteld."

VIJF WEKEN

Jan: "De eerste week na het telefoontje dachten we nog dat Oscar binnen een aantal dagen weer in Nederland zou zijn, dus we praatten elkaar constant moed in dat we de volgende stap zouden bespreken als hij er zou zijn. Dat bleek uiteindelijk vijf weken te gaan duren."

Ingeborg: "De verzekeringsmaatschappij vertelde ons dat het zeven tot acht dagen zou duren, maar achteraf wisten zij na één dag al dat ze dat niet gingen redden. Je hebt te maken met de cultuur van Venezuela, een land waar alles veel langzamer gaat.

We sliepen niet, we functioneerden helemaal niet. Ik zat de hele dag een beetje voor me uit te staren. Gelukkig heeft mijn broer alle communicatie met de verzekeringsmaatschappij op zich genomen en hield hij ons op de hoogte.

Jan: 'Opeens is hij er niet meer en dat maakt zo'n verschrikkelijke wond in je hart'

Het ergste vind ik dat we niet naar Oscar toe zijn gegaan, omdat we ervan uitgingen dat hij binnen acht dagen in Nederland zou zijn."

Jan: "Met de kennis van nu waren we er liever wel heengegaan, want hij heeft daar toch vijf weken alleen gelegen."

Ingeborg: "Het voelde alsof we hem daar in de steek hebben gelaten."

Jan: "Ongeveer een week na het ongeluk hebben we een herinneringsbijeenkomst georganiseerd. Oscar was er nog niet, maar we wilden dit toch door laten gaan."

Ingeborg: "In overleg met de huisarts hadden we een half tabletje Oxazepam genomen. Achteraf heb ik daar een beetje spijt van, want ik voelde me daardoor wel rustig, maar ook een beetje emotioneel. Het verdriet kwam er niet doorheen. Maar ja, er zouden rond de vijfhonderd mensen komen en we wilden zo graag dat het allemaal zou lukken."

Jan: "Omdat Oscar er nog niet was, hebben we spullen van hem neergelegd. Het begon al bij de voordeur, daar stond zijn bromfietsje."

Ingeborg: "En er waren allerlei dingetjes van Texel, waar hij een jaar stage heeft gelopen. De herinneringsbijeenkomst was in de kerk. Die hebben we helemaal leeggehaald zodat alle studenten uit Leiden en van Texel de kans kregen om even rustig te zitten en te praten. Zo hoefden ze niet meteen weer weg na het condoleren. We hadden ook een herinneringstafel gemaakt, daar lagen allemaal foto's. Daarnaast werden er nog foto's via een beamer geprojecteerd. We hebben een mooie avond gehad."

GIGANTISCHE KLAP

Ingeborg: “Na vijf weken hoorden we dat Oscar onderweg was naar Nederland. We wilden hem eerst op Schiphol ophalen. Maar de begrafenisondernemer vertelde ons dat we hem daar niet konden zien, dus zijn we niet gegaan. De volgende dag konden we naar Oscar toe. Hij was toen al geprepareerd.”

Jan: “Ik was voorbereid op het ergste, want ik had al foto’s gezien van het ongeluk. Als ik aan die foto’s denk, krijg ik nog steeds kippenvel. Maar het was erger dan ik me had voorgesteld. Daar lag hij dan, ons kind. Het was duidelijk dat hij een gigantische klap had gehad. In mijn hoofd zag ik Oscar, de leuke jonge jongen. In het mortuarium kwam daar een geschonden wassen beeld voor terug.”

Ingeborg: “De crematie van Oscar was op een prachtige zomeravond.”

Jan: “Onze zoon Niels en zijn vrouw en onze vrienden hebben op een mooie en ontroerende manier verteld hoe zij zich Oscar herinnerden. Hij was een levenslustige, sociale en grappige jongen. Hij wilde er alles aan doen om de wereld te verbeteren.”

Ingeborg: “We hebben video’s geprojecteerd. Oscar had een slang en toen ons buurmeisje daar een keer een spreekbeurt over hield, heeft hij een filmpje opgenomen. We hoorden zijn stem weer, heel indrukwekkend. Een ander filmpje dat we lieten zien hebben we na zijn dood ontvangen, het zat in zijn bagage. Daarin geeft Oscar een rondleiding door het hostel in Venezuela. Ik heb ook fotoboeken gemaakt van zijn reis, van de tijd daarvoor en van de crematie en daarna. We hadden een professionele fotograaf ingehuurd bij de crematie en die heeft mooie foto’s gemaakt.”

Jan: “Zodra iemand vraagt hoe Oscar was, wat voor jongen hij was, dan mis ik hem zo vreselijk. Opeens is hij er niet meer en dat maakt zo’n verschrikkelijke wond in je hart.”

Ingeborg: “We hebben de eerste week gewoon letterlijk pijn in ons hart gehad. Ik wist niet dat dat kon, maar mijn binnenkant was helemaal verkrampd.”

Jan: “Als ouder gun je je kind alles en je denkt: hij gaat op reis, hij komt terug, hij gaat weer werken, samenwonen, krijgt kinderen, we worden opa en oma. Al die beelden zijn allemaal in één klap weg en dat maakt dat je zo verschrikkelijk wanhopig voelt.”

Ingeborg: “Het ergste vind ik dat het verdere leven hem is ontnomen. Hij was pas 22. Hij had nog een heel leven voor zich.”

Ingeborg: ‘Jan en ik hebben besloten niet weg te lopen van het verdriet, maar er dwars doorheen te gaan. Dat is de enige weg’



DE JOURNALIST

Sophie Verkleij: "Door mee te werken aan *Blootgelegd* ben ik als mens gegroeid.

Het interview dat ik heb afgenomen liet mij inzien dat ik dankbaar moet zijn voor alles om mij heen. Als ik mensen hoor klagen over het weer of andere kleinigheden, denk ik vaak terug aan mijn interview en realiseer ik me dat ik me moet focussen op de positieve dingen in het leven."

THERAPIE

Ingeborg: "Het verlies verandert wel, al wordt het niet minder. Eerst was het puur overleven, daarna kwam het grote gemis. Bij de crematie was er de film met de slang. Als ik nu mijn ogen dichtdoe, zie ik die hele film weer. Ik ben er niet bang voor. Het lijkt wel of deze beelden bij me beginnen te horen. Maar ik ben niet meer wie ik was. Vroeger kon ik de hele dag lezen, schilderen of puzzelen. Daar moet ik nu veel moeite voor doen. Mijn concentratie is slecht en ik beleef nergens echt plezier aan. Toch vertrouw ik erop dat het allemaal goed zal komen."

Jan: "Accepteren zal ik dit verlies nooit. Ik denk niet dat ik als mens hiertoe in staat ben. Op mijn donkerste momenten denk ik: stel dat ik 85 word, dan moet ik nog 25 jaar denken aan hoe ik dit ongeluk had kunnen voorkomen. Want dat doe ik, al weet ik dat deze gedachte niet realistisch is. Mijn hoop is dat het verlies op een gegeven moment draaglijk wordt."

Ingeborg: "Laatst las ik ergens: als je oma overlijdt, raak je het verleden kwijt, als je partner overlijdt, raak je het heden kwijt, maar als je kind overlijdt, raak je de toekomst kwijt."

Jan: "Via Slachtofferhulp Nederland ben ik in therapie geweest. Maar ik kwam er niet verder mee. Toen ben ik via Slachtofferhulp bij een EMDR-therapeut terechtgekomen. Die hielp me de terugkerende beelden te parkeren en ze op te roepen op het moment dat ik dat wil."

Ingeborg: "In het verleden, voor Oscars dood, zijn Jan en ik een tijdje in relatietherapie geweest. Daar hebben we geleerd dat er vier basis-emoties zijn: boos, blij, verdrietig en bang. Door op die emoties te letten, ontdek je waar je tegenaan loopt. Na Oscars dood heb ik bijna elke dag opgeschreven wat ik voelde. Zo bleek ik heel bang voor al het verdriet dat nog ging komen. Die bewustwording heeft wel geholpen. Daarnaast hebben Jan ik besloten niet weg te lopen van het verdriet, maar er dwars doorheen te gaan. Dat is de enige weg."

Jan: "Met anderen en elkaar praten over het ongeluk en de gevolgen daarvan helpt ook; erkenning van ons verdriet en veel erkenning van Oscars leven."

NOOIT ZONDER RISICO

In 2017 vielen er in Nederland 613 verkeersdoden. Daarbij gaat het verhoudingsgewijs veel om jongeren en jongvolwassenen (15-29 jaar). Jaarlijks overlijden er zo'n 1.600 Nederlanders in het buitenland, waarvan ongeveer de helft toerist is. Ongelukken zijn daarbij de belangrijkste doodsoorzaak en ook daar gaat het niet zelden om jongvolwassenen. Niet alleen risicovol gedrag of vervoer ligt aan de basis daarvan, maar ook het simpele feit dat het om een dynamische groep gaat met een hoge mobiliteit; reizen is helaas nooit zonder risico! Bron: Monuta en SWOV.



DRAMATISCHE WENDING

Tv-programma *Break Free*, geregisseerd door documentairemaker Geertjan Lassche en gepresenteerd door Chris Zegers, gaat over jonge mensen die uit de dagelijkse sleur breken en op reis gaan. Tijdens hun avontuur in het buitenland komen ze op tragische wijze om het leven. *Break Free* is een indrukwekkend eerbetoon waarin nabestaanden troost putten uit het zelf ervaren van de reis die voor de jonge reizigers én voor deze nabestaanden zo'n dramatische wending heeft gekregen. *Breakfree*, via bnnvara.nl

In 1972 vielen er in Nederland nog ruim 3000 verkeersdoden

► DELEN BIEDT TROOST

In *Ik mis je* spreken presentatoren Arjan Lock en Hella van der Wijst op begraafplaatsen door heel Nederland met mensen die te maken hebben gehad met verlies. Hoe ga je verder, en wat biedt troost? Op de website van het tv-programma kun je niet alleen de afleveringen terugkijken en achtergrondinformatie vinden, maar ook eigen herinneringen en gevoelens delen. ikmisje.tv

SAMEN VERDER

Als je kind komt te overlijden, verandert dat je leven voorgoed. Vaak heeft de dood van een kind een enorme impact op de relatie van de ouders. Eenieder verwerkt het enorme verlies immers op zijn eigen manier. Soms lukt het om samen verder te gaan, soms besluiten stellen om uit elkaar te gaan. *Samen verder na verlies van een kind* van psycholoog, rouwbegeleider en ervaringsdeskundige Beate Matznetter helpt om meer te begrijpen van de processen die er spelen tijdens deze specifieke periode van rouw. Beate Matznetter, *Samen verder na verlies van een kind*

OVERVAL THUIS





**‘IK BEN EEN BANGER
MENS GEWORDEN’**

Jolanda van Korlaar (57) werd in haar eigen huis overvallen en vastgehouden door twee mannen. Wonder boven wonder lukte het haar te ontsnappen. Maar de overval heeft grote impact op haar leven.

Het is laat in de middag en Jolanda zit met een kop koffie in haar hand aan de tafel in de huiskamer. “Weet je wanneer ik bang ben?” vraagt ze, om daarna zelf het antwoord te geven. “Als mijn hondje aanslaat. Dat doet ze regelmatig. Als Bo maar iets vreemds hoort, begint ze te blaffen. Dan schrik ik me een ongeluk.”

Ze neemt me mee naar die dag in april, ruim twee jaar geleden. Vrijdagavond. Het is nog licht buiten en *De Wereld Draait Door* is net afgelopen. Buiten ziet ze een bezorger met een doos van Zalando aan komen lopen. “Ik dacht: dat zal wel voor de burens zijn.” Jolanda loopt naar de voordeur en doet open. Dan richt de ‘bezorger’ direct een wapen op haar. ‘Als u rustig blijft, gebeurt er niks,’ zegt de jongen. Jolanda schrikt, maar denkt ook: ik moet rustig blijven, goed blijven nadenken. Het valt haar op dat hij zo netjes praat. Ze moet op haar buik in de gang gaan liggen. “Hij bond mijn handen met tiewraps vast op mijn rug en ook mijn voeten bond hij aan elkaar met tiewraps.” De jongen laat een tweede overvaller binnen die direct naar boven rent. In dat onbewaakte ogenblik rent haar hondje de deur uit en de straat op. De ‘bezorger’ vraagt dan naar de bediening van het rolluik voor de ramen, rolt het naar beneden en sluit de gordijnen. De Zalando-doos was ingeklapt, maar hij vouwt deze weer in elkaar en zet ’m bij de voordeur. Die is voor de volgende patiënt, denkt Jolanda. Ondertussen hoort ze de tweede dader van boven schreeuwen: “Kluis, kluis!” Pas dan krijgt Jolanda het echt benauwd. Ze roept terug dat ze geen kluis heeft en raakt in paniek. “Pak mijn portemonnee, bankpas en iPhone maar,” weet ze nog uit te brengen.

“En toen kwam ik erachter dat de tiewraps niet goed vast zaten. De jongen had ze in alle haast verkeerd ingestoken. Ik dacht: hij heeft de knip niet op de voordeur gedaan, de deur niet op slot gedaan, de tweede jongen is boven en dus uit het zicht, de tiewraps zitten los: ik moet vluchten.” Jolanda wijst de lange woonkamer in. “Als hij op de helft van de woonkamer is, dacht ik, dan ren ik weg.”

Ze maakt zich los en rent zo hard als ze kan naar buiten en begint bij de overbuurvrouw in de voortuin te schreeuwen: “Gewapende overval, gewapende overval!” Dit ontgaat de overvallers niet en een van hen sprint haar achterna. Hij grijpt Jolanda bij haar nek. Ze valt naar voren, plat op haar gezicht. “Alles was kapot: mijn ribben gekneusd en m’n gezicht, oren en handen lagen helemaal open. En mijn voortanden lagen eruit. Alles deed vreselijk pijn.” De dader gaat terug het huis in, roept zijn maat en ze

vluchten. De overbuurvrouw belt direct het alarmnummer. De recherche en een arts komen. Pas laat in de avond, na het DNA-onderzoek, geeft de recherche Jolanda's woning weer vrij.

BERECHT

Ze pakt er tekeningen van haar hondje Bo bij. “Die hebben buurtkinderen die avond gemaakt als troost. Bo was nergens te vinden en dat vond ik op dat moment misschien nog wel het allerergst. Vrienden en kennissen zochten mee, ik heb een oproep geplaatst op Facebook. Met de hele buurt hebben we tot drie uur 's nachts naar haar gezocht. Om half zeven de volgende ochtend zijn we weer verdergegaan. En toen belde mijn werkgeefster op om te zeggen dat Bo bij haar voor de deur zat. Bo kende die plek goed, want ik nam haar vaak mee naar het werk.”

De daders ontkomen, maar niet voor lang. Een van de jongens brengt zijn ‘werkattributen’ - het wapen (dat nep blijkt te zijn), de Zalando-doos, zijn sjaal en handschoenen - diezelfde avond nog bij een vriend in bewaring. De vriend vertrouwt het niet helemaal. Hij heeft over de overval gehoord en legt de link. Een dag later geeft hij de dader aan. Via de eerste dader komt de politie ook op het spoor van de tweede dader. Uiteindelijk worden ze berecht voor meerdere overvallen. De een krijgt zes jaar gevangenisstraf, de ander vier.

FORT KNOX

Pas maanden na de overval begint Jolanda last te krijgen van wat er is gebeurd. “De eerste tijd leefde ik in een roes. Ik was gevlucht en ze hadden niks meegenomen. Ik dacht: zo, dat heb ik toch maar even goed gedaan. In het begin kwam de burgemeester langs en kreeg ik veel visite. Op een gegeven moment had ik veertien bossen bloemen staan.” Maar dan groeit

het besef dat alles heel anders had kunnen lopen. “Wat als de tiewraps niet los zaten? Hoe ver zouden ze zijn gegaan? Hoe ver gaan dit soort jongens? Dat weet je niet en dat maakte me heel angstig.”

Jolanda is blij dat de jongens gepakt zijn en is daardoor inmiddels wel iets minder bang. Tegelijkertijd is het gevoel van onrecht er, ondanks de straffen, nog steeds. “Ik moet vroeg mijn bed uit om te werken en zij zitten in de gevangenis terwijl er kopjes koffie worden gebracht.” En elke maand is er die confrontatie. “De daders werken in de gevangenis en wat ze daarmee verdienen, daar betalen ze mij mee af. In kleine delen. “Vijftien euro per maand schadever-

**‘Hij bond mijn handen met tiewraps
vast op mijn rug en ook mijn voeten
bond hij aan elkaar’**

goeding krijg ik. Elke maand weer die steek: o ja, vijftien euro, overval.”

Jolanda noemt haar huis tegenwoordig Fort Knox, zo veel bewakingscamera's en sluitwerk heeft het. Allemaal aangeschaft direct na de overval. Ze is veranderd, een banger mens geworden. “Voor de overval, dacht ik: kom maar op als je me wat wilt aandoen, ik lust je rauw. Nu ben ik altijd op mijn hoede. Bo laat ik 's avonds vroeg uit, als het nog licht is. Stille stukken vermijd ik. Ik durf niet meer met het raam open te slapen en schrik als er iemand op me afkomt op straat. Dan sta ik te beven als een rietje.” Ook een goede nachtrust is niet vanzelfsprekend meer. Jolanda slaapt erg onrustig. Meestal zit ze een paar keer per nacht beneden in de woonkamer. “Dan rook ik twee sigaretjes en dan ga ik weer naar boven.” En elke avond gaan de rolluiken naar beneden, bang als ze is dat er ineens iemand voor het raam staat. “Ik ben geloof ik wel een beetje op, een beetje leeg. Maar dat komt wel weer goed denk ik.”

Een paar weken na dit interview heeft Jolanda een twee uur durende confrontatie gehad met de dader die zes jaar gevangenisstraf opgelegd heeft gekregen. Dit gebeurde in een aparte kamer van de gevangenis, samen met een pastoor. De dader heeft uitgebreid zijn excuses aangeboden. Het gesprek heeft Jolanda heel goed gedaan, ze kan de traumatische ervaring nu beter loslaten en doorgaan met haar leven. De dader met de kortste straf, die altijd ontkend heeft betrokken te zijn geweest bij de overval, is voorwaardelijk vrijgelaten. Wel heeft hij een gebiedsverbod gekregen voor de woonplaats van Jolanda.

‘Ik schrik tegenwoordig als er iemand op me afkomt op straat, dan sta ik te beven als een rietje’



DE JOURNALIST

Esmée van Zon: “Dit project vormde een uitdaging voor mij. Het liet mij inzien dat een emotioneel interview over een trauma in alle opzichten anders is dan een ‘gewoon’ gesprek. Als journalist moest ik aanvoelen wat ik kon vragen en de geïnterviewde volledig de ruimte geven om haar verhaal te doen. Het belangrijkste hierbij is dat je er ruim de tijd voor neemt.”



‘Veilige hechting is van groot belang’

Bram Bakker (55) is psychiater. Hij staat bekend om zijn uitgesproken mening en zijn soms controversiële aanpak. Bram heeft diverse boeken geschreven en is initiator van het jaarlijkse Depressiegala.

Wat versta jij onder psychisch trauma?

“Elke totaal onverwachte ontregeling van het normale doen en laten. Dus als met een klap alles waar je aan gewend bent onderuit wordt geschopt.”

Hoe groot is het verband met depressie?

“Die vraag is lastig te beantwoorden en ik zal uitleggen waarom. Om en nabij de helft van alle Nederlanders maakt ergens in zijn leven een ervaring door die voldoet aan de criteria van een trauma. Maximaal vijf procent van hen krijgt te maken met posttraumatische stressstoornis (PTSS), maar het aantal mensen dat een depressie oploopt is vele malen groter. Het probleem is dat die relatie tussen trauma en depressie vaak niet onderkend wordt. In het psychiatrische classificatiesysteem, de DSM, staat maar één stoornis waarbij een oorzaak omschreven staat. En dat is PTSS. Het zit dus helemaal niet in ons denken dat trauma veel vaker een depressie tot gevolg heeft.”

Ben je het eens met de stelling dat psychisch trauma te weinig bespreekbaar is?

“Het taboe ligt voor mij in het feit dat mensen iets als traumatisch hebben ervaren, maar dat niet durven zeggen. Als je slachtoffer bent van een overval, kun je daar waarschijnlijk wel over praten. Omdat iedereen begrijpt hoe erg dat is en wat voor impact een overval heeft. Maar kijk eens naar bijvoorbeeld pesten, dat kan een gelijke uitwerking hebben als je daar gevoelig voor bent.”

Steeds meer jongeren hebben last van een depressie en/of een angst-paniekstoornis. Hoe komt dat denk je?

“Jongeren leven in hun eigen bubbel. Ze verbinden zich niet met hun medemens. Via social media laten ze weten wat ze gaan eten vanavond of met wie ze op stap gaan. Er is een cultuur ontstaan waarin mensen elkaar niet meer in de ogen kijken. Online is het hoogste goed. Dat maakt eenzaam.”

Binnen Europa is Nederland sowieso het land met de hoogste depressiedichtheid...

“Wij hebben een behoorlijke schamtecultuur; ‘Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’. Het verbinden met je omgeving is hier niet zo gewoon als in bijvoorbeeld de zuidelijke landen. Kom maar eens op het Centraal Station in Amsterdam: iedereen is druk, maar mensen die contact hebben met elkaar zie je bijna niet. Daarnaast is hechting cruciaal. Ik denk dat we veel meer naar hechting zouden moeten kijken als onderliggend probleem. Als je een beetje leuk bent opgevoed en geknuffeld enzo, kun je veel meer hebben dan wanneer je bijvoorbeeld geadopteerd bent. Mensen die niet veilig gehecht zijn, zijn heel kwetsbaar. Ook als het gaat om trauma is een veilige hechting van belang. Want juist als je iets traumatisch meemaakt, moet je je verhaal kwijt kunnen, iemand hebben die naar je luistert, die je knuffelt en troost. De kans dat je zo iemand hebt gevonden, is groter als je veilig gehecht bent.”

OVERVAL

Een overval op een woning, winkel, tankstation, taxi of een persoon is een zwaar misdrijf waarbij altijd bedreiging of geweld komt kijken.

Jaarlijks vinden er in Nederland ruim 1.100 overvallen plaats, gemiddeld 3 per dag. Het totaal aantal overvallen is voor het eerst sinds jaren gestegen (met 4%). De kans op een wóningoverval is klein.

Bronnen: politie.nl en CBS

OOG IN OOG

De documentaire *Als ik je zie, dan groet ik je* gaat over restorative justice oftewel herstelrecht, dat sinds 2012 verankerd is in het Wetboek van Strafrecht. In de wet staat dat zowel slachtoffer als verdachte zo snel mogelijk geïnformeerd moeten worden over de mogelijkheid tot herstelbemiddeling. Maar in de praktijk gebeurt dat zelden. Deze documentaire houdt op persoonlijke, geëngageerde en poëtische wijze een pleidooi voor herstelbemiddeling tussen dader en slachtoffer.

Als ik je zie, dan groet ik je, via 2Doc.nl

4 op de 10 overvallen worden gepleegd op een woning

GEDRAG BIJ GEWELD

Beeldmateriaal van bewakingscamera's biedt een uniek inzicht in het verloop van een overval. Door gedrag en lichaamshouding van daders, slachtoffers en omstanders gedetailleerd te analyseren wordt steeds meer bekend hoe slachtoffers en omstanders kunnen voorkomen dat daders succes hebben bij hun overval. Bovendien wordt via die analyses kennis verkregen over het voorkomen van lichamelijk geweld. De informatie wordt gebruikt bij weerbaarheidstrainingen en preventie.

W. Bernasco, M.R. Lindenaar en T. de Vries, *Overvallen in beeld*, te lezen via politiewetenschap.nl

HULP VOOR IEDER SLACHTOFFER!

Slachtofferhulp Nederland helpt jaarlijks 200.000 slachtoffers en nabestaanden hun leven weer op te pakken na een ingrijpende gebeurtenis. Zij bieden emotionele hulp, begeleiden bij een eventueel strafproces en helpen bij het verkrijgen van schadevergoeding. Omdat elke ingrijpende gebeurtenis ook stress veroorzaakt biedt de website een zelftest stressklachten en tips voor het omgaan met die stress. slachtofferhulp.nl

CONFRONTATIE ZELFDODING





**‘ZAG IK HET GOED?
TUSSEN
DE BLAUWEREGEN
HING IEMAND’**

Celine de Bruin (21) liep stage bij een psychiatrische inrichting en vond op een dag een man die zichzelf had opgehangen in de tuin. Om dat beeld uit haar hoofd te krijgen, kreeg ze EMDR-therapie, om het voorval te kunnen verwerken en het hoofdstuk af te sluiten.

“Tik... Tik... Tik..., hoorde ik door de koptelefoon.” Celine steekt haar vinger in de lucht en beweegt hem op en neer. “De therapeut die de EMDR-sessie leidde, vertelde me dat ik haar vinger moest volgen. Ze vroeg me te denken aan dat wat voor mij het heftigst was geweest. Het beeld dat in me opkwam was het moment dat ik hem daar zag hangen tussen de blauwereggen in de tuin van de psychiatrische inrichting. Met zijn hoofd naar beneden, zijn ogen waarvan ik niet meer weet of ze open of dicht waren. De spanband die om zijn keel gebonden zat. Het speeksel dat uit zijn mond kwam en het krukje waar hij vanaf was gestapt en dat daar maar onder hem lag. En ik dacht aan het moment vlak daarna, waarop ik naar mijn pieper greep om hulp in te schakelen, maar me herinnerde dat ik die net had opgeruimd.” Celine steekt haar vinger weer op. “En toen ging ze weer: ‘Wat voel je? Wat zie je?’ Ik vond het heel lastig om te antwoorden, omdat ik niet wist hoe ik me voelde. Ik voelde niks.”

KLOPT DIT WEL?

“Het was vrijdagochtend en ik ging naar de psychiatrische inrichting waar ik stage liep. Die volgde ik in het kader van mijn opleiding ‘Persoonlijk begeleider specifieke doelgroepen’. De dag begon zoals altijd: ik pakte mijn pieper en ging naar de overdracht. Ik had besloten die ochtend wat spelletjes te doen met cliënten die daar zin in hadden. Daarnaast was er ook ruimte om te praten, wat wel fijn was voor als ik zag dat iemand er echt helemaal doorheen zat. Voordat ik het wist was het alweer twaalf uur en zat mijn dienst erop. Ik ruimde mijn pieper op en pakte de spelletjes om ze op te bergen in de therapieruimte op de benedenverdieping. Ik deed de deur open en door de glazen wand van de therapieruimte zag ik iets tussen de blauwereggen in de tuin. Daar hing iemand. In een seconde schoten duizend gedachten door mij heen: wat is dit, wé is dit? Klopt dit wel? Is dit echt? Zie ik dit wel goed? Voordat ik er verder over kon nadenken kwam ik in actie. Ik zocht naar mijn pieper, maar die had ik natuurlijk net opgeruimd. Toen heb ik alles uit mijn handen laten vallen, alle deuren open laten staan en ben ik als een gek naar boven gerend. Ik weet nog dat ik aan mezelf twijfelde terwijl ik naar boven aan het rennen was en dacht: ben ik nu niet degene die gek is? Dadelijk kom ik weer beneden en dan hangt daar niemand. Ik riep een collega die ik daar aantrof: “Daar heeft iemand zich opgehangen, maar ik weet niet wie het is!” Hij sprong meteen op en

we renden terug naar beneden. Hij maakte de buitendeur open en rende eropaf. Ik zag de man die zich had opgehangen nu van dichtbij en mijn collega zei wie het was. Toen herkende ik hem ook. Terwijl mijn collega een poging deed om de man los te maken, had hij al op zijn pieper gedrukt en kwamen er vijf andere mensen aanrennen. ‘We moeten hem losmaken,’ riepen ze. Ik wist niet wat er allemaal gebeurde, ik was in paniek, aan het trillen, echt in shock. Ik voelde me totaal nutteloos zoals ik daar stond, maar ik kon niks. Toen ze hem uiteindelijk los hadden gemaakt, hebben collega’s hem geprobeerd te reanimeren. Snel daarna kwam de spoedeisende hulp en hebben zij het overgenomen. Ze zeiden tegen mij dat ik naar binnen moest gaan, maar eigenlijk wilde ik dat helemaal niet. Ik wilde weten hoe het afliep, of hij het nog zou halen. Ik ben toch naar binnen gegaan en toen drong het eigenlijk pas echt tot me door wat er was gebeurd. Ik begon te huilen.”

PRATEN

“Mijn collega’s bleven constant bij me, dat vond ik fijn. Ze zeiden steeds hoe erg ze het voor me vonden dat ik degene was die hem gevonden had en dat ze wilden dat het hen was overkomen in plaats van mij, waarna ik dacht: dit gun je niemand. Er kwam een vertrouwenspersoon met wie ik kon praten over wat er was gebeurd en hoe ik me voelde. Ze vertelde me dat dit een trauma was en dat het nog zeker zes weken zou duren voordat ik het beeld van de situatie kwijt zou zijn. Ook gaf ze me het advies dat als ik erover wilde praten ik dat zeker moest doen, maar als ik er geen behoefte aan had, het niet hoefde. Dus toen Slachtofferhulp ook nog kwam en aanbod te praten, gaf ik aan daar geen behoefte aan te hebben. Ik dacht:

als ik dat later nog wil, regel ik dat dan wel. Ik was er wel even klaar mee en wilde zo snel mogelijk naar huis. Mijn moeder was gelukkig ondertussen gebeld en zij heeft me opgehaald.

Thuis heb ik er nog met mijn familie over gesproken en is er zelfs nog een collega langsgeweest om te praten. Dat weekend heb ik gewoon alles gedaan wat ik normaal ook zou doen. Ik sprak met mijn vriendinnen af, ben nog naar een verjaardag geweest en heb me gewoon beziggehouden met alledaagse dingen. Ik wilde niet thuis blijven zitten, want dan zou ik er continue met bezig zijn.

Ik ben weer zo snel mogelijk naar stage gegaan. Iedereen kwam naar me toe om te vragen hoe het met me ging. Ze dachten dat ik de plek waar het gebeurd was liever even wilde vermijden, maar dat wilde ik juist niet.

‘In een seconde schoten duizend gedachten door mij heen: wat is dit, wíe is dit? Klopt dit wel? Is dit echt?’

Ik ben naar de therapieruimte en de tuin gegaan en het viel eigenlijk niet tegen. De struik was gesnoeid, maar verder was het gewoon de tuin zoals ik mij kon herinneren. Niet meer, niet minder.”

AFSLUITEN

“Ongeveer een week nadat het gebeurd was, vroeg een collega aan me of het misschien niet toch verstandig zou zijn om in therapie te gaan. In eerste instantie leek het me niet nodig maar ik heb het toch gedaan. Ik was bang dat ik er anders later misschien nog last van zou krijgen. Tijdens de EMDR-sessie merkte ik dat een bepaald gevoel, die brok in mijn keel, echt verdween. Alle spanning die ik kennelijk toch wel ergens had vastgehouden, gleed weg. Het heftigste beeld dat ze me vroeg om voor de geest te halen, is tijdens de sessie minder heftig geworden. De therapeut dacht dat één sessie wel genoeg zou zijn, en dat bleek ook zo te zijn.

Nu gaat het goed met me. Er zijn momenten waarop ik er nog weleens aan denk, maar dan heb ik niet meer dat beeld voor me. Ik ben klaar met mijn studie en werk in mijn tussenjaar in hetzelfde werkveld als woon- en activiteitenbegeleider. Ik merk dat ik sinds de gebeurtenis oplettender ben geworden op mijn werk en bijvoorbeeld sneller bezorgd ben als ik iemand even een tijdje niet gezien heb. In september start ik een hbo-opleiding Social Work, om nog verder te kunnen in dit vak. Het plezier erin is altijd gebleven, ook na deze gebeurtenis. Wel vond ik het fijn dat mijn stageperiode afgelopen was, met name omdat ik het hele gebeuren nu achter me kon laten en dat hoofdstuk kon afsluiten.”

Op verzoek van de geïnterviewde is de naam Celine de Bruin gefingeerd.

‘Mijn collega’s zeiden steeds hoe erg ze het voor me vonden dat ik degene was die hem gevonden had’



DE JOURNALIST

Sterre Schlicher: “Je zou misschien denken dat iemand met een trauma als dat van Celine zielig is, maar ik vond haar juist heel sterk. Ik hoop dat ik ook zo dicht bij mezelf kan blijven als mij iets ergs overkomt. Celine heeft mij laten zien dat je krachtiger uit zo’n ervaring kunt komen, dat een trauma niet het einde hoeft te zijn.”



‘Zelfdoding is zelden een impulsieve daad’

René Diekstra is emeritus-hoogleraar psychologie aan het University College Roosevelt en lector Jeugd en Opvoeding aan de Haagse Hogeschool. Hij is ook recipient van de hoogste internationale onderscheiding op het terrein van suïcidepreventie, De Stengel Award. Recent schreef hij *Leven is loslaten*. Over een dood met een grote toekomst.

Waarom is het zo belangrijk dat zelfdoding bespreekbaar wordt gemaakt?

“Omdat hierdoor uiteindelijk het aantal zelfdodingen zal afnemen. De angst voor imitatiegedrag bij spreken over zelfdoding is niet terecht. Het gaat er namelijk om hóé we over zelfdoding praten. Wat ging eraan vooraf, hoe voelde iemand zich, hoe kwam dat? Zelfdoding is bijna nooit een impulsieve daad, maar het gevolg van een ingrijpend proces.”

Je pleit voor gebruik van het woord zelfdoding in plaats van zelfmoord.

“Zelfmoord is een woord met een ingebouwde veroordeling, die stamt uit een ver verleden, toen het beëindigen van je eigen leven als ergste, en zelfs dubbele, moord werd beschouwd: op je lichaam én je ziel. De term past niet bij onze huidige opvattingen over het beëindigen van het eigen leven en is voor nabestaanden bovendien buitengewoon pijnlijk.”

Wat doe je als iemand zegt dat hij suïcidale gedachten heeft?

“Ik heb daarover geschreven in *Leven is loslaten*. Kort samengevat: 1) neem zulke uitlatingen altijd serieus, nodig uit tot gesprek en luister vooral; 2) vraag door naar eventuele suïcidale voornemens en veroordeel die niet; 3) bied aan beschikbaar te blijven en samen te zoeken naar hulp; 4) zoek eventueel zelf contact

met een professionele hulpverlener om een beschermend cordon rondom de ander te creëren.

Hoe komt het dat zo veel jongeren depressief zijn?

“De leeftijd waarop de pubertijd start is dramatisch gedaald, ook bij jongens. Bij meisjes begint de menstruatie nu al rond het elfde jaar. Daarmee zijn ook de daarbij horende verschijnselen en problemen de leeftijds ladder afgedaald, zoals verslavingen, depressie en suïcidaliteit. Het begin van de puberteit valt nu samen met de overgang naar de middelbare school, wat voor veel kinderen een lastige ontwikkelingsopgave is. Daarnaast leven we in een tijd van instabiele ouderrelaties (circa 40% van de huwelijken mondt uit in scheiding) Het is zoeken naar een balans tussen draagkracht en de ingewikkeldheid van het leven.”

Wat kunnen we doen?

“Om te beginnen vind ik dat bij iedere jongere tot 23 jaar die suïcide heeft begaan een ‘psychologische autopsie’ verplicht moet worden. We moeten weten wat er heeft gespeeld, zodat we daarvan kunnen leren. Ten tweede: verplicht het onderwijs om ‘skills for life’-programma’s te organiseren. Richt deze onder andere op het versterken van zelfbewustzijn en inleven in anderen, zelfbeheersing en vaardigheid in het aangaan en onderhouden van relaties. Ten derde zou ik willen dat de overheid geestelijke gezondheid en preventie van suïcide propageert. Lichamelijk vaccineren we kinderen, dat zouden we ook op psychisch gebied moeten doen. Kijk al op de consultatiebureaus naar kwetsbaarheden van het kind, maar vooral van de ouders. Help hen de genoemde vaardigheden te verwerven. Want de psychische gezondheid van vader en/of moeder voorspelt veelal de psychische gezondheid van het kind.”

ZELFDODING BINNEN DE GGZ

Het aantal psychiatrische patiënten dat in behandeling is binnen de GGZ en toch zelfmoord pleegt is de afgelopen jaren gestegen. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd verzamelt die cijfers bij de instellingen. In 2017 pleegden 759 patiënten zelfmoord terwijl ze in behandeling waren bij een GGZ-instelling. In 2016 waren dat er 724, het jaar ervoor 684. Onder mannen van middelbare leeftijd (40 tot 65 jaar) komt zelfmoord het meeste voor. Bron: Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd

HULP VOOR HULPVERLENER

Floris Bijlsma werkte jarenlang in de klinische psychiatrie als verpleegkundige en teamleider. Vanuit die ervaring schreef hij *Impact van suicide op GGZ-medewerkers*. Het boek bestaat uit ervaringsverhalen, beschouwingen en informatie over het KKC-model, dat moet voorkomen dat een confrontatie met de suicide van een patiënt voor de hulpverlener aanleiding geeft tot psychische klachten. Floris Bijlsma, *Impact van suicide op GGZ-medewerkers*. Verkrijgbaar via florisbijlsma.nl

In 2017
maakten
1.917
mensen
een einde aan
hun leven

PREVENTIE

Waarom wil jij dood? is een documentaire over hulpverleners die proberen te voorkomen dat mensen zelfmoord plegen. Eind 2013 is in Venlo de eerste Poli Suïcidepreventie geopend, speciaal bedoeld voor mensen met ernstige zelfmoordneigingen. Psychiater Chloë en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen Geert en Bert vertellen over hun werk. Ook zien we hoe hulpverleners op huisbezoek gaan om met familie te praten. Een documentaire over de worsteling die suïcidale mensen doormaken, over de drijfveren van hulpverleners en de dilemma's die zij in hun werk tegenkomen. *Waarom wil jij dood?*, via 2Doc.nl

MEER DAN ▼ EEN LUISTEREND OOR

Als zorgaanbieder biedt 113 Zelfmoordpreventie laagdrempelige online hulpverlening door professionals en vrijwilligers. Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen 24/7 anoniem en gratis gebruikmaken van 113. Het aanbod van 113 is aanvullend op reguliere zorg en bestaat onder meer uit crisishulplijnen (0900-0113), therapeutische online begeleiding, digitale zelfhulpmogelijkheden en verwijzing naar passende zorg. 113.nl

OVER TRAUMA

Iedereen kan het slachtoffer worden van een zeer ingrijpende gebeurtenis. Ons brein schakelt dan over op een noodstrategie. Dit kan leiden tot psychisch trauma. Gelukkig zijn er mogelijkheden om van een trauma te herstellen en met vernieuwde kracht verder te leven.

Een oorlogstrauma, een verliestrauma, getraumatiseerd geraakt na een natuurramp; de mensen in dit boek vertellen over de gevolgen van zeer ingrijpende gebeurtenissen.

Trauma is het Griekse woord voor ‘wond’ en gebruiken we in de term ‘psychisch trauma’, om de psychische gevolgen aan te duiden van zeer schokkende gebeurtenissen, die op slag iemands hele leven onderuit halen.

Kenmerkend voor deze gebeurtenissen is dat ze gepaard gaan met een gevoel van hevige bedreiging en angst, pijn of verdriet, en overweldigende gevoelens van hulpeloosheid en machteloosheid. Ze laten hun sporen na in iemands psyche, relaties en leven en hebben soms gevolgen voor iemands gezondheid. Dat hoeft overigens op de lange duur niet altijd alleen maar nadelig te zijn. Ook de verhalen in dit boek getuigen ervan, dat wie eenmaal bekomen is van de schok en de tijd neemt voor verwerking, vaak een nieuwe, zinvolle invulling kan geven aan het leven, ook al wordt het nooit meer zoals daarvoor.

Ingrijpende situaties kunnen ons vlucht- en vechtsysteem overvragen, omdat ze té plotseling of angstaanjagend zijn

PSYCHISCHE WONDEN

Wat *lichamelijke* verwondingen zijn, daar kan iedereen zich wel iets bij voorstellen: een schaaf- of operatiewond, waarbij het weefsel niet meer heel is en waar bloed aan te pas komt of een verwond orgaan dat zijn functies niet meer goed kan vervullen. Maar wat is eigenlijk een *psychische* wond?

Onder de psyche verstaan we het geheel van denken, voelen, willen en handelen, waarmee we in de dagelijkse realiteit van het leven staan. Ook waarnemen,

betekenis geven en herinneren maken daarvan deel uit. Normaal gesproken, als er niet te veel stress is en de levensomstandigheden gunstig zijn, werken deze psychische functies perfect met elkaar samen. Schokkende gebeurtenissen slaan in als een bom, waardoor die soepele samenwerking wordt verstoord of beschadigd. Dat is de psychische wond.

DE IMPACT IS DOORSLAGGEVEND

Hoewel er gebeurtenissen bestaan die potentieel traumatiserend zijn, valt toch nooit van tevoren te zeggen hoe iemand zal reageren op een verschrikkelijk voorval. Daarvoor zijn er te veel variabelen in het spel. Is iemand nog jong, kwetsbaar en afhankelijk, of al volwassen met veel levenservaring en zelfvertrouwen wanneer de gebeurtenis hem of haar treft? Wordt de ernst van wat gebeurd is gezien en erkend door de naaste omgeving of door de overheid, zoals bij leed dat geleden is door militairen op vredes- of oorlogsmisaties, of worden de gebeurtenissen en de impact ervan gebagatelliseerd of in de doofpot gestopt? Wanneer een gebeurtenis als een donderslag bij heldere hemel komt, zoals bij het overlijden van een kind of bij suïcide soms het geval is, dan heeft dat meestal een andere impact dan wanneer iemand op het verlies kan anticiperen, zoals bij een lang ziekbed van een ouder iemand. En ook het ene geweld is het andere niet. Het kan verschil maken of het geweld herhaaldelijk werd aangedaan door een bekende, waardoor ook het vertrouwen is geschaad, zoals bij seksueel geweld in gezinnen, of dat het eenmalig geweld betreft, dat door onbekenden werd aangedaan en zo'n typisch geval was van 'toevallig op het verkeerde moment op de verkeerde plaats te zijn'. En vooral maakt het verschil of er er adequate eerste opvang en hulp op de langere termijn is. Al deze factoren bepalen hoeveel impact een gebeurtenis heeft, hoe diep de psychische wond is en hoe snel die weer herstelt.

VLUCHTEN OF VECHTEN

De psychische functies zoals hierboven genoemd bieden mensen onder meer de mogelijkheid om zich te beschermen en te verweren tegen gevaar of daarvoor te vluchten, ook wel het vlucht- en vechtmecanisme genoemd. In wezen bestaat dit mecha-