

Raoul Janssen krom uit dal post traumatische stress stoornis

07-04-2011 20:05 | Bert Monster
Bron: www.refdag.nl

Langzaam, heel langzaam kroop wachtmeester bij de marechaussee Raoul Janssen (47) uit het dal waarin een posttraumatische stressstoornis (ptss) hem sinds zijn uitzending naar Bosnië in 1993 gevangen hield. „Ik beleef weer plezier aan de gewone dingen van het leven.“

Hij oogt ontspannen tijdens het gesprek in het gebouw van de marechausseebrigade naast de Vliegbasis Eindhoven. Gestructureerd zet de geboren Brabander zijn verhaal uiteen. Af en toe verschijnt er een brede grijns op zijn gezicht.



Achter hem is door het raam te zien hoe een Herculestoestel het luchtruim kiest. „Ik hielp na de Herculesramp bij de identificatie van slachtoffers. Daarnaast maakte ik talloze verkeersongevallen van nabij mee. Nooit heb ik last gehad van die vreselijke beelden. De grote vraag in mijn leven was waarom juist de gebeurtenissen tijdens de missie in Bosnië bij mij tot problemen leidden.“

In 1993 werd Janssen uitgezonden naar voormalig Joegoslavië. Voor de VN-politie maakte hij met een Belgische collega rapportages op van aanrijdingen, schietpartijen en gijzelingen met doden en gewonden. „Dag in, dag uit, zestien uur per dag ellende.“

Het moment dat later het keerpunt in zijn leven bleek te zijn, breekt aan wanneer hij met enkele collega's naar een tehuis moet waarin tientallen zwaar lichamelijk en geestelijk gehandicapte kinderen aan hun lot zijn overgelaten. „Het gebouw stond in een voormalige frontlinie. De leiding had de benen genomen. Ik liep als een van de eersten naar binnen. De lucht van ontbindende lichamen en de stank van ontlasting kwam me tegemoet. Een jochie rende op me af, kennelijk blij dat hij iemand zag. Ik deed gauw mijn mondkapje af dat

brak het ijs. Hij vloog me om de hals en we knuffelden, ook al konden we elkaar niet verstaan.“

De groep militairen begint een grote schoonmaak, kamer voor kamer. „Het was er vreselijk vies. Op een bed lag een meisje. Opvallend was dat haar gezichtje zo mooi schoon was. Ze was niet meer in leven. Ik wilde haar optillen om mee te nemen, maar ze zat vastgeplakt aan het matras. Ik heb haar losgeknipt. Ik voelde iets opkomen van weerzin, maar we moesten weer verder. Vergeten en verstand op nul, want er was nog veel te doen.“

Het jongetje dat Janssen bij de ingang al had ontmoet, helpt trouw mee. „Heel de dag was hij bij me. Af en toe kwam hij iets brengen, vol trots. Een stukje ui, een stukje koek. We hebben samen gepoetst en liedjes gezongen. Na een uur of tien schrobbers moesten we weg. Een volgende ploeg zou het overnemen. Ik heb het jochie gedag gezegd en hem gesommeerd binnen te blijven. Ik beloofde hem dat ik na mijn verlof terug zou komen.“

Buiten is het nog steeds niet veilig. De touringcar wordt vanuit de heuvels onder vuur genomen. De militairen zoeken dekking. Onder begeleiding van pantserwagens vertrekt de bus uiteindelijk. „Het ventje, mijn maatje, stond in de deuropening. Hij keek naar me en zwaaide. Als een laatste groet. Naar mijn idee keek hij verwijtend. Hoe ik daarbij kom, weet ik niet, maar het beeld heb ik nooit uit mijn hoofd kunnen zetten. Misschien omdat ik nooit ben teruggekeerd naar het tehuis. Voor mijn gevoel had ik het ventje in de steek gelaten. Dat deed me de das om. Ik durfde nooit het fotoboek open te slaan waarin voorin een foto van het

jochie zat geplakt. Altijd die ogen die me aanstaarden. Ik wilde die blik ontwijken, er niet meer mee geconfronteerd worden.”

Na zes maanden mag Janssen naar huis. „Eindelijk kon ik weg uit die ellende. Ik was lichamelijk en geestelijk helemaal op. Thuis was het erg wennen. Geen stress meer, geen lawaai. In Bosnië was er altijd lawaai: schieten, motoren, vliegtuigen, voetstappen op de slaapzaal. Dingen die ik daar uit het oogpunt van veiligheid niet deed, doe ik nog steeds niet. Tot op de dag van vandaag vermijd ik het door bermen te rijden, of over blikjes of plastic zakken. Het is een automatisme geworden.”

In augustus 1994 trouwt de Brabander. Vlak daarvoor merkt hij voor het eerst dat hij niet goed in zijn vel zit. „Mijn moeder vroeg uit belangstelling wat ik in Bosnië had meegemaakt. Ik draaide helemaal door. Afschermen moest ik die periode. Niemand had er wat mee te maken, vond ik.”

Janssen slaapt steeds slechter. Regelmatig wordt hij drijfnat van het zweet wakker. Hij hoort elk geluidje. „Soms lag ik al in bed als mijn vrouw naar boven kwam. Ik was dan helemaal opgefokt en klaar om de vermeende indringer te grazen te nemen. Als de kinderen vochten, greep ik verbaal hard in. Het enige uit die periode waar ik trots op ben, is dat ik nooit mijn handjes heb gebruikt of de toevlucht tot alcohol heb genomen.”

Op vakantie in Zeeland in 2007 gaat het helemaal mis. „Ik ben onderuitgegaan en een uur bewusteloos geweest. In de maanden daarop is dat nog een paar keer gebeurd. Mijn vrouw heeft me toen bevolen hulp te gaan zoeken. Het hele zaakje is vanaf dat moment –begin 2008– gaan rollen. Ik heb me ziek gemeld en ben een jaar uit de roulatie geweest. Ik kreeg allerlei therapie sessies bij de psychiater. Soms zag ik het allemaal niet meer zitten. Twee keer was ik vast van plan om mezelf voor de trein te gooien, maar iets of iemand heeft me onbewust tegengehouden. Opeens stond ik weer thuis voor de deur. Mijn wil om te overleven was sterker.”



Voor Janssen voelt het uiteindelijk als een overwinning dat hij na al die jaren in 2008 het fotoalbum met de foto van het jochie uit het tehuis weer durft te openen. „Door de therapie was ik zo ver gekomen dat ik accepteerde dat het jongetje helemaal niet verwijtend naar me keek. Ik was onbeschrijflijk blij. Ik kreeg hoop dat alles goed zou komen. Ik werd socialer, minder cynisch, kwam weer buiten, maakte een praatje met de burens en ik kwam blij terug van sessies bij de psychiater. Mijn twee zoons trokken weer naar me toe, terwijl ze tot dan toe steeds meer afstand van me hadden genomen.”

Het leven krijgt voor Janssen, die weer fulltime werkt, steeds meer zijn glans terug. „Ik beleef weer plezier aan de gewone dingen van het leven. Ik hoef me niet te schamen dat ik ptss heb gehad. Het was gewoon pech.”

De Brabander zwijgt even en kijkt weg naar de startbaan van de vliegbasis. Opnieuw vertrekt een militair toestel. „Binnenkort gaan er jongens naar het Afghaanse Kunduz. Ik zou best mee willen. Als bewijs en bevestiging van het feit dat ik het weer kan. Dat ptss te overwinnen is, met hulp van anderen. Dat er een mogelijkheid is terug te keren en weer als vanouds te functioneren.”

Boek

Janssen schreef zijn ervaringen met ptss op in "De verborgen waarheid (over ptss)". Met het boek wil hij bereiken dat collega's die met soortgelijke problemen kampen eerder naar de hulpverlening stappen. „Ik had een brigadeleiding die me alle ruimte en tijd gaf om naar de psychiater te gaan, tot rust te komen en mijn draai weer te vinden. Dat is van wezenlijk belang om er weer bovenop te komen.”

Vanuit Defensie en de politiek is nog te weinig aandacht voor ptss, vindt Janssen. „De hulpverlening aan militairen die ermee kampen is enorm verbeterd. De voorlichting aan familie en achterban over het risico van ptss voorafgaand aan een missie kan nog een stuk beter. Goede informatie vooraf verzacht of voorkomt zelfs een hoop leed en ellende.”