

‘Ptss heeft mij vijftien jaar van mijn leven gekost’

‘Hoe ben je ziek geworden in je hoofd?’ Die vraag kreeg Raoul Janssen in 2008 van zijn zoon toen bij hem de diagnose posttraumatische stressstoornis (ptss) werd gesteld. Janssen besloot een boek te schrijven: ‘De verborgen waarheid over ptss’. Psy verloot tien exemplaren.

Veteraan Raoul Janssen schreef zijn boek in eerste instantie alleen voor familie, vrienden en een handjevol collega’s bij de Marechaussee. ‘Toen ik net wist dat ik ptss had, werden mij allerlei vragen gesteld. Normale vragen waar ik op dat moment geen antwoord op kon geven. Ik zat middenin mijn therapie en het lukte me gewoon niet. Ik beloofde mijn zoon dat ik mijn verhaal zou opschrijven. Als hij na het lezen nog vragen had, zou ik die voor hem beantwoorden.’ De belangstelling voor het boek van Janssen bleek zo groot dat hij besloot op zoek te gaan naar een uitgever. ‘Ik moest er alleen voor mijn collega’s al zeventig bestellen.’



Waar schrijft u over in ‘De verborgen waarheid over ptss’?

‘In 1993 ben ik voor mijn werk bij de Koninklijke Marechaussee uitgezonden naar voormalig Joegoslavië. Door die uitzending heb ik ptss. Ik kwam daar alleen pas na vijftien jaar achter. In mijn boek schrijf ik over de dingen die ik als militair heb meegemaakt, mijn ziekte en de therapie die ik heb gevolgd.’

Wat wilt u met uw boek bereiken?

‘Ten eerste is het natuurlijk geschreven voor mijn naasten zodat zij beter begrijpen waardoor ik zo veranderd ben. Daarnaast wil ik de ogen van collega’s openen en hen behoeden voor de fout die ik heb gemaakt. Als ik nu terug kijk, was het mij zes maanden na mijn uitzending al duidelijk dat ik niet “normaal” terug was gekomen. Maar ik dacht dat het wel weer over zou gaan en weigerde hulp te zoeken. Dat heb ik vijftien jaar lang volgehouden, toen trok ik het echt niet meer.’

Waarom weigerde u om hulp te zoeken?

‘Ik was bang voor de stempel die ik zou krijgen, dat ik niet meer voor vol aangezien zou worden. Ook dacht ik dat het gevolgen zou hebben voor mijn carrière. Ik denk dat dat voor veel militairen de redenen zijn waarom ze geen hulp zoeken. Met mijn boek hoop ik dat er meer begrip komt voor ptss en dat het bespreekbaar wordt.’

Hoe wordt er door uw collega’s gereageerd op uw boek?

‘Geweldig. Ze zeggen dat het een open en eerlijk verhaal is en begrijpen nu mijn gedrag. Ik laat het ook lezen aan jonge collega’s die nog niet op uitzending zijn geweest. Hoewel ik al jaren ervaring had en met een goed gevulde rugzak op uitzending ging, kreeg ik toch ptss. Ik wil duidelijk maken dat dat niet erg is. Het is het risico van het vak.’

Heeft u spijt dat u niet meteen na uw uitzending hulp heeft gezocht?

‘Ja. Ik heb veel gemist. Wat ik vooral moeilijk vind, is dat ik zonder emotie reageerde op mijn kinderen. Als mijn zoon bijvoorbeeld een goed cijfer had gehaald, was mijn reactie bijzonder koel. Kun je je voorstellen wat dat met zo’n kind doet? Die momenten krijg ik nooit meer terug en dat doet pijn. Ptss heeft mij vijftien jaar van mijn leven gekost.’

Werd u wel hulp aangeboden toen u terug kwam van uw uitzending?

'Ja, maar dat is niet te vergelijken met de hulp die militairen nu krijgen. Wij werden met een hele groep opgevangen in een zaal waar een geitenwollensokken-hulpverlener ons toesprak. "Wie heeft er een probleem", was de vraag. Dat stond me totaal niet aan en ik heb de zaal verlaten. Dat militairen na hun uitzending nu eerst naar Kreta gaan waar ze opgevangen worden door een team van hulpverleners, vind ik fantastisch. Er is veel verbeterd.'

Op 20 januari 2011 kreeg u een Draaginsigne Gewonden uitgereikt. Die heeft u zelf aangevraagd. Waarom?

'Dat heb ik in overleg met mijn psycholoog gedaan. Ik was ontzettend gefrustreerd. Defensie had mij uitgezonden en het enige wat ik daar aan overhield was ptss. Ik had toch mijn stinkende best gedaan? Waar was dan de waardering? Dat uiteindelijk besloten werd dat ik het insigne uitgereikt kreeg, was voor mij een enorme opluchting. Ze geloven mij! Mede dankzij het insigne kan ik mijn herstel-periode van ptss, die twee jaar heeft geduurd, nu afsluiten.' (HE)

De verborgen waarheid over PTSS, Raoul Janssen, 93 pagina's, ISBN 978-90-8759-173-1, € 10,00 is te bestellen via www.jehebternietvoorgekozen.nl

© Psy 14-04-2011