



Verwond, maar niet overwonnen

Raoul Janssen en zijn herstel van PTSS

Raoul Janssen kreeg op 20 januari 2011 een Draaginsigne Gewonden uitgereikt van CKMar luitenant-generaal Dick van Putten. Voor Janssen vormt deze uitreiking een afronding van een twee jaar durende herstelperiode van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). In dit artikel een beschrijving van zijn situatie en de moeizame strijd tegen zichzelf.

Het is 2 januari 2008 wanneer Raoul Janssen bij de huisarts zit. Het gaat niet goed met hem en hij heeft zijn vrouw beloofd de huisarts alles te vertellen. Het jaar ervoor is hij drie keer tegen de vlakte gegaan. Zonder aanleiding of aanwijzing. Op een camping, onderweg naar het werk en tijdens een bruiloft. Eén keer is hij een uur lang van de wereld, een andere keer voelt hij het aankomen en gaat hij alvast op het fietspad liggen. Voor zijn vrouw is de derde keer de druppel en zij stuurt hem naar de arts. Het gaat dan al langere tijd niet goed met Janssen, maar vanaf 2003 is het steeds erger geworden.



Hij slaapt nog maar twee tot drie uur per nacht en transpireert daarbij erg veel. Zijn spieren en gewrichten doen zeer en hij heeft 24 uur per dag hoofdpijn. Naar zijn omgeving toe is Janssen prikkelbaar; hij is snel geïrriteerd en soms zelfs agressief. Tegelijkertijd is hij negatief, afstandelijk en onverschillig.

Bij de arts

Zelf denkt hij dan nog dat het wel over zal gaan en hij besteedt er geen aandacht aan. Iedereen is immers wel eens moe en wellicht is hij gewoon wat overwerkt, zo redeneert hij. Hij heeft in een relatief kort periode een aantal mensen uit zijn directe omgeving verloren en hij draagt mede de zorg over een kind wat extra aandacht nodig heeft. Misschien is de emmer gewoon een beetje vol? Totdat hij uiteindelijk die dag in het begin van het nieuwe jaar bij de arts zit. Daar vertelt hij 'alles' zoals hij zijn vrouw beloofd had.

Alles komt er daar uit: het verdriet en de pijn. Hij vertelt over zijn situatie, maar ook over uitzending naar Joegoslavië in 1993. Zelf heeft hij het verband nog niet in de gaten. Janssen wordt door de arts zes weken naar huis gestuurd en krijgt slaappillen mee. Maar een paar dagen later gaat de telefoon. Het is de arts en deze vertelt hem zijn vermoeden van PTSS. Voor Janssen een klap in zijn gezicht, want hij had nooit vermoedt dat zijn uitzending een rol bij zijn problemen zou spelen.

Start van de behandeling

Janssen meldt zich ziek op zijn werk en komt op een wachtlijst van drie maanden, in afwachting van zijn behandeling. Na twee weken geeft hij bij zijn arts aan dat hij het leven niet meer ziet zitten en dat het voor hem allemaal niet meer zo hoeft. Hij is uitgeput. De drie maanden worden echter direct drie dagen en

zo zit Janssen een paar dagen later bij een psycholoog. Het gesprek vormt de start van een twee jaar durende behandeling voor zijn stressstoornis.

Janssen moet vervolgens vragenlijsten invullen over hemzelf en over thema's waarvan hij de relevantie op dat moment betwijfeld. De psychologen stellen op basis van hun gesprekken en de uitkomsten van het schriftelijk onderzoek hun diagnose. Janssen wordt beoordeeld als zwaar depressief en agressief. De vaststelling van PTSS wordt opnieuw bevestigd, met name omdat zijn uitzending naar Joegoslavië als een rode draad door zijn antwoorden loopt. Janssen is zich er zelf niet bewust van, maar de kiene en vakbekwame psychologen zijn zeker van hun zaak. Samen met hen gaat Janssen op zoek naar de oorzaken van zijn PTSS. Daarbij helpen de anti-depressiva die de psychiater hem heeft voorgeschreven als behandeling voor zijn depressie en agressiviteit. De medicijnen brengen hem voldoende rust om te werken om zijn herstel.

Vier keer Joegoslavië

De psychologen zetten Janssen in maart 2008 aan het werk en hij gaat nadenken over zijn situatie. Hij gaat op zoek naar onderwerpen uit Joegoslavië die versterkte emoties bij hem oproepen en komt daarbij op vier thema's. Het kindertehuis met geestelijk en lichamelijk gehandicapte kinderen waar hij is geweest. Een dorp van waaruit hij een moeder en twee zieke kinderen naar het ziekenhuis heeft gebracht. Een patrouille waarbij een explosief wordt geraakt en iedereen er goed vanaf komt. En een onderzoek wat Janssen met zijn collega's heeft uitgevoerd.

Hij bezoekt de psychologen regelmatig en praat door over de vier thema's. Maar de sessies vallen hem

zwaar. Het iedere keer terugkeren naar Joegoslavië kost hem al zijn kracht en na iedere afspraak komt hij gesloopt thuis. Het kost hem de meeste moeite om over het kindertehuis te praten, zo blijkt. Dit tehuis is door haar verzorgers in de steek gelaten en bij toeval door een VN-patrouille ontdekt. Janssen gaat tijdens zijn uitzending als vrijwilliger naar het tehuis om het op te ruimen.

Het kindertehuis

Wanneer ze daar aankomen wordt hun vrees bevestigd. De geur van dode lichamen en uitwerpselen komt ze tegemoet op het moment dat ze uit hun voertuigen stappen. Zij treffen in het tehuis een groot aantal lichamelijk en geestelijk gehandicapte kinderen aan van een paar maanden oud tot 17 jaar. Het tehuis is helemaal vervuild en Janssen en zijn collega's beginnen met ruimen, opruimen en schoonmaken.

Daarbij komt hij in een kamer waar veel kinderen lagen, sommigen ook vastgebonden. Hij vindt er een meisje, een zuigeling nog tussen de zes en twaalf maanden oud. Het lijkt alsof ze slaapt en haar gave gezichtje straalt rust en schoonheid uit. Wanneer Janssen dichterbij komt, ziet hij echter al snel dat het kind is overleden. Hij neemt haar mee, het enige wat hij nog voor het meisje kan doen.

Behandeltraject

Bij de psycholoog blijkt dat Janssen zijn emoties van toen heeft weggestopt. Dat kon ook niet anders, vertelt hij zelf, want er was immers nog veel werk te doen. Hij heeft daar de hele dag gewerkt en had op dat moment ook geen enkele moeite met de werkzaamheden en de situatie. Teruggekomen bij zijn onderkomen heeft hij zich gedoucht en is de dag erna met verlof naar Nederland gegaan. Hij heeft er met zijn vrouw en kinderen nooit over gesproken.

Maar dat kindertehuis heeft hij altijd bij zich heeft gedragen.



Foto's van het kindertehuis in Joegoslavië, een paar jaar later.

Genezing en terugval

Janssen spreekt tijdens zijn behandeling over het tehuis en de drie andere onderwerpen en volgt tegelijkertijd een EMDR-therapie. Bij deze behandeling hoort hij piepjes uit een hoofdtelefoon. Deze geluiden zorgen ervoor dat zijn hersenen – op het moment dat zij reageren op heftige emoties – afgeleid worden, waardoor zijn emoties afzwakken. De gesprekken en EMDR-therapie helpen Janssen erg goed en eind 2008 wordt het behandeltraject afgesloten waarna Janssen genezen wordt verklaard.

Inmiddels merkten zijn vrouw en oudste zoon ook dat het beter met Janssen ging. Zij zien ruimte voor hun eigen vragen en stellen deze ook. Ze vragen Janssen wat hij daar gezien en gedaan heeft en hoe het kan dat hij PTSS had gekregen. Ondanks zijn herstel kan Janssen op dat moment niet de energie opbrengen om de zes maanden uitzending na te vertellen. Hij vraagt ze om hem de tijd te geven alles op papier te zetten, zodat ze op die manier zijn verhaal kunnen lezen. Zo gebeurt het en Janssen begint met schrijven. Deze tekst zal later een boek worden. Het schrijven zorgt echter voor een nieuwe heftige herbeleving en Janssen zakt terug in zijn gezondheid en gedrag.

Definitief herstel

Hij maakt opnieuw een afspraak gemaakt met zijn psycholoog en kan gelukkig redelijk snel opnieuw aan zijn herstel werken. Tijdens deze tweede herstelperiode wordt eigenlijk ook de belangrijkste vraag beantwoord, namelijk hoe het mogelijk is dat de ervaren marechaussee Janssen – een boom van een kerel ook nog eens! - PTSS heeft opgelopen. Hij heeft immers veel ervaring in het werken in crisissituaties zoals dodelijke aanrijdingen, de Herculesramp en omstandigheden waarin hij met het RIT moest functioneren. Het antwoord op de vraag blijkt verrassend genoeg in zijn jeugd te liggen.

Begin 2010 wordt Janssen voor de tweede keer genezen verklaard en vanaf dat moment ervaart hij voor het eerst sinds 1993 rust in zijn lichaam. Sindsdien slaapt hij beter en langer en voelt hij zich fitter en sterker. Janssen kan weer genieten van het leven. Terugkijkend naar de periode tussen 1993 en nu concludeert hij wel dat hij het jammer vindt dat hij niet eerder aan zijn probleem is gaan werken. Zonder zichzelf verwijten te maken had hij zelf eerder aan de bel moeten trekken, zo geeft hij aan.

Voor hemzelf zijn de jaren tussen 1993 en 2008 in dat opzicht dan ook verloren jaren. Jaren waarin hij voor zijn omgeving een ander mens is geweest.

Advies

“Ik hoop dat mijn verhaal een eyeopener kan zijn voor collega’s die op uitzending zijn geweest en mogelijk ook PTSS hebben, maar het zich nog niet realiseren”, aldus Janssen. “Tegen hen zou ik willen zeggen: maak niet dezelfde fout als ik! Zoek de hulpverlening op wanneer je aanwijzingen hebt dat het niet goed met je gaat. Het is namelijk niet erg om PTSS te hebben en ziek te zijn in je hoofd.” Janssen prijst zichzelf gelukkig dat hij in 2008 leidinggevend en collega’s had, die hem de tijd hebben gegund voor zijn herstel. Volgens hem is met name begrip door leidinggevend en voorwaarde voor een succesvol herstel van iemand met PTSS. “Ik heb in 2008 veel geluk gehad met de toenmalige brigadecommandant, brigadeadjutant en afdelingscommandant die de personeelszorg heel hoog in hun vaandel hebben staan. Zij hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn genezingsproces, net als de collega’s om mij heen. Er was gelukkig erg veel begrip.”

Raoul Janssen heeft een boek geschreven over zijn herstel van PTSS onder de titel 'De verborgen waarheid (over PTSS)'. Het boek wordt uitgegeven door uitgeverij U2pi BV te Voorburg en is medio februari 2011 verkrijgbaar via www.jeheternietvoorgekozen.nl en de bekende (online) boekhandels voor €10,00.

Colofon

Dit artikel is geschreven door Martijn van de Klok
Januari 2011