



# OPEN EN BLOOT

Cindy Berk

Tweede druk  
April 2013

Copyright © 2012 Cindy Berk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de Stichting Waardering Erkenning Politie .

Omslag/opmaak binnenwerk: Cornelissen Design, Groningen

Foto omslag: Mitchel ter Bork

Drukkerij: Digital4, Houten

[www.wep.nu](http://www.wep.nu)

*voor Jelle*



# Inhoudsopgave Open en Bloot

<b>Voorwoord</b>	5
Gerard Bouman	
<b>Waardering en Erkenning voor de Politie</b>	7
Jan Haagsma	
<b>Inleiding</b>	9
Jaco van Hoorn	
<b>Hoofdstuk 1 tot en met 24</b>	13
Een verhaal van Cindy Berk over haar ervaringen met PTSS	
<b>Bijdrage Bedrijfsopvangteam</b>	77
Sharon van der Vaart	
<b>Bijdrage Politiepoli</b>	81
Gré Westerveld	
<b>Dankwoord</b>	89
Cindy Berk	

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met:

- Stichting Waardering Erkenning Politie
- Politie Hollands-Midden
- Programma Versterking Professionele Weerbaarheid

Ter Aar, januari 2013



# Voorwoord

Dit boek stemt tot nadenken over de risico's van ons vak. Dat geldt voor mij en ik hoop voor velen. Posttraumatische stressstoornis (PTSS) associëren wij doorgaans met extreme confrontaties tijdens ons werk. In Open en bloot laat Cindy Berk openhartig en kwetsbaar zien dat ook een ogenschijnlijk alledaagse confrontatie met een stoffelijk overschot door een samenloop van omstandigheden tot dit ziektebeeld kan leiden. Wellicht halen ervaren en geharde collega's hier hun schouders voor op. Dan missen zij de essentie van dit verhaal. De essentie is dat in ons vak PTSS altijd en overal op de loer ligt. Zelfs als wij ervaren en gehard zijn.

Leiderschap betekent voor mij oog hebben voor wie wij verantwoordelijkheid dragen. Zien hoe onze mensen in hun vel steken. Alert zijn op signalen. Elke dag weer. Zulk leiderschap moeten wij tonen aan alle medewerkers en aan onze studenten in het bijzonder. Want zij zijn extra bevattelijk voor de ellende die politiemensen dagelijks omringt. Het hoort bij goed werkgeverschap en nog belangrijker: het helpt veel narigheid voorkomen.

Leiderschap betekent ook dat wij onze mensen een vertrouwde omgeving bieden, waarin zij niet alleen hun mening, maar ook hun twijfels, onzekerheden en angsten durven delen. Waarin zij hun grenzen durven aangeven.

Dit boek maakt duidelijk hoe verlamdend de neerwaartse spiraal is, die PTSS veroorzaakt. Hoeveel moed en doorzettingsvermogen nodig is om die spiraal te doorbreken. Hoe belangrijk collegiale aandacht en professionele hulp zijn. Hoelang de lijdensweg soms voortduurt, voordat iemand ingrijpende gebeurtenissen weer als werk ziet en het daarbij kan laten.

Aan het einde van haar verhaal schrijft Cindy dat zij trots is op het werk dat zij doet en trots op zichzelf. Ik ben trots op een collega die karakter toont en de durf om haar verhaal open en bloot te vertellen. Velen binnen en buiten de politieorganisatie zullen er baat bij hebben. Zeker iedereen die met deze sluipende en slopende beroepsziekte te maken krijgt.

**Gerard Bouman**

*Korpschef*



# Waardering en Erkenning voor de Politie

De samenleving kan niet functioneren zonder de politie die helpt, reguleert en waar nodig corrigeert. De politie kan niet goed functioneren zonder draagvlak in de maatschappij. Kortom, samenleving en politie hebben elkaar nodig, kunnen niet zonder elkaar.

Politieambtenaren treden vele miljoenen keer per jaar op: zowel als hulpverlener, maar ook als handhaver. De politie is daarbij vaak zowel het eerste aanspreekpunt als het laatste vangnet. Het is een prachtig vak en levert een cruciale bijdrage aan vrijheid en democratie. Politieambtenaren kiezen veelal bewust voor dit vak om een bijdrage te kunnen leveren aan de maatschappij en voelen bij de uitoefening van hun vak veel beroepstrots. Het politievak is door deze rol van de politie ook een enerverend en onvoorspelbaar vak, dat veel persoonlijke inzet vraagt. In het werk worden politieambtenaren vaak geconfronteerd met menselijk leed en de ellende van anderen. Daarnaast is er ook vaak sprake van agressie en geweld tegen politieambtenaren.

Politieambtenaren lopen hierdoor een zeer hoog risico op fysiek- en mentaal letsel. Het politievak is een hoogrisicoberoep. De druk op politieambtenaren - maar ook op hun familie - is erg groot, het aantal psychosociale klachten neemt toe en de inzetbaarheid van de politieambtenaren staat onder druk.

Fysiek letsel is al langere tijd bespreekbaar, maar op mentale blessures van politieambtenaren heeft lang een taboe gerust. Ten onrechte, soms is de belasting van het werk gewoon even te veel. Vaak gaat dit vanzelf over, soms heeft iemand daarbij even hulp nodig. Het verhaal van Cindy geeft een heel persoonlijk inzicht in hoe zo'n mentale blessure wordt opgelopen en vooral hoe, met hulp van velen, het herstel verloopt.

Het verhaal van Cindy laat ook goed zien hoe belangrijk de rol is van collega's, leidinggevendenden, familie, vrienden en hulpverleners is. Het verhaal benadrukt de noodzaak voor collega's en leidinggevendenden om alert te zijn op mentale blessures bij collega's en medewerkers. Toch zullen partners, familie en vrienden vaak degenen zijn die een dergelijke blessure als eerste herkennen. Het is belangrijk dat er ook voor hen een goede weg komt om dat te signaleren en daarmee te zorgen voor een goede opvang en begeleiding.

De trots op het, voor de samenleving zo belangrijke, politievak is bij Cindy gebleven. Het is deze trots die veel politiemensen helpt om dit zware beroep uit te blijven oefenen. Het is van het grootste belang dat de samenleving de inzet, betrokkenheid en opofferingsgezindheid van de politiemensen op juiste waarde weet te schatten.

De Stichting Waardering Erkenning Politie is in juni 2012 opgericht om de erkenning en waardering voor de politiemensen te ontwikkelen, vorm te geven en te verbeteren.

**Jan Haagsma**

*Directeur Stichting Waardering Erkenning Politie*

# Inleiding

Voor u ligt een mooi boek. Het heeft te maken met politiewerk. Politiewerk is bijzonder werk. Dagelijks stappen politiemensen in het verhaal van anderen. Dat gebeurt op straat, maar ook aan de balie, via de telefoon of in de verhoorkamer. Soms delen ze in vreugde van mensen, maar vaker worden ze geconfronteerd met angst of pijn, machteloosheid of boosheid. Politiemensen helpen gewonden bij aanrijdingen, vangen mensen op na een laffe beroving of steunen slachtoffers van een verkrachting. Politiemensen staan voor de opgave een overlijdensbericht over te brengen en even later staan ze oog in oog met gevaarlijke criminelen. Het zijn maar enkele voorbeelden van dingen die dagelijks gebeuren.

In de dagelijkse politiepraktijk wordt steeds van politiemensen verwacht dat zij de situatie waarin ze terecht komen, kunnen 'lezen'. Ze moeten, soms in heel korte tijd, begrijpen wat er aan de hand is en de juiste actie kiezen, in woorden of daden. Meestal gaan ze het gesprek aan, maar soms is onvermijdelijk dat er geweld wordt gebruikt. Jammer genoeg komt het te vaak voor dat zij degenen zijn tegen wie agressie en geweld zich richt. Dit vraagt heel wat van politiemensen. Ze moeten er staan. Er wordt van hen verwacht dat ze optreden, doorpakken, aanhouden. Maar ook dat ze luisteren, hulp geven, troosten. Niet alleen professioneel, maar ook menselijk.

Politiewerk is mensenwerk. Dit boek gaat dan ook over de mens achter de politieagent of brigadier: mensen, die net als iedereen hun eigen verhaal hebben. Niet iedereen realiseert zich dat politiewerk veel met politiemensen kan doen.<sup>1</sup>

---

1. AEF, De prijs die je betaalt ... Politie: de kosten achter een hoog risicoberoep, 2011; dit onderzoek laat zien dat waarschijnlijk 20 tot 30 % van politiemensen verminderd mentaal weerbaar is door gebeurtenissen in hun werk. Van 5 tot 7% is dat zeker.

Gelukkig is daar binnen de politie zeker oog voor. Leidinggevend en houden hun medewerkers in de gaten, er is een bedrijfsopvangteam van collega's voor collega's, er zijn bedrijfsartsen en bedrijfsmaatschappelijk werkers en er zijn samenwerkingsverbanden met professionele hulpverleners. Er is een 24/7-loket geopend waar politiemensen en/of hun familieleden terecht kunnen met vragen. Uiteraard voorkomt dit niet dat politiemensen diep geraakt kunnen worden door wat ze in hun werk meemaken.

Dit boek gaat daarover. Het is het verhaal van - zo maar - een collega uit ons korps, Cindy Berk. Tijdens haar opleiding, was ik haar districtschef. Ik had de gewoonte om met 'mijn' studenten in gesprek te zijn als ze weer een korpskwartiel hadden afgerond en voor drie maanden terug gingen naar school. Cindy zat daar regelmatig bij. Ze viel op. Ze is een knappe, jonge vrouw, met vrolijke ogen. Ze straalt uit dat ze plezier heeft in het leven en geniet van het politiewerk. Ze houdt van haar collega's, haar ouders en vrienden en vriendinnen met wie ze graag uit eten gaat of een terrasje pikt. Cindy koos bewust voor de politie, om mensen te kunnen helpen en om oneerlijkheid te bestrijden. Nu ze in het vak zit, geeft haar dat veel voldoening.

Ze heeft nog een passie en dat is sport. Vanaf jonge leeftijd doet ze aan jazzdans en streetdance. Nog steeds doet ze op het hoogste niveau mee aan wedstrijden. Cindy heeft een sterke wil om te bereiken wat ze wil. Dat blijkt uit haar sportcarrière, uit haar wil om bij de politie te komen en de opleiding te doorlopen, maar ook uit dit verhaal.

Het verhaal van Cindy gaat over iets wat ze tijdens haar werk meemaakte en haar zo aangreep dat ze PTSS kreeg. In dit boek vertelt ze wat er is gebeurd en hoe ze er dankzij professionele hulpverleners en anderen weer bovenop gekomen is. Het verhaal roept bewondering op voor deze politievrouw.

En respect, omdat ze haar verhaal met collega's wil delen.

Cindy's verhaal laat zien dat gebeurtenissen die politiemensen meemaken, iets met hen kunnen doen. Soms leiden ze tot (ernstige) psychische en lichamelijke klachten. Dit boek roept leidinggevenden en collega's op om daar alert op te zijn. Nog belangrijker is de boodschap dat politiemensen er ook weer bovenop kunnen komen. Cindy is daar het bewijs van.

Ik dank Cindy voor haar grote openhartigheid. 'Open en bloot' is een door haar gekozen titel. Het verwijst naar een cruciaal moment in haar verhaal, maar het typeert ook de wijze waarop zij ons meeneemt in haar ervaringen.

Achter in dit boek vindt u een bijdrage van Sharon van der Vaart. Zij is lid van het Bedrijfsopvangteam. Ook Gré Westerveld, hulpverleenster bij de Politiepoli reflecteert op het verhaal van Cindy. Zij zet het in een breder kader en schrijft over PTSS en de behandeling ervan.

Het is de wens van Cindy dat dit boekje politiemensen die zich in haar verhaal herkennen, aanmoedigt om te herstellen en hun enthousiasme voor het prachtige politiewerk volledig te hervinden. Ik sluit me daar van harte bij aan.

**Jaco van Hoorn**

*Plv. korpschef Politie Hollands Midden*



# 1.

**Inmiddels ben ik coach, coach van studenten<sup>2</sup>.** De definitie van coachen is: *het stimuleren van het bereiken van persoonlijke doelen door de ontwikkeling van kennis, competenties en talenten*. Studenten willen hun persoonlijke doelen bereiken door een ontwikkeling te maken op het gebied van kennis en vaardigheden. Zij gebruiken daarbij hun talenten. En ik ben hun coach, die hen moet stimuleren. Het eerste wat er dan bij mij opkomt en wat ik ook nastreef is betrokkenheid.

Tijdens het coachen van één van mijn studenten gebeurt er iets wat ertoe leidt dat ik zelf ook weer een ontwikkeling doormaak. Ik zet een nieuwe stap op weg naar een persoonlijk doel...

Het is een vrijdagmorgen in oktober 2010. Ik sta ingepland voor een dagdienst, gewoon een vrije dagdienst waarin ik mijn schriftelijke werk kan afhandelen. Als er tijd over is, kan ik misschien ook buiten nog iets betekenen.

De hele week heb ik mijn student al horen zeggen dat ze heel benieuwd is hoe ze zal reageren als ze met een overleden persoon wordt geconfronteerd. Haar enige ervaring op dit gebied is het overlijden van haar opa. Ze kan haar nieuwsgierigheid bijna niet bedwingen. Mijn collega's en ik vertellen haar dat het vanzelf een keer gebeurt, en waarschijnlijk vaker dan haar lief is.

Om 12.43 uur – we zijn aan het lunchen – klinkt door de portofoon: *“31.02 Hollands Midden, over”*. *“Zegt u het maar”*, antwoordt mijn collega. *“U mag naar de gemeente Nieuwkoop voor een mogelijke reanimatie. Uiteraard met*

---

2. Hier worden politieagenten in opleiding bedoeld.

*toestemming.*"<sup>3</sup> Nog voordat de centralist zijn zin heeft uitgesproken, schuiven drie collega's hun stoel naar achter, laten hun lunch voor wat het is en snellen naar hun auto. Met toeters en bellen gaan ze op weg naar de genoemde locatie. Mijn student is er ook bij.

*"We zijn die kant op." "U gekoppeld, uit."*

Ik eet verder. Dan hoor ik dat het niet om een reanimatie gaat, maar om een zelfmoord. Het slachtoffer heeft uitlaatgassen ingeademd. De technische en tactische recherche worden ter plaatse gevraagd. Ik realiseer me dat mijn student nu dus inderdaad wordt geconfronteerd met een overleden persoon. Ik bel daarom de senior<sup>4</sup> en vertel dat deze confrontatie haar eerste keer is. Hij antwoordt dat ze dat zelf al heeft aangegeven.

Ik pak mijn werk weer op, totdat mijn student me belt.

*"Er moet iemand mee naar de schouw. Ik wil wel, maar ik wil het even met jou overleggen."* Ze vertelt dat de schouw plaatsvindt bij Bertus Kostwinder in het mortuarium van het Bleulandziekenhuis in Gouda. Ik aarzel geen moment. *"Het is goed en ik ga met je mee."*

---

3. Het gaat hier om toestemming om optische en geluidssignalen te gebruiken.

4. De brigadier, die ter plaatse de leiding heeft.



## 2.

**Ik pak een auto en rijd met dubbele gevoelens naar de plaats delict.**

Ik houd mezelf voor: *"Ik ben hier voor mijn werk. Ik handel met respect, maar ik hou het zakelijk."*

Ter plaatse is het onderzoek al in volle gang. De situatie is nog precies zoals mijn drie collega's het slachtoffer hebben aangetroffen: in zijn eigen auto, in zijn eigen garage. De man is wat onderuit gezakt, heeft een bleek gelaat en zijn mond staat een beetje open. Hij zag blijkbaar geen andere uitweg meer. Het is niet een heel naar gezicht, maar toch slaat mijn hart voelbaar een keer extra.

De technische en tactische recherche en de GGD-arts bespreken hun bevindingen met mijn collega's. Ik hoor dat degene die het slachtoffer gevonden heeft, zijn schoonzus is. Zij is erg emotioneel en overstuurt. Zij heeft ook haar eigen man al verloren, aan een hartstilstand. Mevrouw is op dat moment in haar eigen huis, een stukje verderop. Er is een collega bij haar. Voor mij is ze op dit moment de vrouw die haar zwager heeft gevonden... niets meer.

Mijn student zegt dat het tot nu toe goed met haar gaat en dat ze het niet een heel naar gezicht vindt. In mijn ooghoek zie ik de zwarte rouwauto verschijnen en opnieuw slaat mijn hart een keer extra. Ik weet wat er gaat gebeuren. Daarom vertel ik mijn student iets over lijkstijfheid en niet-meewerkende ledematen van overledenen. Ze knikt en ik heb het gevoel dat ze weet wat ze kan verwachten.

Toch blijft een schrikreactie in de vorm van een kleine gil niet uit als de mannen van de begrafenisonderneming de overledene uit de auto halen en op de brancard leggen. Ze vindt het nu wel naar om te zien. Een reactie om te onthouden.

We lopen de oprit van de woning af. Ik open alvast de achterklep van de rouwauto, zodat de brancard met de overledene er meteen ingeschoven kan worden. Zo heb ik het gevoel nog iets te kunnen

betekenen. We spreken af dat de schouw inderdaad in Gouda is. Samen met mijn student stap ik in de auto en rijden we naar het mortuarium.

Onderweg leg ik haar uit wat er gaat gebeuren. Ik zeg dat ze vooral moet aangeven als het niet meer gaat. Ik vertel haar nogmaals over lijkstijfheid, over de gehorigheid van de sectietafel en over wat er allemaal gedaan wordt bij een schouw.

Bij het zien van de ingang van het mortuarium komt er bij mij een trots gevoel naar boven.

Dit keer ben ik er in uniform en dat betekent veel voor mij. Joke Kostwinder ontvangt ons alsof we kind aan huis zijn en voorziet ons van koffie en koek.

Zodra iedereen er is, lopen we naar de sectiekamer. Ik weet de weg en zonder enige schroom ga ik mee die kant op. Ik zie dat mijn student wel twijfelt. Het zijn logische vragen die haar bezighouden: waar is het, wat tref ik aan? Ik kan haar geruststellen en ze volgt me.

De overledene ligt nog ingepakt op de brancard. Ik wijs mijn student een - voor mij bekende - kruk aan om op te gaan zitten. Ze blijft liever staan. De overledene wordt uit de lijkzak gehaald en op de sectietafel gelegd. Ik zeg: *"De harde geluiden worden veroorzaakt door de holle sectietafel."* Hiermee voorkom ik misschien dat mijn student schrikt.

Dan zie ik in de deuropening van de sectiekamer Bertus verschijnen. Hij geeft me een warm onthaal. Hij toont waardering als ik hem vertel waarom ik er ben. Direct ontfermt hij zich ook over mijn student en de schouw begint.

Ik vertel mijn student wat er allemaal gebeurt: *"Als ze de overledene gaan uitkleden, moet er door de lijkstijfheid heen gebogen worden. Dit kan niet anders."* En: *"Als ze de overledene op zijn zij rollen, kan er nog wat maagvocht naar buiten komen."*

Uiteindelijk wordt er een verklaring van niet-natuurlijk overlijden afgegeven. Doodsoorzaak: verstikking door koolmonoxide. We lopen naar de besprekkamer van Bertus en spreken alles nog even door. Na telefonisch overleg met de officier van justitie wordt het lichaam vrijgegeven.

Bertus en Joke gaan de overledene verder verzorgen en stemmen straks de verdere afhandeling met de nabestaanden af.

Onderweg naar het bureau besluiten mijn student en ik om even langs te gaan bij een goede collega. Allebei willen we ons verhaal even kwijt. Het gesprek duurt niet lang, maar helpt om even de druk van de ketel te halen.

Terug op het bureau hoor ik dat de schoonzus van de overledene zeer te spreken is over het handelen van de politie en de steun die ze heeft ervaren. Als blijk van waardering heeft ze een bloemstukje gebracht. Zij heeft ook nog iets over haar eigen man vertelt: drieëneuhalf jaar geleden kreeg hij een hartstilstand bij een tankstation in Nieuwkoop. De politie had hem gereanimeerd en hij was nog naar het ziekenhuis vervoerd, maar daar was hij overleden. Twee politiemensen kwamen haar dat bericht vertellen.

Op dat moment verandert de vrouw die vandaag haar zwager gevonden heeft in iemand die heel belangrijk is geweest in mijn persoonlijke ontwikkeling.

### 3.

**In 2004 heb ik de keuze gemaakt om bij de politie te gaan.**

Ik was toen 18 jaar en doorliep de selectieprocedure in mijn eindexamenjaar van de havo. Of ik altijd al bij de politie wilde? Nee, eigenlijk niet. Ik had mijn zinnen op de sportacademie gezet, maar door een blessure werd me dat afgeraden.

Omdat ik een beroep wilde waarin ik iets kon betekenen voor mensen en ik uiteindelijk bij de politie misschien ook sportlessen kon gaan geven, heb ik deze keuze gemaakt en ging ik naar een informatieavond van politie Hollands-Midden.

En zo begon ik in augustus 2004 aan de opleiding voor allround politiemedewerker aan de Wegastraat in Den Haag. Als je mij nu vraagt of ik me op dat moment realiseerde waar ik allemaal mee in aanraking zou komen, zeg ik: nee! Natuurlijk dacht ik er wel over na. *"Ik denk wel dat ik daar tegen kan"*, denk je dan. Nu weet ik dat je dat pas met zekerheid kunt zeggen als je het hebt meegemaakt.

Tijdens de vierjarige opleiding vindt er, vind ik, een wat magere voorbereiding plaats als het gaat om gebeurtenissen in het politievak waarbij je in aanraking komt met een overledene - in wat voor situatie dan ook. Ik herinnerde mijn keurig opgebaarde opa en oma nog, maar verder had ik totaal geen idee hoe ik het zou vinden om met een overleden persoon geconfronteerd te worden.

Je leert reanimeren op een pop en er komen ouders van Stichting Overleden Kind als gastsprekers in de klas. We brachten een bezoek aan het mortuarium in het Leienburgziekenhuis in Den Haag. Ik herinner me nog de lucht en het beeld toen de lijkzak zonder enige vorm van voorbereiding werd opengeritst en we geconfronteerd werden met een zwart hoopje 'mens' dat een aantal maanden in de duinen had gelegen. En tot slot oefenden we het voeren van een slechtnieuwsgesprek met een acteur in een huiskamer in de

praktijkstraat. De klas keek via een camera mee.

Het reanimeren op een pop ging eigenlijk vrij goed. De ouders van de overleden kinderen maakten diepe indruk op me, ik had hoofdpijn van het inhouden van mijn emoties. Het bezoek aan het mortuarium liet een misselijk gevoel bij me achter. En het oefenen van het slechtnieuwsgesprek resulteerde voor mij en mijn klasgenoot in een applaus van de klas bij terugkomst.

Maar toen werd ik - ik was nog in opleiding - tijdens een vroege dienst geconfronteerd met een reanimatie en een slechtnieuwsgesprek. Het was niet mijn eerste reanimatie, want ik ben er zo één die bij dit soort dingen vooraan staat. Maar het was wel mijn eerste reanimatie mét een slechtnieuwsgesprek.

*“U mag met toestemming naar het tankstation in de gemeente Nieuwkoop voor een mogelijke reanimatie.”* Daar aangekomen zie ik het slachtoffer naast zijn auto op de grond liggen. Een collega die als eerste ter plaatse was, is al aan het reanimeren. Ik zie veel omstanders, onder wie de broer van het slachtoffer die vrijwel naast het tankstation woont. Ik besluit de hartmassage over te nemen en mijn collega gaat het slachtoffer beademen.

Ik tel hardop: 1,2,3,4... Tijdens het reanimeren hoor ik dat de vrouw van het slachtoffer verderop woont. Ik vraag me af wat er gebeurt als ze hier zo zou langskomen.

In de verte hoor ik de sirenes van de ambulances. Die klinken me altijd geruststellend in de oren, want uiteindelijk zijn de ambulancebroeders degenen die hier verstand van hebben en veel meer kunnen doen dan ik. De broeders vragen of ik wil doorgaan met reanimeren. Dat betekent dat ik op de goede plek druk, denk ik dan maar.

In mijn ooghoek zie ik mijn collega met de broer van het slachtoffer praten. Die vertelt dat meneer zwaar hartpatiënt is en hieraan al

meerdere keren is geopereerd. Het zit in de familie.

Een ambulancebroeder neemt het reanimeren van me over en ik voeg mij bij mijn collega. Er staan te veel mensen te dicht op het slachtoffer en het ambulancepersoneel, en dat begint me te irriteren. Hulpverleners hebben ruimte nodig.

Het slachtoffer wordt vervoerd naar het LUMC in Leiden. Het wordt een spoedtransport, in samenwerking met een aantal motorrijders. Dat betekent dat het nog geen verloren zaak is. Mijn collega en mij wacht de taak om de vrouw van het slachtoffer, die een stukje verderop nietsvermoedend in haar woning is, op de hoogte te brengen van het bericht dat haar man een hartstilstand heeft gehad en op dit moment met hartritme naar het ziekenhuis wordt vervoerd. Het wordt mijn eerste slechtnieuwsgesprek (ondanks dat meneer nog niet overleden is, valt ook dit onder een slechtnieuwsgesprek). De broer van het slachtoffer gaat met ons mee.

Even later rijden we de oprit van een klein vrijstaand huisje op. We stappen uit en lopen naar de voordeur. Als mijn collega aanbelt, hoor ik dat mevrouw aan het stofzuigen is. Er klinkt harde muziek op de achtergrond en mevrouw is lekker hard aan het meezingen. Als ze de deur opent en ons ziet, begint ze meteen hard te huilen. Ze schreeuwt: *"Nee, nee"*.

*"Ja, sorry"*, hoor ik mijn collega zeggen en we lopen achter haar aan naar binnen.

We vertellen haar wat er is gebeurd en proberen haar zo goed mogelijk op te vangen. Mijn collega bidt met haar en steekt een kaarsje aan. Ik help mevrouw met het vinden van een telefoonnummer. Ze wil de instelling waar haar gehandicapte zoon woont zeggen dat zij en haar man hem vanmiddag niet op komen halen. Ik hoor haar zeggen: *"Hoe kan dit nou..., waarom..., ik begrijp het niet..."*, gevolgd door tranen. Ik zie haar trillen en ze weet duidelijk niet wat ze moet doen. Wat een emoties en wat een

verdriet. Ik moet letterlijk op mijn tong bijten om niet mee te gaan huilen. Mijn ogen zijn vochtig. Niets aan te doen, denk ik. Dit is menselijk. In een flits schiet de oefening van het slechtnieuwsgesprek door mijn hoofd. Ik leg mijn hand op de hand van mevrouw.

Als we het huis verlaten, vraag ik haar of ze een sleutel bij zich heeft. Dat is niet het geval. Samen zoeken we de sleutel.

Mijn collega brengt mevrouw naar het LUMC in Leiden, waar haar man korte tijd later overlijdt.

Drieëneuhalf jaar later vindt deze zelfde mevrouw de broer van haar man in zijn eigen auto, in zijn eigen garage.

Deze zelfmoord in oktober 2010 en de reanimatie bij het tankstation staan in nauw verband met elkaar. Beide incidenten spelen zich op een steenworp afstand van elkaar af, in dezelfde straat, in dezelfde plaats en binnen dezelfde familie. Dat ik er beide keren bij betrokken was, had er verder niet toe gedaan als ik in de tussentijd in staat was geweest dit soort gebeurtenissen als mijn werk te zien en het daarbij te laten.

## 4.

**Vanaf het tiende kwartiel in mijn opleiding, doorloop ik mijn stages in het team Nieuwkoop – Kaag en Braassem.** In mijn tiende kwartiel bestaat het team nog uit drie bureaus: Roelofarendsveen, Ter Aar en Nieuwkoop. Om samen met een collega uit Ter Aar in een noodhulpauto dienst te doen, is voor mij al een uitdaging, omdat ik in Roelofarendsveen begin en de tomtom moet instellen om Ter Aar überhaupt te kunnen vinden.

Noorden, Woerdense Verlaat, Nieuwveen, Nieuwkoop, ik heb er werkelijk nog nooit van gehoord. Steeds als ik denk de hoofdwegen te kennen, rijdt een collega wel weer net even anders naar een dorp en kan ik voor mijn gevoel weer opnieuw beginnen met mijn gebiedsverkenning. Maar naarmate mijn stages vorderen en de kwartielen verstrijken, begint de kennis over de dorpen te landen en waag ik mezelf achter het stuur.

De 22 dorpen met hun eigen inwoners en problemen, het gebied met in totaal vier verkeerslichten, het vele water met in de winter de ijspret en in de zomer de vele toeristen, de weilanden, het platteland, het gaat me steeds meer boeien.

*“Werk je daar? Weinig te doen zeker?”* Nou nee, het is best een uitdaging om 22 dorpen met één noodhulpauto te voorzien van politie. Voor ons geldt: eerst praten, dan doorpakken, want ‘assistentie collega’ zit op zeker 15 minuten afstand. Ik zeg niet dat ik soms niet iets meer actie wil, maar ik voel me thuis in het gebied en dat vind ik belangrijk.

Eerst praten, dan doorpakken. Dat past bij mij.

Ik herinner me een melding van een conflict in een woning. Daar waren een vader, moeder en twee kleine kinderen van 7 en 9 jaar aanwezig. Papa en mama hadden ruzie gehad, mama had iets te diep in het glaasje gekeken en papa was er zo goed als klaar



mee. Hij stond op het punt om naar een hotel te vertrekken waar zijn nieuwe vriendin al op hem zat te wachten. Op zo'n moment komt in mij de relatietherapeut/maatschappelijk werkster naar boven. Die man naar een hotel? Niet onder mijn toezicht oog, wetend dat er twee kinderen in het spel zijn! Een confronterend gesprek van zeker een dik uur volgde, aan het eind in het bijzijn van de twee kinderen die door alle commotie wakker waren geworden. Uiteindelijk verlaten mijn collega en ik de woning. Dat we op de goede manier doorgepakt hadden, bleek toen ik het stel na een paar dagen opbelde. Ik kreeg mama aan de telefoon en vroeg hoe het met haar, haar man en de kinderen ging. De vrouw antwoordde dat ze ons eeuwig dankbaar was en dat zij en haar man inmiddels in relatietherapie zaten.

Dat tijdens ons bezoek aan dit gezin 21 dorpen anderhalf uur zonder politietoezicht zaten, nemen we op de koop toe, want aan zo'n optreden houd ik een goed gevoel over.

Het team is als een tweede familie voor mij. Het is zeer nauw betrokken bij alle collega's en toendertijd ook bij mij als student. Het zorgt ervoor dat ik het gevoel heb dat ik alles kan zeggen, hoewel ik mij steeds bewust ben van mijn rol als student.

*"Cindy kijkt de kat uit de boom"*. Dat heb ik tijdens mijn hele opleiding in mijn beoordelingsverslagen teruggelezen.

Ik geef toe dat dat ook inderdaad zo is. Ik treed niet op de voorgrond en verkondig niet overal mijn mening. Door alles wat er inmiddels gebeurd is, kijk ik nu wel anders naar deze zin en denk ik: dat ik mijn mening niet overal verkondigde is prima, maar ik had wel mijn grenzen aan kunnen en moeten geven.

## 5.

**Tijdens kwartiel 14 draai ik volop mee in de noodhulp.** Er mag natuurlijk inmiddels van je verwacht worden dat je zo goed als klaar bent voor alle in's en out's van het politiewerk. Nog steeds ben ik me bewust van mijn rol als student en volg ik liever dan dat ik direct een stap vooruit doe. Onzekerheid? Nee. Ik weet dat ik het kan, maar dit voelt veilig en ik ben ervan overtuigd dat mijn tijd nog komt.

Het einde van kwartiel 14 is in zicht. Nog één keer voor drie maanden terug naar de academie aan de Wegastraat en daarna de laatste drie maanden stage, voordat ik mijn diploma voor allround politiemedewerker in ontvangst mag nemen.

Een vroege dienst brengt mij bij een seniorenwoning in een dorp aan de Nieuwkoopse Plassen. De burens hebben een melding bij de politie gedaan, omdat zij hun buurvrouw niet kunnen bereiken. Alle sloten, knippen en haken zitten op de deuren, zodat ze niet naar binnen kunnen om te kijken of alles goed is.

Ter plaatse aarzelen we geen moment en slaan we de ruit van de achterdeur in. We vinden mevrouw tussen haar slaapkamer en de badkamer op de grond, overleden. Haar ontbloot onderlichaam getuigt ervan dat ze niet lekker is geworden op de wc en onderweg naar haar bed in elkaar is gezakt. Ik zie dat een collega een handdoek over haar onderlichaam legt. Er gaat een schok door mij heen, want we zijn te laat en we kunnen niets meer voor mevrouw betekenen. Dit is een nieuwe situatie voor mij, want iemand dood vinden en geen levensreddende handelingen meer uit kunnen voeren, dat had ik nog niet eerder meegemaakt. Verstijfd sta ik aan de grond genageld en het voelt alsof ik geen woord meer kan uitbrengen. Ik handel op de automatische piloot. Ik vind het vreselijk om weer zo dicht bij de dood te staan, maar ik moet verder en ook deze melding goed afhandelen.

Het slechtnieuwsgesprek met de buren volgt, maar ik kan alleen een begrijpend en troostend knikje bieden.

Het ambulancepersoneel arriveert, maar ik kan slechts met mijn vinger wijzen waar ze mevrouw kunnen vinden.

De collega's onderzoeken de kasten en lades om erachter te komen wie deze mevrouw is, maar ik kan enkel verstijfd toekijken.

De huisarts komt binnen om de dood te constateren, en ik hoor dat hij een niet-natuurlijk overlijden vaststelt. Dit zorgt voor ongeloof bij mij en mijn collega's, want voor ons staat het vast dat het om een natuurlijk overlijden gaat. Maar we moeten het accepteren en de woning tot 'plaats delict' benoemen en de daarbij behorende stappen nemen.

De GGD-arts wordt opgeroepen en ik hoor dat een kleindochter van mevrouw onderweg is. Ik sta in de tuin en wil hier helemaal niet zijn! Ik loop een beetje heen en weer, nerveus en hoop maar één ding: dat ik niet degene ben die de kleindochter treft. Ik probeer net te doen alsof het goed met me gaat. Wat moet ik anders?

De kleindochter arriveert intens verdrietig. We moeten haar vertellen dat ze niet bij haar oma mag, omdat er nog onderzoek verricht moet worden. Een vervelende boodschap, omdat we zelf niet begrijpen waarom er een niet-natuurlijk overlijden is afgegeven.

Het lamgeslagen gevoel dat me beheerst, kan ik niet plaatsen. Ik begrijp het niet en probeer me ertoe te zetten gewoon mijn werk te doen.

## 6.

**Het duurt even voordat de GGD-arts arriveert en het wachten duurt lang.** We drinken een bak koffie bij de burens die emotioneel herinneringen aan de overledene ophalen. Ik breng mijn hoofd in een knikkende beweging en een begrijpende blik in mijn ogen.

Als de GGD-arts arriveert, lopen we met hem terug naar de woning. Alsof ik niet weggeeweest ben. Het beklemmende gevoel kan ik nog steeds niet plaatsen.

Ik hoor de arts zeggen: *“Dit is overduidelijk een natuurlijk overlijden, maar ik zal de schouw maar doen dan. Normaal gesproken doen we de schouw in een mortuarium, maar dit keer doe ik het in de woning”*. Een collega vraagt: *“Misschien kunt u eens uitleggen wat u nou precies doet met zo’n schouw?”*

Of ik hier nu op zit te wachten, nee. Maar ik zeg niks. Het wordt mijn eerste schouw en ik heb geen idee wat ik kan verwachten.

De GGD-arts vraagt of één van ons plastic handschoenen bij zich heeft. Ik zeg ja.

Dan wordt de slaapkamer doorzocht, de medicijndoosjes gecheckt en de identiteitskaart opgezocht. De arts haalt de handdoek weg die mijn collega over het onderlichaam van mevrouw had neergelegd en bekijkt het lichaam.

Eigenlijk wil ik dit helemaal niet zien...

*“Willen jullie mij even helpen mevrouw op bed neer te leggen?”*

Daar sta ik dan, al lamgeslagen van de aanblik van mevrouw en verstijfd van de hele situatie. Het lukt me niet om mijn automatische piloot in een volgende versnelling te zetten en waar ik het meest mee zit: ik heb geen handschoenen meer. Waarom doen mijn collega's niets? Moet ik het dan doen? Ja? Nee? Ik wil niet. Ik word gek. De chaos in mijn hoofd is compleet, hoewel ik vooral 'nee, nee, nee'

denk. Dan hoor ik: *“Neem jij dat been?”*, gevolgd door een klein duwtje in mijn rug.

Van het één op het andere moment houd ik met mijn blote handen een koud been vast, zie ik hoe het lichaam doorzakt en mevrouw met een soort ‘Jonas in de walvis, van je één, twee, drie’ op bed wordt gelegd. Ik wil maar één ding: loslaten.

## 7.

**Direct, bewust of onbewust, doe ik een paar stappen achteruit en creëer hiermee een veilige afstand voor mijzelf, hoewel ik nog tien keer liever zou willen vertrekken.** Ik zie dat de arts en mijn collega's mevrouw beginnen uit te kleden. Eén ding weet ik zeker: ik doe niet mee. Het gaat me te ver en ik schrik van het getrek aan armen en benen en het kraken van de botten en gewrichten. Ik begrijp er niets meer van. Waarom is dit allemaal nodig?

De arts legt niet uit waar hij mee bezig is en ik hoop dat hij zijn mond blijft houden. Maar helaas. Hoewel ik het allemaal niet wil weten, moet ik het toch aanhoren.

Het kloppen op het hoofd, wat klinkt als getik op een vissenkomp.

Het stevig duwen in de buik met als uitleg: *"Normaal kan ik wel wat voelen, maar mevrouw heeft veel vet"*.

En tot slot: *"Stel dat er sprake zou zijn geweest van seksuele aanranding of verkrachting, dan..."*, waarna de benen worden geopend en de uitleg verder gaat.

De opmerking van de huisarts gaat door mijn hoofd: *"Ik stel een niet natuurlijk overlijden vast"*.

Daarna de opmerking van de GGD-arts: *"Dit is overduidelijk een natuurlijk overlijden, maar ik zal de schouw maar doen dan"*.

De manier waarop de schouw is gedaan, begint zich van begin tot eind door mijn hoofd af te spelen. Ik ben totaal in mezelf gekeerd en vraag me af of er altijd zo met een overledene wordt omgegaan. In een flits passeren mijn opa en oma.

*"Ik stel een natuurlijk overlijden vast, zoals verwacht"*.

Ik realiseer me weer waar ik ben. Mevrouw wordt aangekleed, netjes toegedekt en haar mond en ogen worden, voor zover

mogelijk, dichtgedaan. De gearriveerde nabestaanden mogen eindelijk naar binnen om bij hun dierbare overledene te kunnen zijn.

Wat was dit allemaal tegen mijn eigen normen en waarden ingegaan.

Waar is het, voor mij zo hoogstaande, respect gebleven?

Wat moet ik zeggen als de nabestaanden zo vragen wat er gebeurd is. Ik weet het niet. Maar gelukkig vragen ze niks. Ze gaan er, logisch, vanuit dat hun dierbare rustig ingeslapen is op bed.

De weg terug naar het bureau volgt...

De weg terug naar huis volgt...

De tijd om naar bed te gaan volgt...

Ik zie het beeld van de overledene nog steeds voor me. Ik kan niet in slaap komen.

Ik slaap die nacht amper. Een schrale troost is dat mijn wekker om kwart over vijf alweer gaat, omdat er opnieuw een vroege dienst op het rooster staat.

Op het bureau vertel ik dat ik slecht geslapen heb, maar dat het verder wel gaat. Ik ga ervan uit dat het er allemaal bij hoort en dat het na een paar dagen vanzelf wel weer beter zal gaan.

De laatste week van mijn stage vult zich met dagdiensten, zaken afhandelen, mijn beoordelingsgesprek met mijn trajectbegeleider, het eindgesprek met de districtsleiding en tot slot een kort eindgesprek met mijn uitvoerend teamchef. In alle gesprekken komt mijn lijkvinding naar voren als een ervaring die veel indruk heeft gemaakt en me niet in de koude kleren is gaan zitten. Er wordt op dat moment geen volgende stap genomen.

Ik heb tijdens deze stage genoeg stappen gemaakt in mijn ontwikkeling en met deze gedachte verlaat ik het bureau op de

laatste dag. De komende drie maanden ga ik voor de laatste keer naar de academie om vervolgens ook mijn laatste stage te voltooien. Zo wil ik de beslissing van vier jaar geleden om bij de politie te gaan, laten belonen met een diploma.



## 8.

**De drie maanden op school verlopen goed.** Ik stort me volledig op het afronden van mijn scripties. Af en toe ga ik even langs op het bureau, maar niet vaak. Ik ben druk aan het werk.

De ervaring uit mijn laatste stage is nog wel aanwezig, maar ergens op de achtergrond, redelijk ver weg. Heb ik de herinnering weggestopt? Ik denk het niet. Ik denk dat hij ver weg lijkt, omdat ik drie maanden lang niet direct met politiewerk in aanraking ben geweest. Tegelijkertijd realiseer ik me dat ik soms wel erg in mezelf gekeerd ben. Ik kan me moeilijk concentreren en ben onrustig in mijn hoofd.

Op de momenten dat ik in mezelf gekeerd ben, hoor ik het nauwelijks als er iets tegen me gezegd wordt. Dat leidt natuurlijk tot irritatie bij de persoon die tegen me praat. Waar ik op die momenten aan denk? Ik weet het niet. Ik weet wel dat ik soms erg ver weg ben.

Ik besluit een bezoek te brengen aan mijn huisarts. Ik wil toch wel graag weten waar dit vandaan komt. De huisarts hoort mijn klachten aan en ziet wel wat overeenkomsten met de symptomen van ADHD. Ik word doorverwezen en na één gesprek krijg ik medicijnen voorgeschreven voor deze ziekte. Ik slik ze braaf, maar voel weinig tot geen verschil.

Het laatste weekend van de drie maanden school breekt aan. Ik realiseer me dat ik maandag weer aan het werk moet. In één klap treedt de ervaring uit mijn laatste stage weer op de voorgrond. Ik ben bang en hevig geëmotioneerd. Wat moet ik doen? Het wordt zondagmorgen, zondagavond, zondagnacht. Ik word steeds banger en geëmotioneerder. Ik wil niet.

Die laatste nacht slaap ik niet. Het zweet breekt me uit als ik er alleen maar aan denk dat ik misschien wel weer met zo'n situatie, of überhaupt met de dood, in aanraking ga komen.

's Ochtends merk ik dat ik de badkamerdeur niet open durf te doen. Ik wil niet naar binnen, omdat ik steeds het beeld voor me zie van die mevrouw die op de grond lag tussen haar badkamer en slaapkamer. Ik heb een brok in mijn keel, pijn in mijn buik en een zenuwachtig en misselijk gevoel, maar de klok tikt door en ik moet toch echt naar het bureau toe.

Vlak voordat ik wegga, komen de tranen. Wat is er in godsnaam met mij aan de hand?

Ik rijd huilend naar het bureau, maar zet mijn vrolijke niets-aan-de-handmasker op als ik naar binnen ga. Ik draai mijn diensten, maar wel met verhoogde hartslag, zweethanden en een steen in mijn maag. Alleen al bij het horen van het begin van het roepnummer 31 .., slaat de paniek toe. Als mijn dienst erop zit, rijd ik huilend terug naar huis. Ik ben helemaal kapot.

Hoelang denk ik dit vol te gaan houden? Het beroep dat ik ooit zo graag wilde doen, is veranderd in iets waar ik helemaal niets meer mee te maken wil hebben.

Na drie dagen werkt mijn masker niet meer. Ik heb een wit gezicht en enorme wallen onder mijn ogen, omdat ik drie nachten niet geslapen heb. Ik word binnengeropen bij de coördinator van dienst. Hij vraagt of het wel goed met me gaat. Ik begin meteen te huilen.

Hij weet genoeg. Zo kan het niet langer doorgaan.

## 9.

**De stappen die eigenlijk drie maanden geleden genomen hadden moeten worden, worden gezet.**

Er wordt direct overleg gepleegd met het Bedrijf Opvang Team. Zij trekken de conclusie dat ik niet door hen geholpen kan worden en ik word doorverwezen naar de bedrijfsmaatschappelijk werkster.

Mijn klachten worden van kwaad tot erger en ik vertel haar wat er met me aan de hand is: heftige flashbacks, angst in het donker, nachtmerries, slecht slapen, angst om de badkamer in te gaan en schrikreacties als de deurbel gaat of het broodrooster omhoog schiet. Ook ben ik bang om iedereen om me heen te verliezen, zodat ik al mijn dierbaren controleer om te kijken of ze er nog zijn.

Ik ben mezelf volkomen kwijt. Mijn leven en mijn grote passie - jazzdans -, het interesseert me nog nauwelijks. Ik stop met het geven van sportles, omdat ik het niet aankan. Ik wil het liefst thuisblijven, omdat ik daarmee denk mijn leven en dat van mijn partner onder controle te hebben, zodat er niets kan gebeuren. Ik krijg lichamelijke klachten en ik weet zeker dat ik het aan mijn hart heb. Ik word overdreven bang voor de dood en alles wat daarmee te maken heeft, ontwijk ik. Ik durf niet meer naar de begraafplaats waar mijn opa begraven ligt en als er iemand hoest of kucht, denk ik dat die persoon elk moment een hartstilstand krijgt. Ik ben ook het vertrouwen in mijn eigen lichaam kwijt. Als ik iets raars voel of als mijn hart een keer overslaat, denk ik dat mijn tijd gekomen is.

Ik herinner me een bezoek aan een concert. Omdat ik in die tijd overal gevaar zie, kijk ik meer naar de nooduitgangen en naar het gedrag van de mensen om mij heen, dan naar het concert. Ik maak mezelf gek in mijn hoofd en ga hallucineren. Ik krijg een paniekaanval. In mijn hoofd is iedereen al aan het rennen en worden er mensen overlopen. Het wordt zwart.

Ik heb stemmingswisselingen en weet niet meer wat ik met mezelf aan moet, laat staan hoe ik op andere, voor mij zo belangrijke mensen, moet reageren. Iedereen doet zijn best, maar niets helpt en ik word alleen maar overal boos om. Ik voel weinig tot niets meer, kan niet meer genieten en ben er klaar mee. Klaar met alles. Ik wil niet meer.

De bedrijfsmaatschappelijk werkster weet na een aantal woorden genoeg en ik hoor de afkorting PTSS vallen. Ze adviseert me om op internet maar eens op te zoeken wat dat precies is en geeft me ook een boekje mee om door te lezen. Ze verwijst me door naar de bedrijfsarts.

*“De posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een psychische aandoening die in het DSM-IV is ingedeeld bij de angststoornissen. De aandoening ontstaat als gevolg van ernstige stressgevende situaties, waarbij sprake is van levensbedreiging, ernstig lichamelijke letsel of een bedreiging van de fysieke integriteit. Deze situaties zijn voor de persoon traumatisch.*

*In de praktijk blijken de symptomen van ADHD nogal eens samen te gaan met die van de PTSS, bijvoorbeeld: slapeloosheid, concentratieproblemen en heftige stemmingswisselingen.”*

De bedrijfsarts stuurt me door naar het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam, afdeling Academisch Psychiatrisch Centrum. Ik gooi mijn doosje medicijnen voor ADHD in de prullenbak.

## 10.

**Ondertussen zit ik thuis en werk ik niet meer.** Ik wil zo ver mogelijk bij het bureau vandaan blijven. Bij elk politiebureau, politievoertuig, bij elke ambulance, begrafenisauto of begraafplaats draait mijn maag om en slaat mijn hart over.

Ik word gebeld door de arts die me gaat onderzoeken om te kijken wat er aan de hand is. Ik moet twee keer een halve dag naar het AMC komen voor een intakegesprek, verschillende testen en gesprekken. Er wordt bij gezegd dat ik niet zelf terug naar huis mag rijden, omdat de testen te intensief zijn.

Uiterekend op de dag van de onderzoeken ben ik vreselijk ziek. Maar ik moet en zal naar het AMC. Ik wil me zo graag beter voelen en zo graag hulp ontvangen. Wie weet hoe lang ik weer moet afwachten als ik nu afbel. Ik ga. Onderweg zijn verschillende stops langs de vangrail onvermijdelijk, maar uiteindelijk zit ik dan toch in de wachtkamer van het Psychiatrisch Medisch Centrum. Wat voel ik me beroerd.

Het is een wachtkamer voor alle afdelingen binnen het Psychiatrisch Centrum. Enkel de gesloten afdeling is nog verder, zie ik op de blauwe aanwijzingsborden met witte letters.

Omdat het een gemeenschappelijke wachtkamer is, krijg ik het idee dat ik gek geworden ben. Er zit iemand die stoicijns voor zich uit zit te staren en iemand die continue met zijn bovenlichaam van voren naar achteren beweegt. Hoor ik hier tussen? Ik voel me al zo ellendig. Hierdoor gaat het niet echt beter met me.

Ik word binnengeroepen voor het intakegesprek. Het is een algemeen gesprek over de aanleiding, mijn klachten en wat ik denk dat er aan de hand is. Ik heb het gevoel tegen een muur aan te praten, want de persoon aan de andere kant van de tafel is drukker met het volschrijven van drie A4-tjes dan met het maken

van persoonlijk contact. Als persoonlijk contact en gevoelsreflectie - om maar even in de termen van de politieopleiding te blijven - cruciale beoordelingspunten zouden zijn in dit gesprek, zakt deze - waarschijnlijk zeer geleerde - man. Ik voel me niet op m'n gemak.

Terug in de wachtkamer voel ik me nog doodongelukkiger. Hoe zou het nu verder gaan? Word ik meteen verder geholpen of word ik naar huis gestuurd. Ik heb geen idee, maar dan klinkt opnieuw mijn naam. Dit keer wordt ik geroepen door een vrouw en haar stem voelt op de één of andere manier goed. Ze vertelt me dat ik lichamelijk te ziek ben om de testen te ondergaan. Ik moet een nieuwe afspraak maken. Jammer, maar het is niet anders. Mijn lijf kan het nu niet aan.

Gelukkig kan ik alweer snel terecht en tref ik dezelfde vrouw: mevrouw Westerveld.

Opnieuw vertel ik wat er is gebeurd, wat mijn klachten zijn en wat ik denk dat eraan de hand is. Natuurlijk weet ik dat niet. Overduidelijk is wel dat het absoluut niet goed gaat en dat er echt iets aan de hand is. Om erachter te komen wat dat 'iets' is, daarvoor ben ik nu juist hier.

Ik moet diverse vragenlijsten invullen:

U raakt van streek door herinneringen aan de gebeurtenis.

ja nee

U vertoont duidelijke lichamelijke reacties wanneer u herinnerd wordt aan de gebeurtenis (zoals snelle hartslag, knoop in uw buik, zweten, duizeligheid).

ja nee

U bent snel geïrriteerd of heeft last van woedeaanvallen.

ja nee

U bent zich sterk bewust van mogelijke gevaren voor uzelf en

anderen.

ja nee

U bent gespannen of schrikt makkelijk van iets onverwachts.

ja nee

Ook vragen als *“Slaapt u slecht, herbeleeft u de situatie, heeft u last van stemmingswisselingen?”* en *“Denkt u er wel eens aan een einde aan uw leven te maken?”*, passeren de revue. Sommige vragen lijken wel vijf keer voorbij te komen, hoewel net weer even anders geformuleerd. Op een gegeven moment zie ik door de bomen het bos niet meer.

Als ik klaar ben, is het twee uur later. Ik ben inderdaad niet meer in staat om zelf naar huis te rijden.

Een paar weken later krijg ik een telefoontje en vervolgens per post de uitslag van de testen thuisgestuurd. *“Diagnose: U heeft de ziekte posttraumatische stressstoornis (PTSS) en een matige vorm van depressie”*.

Het ‘iets’ heeft een naam.

Ik heb PTSS.

# 11.

**Deze diagnose brengt mij voor een tweede bezoek bij het AMC De Meren.** Ik word doorverwezen naar de psychotherapiepraktijk van Jorrit van Wijk in Leiden.

In de tussentijd probeer ik bij mijn omgeving begrip te krijgen voor wat ik als diagnose heb meegekregen. Zelf had ik de afkorting PTSS wel eens horen vallen, maar de betekenis kende ik tot nu toe niet.

Toch ga ik ervan uit dat iedereen om mij heen mij wel begrijpt of het anders maar gewoon moet begrijpen. Ik heb totaal geen behoefte om uitvoerig te gaan uitleggen wat er precies met me aan de hand is. Opmerkingen en goedbedoelde adviezen als: *"Ik zou dit... ik zou dat... of zet je er eens overheen"*, roepen alleen maar boosheid op en ik realiseer me dat mensen helemaal niet begrijpen wat er met mij aan de hand is.

Mijn boosheid wordt van kwaad tot erger en ik heb mezelf niet meer altijd in de hand. Dit roept uiteraard irritatie en ergernis op bij anderen. Als ik nu terugkijk, realiseer ik me dat het voor mijn omgeving erg moeilijk is geweest om met mij om te gaan. Maar ik zie ook dat mijn boosheid voortkwam uit een gevoel van machteloosheid, omdat ik niet begrepen werd. Het enige wat ik steeds zei was: *"Laat me maar, het ligt niet aan jou, het ligt aan mij."*

De praktijkruimte van Jorrit is een huiselijke kamer in zijn woning. Geen kille, koude ziekenhuiskamer met de bijbehorende lucht - die ik liever mijjd, omdat het mij flashbacks bezorgt - maar gewoon een gezellige kamer met een lekkere stoel. Jorrit geeft mij al snel een goed en vertrouwd gevoel, waardoor ik me realiseer dat ik alles eerlijk en oprecht moet gaan vertellen om door hem geholpen te kunnen worden. Dat doe ik dan ook.

De therapie zal, afhankelijk van hoe ik erop ga reageren, hooguit 18 sessies in beslag nemen. Sessies waarin we de situatie in fracties



van seconden zullen gaan herbeleven. In deze fracties van seconden moet ik op een schaal van 1 tot 10 aangeven op welk stresslevel ik mij bevind. Als dit rond de 4 zit - wat betekent dat ik min of meer gewend ben aan het beeld, zodat het minder stress oproept - gaan we naar de volgende secondefractie.

Het begint met een oefening waarbij ik ontspannen moet gaan zitten, mijn ogen moet sluiten en door de fijne stem van Jorrit beetje bij beetje naar de woning in een dorp aan de Nieuwkoopse plassen word geleid. Ik ben ervan overtuigd dat ik hier te nuchter voor ben, maar als ik na een uur langzaam weer terug word gehaald en mijn ogen open, besef ik pas waar ik daadwerkelijk zit.

Over het ontvangen van de melding, het aanrijden en het vinden van het lichaam - wat in werkelijkheid hooguit tien minuten heeft geduurd - heb ik nu een uur gedaan.

## 12.

**Tussen de therapie sessies door, moet ik schrijven.** Schrijven over hoe ik mij voel en wat ik voel. Ik houd een dagboek bij, niets voor mij, maar wie weet helpt het.

*“Vorige week donderdag de eerste keer therapie gehad. Was niet nerveus, want wil me graag beter gaan voelen. Tijdens het gesprek had ik door dat vele emoties mij dwarszitten en dan gaat het eigenlijk vooral om verdriet. Ik vond de therapeut een aardige man en heb wel het gevoel dat het mij gaat helpen. Moet mij toch open en eerlijk gaan opstellen, want anders heeft het geen zin.*

*De eerste paar keren gaan we de gebeurtenis seconde voor seconde doornemen en kijken wat ik toen voelde...*

*Wat ik voelde? Nou, dat weet ik wel... Boos, verdrietig en verstijfd...*

*Dat herbeleven is nodig om het een plek te gaan geven... Heftig denk ik... Eigenlijk wil ik er helemaal niet aan terugdenken...*

*Onbewust word ik daar al toe gedwongen door beelden, angsten en dromen en dan straks ook nog bewust ermee bezig zijn... Ik hoop dat ik dat ga redden... Ga ervoor!”*

---

*“Mijn gevoel...*

*Wat was mijn gevoel toen ik met mijn blote handen een dood iemand, een vrouw, vastpakte... Drie meter moest lopen... Haar op bed legde en vervolgens losliet...*

*Ik vond het vreselijk... Ik wilde dit niet. De dood is iets wat ik verafschuw, maar het is de enige zekerheid die we hebben.”*

*“Zo... het laatste gedeelte van de gebeurtenis... Ben er nog niet... dat weet ik... Maar misschien is het de laatste keer dat ik erover schrijf... Niet over de dood, maar over die ene dag...”*

*De dood... dat heeft me geraakt... Het aanraken van de dood... het zien van de dood... het alleen heengaan... de respectloze benadering... die dingen..."*

---

*"Gisteren weer voor het eerst gewerkt. Ga nu drie halve dagen beginnen. Was niet nerveus toen ik ernaartoe reed, maar voelde me eigenlijk goed en nuttig. Ben me ervan bewust dat ik rustig aan moet doen, maar het opbouwen en kijken naar de toekomst is begonnen."*

---

*"Wat een gekloot... wat een teleurstelling... Afgelopen donderdag weer therapie gehad en toch weer moeilijk en confronterend.*

*Gekeken naar hoe ik weer aan het werk kan... het werk op straat...*

*Misschien begeleiding in een mortuarium om zo stapje voor stapje te werken aan het aanraken van een overleden iemand en de dood anders te gaan zien.*

*Moest daarover denken... Reactie voelt heftig...*

*Vannacht gedroomd... Melding van een reanimatie... wilde niet, maar moest... Man kwam bij en zei dat ik het verkeerd deed... WAKKER...*

*Tweede droom... Opnieuw een melding... Mensen waren levend begraven en een aantal graven was leeg... Eén met hoofd boven de grond... Ik moest ze opgraven... WAKKER...*

*Zag het even niet meer zitten en heb mijn therapeut gebeld...*

*Hij gaf aan dat ik de angst in de ogen moet kijken en mezelf af moet vragen wat de reden hiervoor is en er dus niet voor moet weglopen... Ik bepaal mijn grenzen....*

*Vannacht weer over de dood gedroomd... iemand werd*

weggedragen in een kist... Minder heftig dan de nacht ervoor, maar toch weer met de dood bezig..."

---

"Zo... weer even de tijd om te schrijven..."

Donderdag therapie gehad. Was en ging goed...

Nu bezig met wat mijn angst is...

Angst is denk ik bang zijn voor het onverwachte. In welke toestand is het menselijk lichaam als het overleden is...? Kan het nog geluiden maken of onverwachte bewegingen..?

In de ogen kijken is ook iets wat mij beangstigt. Het is te dicht bij een persoon, te dicht bij het verleden. Hetzelfde met huid op huid, te dichtbij, te close...

Moet het zien als iemand die ik kom helpen.

Lukt het, fijn, goed gewerkt...

Lukt het niet, dan goed afhandelen en was zijn of haar tijd gekomen...

Wat zou ik tegen mezelf kunnen zeggen als ik in zo'n situatie kom?

Verder vrijdag met collega's gesproken. Herkenning gekregen... fijn...

Vinden dat soort situaties ook niet fijn... Ben dus niet de enige...

Voelde wel goed..."

---

"Donderdag weer therapie..."

Moest een soort procedure opschrijven wat ik tegen mezelf zou kunnen zeggen bij een melding van een reanimatie, lijkvinding, verhangings of andere zelfdoding...

Ik moet het zakelijk zien...

"Ik kom helpen en doe alles wat ik kan, maar het is en blijft mijn werk en wil ik het dus zakelijk houden."

## 13.

**Een bak koffie drinken op het bureau om de gang naar het werk weer op te bouwen, breidt zich uiteindelijk uit naar drie uur crimidiens<sup>5</sup> op een dag.**

De ene dag sta ik op, heb ik redelijk geslapen en ga ik met een positief, maar vlak gevoel richting het bureau. De andere dag sta ik op, zonder dat ik heb geslapen en ga ik met een vermoeid en vlak gevoel richting het bureau. Alles lijkt dan langs me heen te gaan.

In mijn privéleven ben ik nog steeds bezig om situaties en beelden te vermijden. Ik probeer alles te voorkomen waardoor ik mezelf en de mensen om mij heen in een levensbedreigende situatie kan brengen. Geloof ik nou echt dat ik dit zelf onder controle heb? Dat dat niet kan, besef ik op het moment dat mijn ouders naar Lanzarote vliegen.

Viereneenhalf uur lang ben ik totaal ontredderd.

Een bezoek aan de dokter is ook zo'n situatie die ik wil vermijden. Toch komt er een moment dat ik er niet omheen kan. Met een onrustig en naar voorgevoel neem ik plaats in de wachtkamer. Er zit een oudere man, die me vriendelijk gedag zegt. Ik besluit om op een hoek te gaan zitten, zodat ik snel weg kan als er iets gebeurt.

Ik houd de meneer angstvallig in de gaten. Een oudere man associeer ik met problemen. Ik zie dat meneer met zijn hoofd tegen de muur leunt en zijn ogen sluit. Mijn hart slaat over.

Dan gebeurt het meest ongelooflijke en onmogelijke: in die wachtkamer bij de dokter, op die plaats waar ik helemaal niet wil zijn, waar ik bang ben dat er iets gebeurt, krijgt deze meneer een hartstilstand en glijdt hij uit zijn stoel. Ik alarmeer de doktersassistente.

---

5. Diensten waarin je bezig bent met de afhandeling van veel voorkomende criminaliteit

Wat is dit een ongelukkige samenloop van omstandigheden! Ik ben op een verkeerd tijdstip op de verkeerde plek. Uiteraard bespreek ik dit voorval in de kamer bij Jorrit.

## 14.

**Ik moet heel hard knokken om er weer te komen, dat voel ik wel.**

Maar elke keer als ik klaar ben met een sessie, heb ik een voldaan en iets sterker gevoel. Ik rijd met de radio hard aan naar huis en vertel daar waar ik het met Jorrit over heb gehad en tot welke inzichten ik ben gekomen.

Als ik na de achtste sessie thuiskom, heb ik eigenlijk niets te vertellen. Na de volgende sessie ook niet.

Ik ben uitgeluld.

Ik wil weer in aanraking komen met de dood, maar niet tijdens mijn werk. Mensen verwachten dan dingen van je, logisch, maar die zekerheid kan ik mezelf en mijn collega's nog lang niet geven. Mijn stresslevel mag dan tijdens de sessies enigszins stabiel zijn, ik wil zeker weten dat mijn stresslevel ook stabiel is als ik oog in oog sta met de dood. Ik vertel dit aan Jorrit en zo kom ik terecht bij Bertus Kostwinder in het mortuarium van het Bleulandziekenhuis in Gouda.

Bertus Kostwinder is iemand die al eerder een politieagent met PTSS heeft geholpen. Hij heeft dat toen op een bijzondere manier gedaan en wil nu opnieuw een aankomend politieagent helpen.

Ik bel Bertus op om een afspraak met hem te maken. *“Goedemorgen, met Bertus Kostwinder spreekt u”*. De stem van deze man heeft iets rustgevents en vertrouwds en brengt me heel even in een moment van stilte. Een stilte waar ik al maandenlang zo naar verlang.

Rust, dat is wat ik wil en waar ik naar verlang. Geen angst meer, geen nare beelden, geen paniek, geen woede, geen verdriet, geen onzekerheid en geen schaamte. Ik word gek van al die prikkels om mij heen. Rust, is dat nou te veel gevraagd?

De afspraak is gemaakt.

En dus rijd ik een paar dagen later naar het mortuarium, naar Bertus.

Ik ben bloednerveus en mijn gedachten schieten van rechts naar links.

Mortuarium... paniek...

Overleden mensen... paniek...

De dood... paniek...

Ineens sta ik voor de deur. Van de weg ernaartoe kan ik me niets meer herinneren.

Slecht, denk ik nog even, maar al snel neemt het vlakke, nietszeggende gevoel weer de overhand. Het kan me eigenlijk niets schelen als ik onderweg tegen een boom was aangereden.

Ik voel me klein, bang en onzeker. Mijn hand gaat langzaam naar de bel, ik adem diep in, mijn adem stukt, ik druk op de bel en adem uit. Mijn maag draait om...

Bertus doet open en begroet me hartelijk. We nemen plaats in de koffieruimte van het mortuarium. Ik vertel hem alles, mijn hele verhaal en misschien nog wel meer. Bertus luistert en begrijpt me. Tijdens het hele gesprek worden mijn ogen en gedachten naar de twee deuren achter in de ruimte gezogen. Ik weet niet wat er achter die deuren is, maar misschien is het wel de dood. Ik voel dat ik nieuwsgierig ben, maar gelijktijdig ben ik bang voor het onbekende en voor alles wat nog komen gaat.

*"Eerste gesprek met Bertus was fijn.*

*Wat een bijzondere en lieve man. Wil me helpen... vrijwillig... en goed...*

*"Komt goed meid."*

*Hij zette drie dingen op een rij:*

- 1. Het handelen van de GGD-arts*
- 2. Het duwtje in mijn rug*
- 3. Het niets doen van mijn leidinggevende*



*Ik kreeg herkenning van iemand die al tientallen jaren met overledenen werkt. Fijn, heel fijn.*

*Wat wilde hij mij laten doen:*

- 1. Een sectie/schouw bijwonen*
- 2. Naar het graf van opa*
- 3. Een diavoorstelling bekijken*
- 4. Een overledene aanraken*

*Ik vertrouw hem, maar vind het wel moeilijk."*

## 15.

### **Ik heb een vreselijke angst ontwikkeld.**

Als ik een deur opendoe waarachter het donker is, slaat mijn hart een extra keer over en schiet mijn hand richting de lichtschakelaar, voordat ik naar binnen ga.

Als ik in de auto zit en het is donker buiten, heb ik het gevoel dat er iemand op de achterbank zit.

Ik ga met lood in mijn schoenen naar mijn oma, omdat ik er bij voorbaat vanuit ga dat er iets gebeurt als ik er ben. Ik ben bang, altijd bang. Ik ben bang dat er iets gebeurt en dat ik iemand kwijtraak, maar de enige die ik op dit moment aan het kwijtraken ben, is mezelf.

*“Hoe kan ik gelukkig zijn?”*

*Door mezelf te zijn... Door mensen te laten zien wie ik ben.*

*Ik ben mezelf kwijt, maar ben bezig mezelf weer te vinden, zodat ik straks weer gelukkig ben”.*

Ik weet dat Bertus kan bellen, want als er bij hem een overledene wordt binnengebracht en er een schouw moet plaatsvinden, laat hij het me weten. Ik zit de eerste paar dagen in de zenuwen, maar als hij na een week nog niet heeft gebeld, ebt dat gevoel weg. Ik ben er niet meer zo bewust mee bezig dat ik gebeld kan worden. Ik kijk er misschien onbewust zelfs wel naar uit, want ik wil zo graag weer een stap vooruit maken.

*“Werd gebeld... Bertus had een schouw... eigenlijk paniek, maar wist dat het zou gaan komen”.*

Daar ga ik, op weg naar Bertus, op weg naar een confrontatie met een GGD-arts, met een overledene, met de dood... Ik ben bloednerveus, maar ga ervoor.

De confrontatie met de GGD-arts verloopt goed.

*“De arts zou ook de andere GGD-artsen er voor waarschuwen dat er niet meer mocht gebeuren wat er bij mij was gebeurd. Ten allen tijde respect. Fijn dat er iets mee gedaan wordt. Lag het dan toch niet aan mij?”*

Voordat we de sectiekamer ingaan, moet ook ik mij omkleden. Met volle overtuiging trek ik mijn plastic handschoenen aan. Dit keer wel.

*“We gingen naar binnen... daar lag iemand onder een wit laken.”*

‘Binnen’ is op dat moment: één stap uit de deuropening. Dit is voor mij een veilige afstand. Verder wil ik niet. Bertus wijst me een kruk aan en ik ga zitten. Ineengedoken, want dan voel ik me veilig. Ik heb mijn lijf niet meer onder controle, alles trilt.

Het laken wordt omlaag geschoven. Ik voel al het bloed uit mijn hoofd wegtrekken. Dit is wat ik maandenlang heb vermeden en nu zit ik hier. Ik wil weg, ik kan weg. Maar ik doe het niet.

*“De schouw werd gedaan en er werd aandachtig gekeken.”*

Ik bekijk het vanaf een voor mij veilige afstand. Ik zie geen ogen, geen gezicht, want ik kijk vanaf de kruk tegen de kruin van de overledene aan. Ik zie dat de arts de overledene op zijn rechterzij rolt. Ik weet nu dat de linkerzij ook komt en dat ik dan het gezicht zie. Er gaat een rilling door mijn hele lijf.

*“Toen de arts de overledene op zijn zij rolde met het gezicht naar mij toe, kwam het dichtbij, maar niet te dichtbij...”*

*“De schouw werd vol respect gedaan, en ik was er bij!”*

Ik voel de hand van Bertus, die mijn hand vastpakt. Ik hoor hem zeggen: “Vertrouw je me?” Ik geef een toestemmend knikje en sta langzaam op van mijn kruk. Bertus begeleidt me met zijn voor mij veilig voelende, warme hand en zo neem ik onbewust een volgende stap.

We lopen aan de linkerzijde van de overledene langs de sectietafel, want daar is ruimte. De hele tijd houd ik angstvallig, in mijn ooghoeken, de sectietafel in de gaten. Ik wil niet te dichtbij komen.

Ik kijk en zie dat er aan de rechterzijde van de sectietafel veel minder ruimte is. Ik kijk alleen naar de sectietafel, naar het koude glimmende ijzer. Niet naar de overledene die erop ligt, want die wil ik helemaal niet zien.

We lopen om de tafel heen, maar als ik één stap aan de rechterzijde zet, verstijf ik. Het glimmende ijzer is te dichtbij, dit wil ik niet. We stoppen. Ik wil niet verder. Ik sluit mijn ogen en hoor Bertus zeggen: *"Kijk maar..."* Langzaam richt ik mijn hoofd op en doe ik mijn ogen open, want ik vertrouw hem. Er gaat een rilling door me heen en even heb ik het gevoel dat ik door mijn benen zak, maar ik kijk... Ik kijk... Ik kijk!

*"Genoeg voor vandaag... Genoeg, maar gedaan".*

## 16.

***“Ik ben hier voor mijn werk, ik handel met respect, maar houd het zakelijk.”***

Ik ben een op en top gevoelsmens. Door mijn gevoel mee te nemen in mijn werk en alles intens te beleven, neem ik mijn gevoel ook mee naar huis. Positieve gevoelens, maar ook negatieve.

*“Ik ben hier voor mijn werk, ik handel met respect, maar houd het zakelijk.”* Dit is een zin die door de kamer klonk bij zowel Jorrit als bij Bertus.

*“Hou het zakelijk Cin, je kunt niet het leed van de hele wereld op je schouders nemen”.*

Nee, inderdaad, dat gaat niet en het maakt het leven er voor mij bovendien niet leuker op. Maar hoe krijg ik het voor elkaar?

Ik ben voor de tweede keer bij Bertus.

Hoewel ik weet wat er gaat komen, ben ik nerveuzer dan de vorige keer en misselijk van de zenuwen. Mijn maag draait zich om en het zweet staat in mijn handen. Daar staan we weer in de sectiekamer. De sectietafel glimt me tegemoet. Dit keer is het een oudere man.

De schouw wordt gedaan door een andere arts, maar met respect.

Ik kijk ernaar vanaf een afstand en probeer dichterbij te komen. Maar dan word ik niet goed. *“Kom op, Cin”*, zeg ik tegen mezelf. Maar de zenuwen worden me echt teveel en ik geef aan dat ik niet lekker word en weg wil. Ik ga weg...

In de koffieruimte van Bertus kom ik op adem. Ik voel dat ik geen controle meer heb over mijn armen en benen, alles gaat heen en weer. Goed dat ik mijn grenzen heb aangegeven en weggegaan ben. Maar ik baal vreselijk. Ik had me zo voorgenomen vandaag een stap vooruit te maken. Ik wilde meer doen dan de vorige keer, ik

wist het zeker.

Als de schouw klaar is, komt Bertus naar de koffieruimte. Hij vraagt hoe het met me gaat. Ik antwoord dat het wel weer gaat. Ik ben nog steeds vastbesloten meer te willen doen dan bij de vorige schouw. Wat ik wil? Ik wil de dood aanraken.

Dus sta ik weer in de sectiekamer. Ik voel me sterk. Nou ja... Laten we het erop houden dat ik mij sterk voel door het besluit dat ik een stap vooruit wil maken.

Bertus legt een handdoek over het hoofd van de overledene, het bovenlichaam is ontbloot.

Ik voel me rustig, want het gezicht, wat het voor mij persoonlijk maakt, is afgedekt.

Ik heb handschoenen aan, Bertus ook.

*'Handschoen op handschoen... Wat voel ik... Handschoen...*

*Handschoen op huid... Wat voel ik... Handschoen...*

*Huid op huid... Wat voel ik... Huid...*

*Bertus hand onder, op het lichaam, mijn hand boven...*

*Bertus hand boven, mijn hand onder, op het lichaam...*

*Geen hand van Bertus, mijn hand alleen... op het lichaam...*

Ik voel een leeg, koud huis... geen leven, geen gevoel, geen blijdschap, geen pijn en geen verdriet...

Maar ik wil nog meer.

Bertus haalt de handdoek van het gezicht af.

En voor ik het weet zitten er twee vingers in de hals. Mijn vingers.

## 17.

**De cirkel van PTSS moet ik doorbreken en daarvoor moet ik een andere cirkel gaan sluiten, kloppend maken: de cirkel van het leven.**

Niet dat van mezelf, maar van de vrouw die ik vond: de druppel die de emmer deed overlopen, waardoor ik PTSS kreeg.

*“Een vroege dienst brengt mij bij een seniorenwoning in een dorp aan de Nieuwkoopse Plassen. De burens hebben een melding bij de politie gedaan, omdat zij hun buurvrouw niet kunnen bereiken. Alle sloten, knippen en haken zitten op de deuren, zodat ze niet naar binnen kunnen om te kijken of alles goed is.”*

De therapie bij Jorrit laat mij wennen aan het beeld, brengt mijn stresslevel naar een acceptabel niveau en zorgt ervoor dat ik een stap verder zet. Een stap die nodig is om straks de verlossende woorden te horen: *“U bent genezen”*.

De twee schouws in het mortuarium bij Bertus, hebben me verder gebracht. Twee keer heb ik nu gezien hoe het ook anders kan. Daardoor kan ik de schouw van toen - *“Het kloppen op het hoofd, wat klinkt als getik op een vissenkomp. Het stevig duwen in de buik met als uitleg: “Normaal kan ik wel wat voelen, maar mevrouw heeft veel vet”. En tot slot: “Stel dat er sprake zou zijn geweest van seksuele aanranding of verkrachting, dan...”, waarna de benen worden geopend en de uitleg verder gaat.”* - een plekje geven.

Bertus vraagt me wat de volgende stap is in de levenscirkel van de overleden vrouw. De laatste stap is het brengen van iemand naar zijn laatste rustplaats... Een begrafenisis...

Bertus heeft het al helemaal uitgedacht. Ik krijg de kans en de gelegenheid om een begrafenisis te begeleiden. Bertus is ervan overtuigd dat ik het kan en geeft me daarmee vertrouwen in mezelf. Ik vind het vreselijk speciaal. In mijn hoofd schieten mijn gedachten alle kanten op. We gaan net doen alsof ik erbij hoor. Alsof ik

ervaring heb in het begeleiden van een begrafenis en nooit anders doe.

Het wordt de begrafenis van een oudere man. Bertus zegt dat het voor mij echter de begrafenis is van de vrouw die ik vond. Zo kan ik haar levenscirkel rond maken en haar naar haar laatste rustplaats brengen. Zo kan ik het incident hopelijk een plek geven.

Gekleed in een zwarte jas en met gepoetste schoenen, zit ik bij Bertus in de koffieruimte. Hij vertelt dat we naar een ruimte gaan die is ingericht als een huiskamer en waar de man staat opgebaard.

*“Een sfeervolle huiskamer waar men in alle rust afscheid kan nemen van een dierbare en waar de kinderen hun gang kunnen gaan met tekenen, kleuren of dvd-kijken. Hier, aan de Provincialeweg Oost in Haastrecht, is sinds medio vorig jaar de familie rouwhuiskamer ‘De Buitenhof’ van Bertus en Joke Kostwinder gerealiseerd. Een in koloniale sfeer ingerichte huiskamer waar nabestaanden, die thuis de ruimte of de gelegenheid niet hebben, op elk moment van de dag terecht kunnen om in huiselijke sfeer samen te zijn.”*

(De krant van Gouda, 2 februari 2007)

Bertus straalt zoals altijd rust uit en ik word daar ook rustig van. Ik heb me voorgenomen alles over me heen te laten komen. Voordat we naar de huiskamer gaan, brengen we snel nog even een bezoek aan de kerk waar de uitvaart plaatsvindt. Even controleren of alles in orde is en klaarstaat om de overledene een waardig afscheid te geven.

We komen aan bij de huiskamer. Buiten staan de zes dragers al klaar om de kist naar buiten te dragen en de auto in te schuiven om vervolgens naar de kerk te rijden voor de uitvaart. Ik schud ze de hand.

In de huiskamer staat de familie bij de kist. Ik zie dat de kist nog open is.

Bertus houdt een kort gesprek met de familie. Een paar zinnen van



hem zijn genoeg om de familie een warm gevoel te geven, ondanks de situatie. Ik hoor hem tegen de dochter zeggen dat hij nog iets speciaals voor haar heeft. Ik weet wat het is. Bertus heeft het mij laten zien. Omdat de dochter hoogzwanger is, heeft Bertus een handafdruk van opa gemaakt. Van Bertus voor haar, van opa voor zijn eerste kleinkind.

De familie geeft aan dat de kist gesloten mag worden. Ik kijk naar Bertus, hij geeft me een toestemmend knikje en samen tillen we de deksel op en sluiten we de kist. De zwangere dochter zakt door haar knieën om ook de laatste glimp van haar vader op te kunnen vangen.

Even rust. Even een pas op de plaats om de familie de gelegenheid te geven de situatie te accepteren. Ik realiseer me dat ik deel uitmaak van een gezelschap dat vol eerbied en respect iemand naar zijn laatste rustplaats begeleidt. Ik voel me rustig en doe mijn uiterste best.

De kist wordt de auto ingeschoven en we gaan naar de kerk. Bertus en ik rijden snel naar de kerk, want ik moet stapvoets voor de rouwauto lopen als die bij de kerk arriveert. Daar loop ik dan, in alle rust, mijn handen ineengevouwen, mijn hoofd omhoog geheven. Wat is dit bijzonder.

De kist wordt de kerk ingedragen en neergezet op de daarvoor door mij en Bertus neergezette standaards. De familie neemt plaats en Bertus tikte met zijn vinger nog even het condoleanceboek recht. We gaan zitten. De woorden van de spreker vullen de ruimte.

## 18.

**Daar zit ik dan.** Ik ben op de begrafenis van iemand die ik niet ken, heb zijn kist gesloten en hoor de emoties in de stemmen van de sprekers. Ik maak me er niet druk om. Ik weet dat dit nodig is om mijn cirkel rond te maken, om het heft weer in eigen handen te nemen in plaats van te worden geleefd door angst en paniek.

De kleinkinderen steken de kaarsen aan. Ik kijk...

De sprekers geven me een voorstelling van de overledene. Ik kijk en voel. Mijn ogen vullen zich af en toe met tranen, maar ik ben sterk genoeg om ze niet te laten lopen. Ik vraag me af of je dit als begrafenisondernemer altijd hebt, of dat je hierin gehard wordt. Zou ik ook gehard worden als ik vaker met de dood te maken krijg op straat?

De dienst is klaar, de kist wordt de kerk uitgedragen, de auto in. Onderweg naar de begraafplaats loop ik voor de rouwauto uit. Het is best een eind lopen, maar doe het gedachtenloos. Ik voel geen angst, geen paniek. Wat is dit fijn. Het brengt rust, rust in mijn hoofd. En een laatste rustplaats voor de overledene.

Bij het graf kijk ik naar de kist die op houten balken staat, boven een diep, zwart gat. Ik herinner mij de begrafenis van mijn opa. Waarom durf ik niet meer naar zijn graf? Door mijn angst ben ik daar veel te lang niet geweest!

Als iedereen weg is, kijk ik over de begraafplaats heen. Hier liggen allemaal mensen die door hun lieve familie naar hun laatste rustplaats zijn gebracht. Ik kijk naar de kist die bezaaid met bloemen kleurrijk boven alles uitprijkt.

Bertus pak mij bij mijn hand en brengt me ernaar toe. Hij zegt:  
*"Hiermee is voor jou de cirkel rond. Vandaag hebben we de vrouw begraven die jij gevonden hebt. Laat haar rusten in vrede."* Daarna laat hij me alleen.

Ik neem afscheid, afscheid van de vrouw, afscheid van de man.  
Ik neem de tijd, tijd voor mezelf. Ik realiseer me dat het goed is zo.  
Ik draai me om en loop weg.

## 19.

**Een bezoek aan het graf van mijn opa, dat is de laatste stap die ik met Bertus wil maken.** Het is misschien ook wel de belangrijkste stap.

Op 12 november 2008 - mijn verjaardag - stap ik samen met mijn toenmalige partner uit de auto bij de kerk, waar in 2005 de dienst was geweest. Ik hoorde toen bij de familie die afscheid nam, ik stak als kleinkind een kaars aan, ik was één van de sprekers.

Bertus staat er al. *"Gefeliciteerd lieve meid"*.

Inderdaad, ik ben jarig, maar ik ben alleen maar bezig met het feit dat ik na misschien wel een jaar weer op deze plek ben.

We lopen naar het graf, op de begraafplaats achter de kerk. Aan de ene hand Bertus, aan de andere hand mijn toenmalige partner. Beter kan het niet. We gaan het pad af, het pad dat ik vaker gelopen heb, altijd met een rode roos. Een witte kist, rode rozen.

We zijn er. Na lange tijd lees ik weer de tekst op de steen: *"Het liefste wat ik heb gekend, de spil van mijn bestaan, vraag me niet om dat te vergeten en gewoon weer door te gaan."* Vergeten? Nee, dat nooit. Wel ben ik er te lang niet geweest.

Bertus vouwt een brief open en zegt dat hij iets wil voorlezen, een woord van mijn opa voor mij en van mij voor mijn opa: *"Ik geef je geloof, hoop en liefde"*.

Dit had ik inderdaad kunnen zeggen. Wat een bijzondere woorden... Wat een bijzondere man...

Op de grafsteen liggen drie schelpjes: geloof, hoop en liefde. Dit is wat mijn opa me geeft, iets tastbaars om mee te nemen. Ik pak de schelpjes en hoop dat ik me dit altijd zal blijven herinneren.

Ze laten me alleen... Ze geven me de ruimte.

Ik laat de tranen over mijn wangen lopen. Ik ben er weer.

Geloof, hoop en liefde...

*"Dag Opa"*. Ik draai me om en loop weg.

## 20.

**Voorjaar 2009.** Mijn eerste dienst weer naar buiten. Dit is waar ik naartoe heb gewerkt, waar ik voor heb geknokt.

Het is een vroege dienst, samen met één van mijn maatjes van het bureau. Ik vertrouw hem en dat is tijdens deze eerste dienst een fijn gevoel. Hij zegt: *“Cin, maak je geen zorgen, ik heb nooit van die dingen. We gaan er gewoon een goede en leuke dienst van maken.”* Zo is het! En na bijna een jaar stap ik in uniform, onder het roepnummer 31.02, samen met mijn collega de auto in.

Het is nog vroeg, kwart over zeven, en het licht baant zich langzaam een weg door de duisternis. Een nieuwe dag breekt aan. Ik praat met mijn collega over de afgelopen maanden. Hij luistert, begrijpt me en zorgt ervoor dat ik me prettig voel. Ik kijk naar buiten, over de oneindig uitgestrekte weilanden.

*“31.02, HM over...”*

*“Zegt u het maar”*, klinkt mijn stem vertwijfeld over de ether. Toch weer die schok door mijn lichaam. Waarschijnlijk meer de angst voor de angst. Kom op...

*“U mag voor een mogelijke reanimatie naar...”*

De rest hoor ik niet meer. Dit kan niet waar zijn. Heb ik na een jaar de moed verzameld om weer een een noodhulpdienst te draaien, zit ik nog geen half uur in de auto... Ergens ver weg hoor ik mijn collega zeggen: *“We gaan die kant op”*.

We kijken elkaar aan. Ik hoor mezelf nog zeggen *“Dit is ongelooflijk, dit kan niet.”* Ik laat mijn trillende handen zien. Nee, nee, nee...

Mijn collega pakt mijn hand en zegt: *“Komt goed meid”*. De optische en geluidssignalen laten we voor wat ze zijn, de snelheid is beperkt. Er heerst enkel ongeloof. Wat gaan we doen als we ter plaatse zijn? Wat ga ik doen, wat ga jij doen? We zijn allebei de kluts kwijt.

*"Ik ga alleen naar binnen. Jij blijft buiten en komt naar binnen als je daar aan toe bent.."*

We zijn er. Helaas is er niet de geruststellende aanblik van een ambulance, dus we doen wat we hebben afgesproken. Mijn collega stapt uit. Ik zie hem weglopen zonder AED en zonder mondkapje. Ik baal als een stekker. Ik voel me schuldig. Ik laat mijn collega alleen. Wat moet ik doen? Moet ik naar binnen gaan? Ja? Nee?

Ik hoor de sirene van een ambulance dichterbij komen. Ik stap uit en kan geen antwoord geven op de vragen van de ambulancebroeders. *"Ik ben niet binnen geweest."* Confronterende woorden: *"Ik ben niet binnen geweest."* Heb ik hier nou zo hard voor gewerkt? Ben ik hier nou zo diep voor gegaan? Om buiten te blijven staan?

Nee, natuurlijk niet. Maar hoe ga ik reageren? Ik ben bang om weer hetzelfde te voelen en weer terug bij af te zijn. De enige manier echter om te weten hoe het voelt, is achter de ambulancebroeders aan naar binnen te gaan.

Ik hoor mijn collega zeggen: *"Het hoeft niet meer jongens."* Hij geeft me een knipoog.

Ik hoef niet meer te reanimeren en kan op mijn manier, gecontroleerd, een blik naar binnen werpen. Mevrouw ligt op de grond. Ik waag me in de woonkamer en hoor het gesprek tussen mijn collega en de familie aan. Ik zie mijn collega steeds naar mij kijken: *"Gaat het wel goed met je?"* Ja, het gaat goed, vooral dankzij hem.

We rijden met gemengde gevoelens terug naar het bureau. We zeggen weinig. Wat er gebeurd is, is nog niet helemaal geland. Het heeft me enorm veel energie gekost. Maar ik ben wel binnen geweest, in uniform, tijdens mijn werk.

Als we het bureau binnenkomen, wacht mijn uitvoerend teamchef me op. Als ik haar zie, laat ik mijn hoofd hangen en slaak ik een diepe zucht. Ze pakt mijn hand en neemt me mee naar haar kamer. Wat

een warm ontvangst! Een leidinggevende die achter je staat, wat een goed gevoel! Ik ben haar en mijn collega van vandaag intens dankbaar.



## 21.

**Ik heb mij staande gehouden na mijn eerste noodhulpdienst en ben nog steeds aan het werk.** De diensten komen en gaan. Ik kan niet zeggen dat ik niet gespannen ben, maar het is acceptabel en vol te houden. De ene dag heb ik zin om te gaan werken, de andere dag zie ik er tegenop. Dat, denk ik, heeft iedereen wel eens. Ik zet door.

Mijn laatste gesprek bij Jorrit volgt. Dit is het laatste gesprek voordat ik terug moet naar psychopol bij het AMC in Amsterdam. De laatste loodjes, zo voelt het.

Het gesprek gaat goed. Ik vertel Jorrit alles wat ik met Bertus heb gedaan. Hij luistert aandachtig en vindt dat ik een bijzonder traject heb doorlopen. Ik besef dat nog niet echt. Voor mijn gevoel zit ik er nog middenin. Wanneer kan ik definitief afscheid nemen van dat gevoel?

In het allereerste gesprek bij Jorrit vertelde hij dat ik aan het eind van mijn traject een afscheidsritueel moest bedenken en dat ook moest uitvoeren. De bedoeling hiervan zou zijn dat ik de afgelopen periode definitief achter me kon laten.

Mijn dagboek verbranden? Het in een fles stoppen en in de oneindige zee in gooien in de hoop dat niemand het vindt en mijn gevoelens leest? Ik vind het allemaal niks. De begrafenis die ik heb begeleid, dat was mijn afscheidsritueel geweest. Ik maakte toen mijn cirkel rond en sloot ik een periode op een bepaalde manier af.

Het AMC is mijn volgende stap. Ik voel me totaal anders dan de eerste keer toen ik plaatsnam in de wachtkamer van de psychopol. Vertwijfelend en onzeker, dat wel, want misschien denken de artsen hier wel heel anders over mijn gelopen traject en zijn ze van mening dat ik er eigenlijk nog helemaal niet ben.

Ik word geroepen door mevrouw Westerveld. Iets in haar kamer is

me bijgebleven en ik ben benieuwd of het er nog staat.

Als ik binnenkom, valt mijn oog valt direct op het bronzen beeldje in het raam. Op de één of andere manier raakte dat me de vorige keer en ook nu trekt het weer continue mijn aandacht. Het beeldje toont een wereldbol met daarop twee mensen die elkaars hand vasthouden om er niet vanaf te vallen. Zo is het gewoon: je doet het samen, want hoe graag je ook wilt, alleen red je het niet.

Ik vertel mijn verhaal, mijn gelopen traject. Mevrouw Westerveld vindt het een bijzonder verhaal en opnieuw moet ik allerlei vragenlijsten invullen. Sommige vragen herken ik nog van de vorige keer. Zullen mijn antwoorden anders zijn, vraag ik me af. Wat zal de uitslag zijn? Ik wil er klaar mee zijn, maar ik weet ook dat ik dat niet kan afdwingen.

Voor ik het weet, zit ik weer in de auto. Ik voel twijfel en pieker. Gaat het wel echt goed met me? Kan ik het werk wel weer aan? Wat is dat toch voor onzekerheid? Ik kan het niet uitleggen. Zou het wegvallen als ik mijn genezing op papier bevestigd krijg? Waarom is een mens toch altijd op zoek naar bevestiging? En dan het liefst ook nog van iemand anders. Pas dan durf je te accepteren dat je iets misschien goed hebt gedaan. Waarom kan ik mezelf die bevestiging niet geven? Ik heb gevochten, verloren, maar ben uiteindelijk op de weg naar de overwinning.

Hier moet ik toch trots op zijn?

*“Diagnose: U bent genezen verklaard van de psychische ziekte Post Traumatische Stress Stoornis”.*

Daar is het dan, op papier. Ik wist niet hoe snel ik de envelop moest openen en nu heb ik de uitslag in mijn handen.

Voor elkaar!

Klaar ermeel!

Gedaan!

Finito!

En nu?

## 22.

**Ik heb het gevoel meer te willen met wat ik heb meegemaakt.** Wat precies, dat wist ik niet. Maar exact een jaar nadat ik weer voor het eerst bij opa's graf ben geweest, krijg ik de gelegenheid om anderen in mijn ervaringen te delen.

Het is 12 november 2009, opnieuw mijn verjaardag, maar er is ook een teamoverleg. Ik hoop dat het een bijzondere middag wordt en dat lijkt te gaan lukken want de gastspreker is: Bertus Kostwinder. Hij gaat ons vertellen over zijn werk in het mortuarium.

Ik heb besloten deze middag een boodschap over te brengen aan het team, mijn collega's. Met Bertus spreek ik af dat hij me op een bepaald moment bij zijn verhaal betreft en dat we dan verder wel kijken hoe het loopt.

Ik wil dit heel graag, tegelijkertijd gieren de zenuwen door mijn lijf.

Ik ga helemaal achter in de zaal zitten. Ik hoor het verhaal van Bertus aan en zie hoe stil en aandachtig iedereen naar hem luistert. Hij laat foto's zien. Foto's van overledenen die verkoold zijn aangetroffen in een uitgebrand huis. Foto's van overledenen die zichzelf van het leven hebben beroofd. Foto's van overledenen, omgekomen door verstikking. Foto's van een reconstructie van een overledene na een zeer zwaar verkeersongeval.

Het maakt behoorlijk wat los bij mijn collega's en daar is ook ruimte voor. We vertrouwen elkaar. Als het voor iemand te veel wordt, wordt daar meteen op gereageerd. Ik neem het allemaal in me op. Dit is goed, goed voor het team en ik hoop dat mijn verhaal daar nog een extra bijdrage aan levert.

Bertus praat verder over politiewerk, over dingen waar wij mee te maken kunnen krijgen, het menselijk leed en het stoffelijk overschot. "Zou jij een overledene aanraken zonder dat je plastic

handschoenen aan hebt?" Bertus wijst naar een collega. "Nee", antwoordt die. "Zou jij het doen?", "Ja", hoor ik een andere collega zeggen. "En jij, zou jij het doen?" Bertus wijst naar mij...

Er heerst een doodse stilte in de zaal. Dan zeg ik: "Nu wel".

*"Zou je dat aan ons uit willen leggen?", vraagt Bertus.*

Daar ga ik dan. En hoe graag ik het ook anders wil, ik kan mijn tranen op dat moment al niet meer bedwingen. Jammer dan maar. Mijn collega's mogen dit ook best zien. Haperend, en met behulp van Bertus, vertel ik mijn verhaal. Het gaat me deze middag niet zo zeer om mijn gelopen traject. Ik wil mijn collega's iets duidelijk maken, iets meegeven waar ze hopelijk, mocht het nodig zijn, aan terug denken.

*"Het enige wat ik wil is dat jullie goed op elkaar en op jezelf passen. We gaan allemaal weer anders met dit soort dingen om, maar praat erover, met elkaar, of thuis. Houd elkaar in de gaten."*

Met tranen sluit ik mijn verhaal af.

Een moment van stilte volgt. Ik zie dat collega's zichtbaar aangeslagen zijn van wat ze hebben gehoord. Ook later zie ik collega's er met elkaar over praten.

Ik ga naar huis.

's Avonds krijg ik de bevestiging die ik ook dit keer mezelf niet had kunnen geven.

*"...Harstikke goed gedaan !!!..."*

*"...Ik kom net thuis en ik heb nog steeds het beeld van jou, daar staande voor iedereen en dat je je verhaal deed...Dit heeft diepe indruk op mij gemaakt. Ik heb er zeker een dik brok van in de keel gekregen...Ik heb diep respect voor de manier waarop jij je van een kant liet zien die we allemaal hebben maar die we liever niet zomaar vrij geven...en wat je zegt dat privé en werk dan even op*

*dat moment door elkaar lopen, daar heb je zeker gelijk in... Maar nogmaals diep respect dat jij het zo met iedereen hebt gedeeld en dat je de moed had om die hulp te zoeken..."*

*"...Ik heb je gisteren niet meer gesproken, maar wilde je nog even zeggen hoe dapper ik het vond van je om voor het hele team zo'n mooi verhaal te vertellen. Ik was erg onder de indruk en had een behoorlijke brok in mijn keel daarna.*

*Ben echt trots op je en heb ook veel respect op de manier waarop je dit hebt aangepakt.*

*Heel goed. Als ik ooit wat voor je zou kunnen betekenen dan moet je maar gewoon naar me toekomen. Bedankt voor het leerzame moment gisteren."*

## 23.

**Het gaat beter met me, een stuk beter, maar toch merk ik dat ik het vertrouwen in mijn eigen lichaam nog steeds niet terug heb.** Ik ben bang dat ik misschien iets aan mijn hart heb en ga daarom naar de huisarts. Het is af en toe net alsof mijn hart een slag overslaat. Ik wil graag horen dat er niets ernstigs aan de hand is, zodat ik er niet meer over in hoeft te zitten. De huisarts begrijpt me en ik word doorverwezen. Ik krijg 24 uur lang stickers opgeplakt en een kastje dat mijn hartslag registreert. Op het moment dat ik iets voel, moet ik een knop indrukken, waarna het registreren begint.

De uitslag is dat mijn hart inderdaad af en toe een slag overslaat, maar dat dit geen kwaad kan. Weer een stukje vertrouwen.

Ik draai mijn diensten en werk alweer een paar maanden in het blauw.

Zondag 26 juni 2010.

Het is een prachtige, zonnige, zomerse zondag. In korte mouwen, met een flesje water en zonnebril surveilleren wij in ons mooie gebied waar iedereen zichtbaar aan het genieten is. Ook ik.

*"31.02 HM, over..."*

Vervolgens gebeurt er dit:

*"Op zaterdag 26 juni 2010, waren wij, verbalisanten, in uniform gekleed, rijdend in een opvallend politievoertuig en belast met de dagelijkse surveillance.*

*Op zaterdag 26 juni 2010, omstreeks 16.25 uur, kregen wij, verbalisanten, een melding, uitgegeven door een centralist van de centrale meldkamer van politie te Leiden.*

*Wij, verbalisanten, hoorden dat de melding luidde: "Te gaan naar ..." Daar zou een agressief persoon zijn, welke geslagen zou*

hebben. Deze persoon zou onder invloed zijn van alcohol en drugs gebruikt hebben. De persoon waar het om zou gaan zou er zo en zo uit zien.

Wij, verbalisanten, reden ten tijde van het uitgeven van de melding in Woerdense Verlaat. Wij, verbalisanten, namen gezien onze aanrijtijd telefonisch contact op de met de centrale meldkamer van politie met het verzoek of wij met onze optisch-, en geluidssignalen mochten rijden. Wij, verbalisanten, hoorden dat de centralist ons deze toestemming verschaftte.

Wij, verbalisanten, zagen, ter plaatse aangekomen, dat de verdachte aan de waterkant zat.

Wij, verbalisanten, waren op dat moment met vier collega's ter plaatse.

Wij, verbalisanten, hoorden dat een collega de verdachte aansprak en de mededeling deed dat hij was aangehouden. Wij, verbalisanten, zagen dat de verdachte hierna opstond en op een rustige manier antwoord gaf op de aan hem gestelde vragen. Wij, verbalisanten, zagen dat de verdachte onder invloed was van alcohol, omdat hij op zijn benen stond te wankelen en moeite had zijn evenwicht te bewaren. Wij, verbalisanten, zagen dat de verdachte in zijn rechterhand een halflege bierfles vast had.

Wij, verbalisanten, hoorden dat een collega, via de mobilfoon, met de informatie kwam dat er mogelijk sprake zou zijn van een mes. Wij, verbalisanten, hoorden dat een collega aan de verdachte vroeg of hij scherpe voorwerpen bij zich had, danwel een mes. Wij, verbalisanten, zagen en hoorden dat de verdachte geïrriteerd raakte en aangaf niet mee te willen werken.

Wij, verbalisanten, zagen dat een collega de transportboeien om wilde doen bij de verdachte. De verdachte werd hierdoor zichtbaar boos en begon wild om zich heen te slaan en verbaal te



*schreeuwen.*

*Wij, verbalisanten, zagen dat hierna de stoppen bij de verdachte doorsloegen en hij wild begon te trappen met zijn benen in onze richting en begon te schreeuwen..."*

Even een andere blik op het politiewerk. Het is niet enkel dood en verderf waar ik voor kom te staan. Tijdens dit incident moeten mijn collega en ik diverse keren wegduiken om trappen van de verdachte te ontwijken. We worden een paar keer op een haar na geraakt. Ook uit de verdachte diverse zware bedreigingen in onze richting.

Terug op het bureau blijkt dat dit incident bij sommige collega's behoorlijk wat indruk heeft achtergelaten. Uit voorzorg wordt het BedrijfsOpvangTeam op de hoogte gebracht van wat gebeurd is. De collega's van het BOT zullen contact opnemen met de collega's die ter plaatse zijn geweest.

Zo heb ik voor de eerste keer, helaas, in mijn politieloopbaan een gesprek met iemand van het BOT. Na een eerste telefonisch contact vlak na het incident, vindt er op 6 juli een gesprek plaats. Ik vertel dat het goed met me gaat. Dit soort incidenten zijn niet de incidenten, waar ik moeite mee heb. Ik had het wat minder prettig gevonden als ik mijn neus door een rondvliegend been gebroken had, maar het is allemaal goed afgelopen en ik ben er goed vanaf gekomen.

*"Pas je goed op jezelf?", vraagt Sharon.*

Ik antwoord vastberaden dat ik dat zeker doe en ik vertel haar dat ik van het verleden geleerd heb. We praten over het traject dat ik doorlopen heb. Sharon zegt hoe bijzonder ze mijn verhaal vindt. Bijzonder? Ook nu dringt het nog niet echt tot me door hoe bijzonder het is. Ik heb gewoon de dingen gedaan waarvan ik denk dat ik ze nodig had.

*"Zou je je verhaal met mensen willen delen?", vraagt Sharon.*

Dat wil ik wel.

Ik word uitgenodigd bij een overleg waar alle BOT-medewerkers en plaatsvervangend korpschef Jaco van Hoorn aanwezig zijn. Ik vertel mijn verhaal, gewoon zoals het is gegaan. Mijn verhaal, mijn verdriet, mijn gevecht. Het wordt warm ontvangen. *"Hier moeten we wat mee"*, hoor ik Jaco zeggen.

Misschien is mijn verhaal toch wel bijzonder. Bijzonder genoeg om het op te schrijven.

## 24.

### Voorjaar 2012.

Een paar jaar geleden geleden werd bij mij PTSS vastgesteld.

Anderhalf jaar later kreeg ik te horen dat ik was genezen van PTSS.

In de periode voor de diagnose tot aan het moment waarop ik genezen werd verklaard, scheen de zon niet in mijn hoofd. Het was donker, grijs en somber. Het horen van de verlossende woorden “*U bent genezen*”, deed de zware bewolking opklaren. Het werd wat lichter, maar ik bleef vlak en voelde weinig. Ik had heel hard gewerkt om de zware wolken te laten verdwijnen, maar blijkbaar was het mij slechts gelukt om dit om te zetten naar een herfstdag met lichte opklaringen.

Was dit wat de woorden “*U bent genezen*” inhielden? Moest ik hier genoeg mee nemen?

Ik schreef dit boek. Dat was moeilijk, ik beleefde alles opnieuw en realiseerde me dat ik nog niet sterk genoeg was om mijn verhaal mijn verhaal te laten blijven. Ik viel terug. Van een intens traject, waarin je de dingen vooral met anderen doet, wordt er ineens van je verwacht dat je weer op eigen benen staat. Als je genezen bent, word je losgelaten en moet je het weer alleen doen. Ik gaf aan dat het beter was dat ik even binnen zou blijven en mijn werk niet op straat zou doen. Ik baalde en had het gevoel dat ik faalde. PTSS was opnieuw een obstakel in mijn leven.

Ik ben genezen verklaard van PTSS. Dat staat zwart op wit. In het dagelijkse leven ligt het echter niet zo scherp. Er zijn dagen dat het behoorlijk grijs is, grijs van gedachten en emoties die ik maar moeilijk onder controle kan houden. Na mijn eerste terugval ben ik nog een keer teruggevallen. Ik ga ervan uit dat mijn ziekte me mijn hele carrière bij de politie zal achtervolgen. Ik denk niet dat ik het

ooit helemaal achter me kan laten. PTSS zal altijd een aanwezig knopje blijven, met daarbij het risico dat dit opnieuw ingedrukt kan worden. De uitdaging is om dit te accepteren en het een stukje van mezelf te laten zijn. Ik moet ermee leren omgaan en erop vertrouwen dat ik dat kan.

Dat betekent dat ik altijd mijn grenzen moet bewaken en aangeven. Dat is steeds een drempel waar je overheen moet: toegeven dat het opnieuw niet lekker loopt en de stap zetten om dat aan te kaarten.

Ik heb gemerkt dat er mensen zijn die het lastig vinden om goed om te gaan met iemand die niet lekker in zijn vel zit en zich kwetsbaar opstelt. Veel mensen weten niet wat PTSS is en wat de gevolgen voor iemand kunnen zijn. De afgelopen tijd was PTSS vaak in het nieuws. Ik kreeg er vragen over en ontdekte dat mensen gingen begrijpen wat het eigenlijk is.

De minister erkent PTSS als een beroepsziekte voor politieagenten. Terecht. Collega's die het aangaat moeten niet het gevoel hebben zich te moeten verdedigen. Integendeel, zij moeten de gelegenheid krijgen om hun verhaal kwijt te kunnen, om zich kwetsbaar op te stellen. Dat is al moeilijk genoeg in de harde werkelijkheid waarin wij werken. Er is vertrouwen, steun en respect voor nodig. Geef dat aan elkaar! Doorgaan en verbloemen is geen optie. Niet voor wie ermee te maken heeft, niet voor de collega's en niet voor de organisatie.

Juist dit was voor mij de drijfveer om dit boekje te schrijven. Het belangrijkste is niet dat ik mijn verhaal verteld heb. Ik wil dat mijn collega's, de politieorganisatie en andere hulpverleners er iets aan hebben.

Afgelopen week ben ik, na vier maanden hard aan mezelf te hebben gewerkt, weer buiten op straat aan het werk gegaan.

De lente begint...

De zon schijnt...

Ook in mijn hoofd...

Ik ben trots. Trots op het werk dat ik doe en trots op mezelf. En juist dat stimuleert me om in mijn betrokkenheid bij anderen, mezelf niet te vergeten.



# Sharon van der Vaart

*Lid Bedrijfs Opvang Team Politie Hollands Midden*

*“Liever één keer te veel dan één keer te weinig”*

*“Met Cindy”* klinkt het aan de andere kant van de telefoonlijn.

Ik stel mezelf voor als medewerker van het Bedrijfs Opvang Team Hollands-Midden.

Een prettig en diepgaand gesprek volgt. Cindy vertelt over het incident waar het BOT voor is ingeschakeld. Aan haar manier van praten merk ik dat Cindy een open persoon is die zichzelf goed kent. Ze vertelt aan het einde van het gesprek dat ze goed op zichzelf zal passen, dat heeft zij inmiddels wel door harde lessen uit het verleden geleerd.

Als ik haar vraag wat ze hiermee bedoelt, vertelt ze dat ze nog niet lang geleden ‘genezen’ is verklaard van het Post Traumatisch Stress Syndroom dat ze heeft opgelopen tijdens haar werkzaamheden als politieagente. Een paar dagen later ontmoet ik de vrolijke meid van het telefoongesprek in het echt.

Tijdens ons gesprek word ik geraakt door haar verhaal. Openhartig vertelt ze over haar gelopen weg. Ze vertelt over de melding waar het allemaal mee begon, de emoties die daarop volgden, de strijd die ze heeft moeten leveren, de confrontaties met zichzelf. Terwijl ze aan het vertellen is, bedenk ik me dat dit een verhaal is dat meer mensen moeten horen. Dit verhaal gaat niet alleen over je beroep uitoefenen en de daarbij horende emoties, dit verhaal gaat verder. Dit verhaal gaat over een jonge politievrouw die door haar werk niet meer in staat was te functioneren en op jonge leeftijd psychisch in de knoop kwam te zitten met verregaande gevolgen. De politieopleiding waar ze mee bezig was stagneerde en haar privéleven was verre van stabiel. Allemaal door die ene stressgevende situatie.

Als ik Cindy vraag om haar verhaal te vertellen bij een BOT-teamoverleg twijfelt ze geen moment. En zo doet Cindy een aantal weken later haar indrukwekkende verhaal over haar leven met PTSS.

PTSS is geen onbekend begrip voor BOT-leden. Zij worden opgeleid om signalen van een stagnerende verwerking na een ingrijpend incident te herkennen. BOT-leden bieden praktische en emotionele hulp en stimuleren een gezonde verwerking. Zij voeren jaarlijks tientallen gesprekken met collega's die heftige, ingrijpende situaties hebben meegemaakt tijdens het uitvoeren van hun werkzaamheden. Verhalen die indruk maken bij de teamleden. Sociale opvang is onmisbaar in de politie-organisatie.

Hoewel iedere collega een eigen verantwoordelijkheid heeft om zichzelf gezond te houden, zowel fysiek als psychisch, ligt er een grote rol voor de politie-organisatie om nazorg te bieden.

De verantwoordelijkheid ligt met name bij het lijnmanagement. De coördinator of lijnchef zorgt er voor dat het BOT wordt ingeschakeld als er zich een ingrijpend incident heeft voorgedaan. Het incident zelf kan de indicator zijn voor het inschakelen van het team. Maar ook de reactie van de collega kan de reden zijn om het BOT te laten komen.

BOT-leden nemen binnen enkele dagen na het aannemen van een melding contact op met de collega voor een eerste gesprek. Na twee weken volgt er een tweede gesprek. Indien nodig vindt er na drie maanden een afsluitend gesprek plaats. Tijdens deze periode monitort het BOT-lid het verwerkingsproces. Indien nodig zal een BOT-lid een collega tijdig doorverwijzen naar een bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker.

Inmiddels ken ik Cindy twee jaar. Ons contact is uitgegroeid tot een goede vriendschap. Ik heb Cindy leren kennen als een sterke vrouw met doorzettingsvermogen. Vanaf de zijlijn heb ik haar ups en downs meegemaakt. Ik heb gezien hoe zij heeft moeten knokken



voor zichzelf en voor een plek binnen de politie-organisatie na de diagnose PTSS.

Laten we ervoor zorgen dat collega's als Cindy zich gesteund voelen door de organisatie en hun collega's. Let op elkaar, signaleer en weet de juiste mensen in te schakelen. Liever één keer te veel, dan één keer te weinig.



# Gré Westerveld

*Diagnostisch medewerker Psychotrauma Diagnose Centrum (PDC)*

*politiepoli*

## **Over wat politiemensen kunnen meemaken en hoe de PDC politiepoli kan helpen**

Je werkt bij de politie en maakt veel mee. Soms ook zaken die je niet meer los lijken te laten. Dit kan de confrontatie met geweld zijn, waarbij je het gevoel hebt zelf de dood in de ogen te hebben gezien. Of de confrontatie, misschien wel de zoveelste, met de dood van een ander en het verdriet dat dit meebrengt voor de familie, zoals bij Cindy.

Zoiets kan gebeuren als je nog maar kort in dienst bent, maar ook na twintig of meer dienstjaren, als je denkt alles al eens meegemaakt te hebben. Je merkt, of je omgeving merkt, dat je anders bent en anders doet.

De gebeurtenis speelt zich te pas en te onpas af in je hoofd. Je droomt over geweld of de dood. Je slaapt slecht. Je bent van slag bij de herinneringen aan wat er is gebeurd. Je wordt angstiger in je werk of je gaat er tegenop zien. Je kunt weinig meer hebben en je bent om niks snel boos. Soms gaat het lichaam ook opspelen of protesteren.

Meestal zijn de klachten naar aanleiding van het meemaken van een heftige gebeurtenis - gelukkig - van tijdelijke aard en verdwijnen ze na enige dagen of weken vanzelf. Als de klachten echter aanhouden en langer dan een maand aanwezig zijn, neemt de kans dat ze vanzelf verdwijnen af en is het zaak om er iets aan te gaan doen.

Op dat moment komt de PDC politiepoli in beeld.

De PDC politiepoli, onderdeel van het PDC (Psychotrauma Diagnose Centrum) is een landelijk verwijzadres voor de diagnostiek

en behandeling van politiepersoneel met psychische klachten ten gevolge van het meemaken van één of meer traumatische gebeurtenissen.

De politiepoli is in de jaren '90 van de vorige eeuw ontstaan uit onderzoek, aanvankelijk vanuit en in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam (AMC). Sinds oktober 2009 is de politiepoli ondergebracht bij het PDC, onder de koepel van Stichting Arq. De politiepoli is gevestigd in Diemen. In Stichting Arq zijn diverse instellingen verenigd die zich allemaal op de één of andere manier met psychische trauma's bezig houden.

### **Hoe komt je terecht bij de PDC politiepoli?**

De bedrijfsarts, of in sommige politiekorpsen ook het bedrijfsmaatschappelijk werk, kan een politiemedewerker met psychische klachten ten gevolge van meegemaakte gebeurtenissen verwijzen naar de PDC politiepoli. Na verwijzing neemt het PDC contact op met de medewerker om een afspraak te maken. In principe kan de medewerker binnen twee weken terecht voor een uitgebreid diagnostisch onderzoek waarbij wordt uitgezocht wat er aan de hand is. Naast een diagnose krijgt de medewerker een advies over hoe nu verder.

### **Hoe ziet een dag bij de PDC politiepoli eruit?**

In de tijd dat Cindy naar ons werd doorverwezen, toen nog in het AMC, verliep de intake nog wat anders. Nu ziet een dag er meestal als volgt uit:

Om 9 uur 's ochtends wordt de medewerker, bij voorkeur samen met de partner of een ander voor hem/haar belangrijk persoon, ontvangen.

We starten dan meestal met het psychologisch onderzoek, bij mij of één van mijn collega's. Dit is een vrij lang, individueel gesprek, waarin we mondeling en schriftelijk vragenlijsten afnemen. Zo krijgen we een beeld van de traumageschiedenis: is er een ingrijpende gebeurtenis die op de voorgrond staat of is er misschien sprake van een stapeling van ingrijpende gebeurtenissen?

We vragen in de eerste plaats naar werkgebeurtenissen, maar ook of er eventuele ingrijpende gebeurtenissen in de privésfeer hebben plaatsgevonden die nog een rol spelen. We proberen een zogenaamde kerntraumatische gebeurtenis te vinden, de gebeurtenis die het meest in negatieve zin op de voorgrond staat.

Vervolgens wordt aan de hand van een gestructureerd mondeling interview bekeken of er sprake is van een posttraumatische stressstoornis. Voor deze stoornis hebben we namelijk een behandelprogramma ontwikkeld, specifiek op basis van ervaringen met politiemensen. We kijken of er nog andere problemen of stoornissen aanwezig zijn, zodat we kunnen inschatten of deze behandeling een goede optie is.

Hierna vindt er een tweede, korter gesprek plaats bij een collega, psychiater of psychotherapeut binnen het PDC. Bij dit gesprek is bij voorkeur ook de partner aanwezig. Tijdens dit gesprek worden de voorlopige uitkomsten van het eerste gesprek gecheckt en aanvullende vragen gesteld over eventuele zaken die nog onduidelijk zijn of nog niet aan de orde zijn gekomen. De partner kan in dit gesprek aanvullende informatie kwijt.

Daarna wordt over het algemeen het onderzoek afgesloten. Soms kunnen dan al de conclusies en het advies besproken worden, maar soms is er verder overleg tussen de twee onderzoekers van de dag nodig en wordt de medewerker enkele dagen later opgebeld om de conclusies en het advies telefonisch te bespreken.

## **Wat zijn vervolgens de opties?**

Is er sprake van een posttraumatische stressstoornis, PTSS, en zijn er verder geen complicerende factoren aanwezig, dan wordt de politiemedewerker door de PDC politiepoli verwezen naar een therapeut van het landelijk aan Stichting Arq verbonden therapeutennetwerk, opgeleid in de behandelmethode en ervaren in het werken met politiemensen. De aan dit netwerk deelnemende therapeuten zijn over het land verspreid, van Groningen tot Maastricht. Dus meestal is er een therapeut redelijk in de buurt van de woon- of werkplaats van de medewerker.

Is er sprake van traumaproblematiek, maar zijn er daarnaast andere ernstige problemen (bijvoorbeeld een ernstige depressie of alcoholmisbruik, waardoor een poliklinische behandeling van 45 minuten per week onvoldoende is), dan adviseren wij een andere behandeling. Eén van de mogelijkheden is dan bijvoorbeeld de groeps-/dagbehandeling voor politiemedewerkers bij Centrum '45, ook ondergebracht in Stichting Arq, in Oegstgeest. Deze behandeling kent verschillende onderdelen en neemt wekelijks een hele dag in beslag.

Is er geen sprake van een posttraumatische stressstoornis of specifieke traumaproblematiek, dan proberen we vast te stellen wat er wel aan de hand is en adviseren we de cliënt hoe hiermee om te gaan. Dit advies koppelen we, als de desbetreffende persoon daar toestemming voor geeft, terug naar de verwijzer uit het korps, die daar dan verder mee gaat. Dit kan bijvoorbeeld door de medewerker te verwijzen naar het bedrijfsmaatschappelijk werk of een andere instelling of behandelaar in de eigen regio.

## **Wat is een posttraumatische stressstoornis?**

In de DSM, een boek waarin psychische stoornissen worden

beschreven en dat wereldwijd door psychiaters en psychologen wordt gebruikt, staat dat iemand in elk geval blootgesteld moet zijn geweest aan een traumatische gebeurtenis. Een traumatische gebeurtenis is een gebeurtenis waarbij er sprake is geweest van “*de feitelijke of dreigende dood*”. Dit kan door zelf in levensgevaar te zijn geweest of door getuige of geconfronteerd te zijn geweest met de (dreigende) dood van een ander.

Daarnaast moet degene in die situatie intense angst, hulpeloosheid of afschuw hebben gevoeld. Denk bijvoorbeeld aan: beschoten worden, iemand voor je ogen zien verbranden en niets kunnen doen of het vinden van een ernstig verminkt lichaam.

Vervolgens zijn er dan klachten ontstaan waarbij de gebeurtenis voortdurend wordt *herbeleefd*. Dit kan door er voortdurend aan te moeten denken, soms zo intens dat je de geur weer ruikt, of door er steeds naar over te dromen.

Tegelijkertijd tredt *vermijdingsgedrag* op, zoals er niet meer over willen praten of bepaalde werkzaamheden niet meer kunnen doen. Ook kan er sprake zijn van een soort afstomping, zoals verlies van interesse of het vervlakken van gevoelens.

Een derde categorie van symptomen die zich ook tegelijkertijd moet voordoen is *hyperactivatie*. Daarbij moet je dan denken aan klachten als: niet meer kunnen slapen, voortdurend op je hoede en/of heel schrikachtig zijn.

Mensen, ook politiemedewerkers, reageren vaak met dit soort stressreacties op het meemaken van een ernstige gebeurtenis. Dit wil echter niet zeggen dat er dan meteen sprake is van een posttraumatische stressstoornis. Over het algemeen horen dit soort reacties bij het ‘normale verwerkingsproces’ en kunnen ze gezien worden als ‘een gewone reactie op een abnormale gebeurtenis’.

Er is sprake van een posttraumatische stressstoornis als:

- iemand een traumatische gebeurtenis heeft meegemaakt en daarbij heftige emotionele reacties heeft gehad
- iemand daarna klachten ontwikkelt van herbeleven (minimaal 1 symptoom), vermijding (minimaal 3 symptomen) en van hyperactivatie (minimaal 2 symptomen)
- deze klachten langer dan een maand aanhouden
- deze klachten lijden veroorzaken of het functioneren van die persoon beperken

### **Hoe ziet de traumabehandeling van de PDC politiepoli eruit?**

Het meest gebruikte behandelprogramma bij de politiepoli bestaat ongeveer zestien, in principe wekelijkse sessies. De behandeling is individueel, maar bij de eerste sessie en soms ook halverwege wordt de partner uitgenodigd om mee te komen.

Er zijn een aantal vaste onderdelen. Bij de eerste sessie wordt er vooral informatie gegeven over PTSS en de behandeling. Vervolgens zijn er een aantal sessies waarin de medewerker zich door middel van oefeningen zoveel mogelijk moet ontspannen en vervolgens, het liefst met de ogen dicht, in de tegenwoordige tijd gedetailleerd de gebeurtenis navertelt. Het gaat er daarbij vooral om dat de daarbij behorende emoties worden opgeroepen en geuit. Dit wordt een aantal keren herhaald. Er wordt gevraagd of mensen een voorwerp kunnen meenemen dat hen aan de gebeurtenis herinnert. Dit kan helpen bij het oproepen van de gebeurtenis.

Daarnaast krijgt de medewerker huiswerkopdrachten. Gevraagd wordt om, bij voorkeur in briefvorm, gericht aan bijvoorbeeld een dader, te schrijven over wat je zo boos maakt over de gebeurtenis.

In de tweede helft van de behandeling komt aan de orde wat deze gebeurtenis betekend heeft in je leven en hoe je ermee om en verder kunt gaan. De terugkeer in het werk komt ter sprake.



De behandeling wordt afgesloten met een door de medewerker zelf bedacht afscheidsritueel, eventueel in aanwezigheid of samen met de partner, waarin iets vernietigd of achtergelaten wordt. Vaak worden bijvoorbeeld de schrijfpoddrachten verbrand. Wij zien het liefst dat het eind van de behandeling gevierd wordt, bijvoorbeeld door iets leuks te gaan doen met de partner, een collega of vrienden.

In sommige gevallen wordt er een andere behandeling gedaan of wordt deze toegevoegd aan bovenstaande behandeling, namelijk EMDR. Bij deze behandeling moet de medewerker de naarste, meest storende of angstigmakende 'plaatjes' van de gebeurtenis in gedachten oproepen. Vervolgens biedt de behandelaar een afleidende prikkel aan, bijvoorbeeld door met de vinger voor de ogen van de medewerker heen en weer te bewegen of via piepjes uit een koptelefoon, met als doel de spanning die deze plaatjes teweegbrengen te reduceren en te laten verdwijnen zodat het een 'gewone' herinnering wordt.

Na afloop van de behandeling zien wij de medewerker altijd nog een keer terug in Diemen voor een outtakegesprek. In dit gesprek wordt nagegaan hoe de behandeling is verlopen, of de medewerker tevreden is en, last but not least, hoe het met de medewerker gaat en of de klachten voldoende zijn afgenomen. Dat laatste doen wij onder andere door weer eenzelfde vragenlijst af te nemen als die bij aanvang van de behandeling is afgenomen.

In principe is er een half jaar na afronding van de behandeling nog een eenmalige sessie bij de behandelaar, de nazorgsessie.

Mocht er na het lezen van dit stuk nog behoefte zijn aan meer informatie of contact, dan kunt u kijken op de onze website: [www.pdcentrum.nl](http://www.pdcentrum.nl), onder 'politiepoli'. Een andere voor u interessante website is [www.blauweveerkracht.nl](http://www.blauweveerkracht.nl).

Ik wil mijn bijdrage aan dit persoonlijke boek over Cindy graag persoonlijk afsluiten.

Cindy was tijdens het onderzoek bij de politiepoli geraakt door een klein bronzen beeldje op mijn bureau. Het beeldje stelt twee menselijke figuren voor die elkaar vasthouden terwijl ze op een halve cirkel zitten. Uiteraard kunnen mensen verschillende gedachten bij zo'n beeld hebben.

Ik denk dat het staat voor balanceren in een lastige situatie en dat je dat alleen volhoudt met steun van een ander. Volgens mij is het politiewerk bij uitstek een vak waarin het elkaar steunen, rugdekking geven, zeer belangrijk is en dit de reden is dat het Cindy aantrok.

Beste Cindy, ik ben blij dat jij weer kunt balanceren. Ik vind het bijzonder dat je daar zo mooi vorm aan hebt gegeven door dit boek te schrijven.

Ik hoop en kan me goed voorstellen dat je door dit persoonlijke boek de collega's die ook aan het balanceren zijn, of moeite hebben om in evenwicht te blijven, tot steun bent.

# Dankwoord

De zon schijnt.

De bewolking trekt over.

Een jaar heb ik over het schrijven van dit boek gedaan.

Een jaar met ups en downs.

Ik ben dankbaar.

Dankbaar voor het traject dat ik doorlopen heb.

Dankbaar voor de bijzondere en warme ontmoeting met Bertus Kostwinder.

Dankbaar voor de steun van alle andere mensen.

Dankbaar voor het vertrouwen en de inzet van Jaco van Hoorn.

Dankbaar voor dit boek.

Dankbaar voor het werk wat ik doe.

Het idee voor dit boek ontstond bij het vertellen van mijn verhaal bij het Bedrijfs Opvang Team, naar aanleiding van een BOT-gesprek met Sharon van der Vaart, collega en BOT-medewerkster van Politie Hollands-Midden. Wat begon met een gesprek, is in een jaar uitgegroeid tot een intense en bijzondere vriendschap.

Sharon is tijdens het schrijven van dit boek mijn steun en toeverlaat geweest.

Tijdens het schrijven van mijn verhaal over het leven en de dood, overleed het zontje van Sharon en haar man, kort na zijn geboorte. Dit boek draag ik op aan deze kleine man.

De zon schijnt.

De bewolking trekt over.

In de verte vliegt een vlinder.

Nieuw leven.

Laten we er met z'n allen voor zorgen dat bij iedereen de zon blijft schijnen.

Je hoeft het niet alleen te doen.

"Ik geef je geloof, hoop en liefde."



*Jelle Boersma*

**Cindy Berk**

*stichting* | **WAARDERING  
ERKENNING  
POLITIE**

*initiatief van het*

