

### **Zelfmoord van goede vriend**

Ik ben een 44-jarige politieman uit Rotterdam, inmiddels bezig met mijn 24<sup>e</sup> dienstjaar. Op 29 december 2004 was ik aan het werk in Rotterdam-Zuid. Die avond pleegde een goede vriend van mij zelfmoord. Hij deed dit met zijn dienstwapen in de wijk waarin ik aan het werk was. Vijf minuten na zijn daad zat ik naast hem. Het was een vreselijke aanblik...

In de jaren daarvoor had ik verschillende verdrietige gebeurtenissen meegemaakt, waarbij de rode draad steeds weer de dood was. Ik was gaan stapelen en de zelfmoord van deze vriend was de druppel die mijn emmer over liet lopen.

### **Ik kreeg de gebeurtenis niet uit mijn kop**

Na zijn begrafenis was ik niet tot werken in staat. Ik kreeg het gebeuren niet uit mijn kop. Het was er steeds, het beheerste mijn gedachten. Het wilde maar niet weg. Mijn stemming raakte in groot verval. Ik voelde groot verdriet en alle gebeurtenissen van de jaren daarvoor waren plots weer in het heden. Ik voelde me zielig en geloofde werkelijk dat geluk niet aan mij besteed was. Waarom moest ik steeds degene zijn die vooraan stond? De weken erna ontwikkelde ik, zo later bleek, een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Ik sliep slecht, waardoor ik steeds vermoeder raakte. Ik had heel nare dromen, over van alles en nog wat, maar vooral de beelden van mijn vriend kwamen vaak terug. Overdag had ik last van dromerigheid en concentratiegebrek. Ik werd vatbaar voor griepjes en raakte in een soort van algehele malaise.

### **Diagnostisch onderzoek**

Ik besloot naar de huisarts te gaan, die mij een psycholoog aanraadde. Tijdens het daarop volgende bezoek aan de bedrijfsarts werden wij het er snel over eens dat een onderzoek bij Psychopol-AMC, tegenwoordig PDC politiepoli genaamd, een goede optie was. Het eerste gesprek daar voerde ik met professor Gersons. Hij stelde wat directe vragen en besloot mij voor een screening te laten komen. Mijn volgende afspraak was met Renée Hutter, psychodiagnostisch medewerkster. Zij heeft mij drie uur lang onderzocht door middel van het voeren van gesprekken en invullen van vragenlijsten. De uitslag was dat ik leed aan PTSS en dat behandeling noodzakelijk was.

### **Behandeling van PTSS**

Ik werd doorverwezen naar een bij PDC politiepoli aangesloten psycholoog, de heer Stegmann. Het eerste gesprek dat ik met hem voerde, voelde erg goed. Hij legde mij het behandelplan uit en wat dit allemaal zou gaan betekenen. Dit was de BEPP van 16 behandelsessies. Ook kreeg ik mijn eerste schrijfo opdracht mee. Dat was het tot in het kleinste detail beschrijven wat zich op de avond van 29 december 2004 precies had afgespeeld. Wat ik had gezien, gevoeld, ervaren etc. Dat was moeilijk. De volgende behandelingen gingen vooral daarover. Ik moest over het incident vertellen en aangeven wat het losmaakte. Eerst was dat lastig, maar het werd steeds makkelijker. Het werd een deel van mij. De behandeling bestond niet alleen uit het opschrijven en vertellen over mijn ervaringen, maar ook het onderzoeken wat de ervaringen voor mij hadden opgeleverd. Dit deed ik bijvoorbeeld door het schrijven van fictieve brieven aan mensen die tijdens het gebeuren in mijn omgeving waren geweest.

### **Afscheid nemen**

De behandeling eindigde met het daadwerkelijk afscheid nemen van het gebeuren. Dit deed ik door als een soort ritueel iets te doen. Voor mij was het steeds onmogelijk geweest het telefoonnummer van mijn vriend uit mijn telefoon te wissen. Door dit nu wel te doen nam ik feitelijk afscheid van mijn trauma en accepteerde ik dat deze gebeurtenis een deel was geworden van mijn leven. Alleen nu anders: een soort dichtgegroeide wond, waarvan alleen nog het litteken zichtbaar is, bloeden doet het niet meer.

### **Mezelf hervonden**

Het jaar 2005 heb ik niet kunnen werken. Ik ben in januari 2006 weer gaan werken op mijn eigen werkplek. Ik heb mezelf hervonden, maar ben nooit meer dezelfde geworden. Daar ben ik blij om. Ik heb nieuwe waarden aan mijn leven toegevoegd, die ik zonder deze ervaringen niet gevonden zou hebben. Ik heb geen idee wat er van mij geworden zou zijn als ik niet bij PDC politiepoli terecht zou zijn gekomen. Ik ben professor Gersons, Renée Hutter en Luuk Stegmann heel, heel erg dankbaar.

John van Dam  
Inspecteur van politie