

Baby's reanimeren, boeven vangen, zedendelinquenten verhoren. In de hitte van de strijd knappen 7 van de 100 agenten af. Met de diagnose posttraumatische stress-stoornis. „Ze willen me niet terug. Ik word te snel boos.”

Door LAURA STARINK

Ze noemen zichzelf 'politiemensen'. De meesten zijn het vak ingegaan uit rechtvaardigheidsgevoel en idealisme. Omdat dat ze wat voor de maatschappij wilden betekenen. Omdat het ze een prachtig en spannend beroep leek. We spreken er vijf. De jongste is 38, de oudste 57 jaar. Geen beginnelingen. Ze hebben in de hitte van de strijd gestaan, bij de recherche, de wijkteams, de spoorwepolitie.

Ook dit hebben ze gemeen: na jarenlange dienst stortten ze in. Ze hebben posttraumatische stress-stoornis (pts), een ziekte die doorgaans geassocieerd wordt met militairen die zijn uitgezonden naar Libanon, Cambodja, Irak of Urugan. Sommigen willen terug naar hun baan, anderen keren de politie de rug toe.

Afgelopen december kondigde de politie een landelijk onderzoek aan naar zelfmoord en psychische klachten onder politieagenten. Uit onderzoek, van de SP en de politievakbonden, kwamen te veel noodsignalen. De Politieacademie en de Raad van Korpschefs stelden een werkgroep 'mentale weerbaarheid' in, die inventariseert hoe groot de psychische nood bij de politie is.

„Een politiemans kan wel 10 à 12 keer op een dag geconfronteerd worden met nare incidenten. Ik schrik van de emotie die dat teweeg kan brengen”, zegt Jan Struijs van de Politieacademie, voorzitter van de landelijke werkgroep. Eind jaren '70 is de agressie tegen de politie fors toegenomen en pts heeft een lange incubatietijd. „We zitten nu op het dieptepunt. Wij krijgen honderden reacties van politiemensen.”

Toekomstige politiemensen worden al vóór de opleiding psychologisch getest op stressbestendigheid. Het zijn doorgaans open mensen, die positief in het leven staan. „Maar het laat ook hen niet koud als je te horen krijgt: ik weet waar je kinderen op school zitten”, zegt Struijs. „Er zijn teams waar agenten het aantal klodders spuug op hun uniformjas tellen na een nachtdienst bij de horeca.”

Sommige agenten noemen de verruwing van de samenleving als oorzaak van hun ziekte, anderen denken dat het gewoon bij het beroep hoort: een agent maakt nu eenmaal veel ellende mee. Je kunt ook gewoon pech hebben. Tachtig procent van de pts-gevallen komt door het gewone dagelijkse politiewerk, zegt Struijs.

Bij John van Dam (44), robuust figuur, open gezicht, was het een opeenstapeling van verdrietige gebeurtenissen, privé en op zijn werk. Zijn eerste kind werd dood geboren. Een scheiding volgde. Toen werd een bevriende collega uit het arrestatieteam van politie Haaglanden bij een inval doodgeschoten. Maar man Edwin, ook agent, kwam in Johns wijkteam werken. Op 29 december 2004 vroeg Edwin een dag vrij. John zei nee: Edwin moest zijn schietexamen doen. Na afloop nam hij zijn pistool mee naar huis. Om half 7 's avonds werd John gebeld. Edwin had zich dood het hoofd geschoten.

„Tot de begrafenis ging het goed. Ik heb er nog gesproken. Daarna stortte ik in. Ik kon niet slapen, kon me niet concentreren, had woedeaanvallen, stemmingswisselingen en nachtmerries over de dood.” Via de bedrijfsarts kwam de agent bij psychiater Berthold Gersons. Die constateerde pts. Van Dam ging in behandeling en zat een jaar thuis.

Pionier

Berthold Gersons, emeritus hoogleraar psychiatrie van het Academisch Medisch Centrum, is de Nederlandse pionier van de politie-pts. Gersons kreeg in 1980 voor het eerst te maken met politieagenten die klachten hadden na schietincidenten. Tweederde van die 64 agenten ontwikkelde later pts. In 1995 hield hij met de Rijkspolitie een groot onderzoek, waarbij 275 agenten vijf jaar zijn gevolgd in de vier grote steden. Gersons concludeerde dat 7 procent van de 50.000 politiemensen in Nederland pts heeft. „Dat is veel, als je in aanmerking neemt dat politiemensen gezonder zijn dan de gemiddelde Nederlander”, zegt hij. Ter vergelijking: van de Nederlandse bevolking heeft 8 procent pts. Defensie gaat bij uitgezonden militairen uit van 5 procent.

In Amsterdam werd in samenwerking met

het Academisch Medisch Centrum halverwege de jaren negentig de 'politiepoli' opgericht. Duizend agenten hebben daar de diagnose pts gekregen en zijn doorverwezen naar lokale psychotherapeuten. Ze worden behandeld met Gersons' 'beknopte eclectische psychotherapie' (zie inzet).

De agenten zijn enthousiast over de behandeling. Van Dam keerde terug naar zijn oude, zware baan: chef directie hulpverlening bij de alarmdienst 112. „Hij kon het nog. Inmiddels coacht hij politiemensen bij de hondenbrigade van politiekorps Rotterdam Rijnmond.

Van Dam is nog steeds agent in hart en nieren. Wat hij geleerd heeft? Relativeren. „Als een burger mij als oud vuil behandelt, heb ik daar geen invloed op. Maar ik kan wel zelf bepalen hoe ik reageer. Je moet kunnen 'resetten' als je emmertje vol raakt.”

Agressie kan grote invloed hebben op agenten en hun gezin, vertelt psychiater Gersons. „Er zijn veel voorbeelden van mensen die zich door het hoofd hebben geschoten, zelfs op het politiebureau. Ze worden aangetroffen door collega's. Dat hakt er enorm in.” Hoeveel agenten zelfmoord plegen is onbekend. Op basis van verhalen van agenten gaat Gersons uit van 10 per jaar. Of het aantal stijgt weet hij niet. „Er zijn wel aanwijzingen voor. Er is minder respect voor gezag, er lijkt sprake van een toename van geweld.”

De politiepoli ontving in 2009 80 mensen, vorig jaar liep dat op tot 140. Maar dat komt ook doordat er meer aandacht voor is. Het taboe wordt langzaam doorbroken. De politiewerkgroep hoopt deze zomer met cijfers over zelfmoord te komen.

Gersons heeft agenten en veteranen met zelf-

moordgedachten behandeld. „Na een trauma vertellen mensen vaak heel oppervlakkig wat ze hebben meegemaakt. Ze krijgen veel aandacht, maar zijn heel eenzaam: je hebt dingen gezien die je niet kunt overbrengen. Dat zie je ook bij militairen. Maar het leger heeft veel meer rituelen dan de politie, veel meer momenten van waardering: ordes, medailles, bijeenkomsten. Defensie is met de nazorg veel verder dan de politie.” Militairen, zegt Gersons, weten van tevoren dat ze een oorlogsgebied ingaan. Voor agenten is het werk veel onvoorspelbaarder. Ze weten nooit wat ze op een dag tegen zullen komen. En respect krijgen ze maar mondjesmaat.

Gegijzeld

Bij alle agenten komt dat naar voren: ze voelen zich miskend. Op verjaardagsfeestjes worden ze altijd aangesproken op verkeersboetes („Ga boeven vangen!”). Mensen hebben geen idee wat wij op een dag meemaken, zeggen ze. Je moet voortdurend omschakelen. En dan kun je ook nog eens worden gegijzeld, bedreigd of neergestoken.

Dat overkwam een Amsterdamse agente die niet met haar naam in de krant wil. Ze werd op het politiebureau door een verwarde man met een mes aangevallen, raakte ernstig gewond en schoot hem dood. Van slachtoffer werd ze verdachte. De Rijksrecherche verhoorde haar. Vervolgd is ze niet. Maar ze kreeg haar angst niet meer onder controle. „Ik zag overal gevaar. Het leek me geen goed idee dat ik nog met een pistool over straat zou lopen.” Pas na een behandeling voor pts kwam er weer rust in haar

hoofd. Ze heeft de politie verlaten en is nu beleidsmedewerker veiligheid bij een gemeente.

Voor complexere gevallen van pts verwijst de politiepoli door naar Stichting Centrum '45 in Oegstgeest. Dat is na de Tweede Wereldoorlog opgericht door oud-verzetstrijders, maar behandelt nu veteranen, journalisten, hulpverleners en vluchtelingen met trauma's van oorlog, geweld en martelingen. Sinds 1 oktober 2009 geeft het centrum ook groepsbehandelingen aan politiepersoneel. Acht maanden lang komen de agenten één dag per week naar Oegstgeest.

Klinisch psychologe Marcella Pommée roemt hun motivatie. Ze komen aarzelend binnen, maar ze geven nooit op. „Agenten functioneren altijd door, ook al hebben ze heel veel klachten. Daarom zijn ze vaak totaal uitgeput. Het zijn geen klagers, maar doeners. Ze zijn gewend problemen op te lossen met actie.”

Kuifje

Tom (38) van de politie Haaglanden, open gezicht, kuifje, reed in februari 2010 de A4 op, richting huis. „Vlak voor de afslag ging het licht uit. Ik dacht: ik ga dood. Ik dreigde flauw te vallen.” Hij kon nog net zijn auto aan de kant zetten en zijn vrouw bellen. In de ambulance ging hij „tegen het plafond” van angst. Hij moest direct aan de valium. „Ik was totaal op.”

Ook Tom heeft „bizarre dingen” meegemaakt. Een Pakistaanse man had zich in zijn huis in brand gestoken. „Hij liep als een zombië voor het raam, maar had de deur gebarricadeerd. Ik kon er niet in. Dat controleverlies evaar je als een enorme nederlaag.”

Dan was er dat meisje dat van de flat was gesprongen en een briefje achterliet dat begon met 'beste agent'. „Dan komt het wel heel dichtbij!” En toen hij was opgeroepen voor een incident op de A13 sprong pal naast hem een man van het viaduct en viel te pletter op de snelweg. „Hij gorgelde nog. Er kwam verkeer aan, dus ik moest met gevaar voor eigen leven voor de auto's springen.”

Tom ging naar een psycholoog en de paniek-aanvallen namen af. Maar in juni overleed zijn moeder. Hij werd doorgestuurd naar het Centrum '45. Voor Tom is het eind van de behandeling in zicht. Lang durfde hij niet langs zijn politiebureau in Delft te rijden, maar sinds oktober is hij weer geleidelijk aan het reïntegreren in zijn oude functie als rechercheur.

Tom heeft iedereen een mail gestuurd waarin hij openlijk vertelt wat hem is overkomen. „Ik heb zoveel reacties gekregen! Heel veel mensen zeiden de symptomen te herkennen.”

Johan Schuurman (57) uit Zalk, houthakkershield, spijkerbroek, bodywarmer, grijzend baardje, zit in dezelfde therapiegroep als Tom. „Ik heb als politiemans meer dan zestig lijken gezien. In zijn oude functie als rechercheur. Je gaat op zoek naar adrenaline. Ik ging risico's nemen, bijvoorbeeld heel scherp en hard over een bochtige dijk rijden. Je wordt een beetje een raar figuur. Ik sloot me op. Als er visite kwam ging ik achter de computer zitten. Ik vond niks meer interessant. Mijn vrouw, die ook bij de politie werkt, werd pissig.”

Schuurman was zover heen dat hij „scherpschutters op de daken zag zitten”. In 2005 stortte hij in, kreeg een half jaar therapie en ging weer aan het werk. Hij sleepte zich nog vijf



Illustratie Pepijn Barnard

Politieverdriet

Wat is pts?

Van pts spreekt men als iemand een levensbedreigende gebeurtenis heeft meegemaakt, waarop een heftige emotionele reactie volgt. De patiënt heeft last van flashbacks, nachtmerries, hartkloppingen. Hij mijdt het onderwerp en verliest zijn belangstelling voor zijn omgeving. Hij is hyperactief, heeft slaapproblemen, is geïrriteerd, waakzaam of agressief. De patiënten worden behandeld met de 'beknopte eclectische psychotherapie' van psychiater Gersons. De behandeling bestaat uit twee delen. Eerst helpt de therapeut je je ontregelde angststelsel te normaliseren door je de traumatische gebeurtenis tot in detail voor de geest te halen. Dat gaat gepaard met ontspanningsoefeningen en schrijfopdrachten om je woede te uiten. Daarna ga je het trauma betekenis geven: hoe heeft het je blik op de wereld veranderd? Je eindigt de behandeling met een rituele handeling, samen met een partner, om het achter je te laten. Zo wiste John van Dam het gsm-nummer van Edwin uit zijn mobiele telefoon.

jaar voort, maar in januari vorig jaar meldde hij zich ziek. Afgelopen oktober kreeg hij in Oegstgeest de diagnose pts. „Mijn vrouw heeft me hier gebracht. Zij heeft als agent zelf ook het nodige meegemaakt, dus ze voelt het ontzettend goed aan.”

De eerste keer dat Schuurman twijfels kreeg over zijn beroep was toen hij in een waterwerk bij Amersfoort een kinderlijkje vond. „Dat was knetterhard. Ik had zelf een dochter die van die leeftijd. Dan moet je naar die ouders toe. Toen dacht ik: waar ben ik mee bezig? Toch noemt hij zich een „hart- en nierendiener”. Begin dit jaar was hij 40 jaar in overheidssdienst, maar hij ziet zich niet meer terugkeren. „Je komt niet ongeschonden uit de strijd. Ik heb de laatste drie maanden niks van het korps gehoord. Ze willen me niet terug. Ik word veel te snel boos, ik heb geen energie meer. Ik heb op mijn 57ste niet veel vooruitzichten meer. Maar ik heb gelukkig genoeg leuke dingen te doen.”

Hans (43) uit Haarlem, klein postuur, grijze broek, grijze trui, gemillimeterd haar, weet nog niet of hij terug wil of kan naar de politie. „Ik wil niet weer een keer breken.” Er is niet altijd begrip bij collega's. „Sommigen denken dat je geen pts hebt”.

Hans noemt zichzelf „niet zo'n zandbaksmenis”, die als kleuter al wist dat hij bij de politie wilde. Hij komt oorspronkelijk uit de bouw. Sinds 2002 werkt hij bij de spoorwepolitie. „Ik heb in totaal 19 mensen vanonder de trein gehaald. Twee leefden nog. Eén vrouw was haar beide benen kwijt. Ze lag te spartelen op het perron. Ze wilde niet geholpen, ze wilde alleen maar dood. Ik heb mijn koppel afgedaan en haar benen afgebonden. Als je handelt, gaat het goed. Daarna kwam de klap.”

Moelijk had Hans het ook met de reacties van mensen. „Terwijl jij iemand helemaal uit elkaar ziet liggen, gaan ze ongeduldig op hun horloges staan kijken. Ik heb weleens ruzie gekregen met een omstander die er foto's van stond te maken. Je wilt zo iemand aanvliegen, je raakt je zelfbeheersing kwijt.”

Gemiddeld springen er twee mensen per dag voor de trein, zegt de agent. Hans heeft zelf twee suïcidepogingen gedaan. „Ik heb een zwa-

re jeugd gehad. Daarom grijpt zelfmoord me ook zo aan. Ik weet: voor ieder mens dat daar ligt was er een oplossing geweest. Voor mij gelukkig ook.”

Anders dan militairen

Bij de politie, zeggen alle agenten, heerst nog steeds een machocultuur. Problemen lach je weg met harde grappen. Het is goed dat hier nu verandering in komt. Ook leidinggevendementen niet hoe ermee om te gaan. Daarom willen zij hun verhaal vertellen. Agenten zijn andere types dan militairen, zegt klinisch psychologe Marcella Pommée uit ervaring. „Militairen kiezen drie maanden niks van het korps gehoord. Ze willen me niet terug. Ik word veel te snel boos, ik heb geen energie meer. Ik heb op mijn 57ste niet veel vooruitzichten meer. Maar ik heb gelukkig genoeg leuke dingen te doen.”

De politie werkt sinds begin jaren tachtig met Bedrijf Opvang Teams, die oorspronkelijk heel praktisch te werk gingen. „Ze hielpen bijvoorbeeld een aangeslagen agent met het opmaken van een proces-verbaal. Dat was heel nuttig, want door de stress kon hij fouten maken, waardoor zijn zaak ook nog mislukte”, zegt Pommée. „Later werden dat gesprekken, die meer op emoties waren gericht. Uit onderzoek weten we inmiddels dat je mensen niet moet dwingen om over gevoelens te praten. Hou het klein, regel eerst de praktische dingen. Steun geven is heel belangrijk, maar je moet mensen hun eigen woorden en manier van verwerken laten kiezen.”

De groepstherapie in Oegstgeest werkt goed, zeggen de agenten. Het is fijn om lotgenoten te treffen. Dat geeft erkenning: „Ik ben niet gek.” Ronduit enthousiast is Hans over de therapie met lichtreflexen. Terwijl je je een vreselijk incident voor de geest haalt, volg je met je ogen LED-lampjes die heen en weer gaan. „Die lichtjes leiden af en de spanning bruijst gewoon weg. Het is ongelooflijk dat dat werkt! Vóór de behandeling dacht ik wel 50, 60 keer per dag aan die zelfmoorden, maar nu zit het in een kastje opgeborgen. Het ligt niet meer bovenaan. Ik ben een stuk rustiger geworden.”

Ingezonden mededeling

ZATERDAG
29 januari 2011

Koe van CowParade en gratis dinercheque t.w.v. € 25!

- ✓ CowParade is het grootste publieke kunstevenement ter wereld
- ✓ Van de mooiste levensgrote koeien c o w p a r a d e worden kleine versies gemaakt
- ✓ Picowso's Moosicians is 16 cm hoog

37% korting

Gratis dinercheque aangeboden door Koetjes & Kalfjes
www.koetjesenkalfjes.com

Alleen Zaterdag

VAN ~~75,-~~ VOOR **47,50**

ONE DAY for her

ZONDAG
30 januari 2011

WalkMaxx Fitness-schoen
Met elke stap beter in vorm!

- ✓ Ondersteunt een goede houding
- ✓ De ronde zoolvorm verhoogt de spieractiviteit
- ✓ Helpt om de spieren te verstevigen en cellulitis te voorkomen

43% korting

Alleen Zondag

VAN ~~69,-~~ VOOR **39,-**

bestel op: onedayforher.nl & schrijf je in voor de nieuwsbrief!