

ALS IEDERE SECONDE TELT . . .

TED JANSSEN

ALS IEDERE SECONDE TELT . . .

© Ontwerp omslag : SCSIVorm3

© Foto omslag : SCSIVorm3

Druk : Verhagen Grafische media Veldhoven

ISBN : 978-90-76014-31-9

© 2012, 'Als iedere seconde telt . . .'

© Ted Janssen

Website: www.alsiederesecondetelt-hetboek.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

*There's nobody on the end of my line
I'm in time but somebody's missing
Maybe I can find a hand for my hand
If I find a well for my wishing
Be my friend, be my friend*

(Rick Parfitt - 1973)

2009

25 mei

De dag, vanaf 11.08 uur...

‘.....en helaas moeten we jullie mededelen dat we net het bericht hebben gekregen vanuit het ziekenhuis dat de artsen Sonja klinisch dood hebben verklaard....’

Deze woorden bleven in de lucht hangen. Totale wanorde, ongelooft en verbijstering gleden door de zaal, gevolgd door hartverscheurende reacties van mensen die zich compleet lieten gaan.

In eerste aanleg leek het wel of ik een klap in mijn gezicht kreeg. Ongelooft, agressie en verbijstering streeden om voorrang. Ik bleef maar bij mezelf herhalen, hoe kan dit? Ze deed het toch nog toen ze de ambulance inging? Jezus, dit kan niet. Even hoopte ik dat ik het bij het verkeerde eind had, maar toen ik mijn hoofd ophief en de zaal inkeek werd mijn vrees bewaarheid. Even voelde ik me gigantisch in de steek gelaten door alles en iedereen en compleet uit het lood geslagen. Daarna verdoving. Ik keek de zaal weer rond. Wat voelde ik? Een enorm gevoel van teleurstelling kwam in me op. Meteen draaiden mijn hersenen weer op volle toeren. Waar was het fout gegaan? Wat hadden we beter kunnen doen, sneller kunnen doen? Fuck it, doet er nu niet meer toe, ze is er niet meer, weg, over en sluiten. Klinisch dood is dood, komt niet meer goed.

Mensen stonden op, liepen weg. Anderen bleven zitten, verdoofd, vertwijfeld uitroepend: ‘Waarom, waarom?’ Meteen daarop begon ik weer te analyseren: “Wat ging er mis?” Ondanks het feit dat ik mijn hersenen pijnigde om iets te vinden kwam ik al snel tot de conclusie dat we voorzover ik kon nagaan niets over het

hoofd hadden gezien. Gewoon niets, een simpel geval van “beter dan je best kun je niet doen”. Maar dat “beter dan je best kun je niet doen” was niet voldoende geweest, ik had verloren. Ik was erbij geroepen, mijn gevoel zei me dat het goed zou komen, maar uiteindelijk stonden we hier met lege handen. Ik kan uit mezelf al moeilijk tegen mijn verlies, maar dit had ik voor mijn gevoel absoluut niet mogen verliezen. Dit dreunde door tot in mijn ziel.

Apathisch keek ik in het rond. Ik had even geen besef wat ik nu moest doen. Dit was een uitslag waar ik totaal geen rekening mee had gehouden. Natuurlijk wist ik ook wel vanuit mijn ervaring dat er in dit soort gevallen veel mensen zijn die het niet halen of er wellicht beschadigingen aan overhouden. Maar gezien de acties die uitgezet waren en de snelheid van handelen was dit een geval uit het boekje, zoals dat zo mooi heet. Natuurlijk had ik rekening gehouden met een uitslag, waarbij er iets in de hersenen wellicht beschadigd zou zijn, maar klinisch dood? Ik had het buiten nog zo specifiek aan de ambulancebroeder gevraagd: ‘hoe staat het ervoor?’ ‘We hebben ademhaling en we hebben hartslag,’ wist hij ons te vertellen. Dat was mooi om te horen, want dat hadden we op een gegeven moment niet meer gehad. En wat te denken van al die apparatuur, die door de ambulancebroeders was neergezet? Met al die apparatuur eromheen, hoe kon het dan nog mis gaan?

En dan het wachten. Tussendoor werd er perfect voor ons gezorgd, daar was niets van te zeggen. Broodjes, koffie, thee, limonade, alles werd uit de kast gehaald. Er werd meteen opvang geregeld.

De Horecaduty, een persoon die verantwoordelijk is voor het wel en wee in de Market Dome, bleef bij ons. Er werd ook personeel van de Trauma Opvang ingevlogen om ons bij te staan, ook al hielden die zich voornamelijk afzijdig. Er was ook enorm veel toeloop uit het bedrijf, terwijl alle overige Aqua Mundo medewerkers thuis werden gebeld en massaal naar de zaal kwamen. Iedereen troostte elkaar. Het was een magnifiek gezicht en van groot belang voor de betrokkenen, maar ook voor sommigen, die er niet bij waren geweest, maar haar ook goed kenden.

De uren daarna gingen als een waas langs me heen. We zouden om 14.00 uur een officiële bijeenkomst krijgen, waar het nieuws aan het overige personeel zou worden verteld. De tijd werd overbrugd met wat eten en gesprekken met elkaar, die tussendoor regelmatig werden onderbroken door collega's die binnenliepen. Sommigen kwamen bij je staan en keken je alleen maar aan. Anderen wisten zich geen houding te geven maar vonden dat ze er vanuit hun functie nu eenmaal moesten zijn. Opbeurende woorden, hoe goed ook bedoeld, misten het doel volledig.

Om 14.00 uur was de officiële presentatie en werden we naar de middelste zaal geleid, waar de bijeenkomst zou zijn. Toen uiteindelijk iedereen zat, opende de Deputy General Manager de bijeenkomst en gaf een uiteenzetting van wat er die ochtend was voorgevallen. Kort, zakelijk maar zichtbaar geëmotioneerd draaide hij zijn verhaal af. Daarna nam de Safety&Pool manager, de verantwoordelijke voor de afdeling Aqua Mundo en onze

afdeling, de Guestservice, het woord. Hierna nam de General Manager het over, net weer een paar uur aanwezig op het park na een vakantie. Hij begon zijn inleiding met een verklaring waarom de Deputy GM het een en ander gecoördineerd had en ging daarna al snel over naar de harde realiteit. Hij maakte duidelijk, dat we in een branche zaten, waarbij hoe vervelend het ook was op dat moment, de volgende gasten alweer stonden te trappelen om aan hun vakantie te beginnen. In ons bedrijfsconcept speelt het Subtropisch zwembad, het Aqua Mundo, een belangrijke rol. In eerste aanleg was zijn insteek geweest om na de calamiteit het Aqua Mundo gesloten te houden, maar op aandringen van eigen Floor Managers was toch in onderling overleg besloten om het te openen. Diverse Aqua Mundo collega's waren bereid om de draad op dat moment op te pakken en vanuit een collega park werden er medewerkers geleverd om hen te ondersteunen. Hierna volgde nog een woord van dank voor de inzet van de betrokkenen en werd het woord overgegeven aan een medewerker van Trauma Opvang. Volledig misplaatst draaide hij zijn verhaal af. De kern van de boodschap was, dat het na een traumatische ervaring zoals dit, het beste was, om zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan, om op deze wijze het verwerkingsproces sneller te laten verlopen. Een Tell Sell boodschap naar mijn mening en nog een slechte ook. Nadat hij zijn boodschap had verkondigd nam de General Manager het woord weer. Hij gaf aan, dat Trauma Opvang aanwezig was, voor de mensen die graag ondersteuning wilden. Daarna bedankte hij alle aanwezigen voor hun komst en wenste iedereen veel sterkte.

Direct na deze bijeenkomst kwam de General Manager langs me zitten en vroeg hoe het met me ging. Tijdens de tussenliggende uren was het voor mij al snel duidelijk hoe ik het zag. De komende dagen zou ik behoefte hebben aan rust, even mijn gedachten willen ordenen en het eens een plaats proberen te geven. Ik had geen zin om de dag erop weer meteen geconfronteerd te worden met deze gebeurtenis, hoe anders die beste man van Trauma Opvang me ook wilde doen geloven. Toen ik dit kenbaar maakte bij de General Manager was dit ook geen enkel punt van discussie. Als dit mijn wens was moest dat ook gebeuren. Mijn direct leidinggevende, de Safety&Pool manager, kreeg onmiddellijk de opdracht om vervangers te regelen voor de komende twee dagen om mijn diensten op te vangen. Na nog even kort nagepraat te hebben met de General Manager, meldde ik me bij een medewerkster van de Trauma Opvang. Aardige dame, vriendelijke vrouw, begrijpend.

Ik had vooraf al vrij snel bepaald dat ik een gesprek aan wilde gaan, zodat ik mezelf in de toekomst in ieder geval niet zou kunnen verwijten, dat ik er niet alles aan had gedaan om hier goed uit te komen. Ik heb ongeveer twintig minuten bij haar gezeten en achteraf realiseerde ik me dat ik het grootste gedeelte van de tijd aan het woord was geweest. Nergens gaf ze een oordeel, bijna zalvend stelde ze haar vragen. Ze gaf me het idee, dat ze erg betrokken was. Heel anders dan haar mannelijke tegenhanger met zijn boodschap. Dat was wel duidelijk. Ze gaf aan, dat ze het een sterke beslissing vond, dat ik besloot om even twee dagen pauze

in te lassen. Ze gaf me in ieder geval het gevoel dat ze me serieus nam. Het leek wel of ze het begreep, zo ging ze ermee om. Wat ze echter niet weg kon nemen was het verlies gevoel wat ik had en ze nam daar ook geen stelling in. Het verwonderde me achteraf wel, dat het gesprek zolang had geduurd. Toch wel een teken dat ik er vol van zat en het graag wilde delen met een professionele buitenstaander.

Aan het einde van het gesprek vroeg ze of ik eventueel nog mee wilde gaan naar de plek waar het was gebeurd. Hierop antwoorde ik bevestigend en toen we eenmaal ter plaatse waren stond ik er koel en analyserend bij, druk gebarend en vertellend wat en waar het precies was gebeurd. Daarna liepen we nog even naar het Aqua café in het Aqua Mundo, waar nog een aantal mensen aan het napraten waren. Hier hebben we nog iets gedronken en de dame van Trauma Opvang nam afscheid en zou me over enkele dagen nog even bellen om te vragen hoe het dan met me zou gaan. Even later ging ik in het gezelschap van de Safety&Pool manager naar de loge waar mijn collega's me opvingen. Duidelijk niet op hun gemak, logisch ook. Ik heb snel nog even wat gedronken en toen ik te horen kreeg dat de opvang van mijn diensten geregeld was had ik ook plotsklaps het gevoel dat ik weg moest. Ik nam snel afscheid en met de opbeurende woorden nog nagalmend in mijn oren ging ik richting de parkeerplaats. Op weg naar huis....

Toen ik bijna thuis was, heb ik mijn vrouw een sms gestuurd. Meteen daarop ging de telefoon. Mijn hoofd stond er niet naar

om op te nemen, maar misschien was het toch nog iets belangrijks wat iemand nog wilde weten. Gelukkig was ik in de gelegenheid de wagen meteen langs de kant te zetten en de telefoon op te pakken. Het bleek mijn oudste zoon te zijn, net enkele weken trotse bezitter van een mobiel: ‘Hé pap, ik heb het gehoord, wat er is gebeurd op je werk. Niet zo mooi hè, maar ik ga nu met mijn crossfiets naar de crossbaan en dan hebben we het er vanavond nog wel over, oké?’ Voor ik goed en wel kon reageren, had hij alweer opgehangen. Negen jaar, zo puur en zo betrokken, het sneed me dwars door mijn ziel.

Thuis

Twee dagen thuis. Toen ik met deze mededeling kwam, begon mijn vrouw zich echt zorgen te maken. Dit was niets voor mij, dat begreep ik ook, maar het was voor mijn gevoel absoluut het beste wat ik kon doen. Even afstand nemen.

Toen ik binnenkwam en mijn overige twee kinderen op me af zag rennen, dacht ik eigenlijk maar aan één ding. Ergens in Limburg was nu een familie compleet uit het lood geslagen, omdat ze hun moeder niet meer hadden. Gewoon 's morgens naar haar werk en 's avonds dus gewoon niet meer naar huis. Hier stond ik dan, zoals zo vaak eigenlijk, vanzelfsprekend. Je gaat naar je werk, probeert daar zoveel mogelijk plezier en voldoening uit te halen en daarna ga je naar huis, om weer andere leuke dingen te doen. Maar je staat nooit stil bij de gedachte, dat als je het gezin 's morgens uitzwaait of zoals een collega 'de midden in de nachtdienst' noemt, de ochtenddienst hebt en voor dag en dauw vertrekt, het misschien wel de laatste keer is geweest dat je ze hebt gezien. Dit gevoel kwam bij mij als een mokerslag aan. Ik heb vluchtig mijn verhaal gedaan en ondertussen ging het leven om me heen natuurlijk gewoon door. Maar, petje af, ik kreeg thuis alle tijd en ruimte om mijn eigen ding te doen, waar ik ook maar zin in had. Voor mezelf had ik echter als doel gesteld, dat ik in ieder geval twee dagen lekker wilde gaan sporten, even wat druk eraf.

De eerste nacht probeerde ik te slapen, maar het ging echt niet. Continu de film en ook het machteloze gevoel. "Waarom? Wat had ik anders kunnen doen? Moeten doen?" Uiteindelijk zal ik

wel in slaap gesukkeld zijn. Ik wist gewoon niet wat ik met mezelf aanmoest.

De dag erop kon ik mijn hoofd niet leeg krijgen, dus besloot ik even lekker te gaan sporten. Even iets anders aan mijn hoofd, misschien zou het helpen. Ik was echter nog maar net de sportschool binnen of ik werd er al over aangesproken. Toevallig werkte iemand van de sportschool ook bij hetzelfde bedrijf, dus begon ze volop te vertellen wat ze allemaal had gehoord. Logisch, maar nu echt even niet handig. Ik heb het gesprek snel afgekapt en ging de sportzaal in. Maar, hoe harder ik me aan het afbeulen was, hoe harder de beelden terugkwamen.

Eigenlijk gingen die twee dagen als een droom voorbij. Tot overmaat van ramp werd ik op woensdagochtend ook nog gebeld door mijn collega Floormanagement, dat er weer een reanimatie nodig was geweest op het park en wederom met een negatief resultaat. Shit!

Floormanager dag

Dit is een dag, waarop ik als Floormanager van de afdeling boven sterkte sta en mijn eigen afspraken kan plannen. Ik had bewust deze dag gekozen om weer terug op het werk te verschijnen, zodat ik ook mijn eigen ding zou kunnen doen. Ik wist dat er 's morgens wat afspraken op het programma stonden en daarbij hadden we 's middags een werkoverleg met de afdeling. Ik had me al voor- genomen om bij dit overleg terug te komen op de gebeurtenissen van maandag, zodat de aanwezigen geïnformeerd zouden worden vanuit mijn eigen beleving.

Onderweg heb ik wat muziek geluisterd, maar ik werd wel wat onrustiger toen ik in de buurt van het werk kwam. Toen ik bij de loge aankwam zag ik de begrijpende blikken van mijn collega's al en toen ik eenmaal binnen was, werd ik meteen getroffen door de rouwkaart die pontificaal tussen een toetsenbord gestoken was.

Meteen daarop heb ik rustig wat koffie ingeschonken en natuur- lijk mijn collega's te woord gestaan. Tja, wat moest ik zeggen? Gelukkig ontweken mijn collega's me niet, wat tevens gold voor mensen van andere afdelingen. Van de vier personen die in een kwartier voorbij kwamen, stapten er drie spontaan naar binnen om te vragen hoe het met me was. Dit gaf me een goed gevoel, maar daarna kreeg ik wel de drang om een rustige omgeving op te zoeken, om ons ding te gaan doen. We hadden een gesprek met een sollicitant en meteen daarna heb ik samen met mijn collega Floormanager de voorbereiding van het werkoverleg gedaan.

Ook kwam mijn collega even terug op de rol van de voorpoort-medewerkster, waar ik die bewuste dag mee had gewerkt. Ze was tijdens de calamiteit nauwelijks op de hoogte gehouden en had bij hem aangegeven, dat het allemaal verwarrend was geweest. Achteraf werd het me ook duidelijk, mede door een bepaalde opmerking die ze plaatste, na het incident. Ze vond het raar, dat ik niet in staat was om mijn dienst voort te zetten, maar ze had helemaal niet meegekregen dat ik gereanimeerd had. Ik besloot meteen, om in ieder geval op korte termijn met haar aan tafel te gaan zitten, om samen het een en ander door te nemen. Omstreeks 11.30 uur waren we klaar met onze voorbereiding en stelde mijn collega voor om in de personeelskantine iets te gaan eten. Nog geen haar op mijn hoofd, die eraan dacht, om juist daar in het middelpunt te gaan zitten. Ik heb mijn collega vriendelijk bedankt en de rust in de loge opgezocht. Tijdens mijn pauze werd ik twee keer aangesproken door Aqua Mundo medewerkers die voorbij kwamen en informeerden hoe het met me was. Ze stelden me de vraag of ik vandaag naar het Aqua Mundo wilde komen. Volgens hen was er de afgelopen dagen vaak naar me gevraagd. Dit deed me goed. Ik had mezelf al voorgenomen, om er voor ons werk-overleg naartoe te gaan, om te kijken, hoe de situatie daar was.

Om 13.10 uur had ik dan toch mijn moed bij elkaar geraapt en ben ik naar het Aqua Mundo gegaan. Wat ik daar aantrof was nauwelijks te beschrijven. Een vat vol emoties. De ene collega wat meer dan de andere, maar een sfeer die bewonderingswaardig was. Werkplekken werden van elkaar overgenomen en als het teveel

werd lostten collega's elkaar af. Ik werd onthaald als een held, terwijl mijn gevoel iets heel anders zei. Voor mij overheerste die dag nog steeds het verliesgevoel, iets wat me die twee dagen daarvoor in relatieve rust ook al tientallen keren had overvallen. Ik heb met diverse Aqua Mundo collega's gesproken, zowel direct betrokkenen als ook mensen die het van de zijlijn hadden meegereggen. Ik werd achter in een kantoor even rustig op een stoel gezet en sprak met een Floormanager, die niet bij het incident was geweest, maar die het zich enorm had aantrokken. Eigenlijk kwam van haar al meteen het verzoek of ik die zaterdag met hen mee wilde rijden naar de crematie en of ik samen met hun team een pioenroos neer wilde leggen bij de kist. Het Center Parcs personeel was opgeroepen om bloemen mee te nemen, maar het Aqua Mundo personeel had besloten hier iets van af te wijken, door zelf een ander exemplaar te kiezen. Het deed me goed, dat het me gevraagd werd, want ik vond het namelijk geen fijn idee, om alleen naar de crematie te gaan. Daarna heb ik even samen gezeten met de collega die met mij de reanimatie had ingezet en hebben we even oppervlakkig over wat algemene dingen gepraat. Tijdens dit gesprek werden we regelmatig onderbroken door collega's die net binnenkwamen en kwam één zeer emotionele reactie van een medewerkster, die samen met Sonja en haar gezin op vakantie zou zijn gegaan. Ze sprong me om mijn nek en bleef maar huilen, me ondertussen bedankend voor alles wat ik had gedaan. Een vreemde gewaarwording, zeker omdat het zo tegenstrijdig was met mijn gevoel.

Om 14.45 uur was ik in de zaal waar het werkoverleg zou plaatsvinden. Typerend, precies dezelfde ruimte, waar ik een paar dagen geleden met mijn collega's de eerste uren na de calamiteit had gezeten. Even later kwamen de eerste collega's binnendruppelen. Sommigen keken me nauwelijks aan, anderen vroegen hoe het was. Slechts een enkeling kwam echt naar me toe, om te vragen hoe het ging. Begrijpelijk, wat moet je tegen een collega zeggen, die dit heeft meegemaakt? Toen uiteindelijk de vergadering in gang gezet zou worden, besefte ik, dat de collega waar ik die maandagochtend mee had gewerkt niet aanwezig was. Ik heb meteen een notitie in mijn hoofd gemaakt, dat ik haar zeker op korte termijn moest spreken.

Vooraf had ik met mijn collega Floormanager duidelijk afgesproken, dat hij voornamelijk het woord zou voeren en de aftrap doen naar mijn verhaal. Mijn collega die gisteren op het park ook een reanimatie had uitgevoerd, was ook aanwezig.

Na de opening kreeg ik het woord en lichtte mijn collega's in over mijn beleving van de reanimatie. Ondanks het feit dat we op de achtergrond nogal wat kabaal hadden van de show, die op dat moment beneden op het podium bezig was, kreeg ik in de ongeveer tien minuten dat ik mijn verhaal deed de mensen muisstil. Sommigen keken me aan, anderen wendden hun blik af, als ik ze aankeek, maar duidelijk was wel dat er een en al aandacht was en het een behoorlijke impact had. Daarna gaf ik, onverwachts, het woord aan mijn collega, die de dag ervoor ook een reanimatie

had uitgevoerd, ook met een negatief resultaat. Ook zij was bereid haar verhaal te vertellen en daarna viel er letterlijk een doodse stilte. Even later gingen we weer over tot de orde van de dag en werden de dagelijkse bezigheden weer belangrijk. Op een dergelijk moment merkte ik al wel langzaam een verandering in me sluipen, iets wat zich die twee dagen dat ik thuis was, ook al had opgebouwd. Wat kunnen we ons toch druk maken over die kleine dingen, terwijl je eigenlijk ieder moment zo om kunt vallen. Bizar. Maar uiteindelijk draait het daar in het leven natuurlijk wel om, je druk maken om die zogenoemde dagelijkse zaken. Daar is ons bestaan nu eenmaal op gebouwd, niet op de gedachte dat het ieder moment over kan zijn.

Na de vergadering liepen we naar beneden, maar terwijl we in de richting van de loge liepen be kroop me het gevoel, dat ik toch nog even naar het Aqua Mundo moest. Ik heb afscheid genomen van mijn collega's en heb daarna nog met een aantal medewerkers zitten praten. Uiteindelijk schoof ook de General Manager nog even aan. Het personeel van het Aqua Mundo had besloten om het persoonlijke kluisje van Sonja te gaan gebruiken als een soort "herdenkingsplaats", waar mensen hun persoonlijke herinneringen, in welke vorm dan ook, konden neerleggen. Ik vond het een heel mooi gebaar. Ik merkte dat het van alle kanten veel rust en troost bracht, dat we elkaar zo opvingen en voor ik het wist was het al laat. Uiteindelijk was ik rond 20.00 uur weer thuis, moe maar toch wel met een goed gevoel.

Weer een slapeloze nacht en de brief

's Morgens 03.45 uur. Ik lag klaarwakker in bed. Ik had zoveel indrukken van de dag ervoor, de beelden sjeesden door elkaar heen. Ik wist, dat de voorpoortmedewerkster die samen met mij de bewuste dienst had gedraaid, nu aan het werk was. Ik besloot, na overleg met mezelf, om naar beneden te gaan en even te bellen. Ik wist niet op welk park ze zat en belde prompt naar het verkeerde. Het toeval wilde, dat ik een collega aan de lijn kreeg, die net vier maanden daarvoor was geconfronteerd met een reanimatiegeval, waarbij ze zelf een klein kind had moeten reanimeren. Ook dit was niet goed afgelopen. Ik was die betreffende dag in dienst op het andere park en heb mezelf toen beschikbaar gesteld om bij de evaluatie te zitten, iets wat ze bijzonder waardeerde. Uiteraard was ze verrast, dat ik op dit tijdstip belde, maar toen ik de reden gaf, had ik geen woorden meer nodig. Ze begreep de gevoelens waar ik op dat moment mee liep maar al te goed en we waren zo twintig minuten verder. Daarna heb ik alsnog de andere collega gesproken, even kort uitgelegd waarom ik belde en meteen een afspraak gemaakt voor die maandag daarop, om onder voorbehoud eens even bij elkaar te gaan zitten. Uiteindelijk legde ik rond 05.00 uur de telefoon weer neer en ging terug naar bed.

Ik ben in de ochtend vroeg gaan sporten en toen ik thuiskwam haalde ik de post uit de brievenbus. Ik kreeg wel vaker post van mijn werkgever en zonder na te denken scheurde ik de enveloppe met het logo van het bedrijf open. Ik was in de veronderstelling, dat er een uitnodiging in zou zitten voor een of andere opleiding.

Ik had echter al snel in de gaten, dat het iets heel anders was en langzaam drong het tot me door. Het was een bedankbrief namens de General Manager, waarin hij op zeer persoonlijke wijze zijn waardering en dankbaarheid uitsprak voor de wijze waarop de betrokkenen gehandeld hadden rond het overlijden van Sonja. De brief sloeg in als een bom en snel las ik hem nog een keer over. Duidelijk geëmotioneerd liet ik mijn vrouw de brief lezen en hoe goed ook bedoeld en hoe erg ik het ook waardeerde, het bracht me ook meteen weer terug in de rauwe werkelijkheid.

De vrijdag ging verder als een waas langs me heen en ik zag als een berg tegen de crematie op. Er bleven telkens weer gedachten door me heen malen en ondanks alle warme reacties van diverse mensen, bleef ik toch een onheilspellend gevoel houden. Ik probeerde me voor te stellen hoe het zou zijn, wetende dat geen enkele voorstelling ook maar in de buurt van de werkelijkheid zou komen.

Het afscheid

In de ochtend had ik absoluut geen eetlust, maar heb toch maar iets gegeten. Daarna heb ik mezelf geschoren, mijn nette pak aangedaan en ben met lood in de schoenen de auto ingestapt. Op het park waren de Floormanagers van het Aqua Mundo, met wie ik mee zou rijden, nog bezig met de instructie van personeel van andere parken, die kwamen invallen. Ik heb in de loge nog een kop koffie gedronken en daar kwamen ze aan. Even later stapte ik in de auto, rijkelijk gevuld met de speciale pioenrozen en we reden binnendoor richting het crematorium. Gek genoeg was er een redelijk ontspannen sfeer in de wagen. Toen we echter de parkeerplaats van het crematorium op kwamen, sloeg het in één keer om. Jezus, wat een macht volk stond daar. Ik stapte de auto uit en het Aqua Mundo personeel, wat al aanwezig was, kwam onze kant op om hun roos in ontvangst te nemen. Ik kreeg een brok in mijn keel bij de aanblik van diverse mensen en besefte opeens maar al te goed, waar we hier ook al weer voor waren. We schuifelden naar binnen en ook daar stonden echt enorm veel mensen. Toen uiteindelijk de deuren van de aula open gingen zocht iedereen zijn eigen plekje en het was mooi om te zien, dat bepaalde groepen elkaar ook echt opzochten. Het viel me op, dat het Center Parc personeel allemaal bleef staan, ondanks het feit dat iemand van het crematorium diverse malen tevergeefs mensen opriep om toch gewoon te gaan zitten. Het leek wel of er een front werd gevormd ter nagedachtenis van Sonja. De dienst begon en eigenlijk had ik meer oog voor het welzijn van anderen, dan dat ik oog had voor mezelf. Alleen, toen één van de kinderen tijdens haar tekst door emoties werd overmand, kreeg ik het moeilijk. Wel kreeg ik een

steeds onrustiger gevoel naar gelang het einde naderde. Toen de dienst werd afgesloten en de mensen opgeroepen werden om de laatste eer te bewijzen, begon ik het koud te krijgen. Ook een gevoel van machteloosheid, boosheid wellicht, dat het allemaal zo was gelopen. Je kunt er niets aan doen, hield ik mezelf voor, maar ik kreeg het gevoel niet weggedrukt. Ik wilde absoluut niet als een van de eersten, maar zeker ook niet als laatste bij de kist komen om afscheid te nemen. Samen met de collega met wie ik gereanimeerd had, liep ik naar de kist en hoe dichterbij ik kwam, hoe erger het werd. De beide Floormanagers, waarbij ik in de auto had gezeten, zaten aan weerskanten van de kist, om de bloemen in ontvangst te nemen en ik zag ze al van een afstand naar me kijken. Grote hondenogen, vol verdriet en mijn benen werden steeds zwaarder. Toen ik uiteindelijk bij de kist stond, voelde ik me ineens zo leeg en allerlei gevoelens tolden door mijn lijf heen.

Toen we bij de kist wegliepen, gingen we richting de koffiekamer. Daar waren al behoorlijk wat mensen. Sommigen stonden voor zich uit te staren, anderen stonden geanimeerd te praten. Voor mijn gevoel stokten de gesprekken toen we binnenkwamen en het leek wel of de koffielepeltjes in de lucht bleven zweven. Ik had het idee, dat iedereen ons aankeek. In een fractie van een seconde besloot ik door te lopen naar de centrale hal, waar ik een minuut of drie heb gestaan, in een poging om even tot mezelf te komen. Wat ik hiervan in ieder geval nog weet is, dat de Deputy General Manager naar me toe kwam en alleen maar even zijn hand op mijn schouder heeft gelegd, verder niets. Dit gebaar was echter meer

dan voldoende, een troostend, zalvend gebaar, waarbij woorden niet nodig waren.

Daarna hebben we ons in de grote groep gevoegd en heb ik links en rechts wat gesprekjes aangeknoopt. Gesprekken die nergens over gingen, zoals veel gesprekken nu eenmaal gaan. Vluchtig keek ik af en toe naar haar man en ineens was daar het moment om afscheid te nemen. Een ongemakkelijk afscheid en tsja, wat kon ik zeggen in deze situatie? We hebben je vrouw in onze handen gehad, maar ondanks alle inspanningen er niet voor kunnen zorgen, dat ze er nu nog was. Soms win je, soms verlies je.... Maar dit had niet mogen gebeuren.

Terug naar het park, met beide ramen open. In een waas reed ik terug naar huis en heb daarna even wat gedronken en verteld hoe ik het had beleefd. Ik was compleet gesloopt, zowel fysiek als mentaal. Daarna ben ik meteen naar mijn bed gegaan en heb anderhalf uur als een blok geslapen. In de avond heb ik nog even wat televisie gekeken, maar ik was er met mijn gedachten niet bij. Tussendoor werd ik nog gebeld door een collega, die ik het verhaal van vandaag uit de doeken deed. Het was fijn dat ik het nog even kon vertellen, want morgen zou ik namelijk gewoon weer gaan werken. De volgende uitdaging.

Weer aan het werk

Om 07.00 uur was ik op mijn werk. Ik was nog steeds neerslachtig, maar eigenlijk ook wel opgelucht, dat ik de crematie achter de rug had. Ik keek zeker niet op tegen het werk, maar wel tegen de eventuele contacten met de collega's, hoe goed bedoeld ook. Toen ik verderop in de dienst richting een cottage moest waar een Duitse vrouw lag te hyperventileren, werd dit door mij rustig en vakkundig opgelost. Ik heb de mensen ter plekke gerustgesteld en uiteindelijk na telefonisch overleg doorgestuurd naar de Huisartsenpost. Ik merkte dat het me niets deed, het was een klusje zoals anders, het voelde dus goed.

Het rapport

Hoeveel heb ik er al gemaakt in mijn leven? Rapportage is een wezenlijk onderdeel van het vak beveiliging en met twintig jaar ervaring, heb ik er al heel wat uurtjes rapportages maken opzitten. Een goede rapportage geeft een duidelijk verslag van wat er is gebeurd. Koel, zakelijk, nuchter en uiteraard de feiten, zijn standaardwaarden, die de basis vormen voor een goede rapportage. Onze afdeling legt verantwoording af door middel van een rapportage aan het Management team en een kopie wordt ook intern binnen onze afdeling bewaard.

De regel is, dat je zo snel mogelijk iets rapporteert, zodra het is gebeurd, omdat je dan nog alles helder op je netvlies hebt staan. Door de zware emotionele belasting, was er door niemand druk opgelegd, om deze rapportage te maken, maar feit was natuurlijk wel, dat er ooit één zou moeten komen. En daar zat ik dan, eindelijk, een week na het gebeuren, voor het toetsenbord. Normaal ben ik behoorlijk behendig met rapporteren en hoeft het ook niet lang te duren. Voor mij was echter wel duidelijk, dat het dit keer geen kunstje zou worden, wat ik al talloze keren had opgevoerd. Ik merkte wel, dat het een emotionele veldslag zou kunnen worden. Vooraf bedacht ik van alles, maar toen ik in alle rust begon en daarna op de klok keek was het bijna twee uur later. Emotioneel en tevens fysiek compleet uitgeput, las ik voor de zoveelste keer de twee blaadjes door. Ik wilde er zeker van zijn, dat ik alles had getypt, zoals ik het ook had bedoeld, zoals ik het ervaren had. Daarna heb ik de mail geopend en een inleidende tekst gemaakt voor de Management teamleden. Even later heb

ik het bericht verstuurd, inclusief de rapportage en uiteraard ook naar mijn eigen afdeling.

Toen ik terugkwam bij de loge heb ik de receptie benaderd of ze even voor een aflossing konden zorgen. Dit was gelukkig geen probleem. Toen de aflossing was gearriveerd ben ik samen met de voorpoort medewerkster, die er de betreffende dag bij was geweest, apart gaan zitten en hebben we het nog even, met de rapportage als leidraad, over de situatie gehad.

Na het versturen van de rapportage, duurde het niet lang, voordat de Deputy General Manager de loge inkwam. Formeel om wat zaken na te vragen, maar ik merkte wel aan hem, dat hij stond te dralen. Ik heb hem koffie aangeboden, wat door hem gretig werd aangenomen. Nadat we wat algemene zaken besproken hadden, vroeg ik terloops of hij toevallig de rapportage al had gelezen. Hij bevestigde dit en we hebben het er nog even over gehad. Het gaf me wederom een steuntje in de rug.

Hulpkrachten dag

Een aantal dagen daarna werd er door mijn werkgever een hulpkrachtendag georganiseerd. Op een dergelijke dag sturen alle afdelingen, die hulpkrachten zoeken, een afvaardiging. Namens mijn afdeling zat ik op een stoeltje in de Pizza Pasta, geflankeerd door een Floormanager van het Aqua Mundo. Hij was niet bij de reanimatie geweest en we dolden wat in het rond over allerlei onderwerpen. Verderop in de middag kwam de manager van de Housekeeping even langs en voor we het wisten, kwam het onderwerp op reanimatie. Twee dagen na de calamiteit was ons park wederom opgeschrikt door een reanimatie en hij was hierbij betrokken geraakt. Hij gaf hoog op over de wijze waarop hij was weggestuurd door een collega van me, die hem richting de betreffende cottage had gedelegeerd. Ik merkte wel hoeveel impact het op hem had en meteen werd ik weer geconfronteerd met de harde realiteit. Toch had het ook iets goeds en voor we het wisten liepen we weer opgewekt in het rond en waren we weer bezig sollicitanten binnen te halen.

Evaluatie bijeenkomst

Ondertussen was er vanuit het Management team besloten, dat de direct betrokkenen uitgenodigd zouden worden bij de General Manager om de calamiteit te evalueren. Niet om te oordelen, maar wel om eens te kijken wat er allemaal was gebeurd. Mijn rapportage werd erbij gehaald door de General Manager, om als leidraad te dienen om nog eens door te nemen, wat er zich allemaal had afgespeeld. Iedereen werd in de gelegenheid gesteld om zijn of haar verhaal te doen. Het was een bijeenkomst, die logischerwijs zijn emotionele momenten had, maar toch ook wel een wat duidelijker beeld schiep van de situatie, zoals de betrokkenen dit beleefd hadden. Duidelijk werd wel, dat het optreden van de Trauma Opvang dienst, zowel bij het Management team, als bij sommigen van ons, niet in goede aarde was gevallen. Ze waren veel te afwachtend geweest, ze hadden zich niet voorgesteld aan de aanwezigen en pas in de algemene sessie werd er benadrukt dat iedereen gebruik mocht maken van hun diensten. Een gemiste kans, want hier maakte naast mij eigenlijk geen enkele direct betrokken medewerker gebruik van. In de ogen van het Management was er ook het een en ander fout gegaan en de General Manager had al besloten om een meeting te organiseren om de Trauma Opvang hiermee te confronteren. Hij was ‘not amused’, dat het zo leefde, zowel bij zijn eigen teamleden, als bij ons. Hij vroeg aan mij en mijn reanimatie collega of we onze opmerkingen hierover kenbaar wilde maken in een overleg, wat hij met Trauma Opvang wilde plannen. Wat ons betreft leek het een goed idee en door de afdeling P&O zou het een en ander in gang worden gezet.

Ploegleider BHV

Samen met een aantal collega's kreeg ik onderricht in bedrijfs-hulpverlening, maar dan het ploegleidergedeelte. Het aanwezige personeel van Guestservice is automatisch ploegleider over de aanwezige bedrijfshulpverleners indien er een calamiteit plaatsvindt op het park. Diegene neemt het initiatief in de bestrijding van de calamiteit, tot de overheidsinstanties ter plaatse zijn.

De les ging vanaf het begin al moeizaam, aangezien de instructeur liep te drukken over zaken, die voorgevallen waren in de afgelopen tijd. Toevallig zat ik samen met mijn collega, die enkele maanden daarvoor de reanimatie had gedaan bij het kindje, wat dus niet goed was afgelopen. Zij wimpelde het vrij snel af. Toen was ik aan de beurt en vertelde het verhaal van een zweefvliegcurviste die acht meter hoog in een boom van ons park was beland. Het was een leuk onderwerp, lekker luchtig en zeker ook een soort calamiteit, maar natuurlijk niet wat de instructeur zocht. Daarna ging hij verder het rijtje af en toen iedereen aan de beurt was geweest, liep hij naar zijn assistent en vroeg letterlijk: 'wie is er bij geweest in het zwembad?' Ik had het natuurlijk al meteen door en voor ik het wist was ik weer aan de beurt. Ik heb toen beknopt verteld wat er was voorgevallen, maar het zat me niet lekker. Tijdens de les kreeg ik nog een aanvaring met hem, iets wat we hebben uitgevochten op de gang en ik uiteindelijk op punten heb gewonnen. Ik maakte hem duidelijk, dat het zo niet werkte en dat dit niet zomaar een incidentje was. Dit lag voor mij nog te gevoelig om zomaar eventjes in een les te behandelen. Hij zou er rekening mee houden en uiteindelijk liep het met een

sisser af. Na het ochtendgedeelte, wat voornamelijk gevuld was met theorie, volgde na de lunch de praktijkoefeningen. In een cottage werden oefeningen nagespeeld met lotusslachtoffers. Dit zijn mensen, die op een dusdanige manier bepaalde ziektebeelden kunnen oproepen, dat ze levensecht lijken. Tevens zijn ze vaak bijzonder kunstig met grimeren. Op zich gingen de oefeningen er luchtig aan toe, maar uiteraard wel met een hele serieuze ondertoon. Bij de derde oefening ging het echter mis. Mijn collega van de betreffende reanimatie kwam bij een oefening uit bij een kindje in de cottage. Het was dan weliswaar maar een pop, maar het maakte het probleem niet minder klein. Ik stond buiten met een aantal collega's op verdere instructies te wachten en werd gealarmeerd, dat ze door emoties overmand achter in de tuin stond. Fuck, waarom had ik dit niet voorzien. Ik had er gewoon niet bij stil gestaan, dat er ook een dergelijke oefening bij zou kunnen zitten en uitgerekend zij werd ermee geconfronteerd. Ik stormde door de cottage heen en heb haar even vastgepakt. Ze stortte haar hart uit en ik heb een minuut of drie met haar in de tuin gestaan. Daarna zijn we terug naar de zaal gegaan, waar de instructeur even terugkwam op het incident en aan haar vroeg of hij het mocht evalueren. Ik zag meteen, dat het weer mis ging met haar. Ik ben opgestaan en heb haar de les uitgeleid. Daarna heb ik ruim drie kwartier met haar op het terras gezeten. We hebben over van alles gepraat en uiteraard kwamen ook beide reanimaties aan bod. Na die tijd zijn we nog even in de les geweest en daarna was het richting huis.

Nachtdiensten

Nadat ik enkele dagen op een ander park, waar we ook diensten verrichten had gewerkt, was ik nu ingeroosterd, om nachtdiensten te draaien op het Meerdal. Het was confronterend, want waar ik ook kwam op de afdelingen, overal hingen memo's en advertenties met betrekking tot het overlijden van Sonja. Ik ben die eerste nacht ook enkele keren op een rustig moment naar het Aqua Mundo geweest. Ik werd er als het ware naartoe getrokken. Gewoon even rustig op een stoel langs de waterkant, genietend van de rust en de herkenbare geluiden.

De middelste nacht raakte ik rond 01.30 uur aan de praat met de collega, die twee dagen na mij een reanimatie in had moeten zetten. Het was gelukkig rustig en we waren zo anderhalf uur verder. Op bepaalde momenten was het uiteraard een emotioneel gesprek, maar het deed me erg goed. Toen ik daarna op de fiets stapte, ben ik meteen doorgereden naar het Aqua Mundo en heb daar zeker tien minuten aan de kant van het golfzwembad gezeten. Ik ben op de bewuste plek gaan zitten en heb gewoon nog eens in mijn hoofd nagelopen wat ons in hemelsnaam was overkomen. Er is gelukkig in dat tijdsbestek niets gebeurd, want ik had het echt even niet meer...

EHBO les en Trauma Opvang gesprek

Vandaag had ik EHBO les. Vooraf had ik al contact gehad met de instructrice. Ze was bekend met de situatie en gaf aan, dat in de les alleen een beroerte aan bod zou komen. Indien het emotioneel te moeilijk zou worden, kon ik dit aangeven en de les uit gaan. Uiteindelijk was dit niet nodig en op zich was het een leuke les. Op sommige momenten ging het er zelfs gezellig aan toe. De instructrice wist al dat ik eerder zou gaan. Ik zou vandaag het betreffende gesprek hebben over de reanimatie. Dit gesprek zou plaatsvinden met het hoofd P&O, mijn reanimatiecollega van het Aqua Mundo en een verantwoordelijke van de Trauma Opvang.

Klokslag 15.00 uur gingen we gezamenlijk naar het restaurant, waarna de dame van Trauma Opvang het gesprek opende. Ze maakte ons duidelijk, dat ze graag wilde weten, hoe wij hun hulp op die dag hadden ervaren. Hier waren we unaniem in. De medewerkers van Trauma Opvang hadden zich voornamelijk afzijdig gehouden. Ik had die dag al in een eerder stadium aangegeven, dat het wellicht verstandig was, om de direct betrokkenen even apart te zetten. Gewoon om even met elkaar wat gedachten en gevoelens door te nemen. Een initiatief wat door Trauma Opvang uiteindelijk niet opgepikt werd. Ik gaf wel aan, dat ik een goed gesprek had gevoerd met de medewerkster, maar ik benadrukte echter wederom, dat ik het jammer vond, dat ik daar zelf het initiatief voor had moeten nemen.

Hierna werd door haar duidelijk gesteld, dat dit ook absoluut niet de bedoeling kon zijn geweest en ze gaf zelf ook wel aan niet

helemaal gelukkig te zijn met de gang van zaken. Nadat ze dit had uitgesproken, schakelde ze meteen door naar de volgende versnelling en informeerde hoe het nu met ons ging. Hier ver-rastte ze me mee, want ik had absoluut geen rekening gehouden met deze vraag. Aangezien het onbewust emotioneel toch best al was opgelopen tijdens de EHBO les, werd me dit even iets teveel. Toch was ik in staat om hier beleefd op te antwoorden en ik heb geprobeerd er het een en ander over te vertellen. Ook kwam mijn collega uiteraard nog aan het woord en zij schetste het verhaal op haar manier. Hierna scheidden onze wegen, met de belofte, dat er binnen hun organisatie nog gesproken zou gaan worden over de gang van zaken. Tevens werd de mogelijkheid om eventuele hulp te krijgen in de toekomst nog aangeboden.

Het insluipende gevaar en de bijwerkingen

Na het incident had ik dus twee dagen vrij gevraagd. Dit kwam toen ter plekke in me op en gelukkig was dat ook geen enkel probleem. Dit waren ook de enige dagen, die ik al die tijd verzuimd had op mijn werk naar aanleiding van de reanimatie en eigenlijk pikte ik meteen na de crematie de draad weer op van mijn eigenlijke leventje. Hoewel, oppikken was niet het juiste woord, want langzaam sloop er verandering in. Ik kreeg meteen na de eerste week last van mijn geheugen en ik vergat de meest simpele dingen. Maar dan ook letterlijk vergeten, twee minuten nadat iemand iets verteld had of iets dergelijks. Ook bemerkte ik dat het concentreren me slechter af begon te gaan. De dagelijkse bezigheden, waar ik mezelf zo lekker druk om maakte de gehele dag door, verdwenen als sneeuw voor de zon. Ze verdwenen uiteraard niet letterlijk, maar ze leken gewoon niet belangrijk meer te zijn. Allerlei dingen, waar ik me eerst zo druk over maakte, leken er niet meer toe te doen en op sommige momenten leek het wel of ik bepaalde situaties niet bewust meemaakte. Ik had soms het idee, dat ik er vanaf een afstandje naar stond te kijken. Alsof ik toeschouwer was van mijn eigen leven. Wat ook opviel, was de extra alertheid en scherpte op alles wat met EHBO en dan vooral met reanimatie en AED apparatuur te maken had. Ik was me er ineens van bewust op hoeveel plaatsen er posters hingen met reanimatie instructies en was gefocust op de plekken waar AED apparatuur hing. Als ik voor het incident een dergelijke poster zag hangen verdween dat op de grote hoop van mijn onderbewuste, maar nu was dat het enige wat belangrijk was op bijvoorbeeld een prikbord vol berichten. Ook speurde ik het internet af over het

onderwerp. Ineens boeide het me mateloos. Ik wilde er alles van weten en liet geen mogelijkheid onbenut om er iets over te lezen. Vele uren heb ik hieraan besteed. Daarnaast merkte ik in de loop der weken echt wel, dat het veel verder ging dan alleen maar een beetje in de war zijn van een schokkende gebeurtenis. Daarop begon ik ook informatie te verzamelen over de invloed die een schokkende gebeurtenis in een leven kon hebben. Ook merkte ik een afname in mijn levenslust, maar dan voornamelijk van de leuke dingen. Echt genieten was er niet meer bij. Ik had gewoon geen zin meer in een leuke voetbalwedstrijd op televisie of een filmavond. Ik was echt gefocust op het incident. Het leek wel of ik in een andere wereld terecht was gekomen. Gelukkig merkte ik vrij snel, wellicht onbewust de eerste twee dagen na het incident al, dat het niet zomaar iets was geweest. Iets zei me dat dit een behoorlijk staartje zou krijgen. Daarom besloot ik toen per direct geen alcohol meer te drinken. Niet dat ik een grote drinker was, ik dronk wel eens een paar biertjes op een feestje of tijdens een film lekker op de bank, maar ik wilde niet in de verleiding komen om mijn verdriet te verdoven of te verzachten door zoiets als alcohol. Daar had ik al genoeg over gelezen en ook zag ik regelmatig op mijn werk wat alcohol met je kon doen. Ik was gewoon bang voor de gevolgen. Stel dat ik me een avond niet lekker zou voelen en dit met een paar biertjes zou kunnen verhelpen. Wellicht dat ik er de volgende keer weer naar greep en waar zou het voor mij dan eindigen? Nee, dit was voor mij duidelijk, geen alcohol, geen verleiding.

De bijeenkomst op het Park

Ik was die week een midweekje weg, toen ik werd gebeld door mijn Safety&Pool manager. Hij vertelde me, dat het Management team deze dag had gepland om samen met de Aqua Mundo medewerkers bij elkaar te komen om gezamenlijk te onbijten. De General Manager zou ook langs komen om een woordje te doen en er zou iets onthuld worden ter nagedachtenis aan Sonja. Ik was op vakantie en zou die vrijdagochtend naar huis gaan, maar na overleg met mijn vrouw besloot ik toch om naar deze bijeenkomst te gaan. Ik was vandaag al ruim op tijd op het werk en schoof rond 08.30 uur aan tafel. Het was keurig verzorgd en we mochten pakken waar we zin in hadden. Rond 09.00 uur trapte de General Manager af met een verhaal, waarbij hij iedereen een groot compliment maakte over de wijze waarop er was omgegaan met deze situatie en de maanden daarna en hij hoopte dat dit onbijt een soort afsluiting zou kunnen zijn. Dat kon hij wel hopen, maar zo werkt het natuurlijk niet, schoot er door mijn hoofd. Even later was de Safety&Pool manager aan de beurt en onthulde een mooie foto, die in het kantoor in het Aqua Mundo zou komen hangen. Een hele mooie foto, die door een aantal betrokkenen was uitgekozen, waaronder mezelf. Deze foto hangt nu nog steeds op dezelfde plek en ondanks het gegeven, dat er niets van Sonja zelf opstaat, weten de betrokkenen nog heel goed wat de betekenis ervan is. Rond 09.30 uur was het onbijt afgelopen en ging het eigenlijk een beetje als een nachtkars uit. Iedereen ging zijn eigen weg, ook mede omdat er diverse rechtstreeks betrokkenen ingeroosterd waren om te werken. Ik ben nog even mee naar het Aqua Mundo gelopen en heb daar nog wat nagepraat. Nadat ik daarna nog bij mijn eigen Guest Service collega's langs was geweest ging ik weer naar huis, genieten van mijn vrije dag.

Het Inzicht: Floormanager lesdag

Binnen onze organisatie zijn leidinggevendens verplicht om een opleiding te volgen. Deze opleiding behandelt allerlei zaken die te maken hebben met leidinggeven en buiten de theorie zaten er ook veel praktijkblokken in. In eerste aanleg was ik niet zo gecharmeerd van het feit, dat ik aan de opleiding mee moest doen, aangezien ik al als leidinggevende binnen was gekomen. Ik had zelf het idee, dat ik mijn tijd beter aan de afdeling kon besteden, dan al die dagen in een klas rond te hangen. Maar goed, ik had geen keus en het eerste jaar rolde ik er naar mijn mening redelijk doorheen. Als ik het dan eens een avond op mijn heupen kreeg, zocht ik ook alles op internet op, wat er over het onderwerp te vinden was en maakte, uiteraard met mijn eigen inzichten, het zo ook interessant voor mezelf. Veel van de zaken die behandeld werden waren voor mij een herhaling van eerdere opleidingen, die ik had gedaan. Vanaf het incident met Sonja, kreeg ik echter niet alleen last van het feit dat ik me moest motiveren om mijn huiswerk te maken, maar ik had er gewoon de fut niet meer voor. Het was op zich al een godswonder dat ik nog kon werken, laat staan dat ik in de avonden dan ook nog eens aan het huiswerk zou moeten beginnen. Dit was erg lastig en in plaats van een motivatieprobleem werd het nu ook nog eens iets waar ik echt tegenaan liep. Het resultaat was, dat het huiswerk zich ophoopte. Ik heb me er diverse keren echt toe moeten zetten om bepaalde opdrachten af te maken, maar het opzoeken en interessant maken voor mezelf was er niet meer bij. Doen wat ik moest doen en dat kostte me al kruim genoeg.

Een van de praktijkblokken was de intervisie. Hierbij werden we opgedeeld in groepen en was het de bedoeling, dat we met ons eigen groepje een onderwerp uitzochten, wat door één van ons was ingebracht. Door middel van vraagstellingen vanuit de groep kon degene die het onderwerp had ingebracht wellicht zelf oplossingen voor zijn of haar probleem bedenken. Heel interessant en als onderdeel hiervan werd klassikaal diverse keren een opdracht gegeven om een situatie te bedenken. Eigenlijk heb ik de situatie met Sonja nooit bespreekbaar willen maken, maar vandaag ging het mis. We kregen de opdracht om een situatie te schetsen waarin je als Floormanager een beslissing had gemaakt, waar je niet tevreden over was. Daarna was het de bedoeling, dat je een uitleg gaf hoe je die situatie had opgelost. Terwijl her en der collega's begonnen te schrijven keek ik eens rond en probeerde me een dergelijke situatie voor de geest te halen. Enkele collega's zaten in de lucht te kijken en wisten blijkbaar ook even niet wat ze ermee aanmoesten. Opeens leek het wel of ik werd gestuurd en begon als het ware uit mezelf te schrijven. Toen ik uiteindelijk teruglas wat ik had geschreven, schrok ik er zelf van. Ik had letterlijk opgeschreven, dat ik absoluut niet tevreden was over mijn prestatie als Floormanager gedurende de afgelopen zes maanden. Ook las ik terug, dat ik niet had kunnen voldoen aan het beeld dat ik zelf voor ogen had en al helemaal niet aan de verwachtingen had voldaan, zoals ik die aan mezelf stel. Zo, dat stond. Ik las het nog eens rustig over en mijn emoties kregen de overhand. Terwijl ik om me heen keek, zag ik mensen zuchten en hun pen neerleggen, anderen verveeld om zich heen kijken

en weer anderen nog druk bezig met hun opdracht. Ondertussen vocht ik tegen mijn emoties. Jezus, wat was dit? Hoe confronteer je jezelf? Ik las het nog een keer, maar de derde keer kwam het nog harder binnen. Ik keek omhoog en zat eigenlijk te bidden, dat ik dadelijk niet aangewezen zou worden, om mijn verhaal te doen. De aanwezigen zouden zich waarschijnlijk wezenloos schrikken. Gelukkig werd een collega gekozen, die een verhaal vertelde over een gast, die een klacht had, waar ze niet goed raad mee had geweten. Op vrij luchtige toon werd geanalyseerd wat er mis ging in die situatie en hoe het beter kon. Gelukkig, na nog een voorbeeld van iemand anders, was de pauze. En nu? Ik liep naar buiten met de groep, maar draaide me halverwege om en liep terug naar de docent. Ik vroeg hem mijn verhaal even te lezen en aansluitend heb ik hem meteen gevraagd om mij niet aan te wijzen als voorbeeld. Het enige wat hij daarop zei was, dat dit inderdaad niet zo verstandig zou zijn, maar hij vond het goed dat ik het zo had omschreven. Sterker nog, hij vond het helemaal niet zo gek, dat deze situatie na zes maanden nog steeds zo bij me leefde. Hij verzekerde mij, dat ik niet aan de beurt zou komen en de rest van de dag heb ik als in een roes beleefd, maar ik besepte wel, dat het zo niet verder kon.

De afgelopen tijd had ik diverse klachten gekregen. Buiten het feit, dat ik enorm gefixeerd was op alles wat met het onderwerp reanimatie te maken had, moest ik ook wel erkennen, dat er nog wel wat andere zaken in het gedrang waren gekomen. Voor mij was het ook bijzonder confronterend, dat ik die bewuste tekst

tijdens de lesdag had geschreven, want mijn werk is niet alleen iets waar ik plezier uithaal, maar voor mij ook erg belangrijk is om goed te doen. Niet alleen werk om te werken, maar ook een gevoel van trots. Ik wil graag mijn eigen werk op orde hebben en ben daarnaast ook gericht op het team, waar ik mee samenwerk. Ik vind het belangrijk om in een team te functioneren en zoveel mogelijk te creëren waar we samen voor staan. En nu schreef ik, dat ik zelf niet tevreden was, over wat ik de afgelopen maanden had gedaan. Bizar, maar wat nu? Hier heb ik echt enkele dagen mee rondgelopen. Als ik dan al eens de tijd nam om dit te analyseren, moest ik ook wel erkennen, dat ik, buiten een aantal situaties om, die ik dan weliswaar creatief had opgelost, eigenlijk niet echt gek veel uit mijn handen had gekregen de afgelopen tijd. Natuurlijk kwam dit niet uit de lucht vallen en diep in mijn hart wist ik ook wel, dat het zo niet goed was. Het probleem was echter, dat ik de lat voor mezelf normaal gesproken behoorlijk hoog leg en juist daardoor had het behoorlijk wat energie gekost. Wat had ik nu eigenlijk de afgelopen maanden meegemaakt? Het was moeilijk voor mezelf om het te accepteren, maar er moest iets gebeuren. Uiteraard had de reanimatie ook haar sporen achtergelaten op het thuisfront. Ik had thuis geprobeerd om zo lang mogelijk de schijn op te houden, dat het allemaal wel goed ging en dat het wel meeviel. Mijn idee hierachter was eigenlijk tweeledig. Allereerst wilde ik niet, dat ze zich ongerust om me maakte, en daarnaast wilde ik ook echt thuis zijn. Een veilige haven voor mezelf, ver weg van de plek waar het was gebeurd. Maar ook thuis was natuurlijk opgevallen dat ik bepaalde zaken

vergat, er soms niet helemaal bij was en eigenlijk nergens meer fut in had. Op bepaalde momenten ging het dan ook goed mis en soms ook terecht. Ik vond, dat ik mijn verhaal het beste kon delen met mensen, die bij de reanimatie waren geweest, maar thuis werd verwacht, dat ik er ook over praatte. Dit leidde op bepaalde momenten tot een enorm spanningsveld en soms had ik het idee, dat ik op verschillende borden tegelijk aan het schaken was. Als het thuis weer even onder controle was, had ik op het werk wel weer iets, wat ik niet goed had afgewerkt en wat ik mezelf kwalijk nam. Anders was er weer iets werkgerelateerd, waar ik tegenaan liep, buiten dit hele probleem om. Kortom, het bleef maar doorgaan. Voor mezelf had ik het plan opgepakt, om na de bewuste Floormanger lesdag tijdens een één op één gesprek met mijn Safety&Pool manager, de situatie bespreekbaar te gaan maken. Ik wilde hem gaan vertellen, dat ik de lat voor mezelf wat lager wilde leggen. In deze maatschappij, waar je als leidinggevende gestuurd wordt om je zwakke punten te verbeteren en jezelf steeds maar weer te overtreffen, zou ik naar mijn baas gaan, om te vertellen, dat ik gas terug ging nemen. Dit klonk wellicht vreemd, maar ik wist, dat dit het enige juiste was op dit moment. Ik had met de General manager en mijn Safety&Pool manager in eerdere gesprekken al afgesproken, dat ik het aan zou geven, als ik het idee had, dat het niet meer goed zou gaan. Ik wilde absoluut niet in een situatie komen, waarbij collega's of gasten in de verdrukking zouden komen door mijn instabiliteit. Vreemd genoeg, ondanks alle emotionele druk en ellende, is dit nooit een kwestie geweest. Vanaf het moment na het incident,

dat ik de draad weer opgepakt had, heb ik hier geen moment aan getwijfeld, gelukkig maar. Het leek op sommige momenten juist meer op het tegengestelde. Soms leek het wel of ik het gevoel had, dat ik juist wilde, dat er weer iets ging gebeuren, zodat ik kon bewijzen, dat ik het wel aankon. Bullshit natuurlijk achteraf, ik hoefde niets te bewijzen, voor niemand, maar vooral niet voor mezelf. Op dat moment had ik echter het idee, dat het wellicht het leed rond de reanimatie iets zou verzachten.

Het eerste emailcontact

Drie dagen voor dit gesprek gebeurde er iets aparts. Ik ontving een mail van de hulpverleenster van Trauma Opvang

Subject: Hoe is het met je?

30 Nov 2009

Vorige week heb ik aan Personeelszaken jouw emailadres gevraagd. Ik wil graag weten, hoe het met je gaat? Het is nu een half jaar geleden, sinds het overlijden van Sonja, waar jij en je collega zo keihard voor geknukt hebben. We hebben elkaar maar 1x gesproken en ik zou het fijn vinden als je me (als jij dat zelf wilt natuurlijk) wil laten weten, hoe het nu met je gaat.

Ik werd verrast door deze mail. In eerste instantie dacht ik, dat het te maken had met een soort natraject en ik ging op mijn eerste aankomende werkdag dan ook links en rechts informeren bij anderen, die bij de reanimatie betrokken waren geweest of ze toevallig ook een dergelijke mail hadden gehad. Dit bleek niet het geval te zijn. Ik stond er absoluut niet onwelwillend tegenover, maar moest wel even mijn gedachten ordenen, wat ik hier nu mee aan moest, juist omdat ik ook al het plan had opgepakt om naar mijn leidinggevende te gaan.

Het gesprek

Twee dagen daarna werd ik in de ochtenddienst om 07.00 uur aangesproken door een collega. Ze vertelde me, dat ze samen met enkele andere collega's bij mijn Safety&Pool manager was geweest om aan te geven, dat ze vonden dat het niet goed met me ging. Ze waren na onderling overleg tot het besluit gekomen om mij via personeelszaken weer in contact te brengen met iemand van de Trauma Opvang. Het had dus niets te maken met een natraject en dat was dus ook niet de reden van de mail. Dit was in gang gezet door eigen collega's, die zich zorgen maakten. Uiteraard werd ik er wel door overvallen, maar ik verzekerde haar dat ik het absoluut niet erg vond, wat ze had gedaan en bedankte haar zelfs. Ik vond het een prettige gedachte, dat personeelsleden zich zorgen maakten om een leidinggevende, dat zie je ook wel eens anders. Nadat ik haar wederom had verzekerd, dat ze een goede keuze had gemaakt en ook had toegezegd er iets mee te gaan doen, begon ik aan mijn werkdag.

Die middag had ik het gesprek met mijn Safety&Pool manager. Het werd een behoorlijk diepgaand gesprek, waarbij ik al meteen opengooide, dat ik op de hoogte was van de wijze waarop Trauma Opvang was ingeschakeld. Ik heb hem, in navolging van mijn collega die ochtend, hiervoor ook meteen bedankt. Dit haalde de druk van de ketel en we hebben in dat uur een heel constructief gesprek gehad. Voor mezelf had ik het helder. Wilde ik nog blijven functioneren zonder op korte termijn met wellicht een burn out of erger uit te vallen moest de lat omlaag. Uiteraard moesten de eisen die ik aan mezelf stelde omlaag, maar natuurlijk niet alleen

bij mezelf, maar ook de verwachtingen van de organisatie naar mij toe. Kort gezegd kwam het erop neer, dat ik zou gaan doen wat minimaal van me verwacht mocht worden en daar hield het verder bij op. Ik was blij, dat ik het ergste al had overwonnen, namelijk mezelf. Uiteindelijk viel het gesprek in goede aarde en samen besloten we de rem er een beetje op te zetten en te zien wat de toekomst zou brengen.

Ondertussen bleef ik tegen de mail aanhikken, want ondanks het feit dat ik voor mezelf de lat dan wel lager had gelegd, was de stap naar de hulp van Trauma Opvang nog net even wat te ver. Ik liet de mail weliswaar in mijn mailbox staan, maar veel meer deed ik er niet mee. Enkele dagen later, op acht december, beantwoordde ik hem dan toch. Ik gaf aan, dat het inderdaad even nog niet zo lekker ging, maar dat ik binnenkort een uitgebreidere reactie zou geven.

De dagen gingen voorbij en eigenlijk vluchtte ik in mijn werk. De lat was dan wel lager gelegd door mezelf, maar het daadwerkelijk doen was een tweede. Met horten en stoten bleef ik doorwerken en de dagelijkse zaken gingen natuurlijk ook gewoon door. Ondertussen bleven de incidenten zich opstapelen, zonder dat dit gelukkig verregaande consequenties had.

Weer een mail, maar hoe nu verder?

Vandaag kreeg ik een herinneringsmail van de medewerkster van Trauma Opvang, waarin ze zich afvroeg of ze nog iets voor me kon doen en of ik nog last had van de gebeurtenissen van het afgelopen jaar. “Veel mensen merken pas weken of maanden later hoe groot de impact van een dergelijke gebeurtenis is geweest, dus het is niet ongewoon, dat jij misschien ook nog vragen hebt.”

Ja, duidelijk, dat waren een behoorlijk aantal vragen, waar ik wel iets mee kon. Ik was meteen vastbesloten om hier nu wel een reactie op te geven, maar ik vroeg me af hoe ik het in godsnaam duidelijk in een mail zou moeten verwoorden. Dat bleek enkele dagen later, toen ik de volgende mail als reactie gaf, in één keer getypt.

Eindelijk, de reactie terug

Het heeft even wat langer geduurd, inderdaad deels door de drukte (zeven dagen werken, één dag vrij, weer zeven dagen werken), maar ook, omdat ik vind, dat ik een open en eerlijk antwoord wil geven op je vraag. Inmiddels weet ik alweer een tijdje, dat je ingeschakeld bent op aanvraag van P&O, maar dat het verzoek hiervoor is ingediend door diverse (naaste) collega's van me.

Hieruit zou je kunnen afleiden, dat als er zoveel mensen om je heen zich zorgen maken, dat het boek met betrekking tot de reanimatie nog niet gesloten is. Klopt en dat zal ook nog wel even duren. Hier ben ik me enorm bewust van, heb de afgelopen maanden ook vaak genoeg de confrontatie met name met mezelf aangegaan omtrent de hele situatie.

Sinds het incident zijn er enorm veel dingen met me gebeurd, niet alleen met mezelf, maar ook om me heen. Het kwartier, waarin het incident zich afgespeeld heeft en daarna het verdere verloop van de dag, heeft een enorme impact gehad en heeft dit nog steeds, zowel op mij als op heel veel andere mensen in de organisatie. Het is wonderlijk om te zien, dat het een zodanige impact kan hebben, zowel op je eigen leven in je privé situatie, als dat van anderen om je heen.

Waar ik op dit moment nog steeds last van heb zijn zaken zoals vermoeidheid, lusteloosheid, concentratieproblemen, (simpele) dingen vergeten of de meest rare dingen (gelukkig tijdelijk)

kwijtraken (beurs met inhoud, autosleutels), om maar een paar voorbeelden te noemen. Sommige zaken, die ik op het werk of thuis afspreek, vergeet ik soms per direkt weer of ben er gewoon met mijn hoofd niet bij. Is niet goed, maar pas sinds enkele weken heb ik hier ook een soort berusting in gevonden. Het is nu eenmaal niet niks, wat we als team (of in dit geval ik tot het allerlaatste moment) heb beleefd en ik kan deze film bijna van minuut tot minuut nog voor de geest halen. De wanhoop van de mensen om me heen, de acties die ik heb ondernomen met zoveel emoties om me heen, om dit tot een goed einde te brengen, het gorgelende water wat ik hoorde, terwijl ik Sonja mond op mond beademing gaf, het zijn nog steeds zaken, die me bijgebleven zijn. Daar bovenop natuurlijk de teleurstelling, alles ging zo goed, vanuit het boekje zoals het heet en ondanks mijn achtergrond (veel mensen halen het nu eenmaal niet wist ik vanuit mijn opleidingen) had ik hierbij het gevoel, dat het niet fout kon gaan. Ik weet, dat ik er verder niks aan kan doen, weet dat ik mijn uiterste best heb gedaan, weet dat er organen mede door ons snelle handelen nog getransplanteerd zijn naar anderen, weet dat we overladen zijn met medeleven en complimenten, ook vanuit het ziekenhuis en vanuit bijvoorbeeld haar man, maar feit blijft dat ze is overleden, dan weliswaar niet in mijn handen, maar toch. Met name ook het feit dat een leven zo bruusk kan stoppen ('s morgens naar je werk gaan en gewoon niet meer thuiskomen) heeft enorm veel impact gehad. Je relatieveert veel meer en ik maak me eigenlijk niet zo druk over zaken in de toekomst.

Ik weet het, het is niet goed maar van nature ben ik iemand die de lat voor zichzelf heel hoog legt. En dat is ook hetgene, wat me de laatste maanden dwars gezeten heeft. Ondanks dit incident voelde ik me nog steeds mede verantwoordelijk voor een afdeling, waar 25 mensen werkzaam zijn en ook nog eens een afdeling, die het 't afgelopen jaar zwaar voor de kiezen heeft gehad op allerlei fronten, met naast mijn situatie ook nog twee andere reanimaties die mislukten.

Kwaad zijn op mezelf, omdat ik weer eens iets was vergeten, boos zijn omdat ik me vervelend voelde, dagen druk maken, omdat er iets fout was gegaan op mijn werk, omdat ik het was vergeten, zijn zaken die bovenop de symptomen kwamen. Daarbij de behoefte om regelmatig naar de plaats waar het is gebeurd terug te keren, wel erover willen praten, maar toch het liefst met de mensen, die erbij waren, omdat zij toch het dichtste met hun gevoel bij mij in de buurt komen. Andere mensen, hoe goed bedoeld, hebben een mening of zeggen "ik kan het me voorstellen, hoe je jezelf voelt", het zijn uitspraken waar ik niets mee kan, ben altijd blij voor ze, dat ze het zich niet voor kunnen stellen.

Enkele weken geleden zat ik op een opleiding, waarbij werd gesteld, dat er doelen moesten worden gesteld om jezelf te verbeteren. We moesten aangeven, wat er fout was gegaan, een situatie waar we niet tevreden over waren en dit moesten we verklaren. Eigenlijk zonder na te denken omschreef ik, dat

ik niet tevreden was over de afgelopen zes maanden, met als reden de reanimatie en alle zaken die daar omheen speelden. Gelukkig kwam ik niet aan de beurt, ik denk dat collega's zich rotgeschrokken zouden zijn als ik de stelling had opgelezen. In de pauze even met mijn cursusleider over gehad en toen gaf hij ook aan het bijzonder knap te vinden, dat ik dit zo open en eerlijk over mezelf durfde te schrijven en het ook niet zo gek te vinden, dat ik er nog steeds zoveel mee bezig was.

Vanaf dat moment is het voor mezelf langzaam wel duidelijker geworden. En langzaam gaat het ook de betere kant op. In een verhelderend gesprek met mijn leidinggevende heb ik duidelijk te kennen gegeven, dat ik mijn doelen voorlopig even aan de kant zet en hij tevreden moet zijn met het feit, dat ik nog steeds op een redelijke manier kan functioneren en nog steeds aanwezig ben zonder één dag te hebben verzuimd, iets wat na zo'n ervaring toch weer iets is, om wel tevreden over te zijn.

Sinds die tijd gaat het op het werk ook wat beter, omdat ik er voor mezelf de druk niet zo op leg, komen er ineens dingen uit mijn handen, die al maanden vastgeroest leken te zitten.

Ook heb ik de afgelopen maanden bijzonder veel tijd besteed aan het opschrijven van mijn verhaal, iets wat wellicht nooit verder komt dan mezelf en enkele direkt betrokkenen. Het verhaal is nog lang niet af en op sommige momenten bied het me aan de ene kant troost en is het aan de andere kant weer confronterend.

Ik besef, dat ik de afgelopen maanden door ijswater ben gegaan, dit gaat wellicht ook nog wel een tijdje duren. Wat ik niet wil is het wegstoppen, zodat het er ooit wellicht nog eens uitkomt, maar ik moet er nu eenmaal doorheen. Tijd en begrip, het enige wat ik aan mijn omgeving kan vragen en hoewel mensen van nature heel snel geneigd zijn om met hun eigen oplossingen te komen, hoop ik, dat ze daarin geduld kunnen opbrengen, komt het vast wel goed.

Ik hoop dat je iets aan dit verhaal hebt, nogmaals excuses voor het uitblijven hiervan, maar ik wilde je niet met drie regeltjes het bos in sturen, met vriendelijke groet.

Ted

2010

Diagnose: Post Traumatisch Stress Syndroom Symptomen

Ik ontving een reactie terug van Trauma Opvang. Mijn verhaal maakte haar wel duidelijk hoe belangrijk het was, dat instanties toch mensen bleven volgen, die slachtoffer waren van een schokkende gebeurtenis, zeker gezien het tijdsfad tussen het gebeuren en nu. Ze gaf aan dat ze nog nooit iemand had gesproken, die ongeschonden uit een dergelijke situatie was gekomen. Tevens kwam uit haar mail naar voren, dat ze symptomen van het Posttraumatisch Stress Syndroom bij me constateerde en ze probeerde me op het spoor te zetten van een behandelmethode genaamd EMDR. Natuurlijk wist ik zelf ook wel, dat er op zijn zachts gezegd iets niet lekker zat, maar om dit zo zwart op wit te lezen, kwam wel even hard binnen. Die avond begon ik op internet wat meer informatie op te zoeken met betrekking tot deze verschijnselen. Concreet kwam het op het volgende neer: PTSS is een stoornis waarbij er iets misgaat met de opslag van een traumatische gebeurtenis. Bij een klein deel van de mensen wordt de gebeurtenis zodanig opgeslagen, dat het niet goed verwerkt wordt. Kenmerkende symptomen zijn de herbelevingen. Wat ook vaak voorkomt is het willen vermijden van de plaats waar het gebeurd is. Veel mensen willen er niet over praten. Daarbij kun je ook een stukje uit je geheugen kwijt zijn. Ook de hyperactivatie (continu op je hoede zijn dat het weer kan gebeuren, terwijl je aan de andere kant ook verdoofd en futloos bent), is een kenmerk. Ik reageerde er die avond meteen op. Ik gaf haar via mail aan, dat we de dag erop een herhalingslesdag van de reanimatie zouden hebben en dat ik er tegenop zag. Wel had ik al besloten, dat ik bij een slecht gevoel er meteen mee zou stoppen en voor mezelf zou

kiezen. Dit had ik zowel naar de Safety&Pool manager als naar mijn Aqua Mundo collega's geventileerd. De gehele groep, op twee personen na, zou ik morgen zien. Dit gaf aan de ene kant wel een bepaalde druk, maar aan de andere kant maakte het de situatie misschien ook wel wat lichter om te dragen. Ik wist gewoon niet wat ik ervan moest vinden, ik moest het maar over me heen laten komen, nam ik mezelf voor. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Die nacht zal ik ongetwijfeld wel iets geslapen hebben, maar voor mezelf had ik het idee, dat dit helemaal niet het geval is geweest.

Reanimatiedag, tenminste dat dachten we

Vandaag stond er dus een EHBO herhalingslesdag gepland. Een aantal mensen, inclusief ikzelf, waren in de veronderstelling, dat we nu onze reanimatie herhaling zouden hebben. Voor het eerst weer reanimeren, ook al was het maar op een pop. Ik was gespannen en erg benieuwd, hoe ik dit zou ervaren, te meer omdat er een aantal collega's van het Aqua Mundo bij zouden zijn, die ook bij de calamiteit betrokken waren geweest. Er was vooraf onderling al best veel over gesproken en aan het begin van de les was bij een aantal van ons de spanning dan ook om te snijden. Er zaten ook een aantal mensen bij, die er de betreffende dag niet bij waren geweest en het meer als dagje onderwijs zagen. Ze begonnen dan ook vrolijk en opgewekt aan de ochtend, mijlenver van het gevoel wat ik erbij had. Het bleek echter, dat het onderwerp reanimatie op parkniveau verkeerd was gecommuniceerd. De les zou voornamelijk gericht zijn op verbandleer. In eerste instantie dacht ik nog, dat er vanuit het Management besloten was om het programma om te gooien, maar het bleek gewoon een communicatiefout te zijn. De spanning was enorm opgebouwd en ik viel eigenlijk in een gat. De les op zich werd dan ook een van de meest rommelige lessen, die ik ooit bijgewoond heb en dit gaf de instructrice dan ook duidelijk aan tegen het einde van de ochtend. Ze begreep, dat er een enorme spanning op deze dag had gezeten en dat het voor een aantal van ons een behoorlijke impact had, maar verzocht ons toch om het in de middag wat rustiger te houden. Vlak voor de pauze vroeg ze of ik in het middagedeelte slachtoffer wilde spelen. Dit vond ik geen probleem. Na de pauze werd ik echter richting een van de machinekamers van het Aqua

Mundo gedirigeerd om een bewusteloos slachtoffer te spelen. Op zich vond ik dit geen prettig idee, gezien de setting en de rol die ik moest spelen, maar goed vooruit dan maar. Het werd wat lastiger, toen ik daadwerkelijk “bewusteloos” op de grond lag. Mijn collega (uitgerekend degene die eigenlijk de betreffende maandagochtend dienst zou hebben gehad) begon allerlei vragen te stellen. Daarna begon hij allerlei acties uit te zetten, die mij natuurlijk enorm bekend voorkwamen. Toen ik zijn vragen hoorde, vroeg ik me ook meteen af, hoe Sonja dit had ervaren. Zou ze ons ook nog gehoord hebben? Zou ze het misschien wel uit hebben willen schreeuwen, maar gewoon niet gekund hebben? Ik werd onpasselijk van het idee en besloot de oefening snel te laten voor wat het was. Tijdens de nabespreking werd het me even teveel en ik ben naar buiten gelopen, meteen gevolgd door een van de collega’s, die erbij was geweest. Samen hebben we even tien minuten een frisse neus gehaald, en daarna ging het wel weer. Na afloop ben ik nog even bij de Safety&Pool manager geweest en heb onder het genot van een kop koffie besproken, hoe ik de dag ervaren had. Aan de ene kant was er een gevoel van opluchting, dat ik niet hoefde te reanimeren, maar aan de andere kant was het ook vervelend. Ik was deze dag met zoveel spanning in gegaan, dat het misschien ook wel fijn was geweest, als ik er eenmaal doorheen was. Nu was het meer een gevoel van uitstel van executie. Wederom een gevoel van tegenstellingen. Toen ik verderop in de avond thuis mijn mail opende, zag ik dat er een reactie van Trauma Opvang binnen was, waarin deze me een aantal handvatten aanreikte. Helaas te laat, ook al stond er niet echt iets schokkends in. Het waren een aantal

richtlijnen, om mezelf in bescherming te nemen en er sprak een grote betrokkenheid uit. Het deed me wel goed, dat ze dit gestuurd had en ze vroeg me nadrukkelijk haar te laten weten, hoe het was gegaan. Enkele dagen daarna heb ik haar een verslagje van de dag gestuurd en mijn waardering uitgesproken over de mail. Tevens gaf ik aan, dat ik de komende dagen veel moest werken. Ik was alle dagen op het Meerdal ingepland en zou dus niet echt veel tijd hebben om over andere zaken na te denken. Ik sloot af met de opmerking, dat ik het fijn vond om op deze wijze contact te hebben en vroeg haar om geduld. Enkele dagen later kreeg ik een reactie. Ze sprak haar medeleven uit maar benadrukte daarna wederom het EMDR verhaal. Ze gaf aan, dat het zou kunnen helpen, om in korte tijd toch de nare spanningen eraf te halen, zodat ik weer wat beter zou kunnen functioneren. Door deze methode zou ik het voorval niet gaan vergeten, maar het zou wel veel emoties van de herinnering af kunnen halen, de scherpe kantjes als het ware. Ze besloot de tekst met de opmerking, dat ze goed kon begrijpen, dat ik blij was met een volle werkweek, maar gaf ook aan, dat dit in haar ogen ook een vorm van vermijding was. Uiteraard dacht ik hierover na, maar zelf zag ik dat toch anders. Juist door naar mijn werk te gaan, juist door die plek niet te mijden en mijn collega's op te zoeken confronteerde ik mezelf ermee. In mijn ogen was het wellicht makkelijker om afstand te gaan nemen door te verzoeken om tijdelijk op een andere afdeling te gaan werken of misschien wel een tijdelijke werkonderbreking, maar mijn weg had ik voor ogen. Doorgaan, zolang ik mezelf, mijn collega's en uiteraard de gasten niet in gevaar zou brengen.

Reactie op het werk, personeel onder druk

Op onze afdeling had een incident plaatsgevonden waarbij een collega van me in het nauw was gedreven, notabene door haar eigen collega's binnen het bedrijf. Ze was bij een bepaalde situatie geroepen en had dit volgens het aanwezige horecapersoneel niet afdoende opgelost. De situatie was verderop in de dag zodanig uit de hand gelopen, dat er op een bepaald moment wel drie collega's met haar in discussie waren gegaan. Het incident had voor veel onrust gezorgd bij onze eigen mensen. Toevallig stond ik vandaag in de ochtenddienst en was in alle vroegte al bijgepraat door mijn collega Floormanager. Hij was getuige geweest van het incident, maar had de collega het zelf op laten lossen, een begrijpelijke reactie. Dat moeten onze mensen ook kunnen, zo simpel zit dat. Ik was me er echter niet van bewust, dat het zo uit de hand was gelopen en om de een of andere onduidelijke reden had ik ook niet het idee, dat dit goed ging komen. Ik merkte aan mezelf, dat ik een steeds vervelender en onrustiger gevoel begon te krijgen en toen uiteindelijk rond 08.45 uur één van de betrokkenen zich lachend bij me meldde om een sleutel op te halen, rook ik bloed. Ik gooide de sleutels waar ze om vroeg letterlijk op het plateau en sloeg met een klap de mobiele telefoon, die erbij hoorde er nog bovenop. Toen ze samen met haar collega binnen wilde komen om te vragen waar dit gedrag op sloeg, snoerde ik haar de mond en heb haar de loge uitgezet. Ik voegde eraan toe, dat ik haar die ochtend nog wel even zou spreken en ik zou zelf wel bepalen wanneer. Totaal beduusd droop ze samen met haar collega af en ik liep even naar achteren om bij te komen. Zo, wat was ik woedend geweest. Ineens klapte er een hele hoop spanning uit. Ik had dit

op eerdere momenten ook wel gehad, dat ik in machteloze woede kon uitbarsten, maar dit was nog nooit zo duidelijk geweest. Toen ik even later weer voor in de loge kwam, heb ik meteen mijn excuses aangeboden aan mijn eigen collega, waar ik mee aan het werk was. 'Ik sta nog steeds achter mijn beslissing om er iets aan te doen, maar dat kan natuurlijk nooit op een dergelijke manier', zei ik tegen hem. Daarna hebben we wat koffie gedronken en ben ik een controleronde over het park gaan maken om het incident te laten bezinken. Natuurlijk ook om te bedenken, hoe ik dit weer moest oplossen. Ik kon het zo natuurlijk niet laten zitten. Rond 10.00 uur meldde ik me bij de horecagelegenheid, waar ineens een aantal gesprekken verstomden en heb tegen haar en haar baas gezegd, dat ik over een half uur wel langs zou komen. Ik bleek een half uur later behoorlijk wat losgemaakt te hebben, want het ging als een lopend vuurtje door het bedrijf heen. Uiteindelijk zijn we in gesprek geraakt en ben ik meteen begonnen met mijn excuses aan te bieden voor de wijze waarop ik gereageerd had. Ik stond nog steeds achter mijn stelling dat ze over de schreef waren gegaan tegen mijn collega, maar dat had mij niet het recht mogen geven om op deze manier te reageren. Het was wel iets waar ik daarna nog wel eens over nagedacht heb, maar gelukkig is het uiteindelijk met een sisser afgelopen en hebben we samen in alle rust nog even wat gedronken. Toen ik terugliep naar de loge kwam ik mijn Safety&Pool manager tegen, die ondertussen onderweg was naar de brandhaard die ik veroorzaakt had, maar die inmiddels aan het gloeien was. Toch had dit zomaar heel anders af kunnen lopen, daar was ik me wel degelijk bewust van. Twee

dagen daarna had ik nog een onderhoud met de General Manager over dit incident, toen ik hem aantrof op zijn kantoor. Hij maakte er weinig woorden aan vuil en we hebben het samen nog even over mijn algemene welzijn gehad. Was goed, die betrokkenheid.

Onwelwording van een hartpatiënt

Ik was op mijn werk en de middag kabbelde een beetje voort, zonder noemenswaardige problemen. Ik zat in de loge en had net besloten om aan mijn brand en sluitronde te beginnen, toen de noodtelefoon ging. Mijn collega pakte op en sprak hardop, terwijl ze de bijzonderheden noteerde. Ik hoorde het al, pakte de AED en kreeg de bijzonderheden nogmaals door. Man, 83 jaar, hartpatiënt, cottagenummer en het verzoek van de 112-meldkamer om de ambulance te begeleiden, die al aan het rijden was. Mijn voorpoortcollega ging meteen aan de slag, om personeel te regelen voor de begeleiding van de hulpdiensten en een extra EHBO'er om mij te ondersteunen. Ondertussen stapte ik op mijn fiets, inclusief de AED en ging naar de betreffende cottage. Even later stapte ik daar naar binnen en zag het slachtoffer voorover zitten, met zijn hoofd op de tafel. Er zaten drie dames op leeftijd bij, die mij allerlei informatie gaven, over wat er was gebeurd. De man was nog wel een beetje aanspreekbaar, maar ik merkte al snel, dat het steeds lastiger begon te worden, om met hem in contact te blijven. Even later besloot ik om hem op de grond te leggen en zag ik dat zijn ogen begonnen te draaien. De AED had ik al binnen handbereik en toen het slachtoffer even later echt wegviel, dacht ik alleen maar bij mezelf: Oh shit, daar gaan we weer... Maar, geen spoortje twijfel. Ik begon mijn controles uit te voeren en hij had in ieder geval nog ademhaling. Daarop heb ik hem in de stabiele zijligging gelegd en heb de situatie onder controle gehouden tot de ambulancebroeders arriveerden. Zij namen het over en ze hebben uiteindelijk na drie kwartier besloten om de beste man op het park te laten blijven, uiteraard wel na het nemen

van diverse voorzorgsmaatregelen. Toen deze situatie eenmaal afgehandeld was, ging ik terug naar de loge en heb eerst samen met mijn collega een kop koffie gepakt. Het had me goed gedaan, want eigenlijk had ik geen enkel moment het gevoel gehad, dat de situatie uit mijn handen was geglipt. Deze situatie sterkte me in het idee, dat als het er echt op aankwam, er nog genoeg vuur in me zat om, op wellicht de automatische piloot, de acties uit te zetten, die nodig waren om te handelen. De avond erop kwam ik twee van de drie dames tegen in het Market Dome en ze bedankten me nogmaals uitbundig. Dit deed me goed. Het betekende veel meer voor me dan een gewoon bedankje, maar dit kwam waarschijnlijk ook door de lading die erop had gezeten voor mezelf.

Over en weer mailcontact

Ik had ochtenddienst, maar ik kon de avond ervoor echt niet in slaap komen. Zoals wel vaker, de laatste tijd. Ik zat ruim een uur voor vertrek al beneden. De beide incidenten bleven door mijn hoofd spoken en mijn stemmingen wisselden ook zeer snel. Aan de ene kant bleef ik het gevoel houden, dat ik weer een aantal zaken op een goede manier had opgepikt, maar bleef vooral mijn woedeuitbarsting me wel zorgen baren. Zo kende ik mezelf helemaal niet. Zo kwaad, zo de controle over mezelf verliezen, dat was iets wat me nog niet vaak was overkomen in mijn leven. Hoe meer ik onder druk kom, des te rustiger ik normaal word, maar ik troostte me met het idee dat de reactie er ook één was geweest vanuit mijn gevoel van rechtvaardigheid. Ik pakte mijn laptop en stuurde een mail naar Trauma Opvang, waarin ik mijn twee belevissen beschreef. Het deed me goed en ik gaf meteen aan, dat de reanimatie herhalingsdag er nu wel aan zat te komen, ook al was deze les niet voor mezelf bedoeld. Toen ik in de avond mijn mailbox opende, vond ik al meteen een reactie terug en ik vond het fijn, dat er zo meegeleefd werd.

Reanimatiedag, nu wel

Eigenlijk had ik van origine maandag de nachtdienst, maar ik wist dat er een aantal mensen herhaling reanimatie hadden, die er de betreffende dag bij waren geweest. Om ze een hart onder de riem te steken en omdat ik voor mijn gevoel daar gewoon toch op een of andere manier in de buurt wilde zijn, heb ik mijn dienst geruild naar de ochtend. Ik begon mijn dienst vervelend en had een onbestemd gevoel. Rond 08.00 uur arriveerde de instructeur en ik heb hem geholpen om diverse spullen naar de zaal te brengen. Ondertussen polste ik hem of hij voorinformatie had gekregen over de achtergrond van een aantal deelnemers. Dit bleek het geval te zijn en hij was al vanuit diverse kanten ingelicht over de situatie. Hij vroeg of ik zelf ook een van de deelnemers was. Ik vertelde hem dat ik gewoon “in de dienst” zat, maar wellicht nog langs zou komen. Daarna heb ik nog twee lotussen naar de zaal begeleid en liep ik weer naar de loge met een steen in mijn maag. Hier heb ik even met mijn collega van die dag zitten praten. Dit was toevallig iemand die betrokken was geweest bij de reanimatiepoging, die twee dagen na Sonja had plaatsgevonden. We spraken over het fenomeen reanimatie op zich en allerlei andere zaken en rond 10.00 uur hield ik het niet meer en ben ik naar de General Manager gelopen. Hij was vandaag speciaal teruggekomen om in ieder geval even zijn gezicht te laten zien aan de groep. Een puike actie vond ik. Hij was al in de les geweest en had de indruk, dat het best goed ging. Ik begreep van hem, dat de instructeur de tijd had genomen voor een introductie en erop had gehamerd, dat er volop ruimte was om even de les te verlaten, als dit nodig zou zijn. Ik ging hierna nog even terug naar de loge, maar ik werd steeds

onrustiger. Ik liep weer terug naar het Market Dome en trof hier een van de deelnemers. Hij vertelde me, dat ze nu daadwerkelijk met de reanimatieoefening bezig waren en dat er nu mensen aan de beurt waren, die er toen bij betrokken waren geweest. Daarop ben ik mee naar boven gelopen en vroeg hij aan mij of ik mee naar binnen wilde. Nee, ik had de mogelijkheid om door een raam naar binnen te kijken en dat had mijn voorkeur. Ik was bang hoe ze zouden reageren, als ze me zagen. Ik besepte vooral op dat moment hoe confronterend het zou kunnen zijn, dat uitgerend ik, in uniform, op dat moment binnen zou stappen. Wat ik zag deed me goed. Degene die samen met mij de reanimatie had gedaan was druk bezig en deed het fantastisch. Toen ze klaar was volgde de ontlading en kwamen de emoties. Daarop ben ik naar binnen gegaan en ben eigenlijk meteen naar haar toegelopen en heb gezegd, dat ik enorm trots op haar was. Ik vond dat ze het geweldig had gedaan. Ik ben ook meteen weer teruggestapt en ze vertelde dat ze niet had gezien dat ik stond te kijken. Gelukkig begon ze weer wat te lachen en vertelde, dat in ieder geval haar mascara de test goed had doorstaan. Daarop vroeg een collega of ik het nu wilde proberen, zo onverwachts, maar hier had ik absoluut geen trek in. De ontlading was al zo enorm, dat ik hiertoe absoluut niet in staat was. Na iedereen nog succes gewenst te hebben, ben ik weer gegaan met één ding in mijn achterhoofd: “Mooi, maar nu ik nog!”

Daarna ben ik nog even naar het kantoor gegaan, om wat administratieve zaken af te wikkelen, maar het zat me niet lekker.

Tussendoor heb ik mijn vrouw nog gebeld en uitgelegd wat er op dat moment speelde en hoe moeilijk ik het had. Ze luisterde geduldig en in de loop van ons gesprek gaf ze me het gevoel om het toch maar te proberen, als het erin zat. Het was ook datgene zoals ik het voelde, maar ik had gewoon iemand nodig die me het juiste zetje gaf. Uiteindelijk heb ik de knoop doorgehakt en ging ik vol goede moed naar de zaal. Toevallig was net de pauze begonnen en zag ik de cursisten naar beneden komen. Ik heb ze smakelijk eten gewenst en ben doorgelopen naar de instructeur, die ik boven aan de trap tegenkwam.

‘Heb je pauze?’ vroeg ik hem. ‘Ja,’ was het antwoord, maar hij wist eigenlijk al meteen waar ik voor kwam. ‘Kom, we gaan aan de gang,’ zei ik tegen hem en hij was meteen bereid hieraan mee te werken. Hij maakte de zaal deur open en op dat moment kreeg ik het echt zwaar. Alle spanning kwam eruit: mijn ongerustheid over de anderen, de locatie (het was de zaal waar we een paar maanden van tevoren te horen hadden gekregen, dat het niet goed was), mijn eigen spanning om te reanimeren, kortom, ik schoot gewoon vol. De instructeur was heel begrijpend en zei tegen me, dat ik het echt alleen moest doen, als ik er ook aan toe was. ‘Oké, eerst koffie.’ Terwijl hij op jacht ging om mij hierin te voorzien, ging de deur weer open. Alsof het zo moest zijn, stond daar degene in de deuropening, waar ik Sonja mee had gereanimeerd. Of ze er even bij mocht komen. Jezus, dit was nu net wat ik nodig had! Ze is er even bij komen zitten en we hebben met zijn drieën wat gepraat en daarna heb ik haar gevraagd om de zaal te verlaten.

Ik wilde alleen met de instructeur blijven en me in alle rust even voorbereiden. Het alleen blijven met de instructeur was niet omdat ik angst had om iets fout te doen, maar meer om te voorkomen dat mensen eromheen goedbedoelde adviezen zouden geven. Hierdoor zou ik wellicht het idee krijgen, dat ik het bij Sonja ook niet goed had gedaan. Daarna ben ik samen met de instructeur aan de voorbereidingen begonnen. Ik heb mijn collega's in de loge, die pauze hadden, verzocht mijn dienst even waar te nemen. Daarna heb ik mijn portofoon en telefoon uitgezet. Hierop vroeg de instructeur wat ik wilde doen: 'Wil je alleen drukken?' Nee, hier was ik heel stellig in, ik wilde de hele riedel, van het begin tot het eind, vanaf het eigen veiligheid principe tot en met het aansluiten van de AED en uiteraard de reanimatie zelf. Pats, daar ging het los en het liep als een trein. Geen spootje twijfel: Bam! Bam! Bam! Tussendoor riep de instructeur verscheidene keren dat het genoeg was, maar ik wilde niet stoppen, het zou pas goed genoeg zijn als ik er voor mezelf klaar mee was. Hij liet me gewoon begaan en toen ik uiteindelijk moe maar voldaan stopte, gleed er een enorm spanningsveld van me af. Daarna heb ik nog even met hem zitten praten en nog wat dingen verteld over die dag. Hij maakte de fout om te zeggen, dat hij het begreep, iets wat mensen nu eenmaal gauw zeggen. Ik maakte hem snel duidelijk, dat hij in de verste verte niet kon begrijpen wat ik op dat moment voelde en vertelde hem dat ik hoopte, dat hij ook nooit in de buurt van het gevoel zou komen, zoals ik dat al die maanden al had. Uiteindelijk waren we op tijd klaar, zodat het tweede gedeelte van de les kon starten en ben ik naar de loge gegaan om wat te drinken.

Verderop in de middag ben ik post gaan brengen naar het andere park waar toevallig de collega zat, die enkele maanden eerder het reanimatiegeval had meegemaakt met het kindje. Ik moest en kon mijn verhaal daar ook kwijt en het was fijn om het even te vertellen. Daarna werd het een bijzonder gezellig en ontspannen gesprek, gelukkig maar. Ik heb daarna nog wat administratieve werkzaamheden verricht en ben uiteindelijk met een redelijk gevoel naar huis gegaan. Thuis werd ik welkom geheten door mijn vrouw, die na mijn verhaal tegen me zei dat ze hoopte, dat ik het nu misschien een plaatsje kon geven. Deze opmerking werd door mij niet goed ontvangen. Ik werd enorm geïrriteerd, dat ze met deze dooddoener aan kwam zetten, volkomen onterecht van mij natuurlijk. Het vervelende van het hele geval was, dat ik het er op dat moment gewoon even niet bij kon hebben. Op dat moment had ze ook niets goeds kunnen zeggen en stormde ik naar boven en heb wel twintig minuten onder de douche gestaan. Toen ik weer wat gekalmeerd was, ben ik naar beneden gegaan en heb mijn excusus aangeboden. Deze waren wel op zijn plaats.

Het besef dat ik iets met mijn ervaring moest doen

Na een aantal mailtjes over en weer met de Trauma deskundige leek het wel of het contact tussen ons steeds gemakkelijker werd. Voor mij in ieder geval wel, voor haar duurde het wat langer om aan de situatie te wennen. Ze was nu eenmaal hulpverleenster en ik merkte aan de ene kant dat ze er moeite voor moest doen om niet teveel de professionele kant door te drukken, maar aan de andere kant ook wel benieuwd was, hoe het zou aflopen. Ik maakte het haar niet gemakkelijk, maar ze gaf me wel de ruimte om mijn verhaal te doen en er ontstond een redelijk frequente mailwisseling. Ik stuurde haar vandaag een mail, waarin ik voor het eerst aangaf, dat ik met de gedachte speelde om ook echt iets met mijn ervaringen te doen. Het viel me op, dat er in de media veel aandacht was voor mensen die gereanimeerd hadden en daarbij een positief resultaat hadden behaald. Lukte een dergelijke reanimatie, dan stond er bij wijze van spreken een halve pagina over in de krant, terwijl er bij een negatief resultaat vaak werd volstaan met een standaardregeltje: “hulpverleners hebben geprobeerd het slachtoffer te reanimeren maar het mocht niet baten.” Tijdens het obsessief lezen van alles wat los en vast zat over het onderwerp, viel me op, dat er veel verhalen op bijvoorbeeld het medium internet een hoog hallelujah gehalte hadden bij een gelukke reanimatie, maar dat er bij een ander resultaat nauwelijks iets over te vinden was. Ik had zelf in de loop van de maanden al veel reacties gehad van mensen die wisten, waar ik bij uitgekomen was. De reacties varieerden nogal. Er waren reacties van medeleven: ‘god, wat erg,’ of er waren goed bedoelde opbeurende reacties als ‘maar je weet toch dat het vaak

niet lukt?’ Daarbij kreeg ik ook nog wel eens te horen: ‘heb je daar nog steeds last van, het is toch al weer even geleden?’ De ergste reactie vond ik in het begin de volgende: ‘beter dan je best kon je niet doen...’ Juist dat laatste stuitte me tegen de borst, als ik een kwade dag had. Als ik inderdaad mijn best had gedaan en dit het resultaat was, konden ze in het vervolg maar beter iemand anders sturen, dacht ik dan bij mezelf. Natuurlijk wist ik ook, dat er mensen waren die gemakkelijk over een reanimatiepoging heen konden stappen en dat is fijn voor hen. Het is alleen jammer, dat het de algemene norm is. Bij mensen die het om welke reden dan ook niet zo gemakkelijk verwerken, kan er een enorm leed ontstaan. Iedere reanimatie is anders en hangt van talloze factoren af: Het heeft te maken met de setting, de achtergrond van iemand, maar ook onder wat voor omstandigheden het gebeurt, de leeftijd van de persoon, de mensen die er omheen staan, enzovoorts. En juist bij de kwetsbare groep, waar gevoel van schaamte, schuld en verlies om voorrang strijden, kan die paar minuten een enorme aardverschuiving in hun leven veroorzaken. Als je het zelf kunt verwerken is het mooi, maar uit een onderzoek wat ik van internet had gehaald bleek, dat tien procent van de mensen die ooit iemand hadden gereanimeerd er zes maanden na dato nog steeds behoorlijke last van had en een behoorlijk gedeelte hiervan ook PTSS klachten ontwikkelde. Ik ben van mening, dat als je het aandurfde om je zwakte te laten zien, dit juist getuigde van lef. Jezelf maar groot houden is geen oplossing. Je verhaal naar buiten doen, als je er moeite mee hebt gehad en aan durven te geven, dat je er nog steeds moeite mee

hebt getuigt van meer durf, dan al dat macho gedoe. Of erger, jezelf groot houden en ondertussen teruggrijpen naar medicatie of vluchten in de alcohol. Hoezeer je er ook naar verlangt om maar gewoon mee te doen met de rest in het dagelijkse leven, verstoppert lost niets op.

In de afgelopen maanden was het voor mezelf ook wel steeds duidelijker geworden wat mijn problemen waren. In de eerste plaats mijn gevoel. Ik ben iemand die, zowel op het werk als privé, veel op intuïtie doe. Ik werk graag met mensen, maar werk ook echt met mensen. Ik zal alles doen, wat in mijn vermogen ligt, om voor medewerkers een veilig en leuk werkklimaat te creëren en iemand die mijn steun nodig heeft, krijgt deze ook onvoorwaardelijk. Veel dingen deed ik op mijn buikgevoel en dit had me in mijn leven nog niet veel in de steek gelaten. Ik heb er, na de reanimatie, toen ik uitgeput boven in de zaal zat, geen seconde aan getwijfeld dat het goed zou komen. Voor mijn gevoel zouden we vroeg of laat weer met zijn allen bij elkaar zitten met Sonja en samen nog eens na praten over wat er was gebeurd. Ik had er geen seconde rekening mee gehouden, dat het mis was en mijn gevoel gaf dit ook zo aan. Toen de Deputy General Manager zijn verhaaltje afdraaide over Sonja, zat ik alleen maar bij mezelf te denken, dat hij niet zo interessant moest doen met allerlei wollige teksten, maar gewoon moest zeggen, dat het goed met haar ging. Dat ze nog even in het ziekenhuis moest blijven ter observatie, maar de verwachting zou zijn, dat ze in de loop van de weken wel weer naar huis

mocht. “Houd nu toch op met je interessante langgerekte verhaal en zeg nu maar gewoon dat het goed is,” dacht ik nog. Ik hield geen moment rekening met het slechte nieuws, dat we even later zouden krijgen. In de tweede plaats kwam het besef, dat het leven zomaar plotsklaps kan eindigen. Je gaat naar je werk, zoals je al talloze keren hebt gedaan, maar je komt dus gewoon niet meer thuis. Ik werk in een sector waar risico in zit, iets waar ik ieder moment van de dag beschadigd kan worden door iets of iemand, moedwillig of niet. Dat weet ik, heb ik ook altijd beseft, maar dit lag heel anders. Toen ik na de reanimatie thuis kwam, de voordeur opende, mijn spullen aan de kapstok hing en twee kinderen van ons juichend naar me toe rende, dacht ik maar één ding: Ik wel. Ik ben wel thuisgekomen, maar daar in Limburg ligt een gezin compleet in puin, omdat er iemand niet thuiskomt. En op de derde plaats had ik ook wel een flinke tik gekregen, omdat ik ergens bij uitgekomen was, wat ik niet meer kon oplossen. In onze organisatie zijn wij een afdeling die erbij komt om problemen op te lossen en linksom of rechtsom, altijd wordt het wel door ons geregeld. Of we het alleen moeten doen of met hulp van collega’s, desnoods met de politie of andere hulpverlenende diensten, maar altijd wordt het wel zo geregeld, dat het opgelost wordt. En nu was ik ergens bij uitgekomen, had samen met collega’s gevochten voor wat we waard waren en wellicht zelfs nog meer dan dat, maar uiteindelijk hadden we een uitslag, waar we ook niets meer aan konden veranderen. Ik heb het al eerder aangegeven, ik kan slecht tegen mijn verlies, maar dit had ik niet mogen verliezen.

Maar terugkomend bij het verhaal, er moesten natuurlijk ook genoeg mensen zijn, die met een dergelijk gevoel rondliepen. Een machteloos gevoel, misschien zelfs wel schaamte, misschien hierdoor wel compleet ontspoord, dat kon niet waar zijn. Hoe onrechtvaardig is het, dat je de verantwoording neemt een ander mens te redden en daar zelf uiteindelijk ook een slachtoffer van wordt? Zou het dan toch zo maar kunnen zijn, dat de aarde onder je weggevaagd wordt, je langzaam alles wat je dierbaar is door je handen ziet glijpen, je de controle verliest, voor zover je dit in het leven hebt en dit allemaal omdat je iemand anders probeert te helpen?

Zomaar een dag op het werk tussendoor

Vandaag was het relatief rustig op het park. Ik had ruim de tijd om eens door het Aqua Mundo heen te wandelen en toevallig waren daar drie mensen aan het werk, die er de betreffende dag bij waren geweest. Zowel afzonderlijk, als met meerdere betrokkenen, was er die dag de mogelijkheid om er weer eens wat uitgebreider bij stil te staan en dit voelde goed. Twee dagen hiervoor waren we namelijk in kennis gesteld over de datum van de EHBO en AED herhalingsdag: 26 mei, één dag en een jaar na het gebeuren. Het zou voor mij en wellicht ook andere betrokkenen, toch wel een bepaalde lading krijgen, maar gezien de datum kwam het misschien wel erg ongelukkig uit. Vandaag werden de plannen, om eens wat te gaan doen met de mensen die erbij waren geweest, ook wat concreter. In de ochtend had ik een verhaal gelezen over een geslaagde reanimatie tijdens een voetbalwedstrijd en het was een mooi verhaal. Het had een goede afloop, maar het trieste gevoel, wat me daarna overviel, liet me toch niet los. Daarom was het fijn om in de middag en avond gewoon even te praten met mensen, die er toen met mij bij waren geweest. Het had iets verdrietigs, maar aan de andere kant ook iets heel speciaals. In de avond stuurde ik nog maar eens een mail richting Trauma Opvang, waarin ik mijn bevindingen van die dag beschreef.

De workshop

In de reactie van Trauma Opvang kwam de vraag naar voren of ze een gedeelte van een mail van me mocht gebruiken bij een presentatie, die ze moest geven voor een aantal BHV'ers. Ik had hier geen moeite mee. Ik was in dit stadium al heel ver met het idee, dat ik iets met mijn verhaal moest doen en als ik op deze manier mensen zou kunnen bereiken, vond ik het prima. Een week later kreeg ik een mail terug, dat ze een prima presentatie had gehad. Ze schreef me, dat ik erbij had moeten zijn, toen ze ter afsluiting een gedeelte van mijn tekst had voorgelezen. Het was muisstil geweest in de zaal en de spanning was voelbaar. Het was voor haar een mooie ervaring geweest en ze stelde voor, om de volgende keer, misschien eens samen met haar, een workshop te presenteren. Dat was een goed bericht om te lezen en het sterkte me ook in het idee, dat ik wat meer met mijn verhaal moest gaan doen. Ondertussen bleef ik er ook, zo goed en kwaad als het kon, aan werken. Soms in blokjes tekst, soms gewoon in aantekeningen en als ik een goede avond had, soms wel eens een pagina. Ik was hier al in de eerste week mee begonnen, dus ik had al vrij snel een behoorlijke verzameling tekst bij elkaar.

Het verzoek en het vervolg daarop

Vandaag kreeg ik weer een mail binnen en ik moest toch wel even goed lezen wat er nu precies stond. Trauma Opvang had wederom een aanvraag binnen gekregen om een workshop te organiseren en wel op 27 mei. De vraag was of ik interesse had om hier een bijdrage aan te leveren. De dag daarna had ze al een antwoord in haar mailbox. Er waren wel een aantal redenen waarom ik hieraan mee zou willen werken: ik wilde iets met mijn ervaring doen en dit zou natuurlijk een mooi moment kunnen zijn. Daarbij zou het ook voor mezelf goed kunnen zijn, als ik in een wat groter gezelschap mijn verhaal zou kunnen doen. Er waren natuurlijk, zoals vaak in het leven, ook wel een aantal redenen om het niet te doen: De datum, één jaar en twee dagen na het overlijden en dan de dag ervoor ook nog mijn EHBO en AED herhaling. Zou dit niet teveel van het goede worden? Ik wilde het er ook nog met mijn werkgever over hebben en uiteraard ook thuis. Ik antwoordde dus, dat ik het voorstel in overweging zou nemen en dus niet de deur per definitie in het slot wilde gooien. Voor mezelf wilde ik gewoon nog wat dingen op een rijtje hebben. Twee dagen erna volgde al een reactie, iets voorzichtiger dan de eerste mail. De insteek van haar was om inderdaad een mogelijke impuls te geven aan mijn verwerkingsproces, maar mijn welzijn zou voorop staan. Ze benadrukte wel, dat niets dichterbij zou komen dan een persoonlijk relaas van iemand zoals ik. De meeste lezingen die over dit onderwerp werden gehouden waren vooral gebaseerd op de “technische kant” van het omgaan met schokkende gebeurtenissen. Er was hooguit een filmpje van televisie ter aanvulling, waarin iemand iets over zijn traumatische ervaringen vertelde. Maar iemand daadwerkelijk als aanvulling erbij, die

persoonlijk zijn verhaal zou vertellen en aan wie vragen konden worden gesteld, was blijkaar vrij uniek. Inmiddels kreeg ik ook wat meer informatie over de achtergrond van de groep. Het bleek te gaan om een bedrijfsopvangteam van een politieregio. Dit team bestond uit mensen, die hun eigen collega's bijstonden, die een schokkende gebeurtenis hadden meegemaakt. De groep zou in totaal uit een twaalfstal politiemensen bestaan. Uiteraard stipte ze de datum nogmaals aan en ze eindigde haar mail met het verzoek, om goed bij mezelf na te gaan of ik eraan toe zou zijn en zeker mezelf hierin geen enkele druk op te leggen. Ik liet het weekend erover heen gaan, sprak er thuis en op het werk over. Eigenlijk kreeg ik een bevestiging van anderen, waar ik zelf ook aan had gedacht: Ik wilde het doen en het was fijn dat meerdere mensen dachten dat het goed voor me zou zijn. Niet dat die meningen doorslaggevend waren voor me, maar het was nu eenmaal een goed gevoel dat andere mensen er toch achter stonden. De maandag erna stuurde ik een mail met mijn bevestiging en uiteraard de vraag wat concreet van me verwacht zou worden. Hierop kreeg ik een reactie en we maakten een belafpraak. Een dag erna, 21 april, hebben we bijna drie kwartier aan de telefoon gezeten en het over de gehele situatie gehad. Aan het einde van het gesprek besloten we om binnen afzienbare tijd bij elkaar te komen, om de aanpak van die dag nog eens goed door te spreken. Ze zou me de presentatie digitaal toesturen en we spraken af, dat we elkaar op negentien mei zouden zien, bij mij op het park. Het hele gesprek gaf een goed gevoel en toen ik uiteindelijk de hoorn neerlegde, had ik ook echt het idee dat ik er goed aan zou doen.

De samensmelting

Eigenlijk waren er vrij in het begin, na het incident, al diverse ideeën om in de toekomst eventueel iets te organiseren, om deze dag niet te vergeten. “Niet vergeten”, in de positieve zin van het woord, het bij elkaar halen van de direct betrokkenen, om nog eens samen iets te gaan doen. Diverse ideeën stierven in schoonheid, maar uiteindelijk bleef er één overeind. Na de desillusie van de samenkomst, zoals het park dit had gehouden, althans in mijn beleving, was besloten om alleen met de betrokkenen eens een avond uit te gaan eten. Uiteindelijk werd de dag geprikt en een collega van het Aqua Mundo had een leuke eetgelegenheid gevonden net over de grens. Ik reed redelijk op tijd van huis, want ik moest uiteindelijk een kilometer of zeventig rijden. Ik was erg benieuwd hoe het zou gaan worden. Ik maakte er mezelf al diverse voorstellingen van, want dit was voor het eerst dat het zevental weer bij elkaar zou zijn. Natuurlijk had ik in het afgelopen jaar tussendoor wel met ieder van hen gesproken over het onderwerp, maar met de een toch wel wat meer dan met de ander. Hoe gek het ook was, maar alle zeven hadden we in details een andere kijk op de gebeurtenis. Alle zeven verwerkten we het ook op onze eigen unieke manier en daardoor waren de gesprekken in het afgelopen jaar ook vrij divers geweest. Met sommigen praatte ik wat meer dan met anderen over het onderwerp. Dit zou de eerste keer zijn dat we allemaal weer bij elkaar zouden zijn en eigenlijk, hoe raar het ook klonk, weer op elkaar aangewezen. Ik bedacht, dat deze avond mensen emotioneel zou kunnen raken en uiteraard ook mezelf en ik had al tientallen scenario’s in mijn hoofd gehad, wat ik eventueel zou willen of wellicht kunnen zeggen. Uiteindelijk besepte ik wel, dat al dat vooruitkijken alleen maar speculatie was

en besloot het allemaal maar op me af te laten komen. Ik bemerkte al snel, dat ik veel te vroeg thuis weggereden was, maar gelukkig had mijn collega Floormanager net een verhitte discussie op het werk achter de rug en besloot hij mij te bellen om stoom af te blazen. Dit was een prettige onderbreking van de spanning. De rest van de weg heb ik me dan ook meer bezig gehouden met het bedenken en doordenken over de gevolgen van het betreffende telefoongesprek, dan over de avond. Maar toen ik de grens eenmaal gepasseerd was, begon de reden van de samenkomst toch weer op te doemen en begon de spanning wel weer een beetje te komen. Ik arriveerde als eerste, meldde me aan bij het personeel en ging op mijn gemakje buiten zitten. Niet veel later druppelde de rest binnen en voor we het wisten, zaten we aan tafel. De sfeer was eigenlijk van het begin af aan ontspannen en gedurende het avondeten waren er momenten, dat we ons kostelijk vermaakten. Buitenstaanders zullen ongetwijfeld gedacht hebben dat hier een vriendengroep bij elkaar zat, die het prima naar zijn zin had, maar niemand zou ook maar kunnen bevroeden, wat de aanleiding was van dit samenzijn. Het verlies van een collega, midden in het leven en zo onverwachts. Dit was wat deze groep mensen zo bij elkaar had gebracht. Deze groep mensen, waar zoveel bij werd gelachen en gegrupt, was bij elkaar gekomen, omdat ze samen voor de poorten van de hel hadden gestaan.

Na het eten werd besloten om enkele kilometers verderop nog een aantal sorbets naar binnen te werken. Ook hier werd het heel gezellig, op bepaalde momenten werd er ook gelachen om niets,

vaak de leukste dingen. De stemming zat er goed in, maar uiteraard tikte de klok door. Er werd voorgesteld om nog even ergens iets te gaan drinken, maar enkele mensen hadden er al een behoorlijke dagtaak opzitten en de energie en wellicht ook de verborgen emotie begon haar tol te eisen. Toen we terugliepen overlegde ik even met mijn collega Floormanager van het Aqua Mundo om eventueel een afscheidswoord te doen. Ondanks alle oppervlakkige gesprekken en de ongedwongen sfeer wisten we natuurlijk allemaal heel goed waarom we vanavond bij elkaar waren. Toen hij het woord nam op de parkeerplaats bij de kerk was het ineens muisstil en werd iedereen met de neus op de feiten gedrukt. Je merkte ook meteen toen mijn collega het woord nam dat mensen het links en rechts te kwaad kregen en ook ikzelf werd weer even teruggebracht naar de realiteit. Het frappante was, dat hij tijdens zijn dankwoord voor de aanwezigheid op deze avond werd onderbroken door de kerkklokken, die twee keer gingen, om 22.40 uur... zou ze er dan toch bij zijn geweest?

Ik bleef samen met een collega Floormanager van het Aqua Mundo over. De rest ging naar huis, maar ik barstte op dat moment nog van de energie en voelde gewoon dat de avond nog niet af was. Zo dacht hij er ook over en we hebben samen nog twee cola's gedronken in een drankgelegenheid en een wonderlijk gesprek gehad. Dit soort gesprekken kun je niet plannen, je kunt ze niet sturen, maar ze ontstaan gewoon op een bepaald moment. Zelfs nu hebben we het er nog wel eens over, hoe bijzonder die avond was. Om 24.00 uur nam ik afscheid, met zeventig kilometer voor de boeg en een hoofd vol emoties.

Het Park

Met een dubbel gevoel en nog steeds de emoties van de vorige avond gierend door mijn lijf reed ik naar mijn werk. Aangezien ik er ruim vijfenveertig minuten vanaf woon, had ik tijd genoeg om het een en ander te overdenken. Vandaag zou ik dus inderdaad de voorbereidingen gaan treffen voor de presentatie, die ik met Trauma Opvang zou gaan verzorgen. De medewerkster zou naar het park komen om het een en ander met me door te nemen. Ik had vandaag Floormanagement dag en geheel tegen mijn gewoonte in, had ik besloten mijn uniform thuis te laten. Normaal werk ik dit soort dagen altijd in uniform, dit is altijd handig, als er iets gebeurt of als ik even in wil springen in de dienst. Dit was echter een ontmoeting vanuit mezelf en ik wilde dit ook in alle rust doen. Ik gaf dan ook aan bij mijn collega's, dat ze me even niet mochten storen, zodat ik ook voor mezelf de rust had om mijn verhaal te doen. Na een kop koffie ging ik even wat administratieve zaken verwerken, maar ik merkte wel dat ik er niet helemaal bij was. Daarop ben ik haar digitale presentatie nog maar eens nagelopen, ondanks het gegeven, dat ik dat de afgelopen dagen al diverse keren gedaan had. Even later werd ik gebeld, dat ze eraan kwam en ving ik haar op aan de voorpoort. De begroeting was allerhartelijkst en samen begaven we ons naar het centrum. Ik gaf aan, dat ik het gesprek absoluut in een ongedwongen setting wilde voeren en door het zware onderwerp leek het me prettiger om deze locatie uit te kiezen dan een steriele vergaderkamer. Bijkomend voordeel was ook, dat we wat dichterbij het Aqua Mundo zaten, iets wat me om de een of andere reden ook weer een fijn gevoel gaf. Toen we eenmaal zaten stak ze direct van wal en ze omschreef nog eens

wat de bedoeling was. Hierbij onderstreepte ze nog eens duidelijk dat ik aan moest geven wanneer het voor mij teveel zou worden. Het was nu eenmaal geen sinecure, het verhaal doen voor twaalf wildvreemden en dan ook nog eens over iets wat een dergelijke indruk en inbreuk had gemaakt op mijn leven. Hier hebben we even over gepraat. Ik was stellig in mijn antwoord: ja, op dit moment wil ik eraan meewerken. Ik gaf wel aan dat de datum niet echt gunstig was: Twee dagen nadat het een jaar geleden was gebeurd en daarbij tussendoor ook nog de EHBO herhalingsdag. Ik moest maar eens zien, hoe het een jaar na dato zou verlopen en dan ook het effect van de reanimatieherhaling nog afwachten. Juist nu had ik het idee, dat ik mijn weg moest blijven volgen, ook al deden mijn PTSS klachten nadrukkelijk hun best om mij daarvan af te houden. Ik monterde mezelf op met het gegeven, dat ik ook door de vermijdingsfase heen was gerold. Een van de kenmerken van een PTSS is het vermijden van de plek waar het is gebeurd, om zo niet op deze wijze geconfronteerd te worden met de gebeurtenis. Maar buiten de twee eerste dagen om heb ik de bewuste plek juist opgezocht, hoe moeilijk het soms ook was. Vaak was ik ook in de gelegenheid geweest om een collega te vragen daar een ronde te lopen of om mezelf desnoods op een ander park te laten werken, maar hier heb ik nooit aan toegegeven. En inderdaad, de ene keer ging het moeilijker dan de andere keer, maar voor mezelf was dit iets waar ik aan vast hield. Zolang ik mezelf maar richting de plek waar het was gebeurd kon sturen, was het goed. Bewust en misschien nog wel meer onbewust wist ik dat ik, als ik hieraan toe zou geven, terrein zou verliezen, ook al had ik op dat moment

niet eens het flauwste besef hoeveel terrein ik nog überhaupt had. De presentatiedag zou ongetwijfeld confronterend worden, maar ondanks alle ellende en mogelijke obstakels keek ik er ook wel naar uit. ‘Oké’, waarschuwde Trauma Opvang, ‘maar als het niet gaat, ook al is het op de dag zelf, niet doen!’ Mijn welzijn was het belangrijkste. Daarna hebben we nog een uur over het incident en de naweën gepraat en het deed me goed hoe ze ermee om ging. Het sterkte me ook in het idee, dat ik dit door moest zetten. Nadat we het gesprek hadden afgesloten, zijn we samen nog naar de betreffende plek geweest en heb ik haar daar ter plekke in het kort nog het een en ander verteld. Uiteindelijk is ze vertrokken en ben ik zelf daarna ook niet veel langer gebleven. Ondanks het goede gevoel wat ik over de gehele dag had, voelde ik mezelf compleet leeg. Het was tijd om naar huis te gaan.

1 jaar na dato

Ik was vandaag vrij en ik had ook geen behoefte om naar het werk te gaan. Of wel? Ik wist het niet, het was erg warrig allemaal. Mijn vrouw moest werken en ik was dus een groot gedeelte van de dag alleen thuis. Wat heet alleen, toevalligerwijs renden ook onze drie kinderen nog rond, die toevallig een studiedag vanuit school hadden. Eigenlijk leek dit een dag te worden van pyama aan en laat maar gaan. Toch vond ik daar de rust niet in. Ik had het idee, dat ik er de voorgaande dagen toch redelijk doorheen was gekomen, maar het vervelende gevoel bleef hangen. Het was lastig, om dit gevoel te omschrijven, het leek wel op een gevoel van onmacht. De verwarring, de lusteloosheid en het continue malen in mijn hoofd maakte het er niet beter op.

Rond 10.00 uur kreeg ik het echt op mijn heupen en dirigeerde de drie naar boven, om zich aan te kleden. Een half uur later zaten we in de auto. Opeens had ik de drang, om er wel bij stil te staan, maar dan zeker op een andere plaats. Mijn moeder is op 1 januari 2002 vroeg in de ochtend overleden, mijn vader op 24 april 2008, vrij recent dus. Voor mijn gevoel moest ik daar nu naartoe. Op sommige momenten had hun overlijden me in het afgelopen jaar ook wel eens troost gegeven. Zou het misschien zo zijn, dat daar boven toch iets is en dat ze gewoon een goede badmeester nodig hadden om daar in een zwembad te werken? Misschien wel iemand die in de hemel op mijn ouders mocht passen, weet jij veel? Op sommige momenten dwaalden mijn gedachten daar wel eens naartoe. In één van de laatste maanden, dat mijn vader leefde, switchte ik van baan en hij had zo zijn bedenkingen: 'Is

het niet te ver rijden?’ ‘Nu weet je wat je hebt.’ Je kent het misschien wel, het zorgen maken om je kind, hoe oud hij of zij ook is. Maar ondertussen wist ik, dat hij zo trots was als een pauw dat ik daar ging werken en die stap durfde te nemen. En zou het dan toch zomaar zijn dat Sonja daarboven mijn ouders had ontmoet en ze met elkaar hadden kennisgemaakt? ‘Uw zoon heeft geprobeerd mij te redden, u mag trots op hem zijn, hij heeft er echt alles aan gedaan.’ Ik weet gewoon dat mijn ouders, hoe eenvoudig ze ook waren, in dat geval gezegd zouden hebben, dat ze dat wel van me hadden verwacht en ondertussen toch enorm trots op hun jongen zouden zijn. Als ik aan zo’n moment dacht, ging het wel even goed en kwam er ook een deken van dankbaarheid en rust over me heen. Helaas duurden dat soort momenten niet lang, de werkelijkheid is nu eenmaal vaak harder dan een fantasie.

We reden naar Eindhoven en haalden bij een bloemenzaak in de buurt wat planten en reden door naar het kerkhof. Daar aangekomen begonnen de jongens met hun belleblaas, een ritueel wat ze hadden geleerd tijdens de begrafenis van hun opa. De uitvaartleidster had voor de kinderen namelijk een verhaal van Winnie de Pooh verteld. Als je een wens deed of gewoon iets wilde vertellen, blies je de belleblaas met daarin je boodschap naar de hemel. Op deze manier zou je toch nog met mensen kunnen praten, die boven in de hemel woonden. Terwijl de jongens aan de gang gingen, stond ik voor het eerst sinds de reanimatie weer bij het graf van mijn ouders.

Op de een of andere manier kwamen er heel veel dingen samen. Mijn gevoel van de reanimatie, waarbij nog steeds het verdriet overheerste, niet alleen van mezelf, maar ook van de anderen, die haar mistte. Mijn middelste zoon zag al gauw, dat het niet helemaal lekker ging, maar mijn oudste wist al heel wijs te vertellen, dat ik niet alleen verdrietig was om opa en oma maar ook om “de zwembadjuffrouw”. Wederom werd ik getroffen door de onschuld en de simpele constatering en heb mijn jongens nog eens goed aangekeken. Jezus, wat ben ik blij, dat we allemaal nog gezond zijn, dacht ik bij mezelf. Even later vond ik het wel goed en heb ik ze de auto ingeladen en onder luid gejuich naar een hamburgerketen gebracht. Even genieten van de meest simpele dingen, waar je normaal niet zo bij stil staat, maar in mijn besef van het afgelopen jaar zeer regelmatig naar voren was gekomen.

Reanimatie herhaling, de echte dag

In de ochtend reed ik met een onrustig onderbuikgevoel naar mijn werk. Mijn laatste reanimatieoefening was de vorige keer best goed gegaan, maar toen was het zonder collega's. De vorige keer had ik het dan allemaal wel mooi gedaan, maar nu met mensen, die met me mee zouden kijken zou het toch wel anders kunnen worden. We kwamen de zaal in, wederom de ruimte waar we na het incident hadden gezeten en gingen zitten. De instructrice trapte af met een inleidend verhaaltje en gaf aan, dat we de reanimatiehandelingen en de AED zouden gaan behandelen. Ze was er zich bewust van, dat er wellicht sommige mensen bij zouden zijn, waarbij deze onderwerpen een grote impact konden hebben. "Yeah right, dat kun je zo wel stellen," dacht ik bij mezelf. Ze bedoelde het goed en het zou geen enkel probleem zijn, indien iemand aan zou geven, dat het even teveel werd. Mooi, maar na deze woorden begon ik me alleen maar opgejaagder te voelen en wilde eigenlijk, dat ze maar zo snel mogelijk zou beginnen en dat het voorbij zou zijn. De instructrice begon maar meteen met een stukje praktijk, zeeg neer langs de slachtofferpop en begon als het ware in slow motion de noodzakelijke handelingen te verrichten. Totaal ontspannen verzocht ze een collega om 112 te bellen en om zich daarna bij haar af te melden. Ondertussen was ze bezig met de hartmassages en de beademingen. Terwijl ik haar zo bezig zag, was mijn zware gevoel op slag verdwenen. Wat ik hier zag, had niets met mijn werkelijkheid te maken, maar was voor mij gewoon een spelletje. Zonder enige druk of iets van dien aard werd de gehele procedure doorlopen en een soort van rust overviel me, een gevoel van ontspanning bijna. Natuurlijk is

het belangrijk dat je de basis doorneemt en oefent, uiteindelijk is dat waar je op acteert als het nodig is. Maar dit stond zo ver van mijn werkelijkheid af, mijn beleving zoals ik het had ervaren: de chloorlucht van het Aqua Mundo, de verbetering waarmee we Sonja hadden proberen te redden, het gevoel van machteloosheid, het geluid van het water bij het beademen. Nee, dit had niets met mijn ervaring te maken. Tussendoor kwam de instructrice om te informeren hoe het met me ging. Ik vertelde haar naar waarheid dat het goed was en dat het naar mijn idee mijlenver uit de buurt lag van de situatie, zoals ik de echte reanimatie ervaren had. Toen ik eenmaal aan de beurt was, drukte ik routineus de hartmassages in, gevolgd door de noodzakelijke beademingen. Bijna verveeld, balorig wellicht voerde ik deze handelingen uit, maar dit zal ongetwijfeld ook wel veel te maken hebben gehad met mijn veranderende gemoedstoestand. Het was een zodanige ontlading van een gespannen naar bijna ontspannen gevoel, dat ik het bijna fluitend deed. Het deed me helemaal niets, iets waar ik eigenlijk vooraf ook wel een beetje bang voor was. Vantevoren heb ik in al die jaren erg mijn best gedaan om het reanimeren serieus te benaderen en er iets van op te steken, om het naar beste vermogen te gebruiken, als het nodig zou zijn. Nu had ik me er de afgelopen maanden zo in verdiept, dat het voor mij niet veel anders meer was dan een routine.

Wat me wel opviel, was dat er in de loop van de ochtend wel degelijk iets veranderd was. Zeker in het begin van de ochtend stoorde ik me op bepaalde momenten enorm aan mensen

die een grapje maakten, of iets “leuks” uithaalden met de pop. De onbevangenheid van diverse collega’s tijdens hun reanimatieoefening en de dolletjes met de poppen gaf me diverse keren het gevoel, dat ze ermee moesten stoppen en het eens wat serieuzer moesten benaderen. Hadden ze nu helemaal geen besef wat het met je kan doen als zoiets echt gebeurt? Meteen daarna betrapte ik mezelf er op, dat ik misschien zelfs wel jaloers was, dat ze er op deze lacherige manier mee om konden gaan. Die onbevangenheid was bij mij op dat moment weg, dit was een gevoel, wat ik op die dag ook niet teruggekregen heb.

BOT team Politie

Onderweg naar Zaltbommel, toch gauw een uurtje rijden, liet ik mijn gedachten de vrije loop. “Oké, hoe wil ik het gaan aanpakken,” vroeg ik me af? Ik had geen seconde getwijfeld vanaf het moment dat ik had toegezegd een bijdrage te willen leveren aan deze dag. Ik was er ook van overtuigd, dat ik een nuttige bijdrage zou kunnen leveren aan het geheel. Ik was niet van plan om een verhaaltje af te draaien, om door middel van de feiten en omstandigheden gortdroog op te sommen, wat er was gebeurd. Nee, het moest een echt verhaal zijn. Een echt verhaal, mijn verhaal. Ik zou daar gaan vertellen wat er was gebeurd en of het nu moeilijk werd of niet, ik zou daar mijn uiterste best voor doen. Het helpen van mensen zit in me en na het verzoek van Trauma Opvang om een bijdrage te leveren aan deze workshop, heb ik alleen even getwijfeld of het wel goed voor mezelf zou zijn. Maar zoals nu eenmaal in mijn aard zit, gaf het helpen van mensen al gauw de doorslag. Het enige wat ik voor mezelf wel continu repeteerde was dat ik mezelf moest voorstellen. Ik had dan weliswaar een verhaal waar deze agenten zich in zouden kunnen herkennen, maar het was natuurlijk wel van belang, dat ze een beetje mijn achtergrond kende. Zo betrapte ik me erop, dat ik mezelf tijdens de reis regelmatig vertelde hoe ik heette, dat ik getrouwd was, drie kinderen had en op een vakantiepark werkte bij de beveiligingsafdeling. Ook moest ik van mezelf niet vergeten, dat ik ruim twintig jaar in het vak zat, al eerder betrokken was geweest bij reanimatie incidenten en nog wat andere omstandigheden, waaronder ik tegenwoordig mijn werk deed. Als ik deze hele riedel voorbij was, zou het naar mijn idee gemakkelijker worden. Dan hoefde ik niet meer na te denken, maar

kon ik mijn verhaal doen, vanuit mijn gevoel. En wat dat voor een effect zou hebben, zou ik dan wel weer zien...

Ik stapte bij het tankstation waar we afgesproken hadden over in de wagen van de dame van Trauma Opvang en we hadden nog een half uurtje voor de boeg. Grappig, mijn hulpverleenster leek wel zenuwachtiger dan ik, want ze had nog niet zo vaak een presentatie gehouden. Onderweg zat ik haar maar moed in te spreken: 'Komt wel goed, ik help je er wel doorheen.' Ik was zowaar bijna vergeten, dat ik mezelf er ook nog doorheen moest slepen.

We kwamen als eersten aan. We mochten, nadat we ons gemeld hadden, onze spullen in de vergaderruimte zetten. We hadden banners bij ons, een projector, een scherm en nog flink wat papieren. We waren al gauw een half uurtje kwijt met alles opzetten en instellen. Tussendoor kwamen de twee contactpersonen van de politie binnen en stelden zich aan ons voor. Het gaf me meteen een heel goed gevoel. Hier had ik ook naar uitgekeken. Vreemd, hoe kun je er nu naar uitkijken, dat er twaalf wildvreemden mensen voor je neus zitten, aan wie je een dergelijk verhaal gaat vertellen? Tsja, niet te snappen wellicht, maar naar mijn idee klopte het. De voorbereidingen liepen ondertussen gesmeerd, het leek wel of we samen al talloze sessies hadden gedraaid, maar niets was minder waar. Ze is een vakvrouw en weet precies waar ze het over heeft. Dat merkte ik ook weer, toen ze aan de presentatie begon, ineens verdween alle spanning en voor ik het wist waren we onderweg. Ik zat schuin tussen het bord en de toehoorders mee te kijken naar

de presentatie, die ik ondertussen kon dromen en één dia voordat ik aan de beurt was merkte ik wat spanning opkomen. Niet erg, een beetje gezonde spanning kon geen kwaad, maar ja, ik had nu eenmaal geen leuk verhaal. Toch prentte ik mezelf nog maar eens in, dat het geen “bedacht verhaal” moest worden, maar dat ik na het ingestudeerde begin gewoon maar mijn gevoel moest laten lopen en dan zou ik vanzelf wel merken hoe het zou gaan.

Hoewel ik wist, dat het moment eraan zat te komen, schrok ik toch toen ze zich naar mij toedraaide en de aandacht vroeg. Ze kondigde me aan als iemand die een traumatische gebeurtenis had meegemaakt en bereid was om zijn verhaal te doen voor deze groep. “Fuck, ze heeft het over mij,” realiseerde ik me. Normaal heb ik geen moeite om voor een groep mensen een presentatie of iets dergelijks te houden, maar op dat moment werd het toch wel even anders. Tijdens haar introductie draaide ik me eigenlijk al naar de groep en keek recht in een u-vorm vol agenten. Sommigen keken me verwachtingsvol aan, anderen bemoedigend en een enkeling neutraal. ‘Mijn naam is Ted Janssen...,’ hoorde ik mezelf zeggen en schuin achter me voelde ik de spanning van de Traumaopvangdame. Achteraf vertelde ze me, dat ze wederom ademloos had geluisterd naar mijn verhaal. In een twintigtal minuten kwam het allemaal voorbij. De verwachting op een goede afloop, de dreun van het slechte nieuws, de wanhoop, het verlies, de steun van collega’s onderling, maar vooral ook de problemen in een later stadium: problemen thuis, op mijn werk, het verantwoordelijk voelen voor andere collega’s, het vallen en weer opstaan, de trots en het verlies...

De afronding was in zicht: ‘Als er nog vragen zijn, stel ze dan nu alsjeblieft. Loop hier niet naar buiten met een vraag in je hoofd. Nu heb je de kans om hem te stellen. Als ik de vraag niet wil beantwoorden, hoor of merk je het wel. Spaar me niet’ en hiermee beëindigde ik mijn verhaal en keek de groep in.

Stilte

Deze stilte werd voor het eerst onderbroken door een agent rechts van me, die het woord nam. Hij wilde me, voordat de vragen, die volgens hem ongetwijfeld zouden komen, bedanken voor mijn verhaal en benadrukte dat hij het ontzettend knap vond, dat ik dit met hen had willen delen. Hier was durf voor nodig en dit verdiende groot respect. Zo, die opmerking stond en het deed me goed. Het ergste wat me had kunnen overkomen, was natuurlijk dat er na mijn verhaal gewoon geen vragen zouden zijn en iedereen zoiets zou hebben van: oké koffie of iets in die trant. Gelukkig was hier geen sprake van en al gauw kwamen de vragen los. Vragen over hoe het nu ging, vragen over de balans tussen werk en privé. Bij veel vragen kon je merken, dat deze mensen ook echt inhoudelijk hadden geluisterd. Dat deed me deugd, maar één vraag is me vooral bijgebleven. Dit had een voorgeschiedenis. Twee weken voor deze bijeenkomst had ik nachtdienst met de collega die tijdens het incident haar werk aan de voorpoort had gedaan. Zo rond de klok van 02.00 uur kwam ons gesprek even terug op het incident. Wat ze me rechtstreeks vroeg was heel confronterend, maar had voor mij eigenlijk ook

meteen een duidelijk antwoord: ‘Als je van te voren had geweten, dat dit een zodanige impact zou hebben op je leven en je zou het over mogen doen, had je dan dezelfde beslissing genomen?’ Ik heb naar mijn idee geen seconde getwijfeld, het antwoord zal wellicht wel even in de lucht gehangen hebben, maar het was volmondig ja. Ondanks alle ellende, mijn gevoel, de twijfels en de problemen had ik toch het idee, dat ik iets gepresteerd had, dat ik er gewoon bij had moeten zijn. Het is me nog steeds een raadsel waarom, maar mijn gevoel zegt me, dat dit zo moest gebeuren. Ondanks alle pijnlijke gevoelens, de machteloosheid, de concentratieproblemen, noem het allemaal maar op, was het iets wat mij was overkomen. Er zal toch een reden zijn geweest, dat ik dit heb meegemaakt? Raar, niet te plaatsen, ongrijpbaar. ‘Je had het in je verhaal over verlies en over trots,’ opende de agent zijn vraag. ‘Merk je nu na verloop van tijd, dat daar een verschil in percentage in komt? Merk je dat het verlies kleiner wordt en het trotse gevoel wat groter wordt?’ Daar moest ik even over nadenken. Dit bleef toch wel een pijnlijke vraag. Het verliesgevoel, ze was er gewoon niet meer. Aan de andere kant waren er toch ook de positieve punten. Ze is niet overleden op haar werkplek, maar heeft, mede door ons goede ingrijpen, met ademhaling en hartslag het park verlaten. Ook daardoor heeft haar man in ieder geval nog afscheid kunnen nemen in het ziekenhuis. Daar werd verteld, dat er mede door onze snelle reacties nog mogelijkheden waren om diverse organen te transplanteren. Hierdoor zouden mensen, die wellicht al lang op een donor zaten te wachten, nu ineens een heel ander perspectief in hun leven

hebben. Er zijn daarna ook diverse organen getransplanteerd naar andere mensen. Allemaal zaken om trots op te zijn. Maar toch, ze was er niet meer. Goed, achteraf bleek ook wel, dat we geen schijn van kans hadden, maar ja, het gevoel bleef toch iets ongrijpbaars. Ik antwoordde dan ook in deze termen. Verlies was vooral in de eerste weken, zelfs de eerste maanden een zwaar onderwerp. Ik kon de positieve dingen niet zien. Ik vergeleek het gevoel wel eens als volgt: Stel, je hebt een goede vriend verloren en je zit in de kerk. De dragers komen naar binnen met de kist. Je keel snoert dicht en je telt de zegeningen, dat je er zelf nog wel bent. Alle problemen verdwijnen even naar de achtergrond, maar je wordt er jezelf wel heel bewust van dat je nog leeft. Nog wel, maar je wordt op dat moment geconfronteerd met een situatie, dat het zomaar met je gebeurd kan zijn. Dat moment, dat gevoel, heb ik weken lang gehad. Waar je normaal gesproken waarschijnlijk een paar moeilijke dagen zult hebben, gaan vroeg of laat de normale dingen weer spelen. Je moet weer naar je werk, je gaat boodschappen doen, je kinderen ophalen, je kijkt weer eens een film en voor je het weet, wordt je weer opgeslokt door je dagelijkse bezigheden. Maar ik bleef hangen, wekenlang in dat gevoel van een begrafenis. Ik had ook het gevoel dat die zogenaamde dagelijkse zaken niet meer belangrijk waren. Als ik in een vergadering zat, merkte ik soms dat complete stukken geheel langs me heen gingen, en stond ik er verbaasd over dat er over bepaalde onderwerpen drukte werd gemaakt. “Doe toch rustig, denk aan je hart. Straks zit je tegen een boom aan, lekker belangrijk al die kleine dingetjes,” dacht ik dan bij mezelf. Na

verloop van tijd begon ik dat gevoel wel te missen, je lekker druk maken om niets. Eigenlijk bestaat voor velen van ons het leven daar nu eenmaal uit, in alle rollen die we in ons leven spelen.

Ze was er gewoon niet meer, klaar. Het bleef voor mij lastig om het positieve eruit te halen, ook al wist ik, dat ik mezelf en de anderen die erbij betrokken waren geweest hier enorm tekort mee deed.

Na een twintigtal minuten werd het dan toch echt tijd voor een rondje koffie en werd ik nog aangesproken door twee agenten, die me even persoonlijk wilden bedanken en een praatje met me maakten. Na de pauze hadden we nog een film over een man, waarbij PTSS was geconstateerd en over de EMDR methode en daarna was het tijd voor een welverdiende lunch. Tijdens de lunch kwam de contactpersoon bij ons zitten en bedankte ons wederom uitdrukkelijk. Hij vond het bijzonder, dat het op deze manier was gegaan en vertelde dat hij al een behoorlijke tijd meeliep bij dit team. Hij had het echter nog nooit meegemaakt, dat er tijdens een dergelijke bijeenkomst zelfs in de pauze nog werd nagepraat over een onderwerp. De onderbreking was natuurlijk bedoeld om te ontspannen. Volgens hem had dat toch te maken met de intensiteit en de indruk wat het verhaal had gemaakt en dat was goed om te horen. Ik vertelde hem, dat ik het ontzettend knap vond, dat ze zich binnen hun vak op een dergelijke manier inzette voor hun eigen collega's, die een traumatische gebeurtenis hadden beleefd en niet veel later namen we afscheid van elkaar.

In de auto moesten we natuurlijk even napraten. Beiden hadden we wel het idee, dat het toch apart was geweest, wat we hadden meegemaakt. Even later werd ze gebeld voor een verzoek om bijstand. Toevalligerwijs ging het om iemand, die ook betrokken was geweest bij een reanimatie, ook al had ze zelf niet gereanimeerd. Nadat ik bij het tankstation was afgezet, reed ik naar huis.

Een aantal dagen daarna merkte ik dat deze week me niet in de koude kleren was gaan zitten. Hoewel ik het idee had, dat ik er in emotioneel opzicht wel redelijk doorheen gerold was, had ik fysiek wel een behoorlijke aanslag op mezelf gepleegd. Dit was op zich ook niet zo gek, want de opgebouwde spanning had er wel voor gezorgd, dat er van slapen in die week niet echt veel was gekomen. Op mijn werk kwam ik nu ook diverse mensen tegen, die zich afvroegen hoe het was geweest en het deed me goed, dat mensen zo spontaan hierop konden reageren. Het is nu eenmaal fijn, om ergens over te praten, waar je zelf met een goed gevoel aan terugdenkt en dat was hiermee zeker het geval. Ik kreeg ook een hele mooie terugkoppeling van Trauma Opvang, waarin ze me nogmaals uitvoerig bedankte. Ze had tevens een bijlage van de Politie bijgesloten, waarin ze ons bedankte voor de presentatie en mij veel sterkte toewenste. Al met al, een zware maar zeker unieke ervaring.

Weer een test

Ik was in de avonddienst aan het werk, toen ik omstreeks 20.15 uur een melding kreeg, dat er een ambulance onderweg was naar een bungalow op ons park. De centralist van de meldkamer had mijn collega doorgegeven, dat het om een kindje van drie jaar zou gaan zonder ademhaling. Ik ben direct naar de loge gekomen om de AED op te halen en spoedde me naar de bungalow. Toen ik ter plaatse kwam, had ze wel ademhaling, maar reageerde heel mat en lusteloos. Ik moest ook meteen mijn aandacht verdelen tussen het slachtoffer en haar verontruste ouders, begrijpelijk maar natuurlijk niet handig op een dergelijk moment. Ik heb het slachtoffertje continu in de gaten gehouden en me er de hele tijd van vergewist, dat ze nog reageerde. Dit bleef gelukkig het geval. Na een drietal minuten hoorde ik een helikopter overvliegen en besepte dat dit de Trauma Helikopter was. Even later kwamen twee agenten binnen, die ik meteen heb gevraagd om zich over de ouders te ontfermen. Kort daarop arriveerde zowel het personeel van de Trauma helikopter als ook het ambulancepersoneel. Na een korte overdracht van de bijzonderheden heb ik de bungalow verlaten en werd meteen opgevangen door de Duty manager, die het Trauma helikopter personeel had begeleid. Ze vroeg meteen aan me of het wel ging met me, maar ik voelde me goed. Even daarna kwam het bericht, dat het waarschijnlijk om een heftige aanval van koortstuipen was gegaan. Moeder en dochter zouden met de ambulance naar het ziekenhuis worden gebracht. Nadat dit in gang was gezet, heb ik nog even bij de vader gezeten en toen hij van de grootste schrik was bekomen heeft hij bij ons in de loge een routebeschrijving gehaald en is ook naar het ziekenhuis

gereden. Nadat ik zelf bij de loge was gearriveerd, ben ik samen met mijn collega's een korte evaluatie gaan houden. Ik merkte, dat het toch wel indruk had gemaakt op me, maar dit was ook het geval bij mijn collega en een aanwezige stagiaire. Ik nam meteen de beslissing om even alles uit onze handen te laten vallen en er met elkaar over te praten. Wat me enorm trof, was de betrokkenheid van de mensen om ons heen. De al genoemde Duty manager kwam even langs om een kopje koffie te drinken en ook diverse andere collega's uit het Market Dome namen de moeite om in de loop van de avond te informeren hoe het ging. De manager die Park Week Dienst had en verantwoordelijk is voor alles wat er op het park gebeurt in die betreffende uren, is ook ter plaatse gekomen en heeft met ieder van ons afzonderlijk nog even gezeten. Natuurlijk was de nachtdienst die opkwam ook enorm belangstellend en ben ik na mijn verhaal nog anderhalf uur langer gebleven. Deels om het achterstallige werk in te halen, deels ook om mijn hoofd leeg te maken. Uiteindelijk ging ik rond 01.00 uur naar huis en zeker toen ik in de auto nog een telefoontje kreeg dat de toestand van het kind onder controle was, kwam er een bepaalde rust over me heen. Toen ik die dag erna op mijn werk kwam, stonden de ouders al te wachten bij de loge, met de kleine erbij. Ze kwamen langs, om me nog even persoonlijk te bedanken. Dit voelde enorm goed en het was ook fijn dat het zo was afgelopen. Hoewel het absoluut niet in verhouding stond met de reanimatie, was het toch een situatie onder druk geweest, die ik goed had doorstaan.

Enkele harde terugvallen

Ik stuurde een mail naar Trauma Opvang, waarin ik wat gevoelens en gebeurtenissen van de afgelopen weken probeerde te omschrijven. Ik merkte, dat het met mezelf een beetje op en af ging. Ik had het idee, dat er een groter gat ontstond tussen het weer durven genieten van dingen en aan de andere kant de klachten die ik nog had. Als het naar mijn idee weer wat beter ging, moest ik me daar ook echt aan vasthouden, want des te confronterender was het als ik er weer eens niet helemaal bij was. Zo was er op een bepaald moment een incident geweest, waarbij ik twee collega's had gebeld om voor me te werken, wat niet was gelukt. Uiteindelijk kreeg ik de derde aan de lijn, die tot mijn grote opluchting bereid was om mijn dienst in te vullen. Ik zou hem verderop in de week bellen, om te kijken welke dienst ik voor hem zou werken. Ik was opgelucht, want door omstandigheden moest ik die betreffende dag vrij zijn. Mijn collega Floormanager was binnengekomen en ik gaf hem door, welke dienst ik had afgegeven en dat ik nog in overleg zou kijken voor een vervangende dienst. Even later zei hij tegen me, tot mijn verbijstering en waarschijnlijk ook die van hem, dat ik de betreffende dag op het rooster al vrij was. Ik wilde het eerst niet geloven en keek nog eens goed op het rooster. Ik had gewoon een week te ver gekeken en had dus een dienst afgegeven op mijn roostervrije dag. Dat was dus een moment, waarbij ik weer met beide voeten op de grond stond en echt bij mezelf besepte, dat ik er nog lang niet was. Enkele dagen later had ik weer een raar incident. Ik ging samen met een collega van het Aqua Mundo naar een afstortkluis, notabene een collega die er de betreffende dag bij was geweest en ik kon gewoon niet meer

op haar naam komen. Ik heb haar misschien wel tien seconden aangekeken en ik wist het gewoon echt niet meer. Een complete blackout. Onbegrijpelijk. Andere mensen zullen wellicht van deze voorbeelden zeggen dat ze dat ook wel eens meemaken, maar voor mij waren dit situaties, die er behoorlijk inhakte en me duidelijk maakten dat het nog lang niet in orde was. Voor mezelf was het dan wel lastig om even gas terug te nemen en te beseffen, dat ik mezelf de tijd nog moest gunnen, ook al was het al ruim een jaar later.

Reactie terug

In een reactie via Trauma Opvang kwamen bij haar de twijfels weer bovendrijven. Ze bevestigde dat concentratieproblemen in dit stadium inderdaad nog konden voorkomen, maar ze probeerde me wel weer richting de EMDR therapeut te krijgen. Ze vond het lastig om op een afstand te blijven en vond, ondanks de stappen die ik al had gemaakt, dat ik wat extra ondersteuning moest zoeken. Ik moet zeggen, dat besepte ik op dat moment ook wel. Alleen was voor mij de stap daarin nog te groot. Voor mijn gevoel had ik namelijk toch al wel wat stappen gemaakt, maar moest ik wel concluderen dat ik er een beetje in bleef hangen. Het werd niet echt slechter, op sommige momenten ging het zelfs beter, maar ik was inderdaad nog lang niet op mijn oude niveau. Ik begon weer eens wat informatie op te zoeken over de EMDR methode, maar er bleef bij mij ergens een twijfel zitten. Deze methode zou me naar de situatie terugbrengen en zou me alles laten herbeleven. Ik had hier geen angst voor, want naar mijn idee zouden daar niet echt veel verrassingen in voorkomen. Ik kon de film namelijk nog helemaal terugzien, ik had hem op mijn netvlies staan. Het grote voordeel van de methode zou zijn, dat ik aan de reanimatie terug zou kunnen denken zonder dat ik daar angstgevoelens bij zou krijgen. Dit was in mijn geval niet nodig, want die angst had ik helemaal niet. Ook had ik gelezen, dat het terugbrengen naar de situatie ook verkeerd uit kon pakken en dat was iets wat ik natuurlijk al helemaal niet wilde. Ondanks alle ellende van de afgelopen anderhalf jaar had ik echter in één heel belangrijk aspect nog steeds vertrouwen. Als het er op mijn werk écht om zou gaan, zou ik er staan. Dan zou ik gewoon mijn

ding doen, reageren zoals altijd, automatische piloot of niet. Gelukkig hadden tot op dat moment de incidenten, waarbij ik was betrokken, ook niets anders uitgewezen en bij alle oefeningen en onregelmatigheden had ik ook geen momenten gehad, dat ik de spanning niet aan zou kunnen. De uitzondering was uiteraard bij de reanimatie herhalingsles, maar daar ging het meer om het feit, dat andere collega's er misschien een waardeoordeel over zouden geven. Het reanimeren op zich, ook al had ik dat tot nu toe niet aan de hand gehad, zou me voor mijn gevoel ook geen problemen geven. En daar putte ik mijn kracht uit. Dat moest ik ook wel, want het reageren op calamiteiten is uiteindelijk waar het om gaat in ons vak. Ik reageerde enkele dagen daarna dan ook met de opmerking, dat ik de EMDR methode zeker in overweging zou nemen, indien ik zou merken, dat ik me niet zeker zou gaan voelen. Dat was namelijk voor mij een voorwaarde om te blijven werken. Ik wilde geen risico zijn, niet voor mezelf, niet voor collega's en uiteraard niet voor de gasten. Ik sloot af met de opmerking, dat ik nog wat meer tijd en ruimte nodig had en dat ik me dat mezelf ook moest gunnen. Deze opmerking was eigenlijk niet helemaal de waarheid, want ik had eigenlijk verder ook geen enkele benul, hoe ik wel verder moest.

2011

Energetisch therapeut

Ik zat samen met mijn vrouw in de tuin, te genieten van een rustig moment. We praatten wat over het een en ander en ze begon over een energetisch therapeut die in België werkzaam was. In eerdere stadia had mijn vrouw al meer dan eens geopperd om professionele hulp te zoeken, via een huisarts of een psycholoog of iets dergelijks. Hier wilde ik niets van weten. Voor mij was het helder, ik wist heel goed wat er mis was met me. Daar had ik geen psycholoog voor nodig. Die zou in mijn optiek vroeg of laat alleen maar constateren: “het emmertje is vol,” met andere woorden, dat ik de laatste tijd zoveel had meegemaakt, dat het een opeenstapeling zou zijn een aantal dingen. In mijn overtuiging was dit absoluut niet het geval. Ik had de tijd voor de reanimatie mijn portie ellende weliswaar gehad, maar in mijn beleving kon ik daar goed mee leven, tot de bewuste dag. Zoals ik al eerder had aangegeven was één van de grote problemen die ik ondervond, dat ik nauwelijks nog op mijn gevoel durfde te vertrouwen. In de afgelopen anderhalf jaar had ik veel te veel op mijn verstandelijke vermogens gedraaid. Dit had me uitgeput en enorm veel kracht gekost. Ik durfde nauwelijks nog op mijn onderbuikgevoel af te gaan, mijn gevoel had me de bewuste dag behoorlijk in de steek gelaten. ‘Zou het niet iets voor jou zijn om eens naar hem toe te gaan,’ vroeg ze, sterk rekening houdend dat ik dit ook wel aan de kant zou schuiven. Mijn reactie was meteen positief. Vol verbazing en ongeloof keek ze me aan, het was of ze water zag branden. ‘Ja, dat lijkt me wel iets.’ Ik vond van mezelf, dat ik op dat moment wel op de goede weg was, maar had echt een duwtje nodig en wist zelf niet waar ik dit kon krijgen. “Tijd heelt alle wonden,”

vast wel, maar het duurde me te lang. Naar mijn idee bleef ik te lang in een bepaald stadium van mijn genezingsproces hangen en hoewel ik heel graag de regie in mijn eigen handen wilde houden, had ik hier meteen een positief gevoel bij. Geen huisarts die me onder de medicatie zou stoppen. Geen psycholoog, die na pakweg twee, vijf of acht gesprekken zou zeggen dat het allemaal “wel logisch” was, gezien de gebeurtenissen die ik in het verleden had meegemaakt. Ze vertelde me er het een en ander over en we keken op de site. Een ding sprak me enorm aan. Het weer “met beide benen op de wereld” komen te staan, dat was wel een uitdrukking waar ik voor wilde gaan. Hoewel het in mijn beleving behoorlijk zweverig klonk, had ik wel het idee dat ik het een kans moest geven.

En nu er daadwerkelijk naartoe

Anderhalve week daarna stapte ik dan ook geheel blanco in de auto, op weg naar mijn eerste afspraak. Ik was erg benieuwd, hoe ik het zou ondervinden en of dit inderdaad een weg zou zijn, die me weer een beetje verder op het juiste pad zou brengen. Even later stapte ik de wachtruimte binnen en werd overvallen door de serene rust. Ik liet me op een stoel ploffen en nam de omgeving in me op. Mijn blik viel op een advertentie die aan een deur hing: Paragnoste en kaartlegster, laat in uw toekomst kijken: Sonja... Tsja, hoezo toeval, was ik net binnen en werd meteen met de naam geconfronteerd waarmee het allemaal was begonnen. Ik was ruim op tijd en bladerde door de leesmap. Mijn aandacht werd getrokken door “De Quest”, een wetenschappelijk blad met altijd wel leuke weetjes en door een foto op de voorpagina: “Leven met PTSS, wat is dat eigenlijk...”. Om maar een beetje in de sfeer te blijven, ben ik dat maar gaan lezen en ik had het artikel net uit toen de deur open ging. De therapeut stelde zich voor en begeleidde me naar een kamertje. Hier mocht ik even plaatsnemen, hij zou zo terugkomen. Ik keek eens rond: Een bank, een stoel, een behandeltafel en boeken, best veel boeken. Ik keek er eens overheen: Celestijnse belofte, boeken over chakra's en allerlei andere boeken over spiritualiteit.

Even later kwam hij binnen. Hij stelde me op mijn gemak en vroeg me een formulier door te lezen. Hierop moest ik wat administratieve gegevens invullen en als laatste stond er een bijna terloops gestelde vraag: wat is de reden van uw bezoek? Ja, dat was een goede vraag. Ik schreef “mentale problemen na

mislukte reanimatie” en overhandigde hem het formulier. Hij keek eroverheen, knikte eens goedkeurend en begon te vertellen wat zijn werkwijze was. Kort gezegd kwam het erop neer, dat hij via energiebanen de komende tijd zou gaan proberen om me weer met beide benen op de grond te krijgen en me weer op mijn gevoel te laten vertrouwen. Hij begon bij mijn hoofd en gaf eigenlijk al vrij snel aan, dat hij een behoorlijke spanning bij me voelde. Uiteindelijk vloog het uur voorbij, waarbij hij de zeven relevante punten van mijn lichaam behandelde. Tussendoor heb ik het een en ander nader toegelicht over de reden van mijn bezoek. Het verlies gevoel, het niet meer durven te vertrouwen op mijn eigen gevoel en allerlei verdere ongemakken, die het met zich meebracht. Na een uur namen we afscheid. Hij gaf hierbij aan, dat het een proces zou worden, waarbij ik geduld zou moeten opbrengen. Het zou echter wel de bedoeling zijn, dat ik stukje bij beetje een verandering zou moeten gaan voelen. Na iedere behandeling zou het positieve gevoel en de energie langer moeten blijven hangen. Hij gaf aan, dat hij er vertrouwen in had, maar hij benadrukte wel wederom, dat hij een behoorlijke spanning bij me voelde. Ik nam afscheid en ging met een goed gevoel naar buiten. Het leek wel of ik op springveren liep. Het voelde gewoon goed aan, er zat ook een bepaalde klik. Zou het dan toch gaan helpen?

Toen ik een half uur later thuis kwam, was het “springveren gevoel” wel verdwenen en was ik vooral moe. Moe in de benen, moe in mijn hoofd. Mijn vrouw vroeg meteen, hoe ik het had ervaren, maar veel verder dan “ik heb er een goed gevoel bij” en

de constatering, dat ik op dit moment alleen maar moe was, kwam ik eigenlijk niet. “We zullen het zien,” zei ik tegen haar en dat was de afsluiting van de avond. Even later rolde ik mijn bed in.

Die dag erop moest ik werken en in mijn beleving had ik een goede ochtend. Gedurende de dag werd het al minder en overviel het vermoeidheidsgevoel me weer. Toch bleef de gedachte van dit bezoek in mijn hoofd hangen en ondanks het feit, dat ik niet direct resultaat zag, besepte ik wel, dat ik geduld moest opbrengen. Ik snapte ook wel, dat ik nog een lange weg te gaan had, wonderdokter of niet.

Het tweede bezoek

Het tweede bezoek was in veel gevallen een kopie van het eerste. Nu geen formulier om in te vullen, maar meteen aan de gang. Hij vroeg me, hoe ik het had ervaren en begon meteen bij mijn hoofd. Ik vertelde hem, dat ik nog niet echt merkbare verschillen had gevoeld, met uitzondering van de avond dat ik geweest was en de eerste ochtend daarop. Wel gaf ik meteen bij hem aan, dat ik ondanks dat resultaat toch heel positief naar deze tweede afspraak had uitgekeken. Ook dit keer vloog het uur om, terwijl we het eigenlijk over allerlei zaken hadden. We praatte over van alles en nog wat, dan weer eens luchtig, dan weer wat dieper over mijn gevoel en de situatie. Op sommige momenten was het ook gewoon stil, terwijl hij druk bezig was met zijn behandeling. Hij vond dat ik vrij gemakkelijk over het onderwerp praatte, iets wat voor mij geen verassing was. Ik had er geen moeite mee, maar het was nu eenmaal geen gespreksonderwerp voor een feestje of iets dergelijks. Na de sessie namen we afscheid en we maakten meteen een afspraak voor de volgende keer.

Afspraak nummer drie

In de ochtend had ik een Floormanagementdag. Ik zou eerst wat uren gaan werken en dan in de loop van de middag doorrijden naar België. Ik heb me door wat afspraken heen geworsteld, had wat administratief werk verricht en was toch nog even een rondje door het Aqua Mundo geweest. Dit bleef nu eenmaal trekken, ook al merkte ik wel, dat het anders werd. Op sommige momenten leek het minder beladen, als ik op de plek zelf kwam. Soms had ik ook momenten dat ik verwonderd bleef staan, als ik op de plek waar we Sonja hadden gereanimeerd kinderen zag spelen.

Ik keek er weer naar uit om naar België te gaan en ik had ook wel het idee, dat ik wat begon te veranderen. De vermoeidheid bleef echter wel. Even later stapte ik in de wagen, raampje stukje open, lekker stukje muziek en ik was onderweg. Toen ik aankwam, was ik weliswaar nog behoorlijk moe, maar voelde me verder wel lekker. De therapeut begon en bemerkte in de loop van de behandeling, dat er behoorlijk wat spanning op mijn buik zat. Hij zou daar deze dag wat meer aandacht aan besteden. ‘Prima, jij bent de baas,’ antwoordde ik en praatte wat over algemene dingen. Terloops kwamen er nog wat zaken van de reanimatie naar voren en ik opperde ook, dat ik het idee had, dat ik baat had bij de behandeling. Na een uurtje was het weer gedaan en ik stapte in de auto. De vermoeidheid gleed dit keer niet van me af, maar hoe dichterbij dat ik bij huis kwam, hoe erger het werd. Om 15.45 uur stapte ik thuis binnen en plofte meteen op de bank. Ik voelde me compleet leeg. ‘Hij heeft me goed te pakken gehad, ik ben zo moe als een hond,’ vertelde ik mijn vrouw. Daarop besloot ik meteen

op bed te gaan liggen, met de intentie om even mijn ogen dicht te doen, voor we gingen eten. Een half uur later schoot ik plotsklaps wakker. Een gevoel van misselijkheid overviel me en zo goed en kwaad als ik kon, liep ik naar het toilet. Net op tijd, want niet veel later kwam de eerste golf gal naar buiten. Even later stopte het gelukkig. Ik voelde me echt beroerd, pakte een emmer en ging even op bed zitten. Even de rust opzoeken. Die rust werd me niet gegund, want ongeveer tien minuten daarna kwam de volgende lading. Weer spugen, het kwam uit mijn tenen. Ik had rond twaalf uur nog wat boterhammen gegeten, maar dit was pure gal. Ik liep naar beneden toen ik het idee had dat het wat beter ging en vertelde mijn vrouw wat er was gebeurd. Daarna ben ik ook meteen weer naar boven gegaan en ik viel als een blok in slaap. Mijn nachtrust werd alleen rond elf uur nog een keer verstoord door een derde spuugmoment, waarna ik in een onrustige slaap viel.

De dag erop werd ik om 07.30 uur wakker. Ik was zo moe, dat ik nauwelijks uit mijn bed kon stappen. Oké, vanmiddag om 16.00 uur moest ik eigenlijk werken, dat kon ik dus wel vergeten. Ik had totaal geen kracht meer over, was volkomen leeg. Niet alleen lichamelijk maar ook in mijn hoofd. Ik belde mijn Safety&Pool manager, vertelde hem wat er was gebeurd en dat ik niet in staat was om te komen. Ik baalde als een stekker. Het was paasweekend, volop drukte en ik wist dat vervanging moeilijk zou gaan worden, maar ik had geen keus. Ik kon niet eens meer autorijden in deze staat, laat staan werken. Als ik op een calamiteit zou moeten reageren zou dat niet verantwoord

zijn, niet voor mezelf maar zeker ook niet voor de gasten. Aan de ene kant vond ik had enorm vervelend, dat ik me ziek moest melden, aan de andere kant aanvaardde ik ook de consequentie, waar ik nu mee bezig was. Ik wilde beter worden en had daarin een weg gekozen. Ik ben eigenlijk pardoes weer in slaap gevallen en werd tussendoor alleen nog even gebeld door mijn collega Floormanager, die informeerde hoe het met me ging. Daarna heb ik tot het avondeten in bed gelegen. In de avond heb ik voorzichtig weer wat gegeten en het bleef er gelukkig in. Oké, lekker nog een nachtje slapen en morgen hopelijk weer wat beter.

De dag erop was ik nogal gammel, maar besloot wel weer te gaan werken. Uiteraard gonsde het over de afdeling, dat ik me de dag ervoor ziek had gemeld. De collega's die naar de reden van mijn ziekte hadden gevraagd waren door mijn collega Floormanager naar mij verwezen. Dat vond ik niet erg, want ik wilde hier ook open kaart in spelen en had hierin niets te verbergen. De collega die door mij werd afgelost was de eerste en toen hij me vroeg "of ik weer beter was" gooide ik mijn verhaal eruit. Iedereen mocht het van me horen, wat ze ervan vonden was voor hun rekening. Daarna hebben nog diverse collega's in het bedrijf gevraagd hoe het was, en zo goed en kwaad als het ging spreidde ik het verhaal rond. Ik heb me wel door de dienst heen moeten slepen en de dagen erna waren ook behoorlijk zwaar. Wat me wel opviel was dat het me op mentaal vlak juist wat verlichting had gebracht, ik had veel minder hoofdpijn en ik maakte me minder druk over allerlei zaken.

Twee jaar daarna

Ik stond vandaag ingepland voor een ochtenddienst en dat kwam toevallig zo uit. Ik had er geen voorkeur voor aangevraagd, maar gewoon het lot laten beslissen. Toen ik op het rooster zag, dat ik vandaag zou moeten werken, vond ik het wel prima en hoe dichterbij het kwam, hoe beter het voelde. Mijn collega vroeg me een week daarvoor of ik niet alsnog iets kon aanpassen om die dag op ons andere park te werken, maar dit heb ik afgeslagen. Ik was nu wel zover, dat ik die dag ook echt op het Meerdal wilde werken en dan zelf kon bepalen of ik naar het Aqua Mundo terug wilde of niet. De avond ervoor werd ik al wat onrustiger, vreemd eigenlijk. Het was een dag zoals veel andere dagen, maar omdat het dan die dag precies twee jaar geleden is, ervaarde ik het toch weer anders. Het blijft wonderlijk, hoe zoiets beleefd kan worden. Ik startte met mijn ochtenddienst en al vrij snel brachten mijn werkzaamheden me in de buurt van het Aqua Mundo. Ik merkte al, dat het iets met me deed, maar probeerde me te concentreren op de dingen die ik nog moest doen. Rond 08.30 uur begon ik de mail door te lezen, maar ik werd steeds onrustiger. Ik keek rechts onder op het computerscherm en zag het staan: 08.53 uur. Ik stond op en puur op mijn gevoel ging ik naar het Aqua Mundo. De Floormanager die de betreffende dag ook had gewerkt keek er helemaal niet van op, dat ik ineens het badmeesterkantoor binnenstapte: 'Ik had je al verwacht.' Meer hoefde we ook niet te zeggen, het was goed zo. Meteen daarop kwam een andere medewerkster binnen en werd de sfeer snel wat meer ontspannen. Rond 09.05 uur zag ik twee collega's naar de badrand lopen, met beiden een stoel in de hand. Een van de collega's was er die dag

ook bijgeweest, en voor ik het wist zag ik haar voorover gebogen zitten, met de arm van de andere collega troostend om haar heen. We zagen beiden wat er aan de hand was, hadden geen woorden nodig en liepen er naartoe. Daar stonden we dan weer, twee jaar na dato, langs de rand. We hebben een tiental minuten met elkaar gepraat en toen ging het weer wat beter. De spanning moest er even uit en het was fijn om daar zo even te staan. Aan de ene kant waren we allemaal volledig teruggeworpen in onze eigen gevoelens en gedachten, maar aan de andere kant ook weer heel intens met elkaar. Dat is niet in woorden te beschrijven, dat is een gevoel. Daarna hebben we met de gehele club die aanwezig was nog even wat gedronken en ben ik weer verder gegaan met mijn werk. Het was fijn geweest, dat ik er juist op dat moment was.

Wederom een incident met een collega

Ik was eigenlijk vrij vandaag, maar in verband met een ziekmelding, wat verderop in de week nog niet opgelost zou zijn, kwam mijn administratieve Floormanagerdag onder druk. Aangezien mijn collega Floormanager op vakantie was en ik waarschijnlijk zelf verderop in die week één van de opvallende diensten in zou moeten vallen, besloot ik vandaag wat verderop op de dag te gaan werken. Ik zou in ieder geval een tijdje aan de gang gaan en als ik een beetje op tijd klaar zou zijn, nog even doorrijden naar een verjaardag. Toen ik rond 18.30 uur mijn pauze wilde afronden, viel achter me plotsklaps mijn collega op de vloer. Zonder indicatie, zonder waarschuwing, pats, daar klapte hij op de grond. Ik begon meteen te roepen, maar hij was bewusteloos. Mijn andere collega die net buiten stond kwam binnen en heeft de hulpdiensten en interne hulpverleners gewaarschuwd, terwijl ik me over hem ontfermde. Uiteindelijk kwam de ambulance en werd besloten om hem mee te nemen. Daarna hebben we zijn vrouw gebeld en de Park Week Dienst manager en onze Safety&Pool manager in kennis gesteld. Hij kwam direct naar het park. Helaas konden we verder niet al te veel tijd aan de situatie besteden, want toen hij binnenkwam en we goed en wel herhaald hadden wat er was gebeurd, kregen we meteen problemen met een groep jongeren waar we tot 23.00 uur mee bezig zijn geweest. Uiteindelijk ging ik om 00.15 uur naar huis, natuurlijk nog onder de indruk van het gebeuren, maar aan de andere kant gaf het me ook een tevreden gevoel, dat ik op een rustige en professionele manier gehandeld had.

Het overlijden van een goede vriend en de nasleep

Vandaag kreeg ik te horen, dat een goede vriend van me was overleden. Het was niet onverwachts, maar wel sneller dan ik had verwacht. Ik zat zelf midden in mijn vakantie, maar deze dingen komen natuurlijk nooit uit. De zondag erna ging ik naar hem thuis, waar hij opgebaard lag. Daar hoorde ik, dat de crematie in hetzelfde crematorium zou zijn als bij Sonja, ruim twee jaar eerder. Dit was voor mij een vervelend bericht en kwam bovenop het slechte nieuws dat ik al had gekregen. De laatste tijd had ik dit soort vervelende plekken gelukkig kunnen vermijden, maar nu kon ik er voor mijn gevoel niet onderuit. Ik ging de dag van de crematie met een vriend naar de herdenkingsdienst, die voorafgaand aan de crematie zou worden gehouden en lichtte hem op de heenweg al in over de situatie. Dit was geen enkel probleem en als ik zou aangeven, dat het teveel werd, zou hij gewoon mee opstappen. Na de herdenkingsdienst stapten we in de auto en reden naar het crematorium. Ik reed mijn wagen de parkeerplaats op. Het beklemmende gevoel kwam weer op. Rustig blijven, bleef ik maar tegen mezelf zeggen. De stappen naar de deur voelde als een zware last en toen ik daar aankwam, viel me al meteen de groene sticker met “AED aanwezig” op. Toen ik eenmaal binnen stond en moest wachten, zocht ik steun tegen de muur. Allerlei gedachten tolden door mijn hoofd. Gedachten aan het heden, maar ook aan het verleden. Ik zag me weer staan, maar dan ruim twee jaar geleden. Even later mochten we naar binnen. Ik besloot voor mezelf om links te gaan staan, maar die plekken waren al bezet. Ik kwam dus rechts achter te staan, zo ongeveer op dezelfde plek als toen. Shit, hoe kreeg je het verzonnen. De dienst ging als

een waas langs me heen en toen uiteindelijk de mensen werden gevraagd afscheid te nemen, glipte ik er tussendoor en was één van de eersten die de gang in liep. Het was een lastig afscheid, maar gelukkig hoefden we niet persoonlijk te condoleren en stapte ik daarna met ferme passen de buitenlucht in. Pfoe, frisse lucht. Nadat ik even bijgekomen was, schudde ik nog wat handjes en liep naar de wagen. Weer een obstakel voorbij. Het viel niet mee, maar uiteindelijk was ik blij dat ik deze stap had kunnen zetten. In de avond had ik een afspraak staan bij de energetisch therapeut en mocht ik weer naar België en ik was blij dat het uitgerekend vandaag was. Ik had het wel nodig, ik had behoorlijk wat last van hoofdpijn en van mijn keel. Op het moment dat ik echt onder druk kom, is mijn keel mijn zwakke plek en ik was de afgelopen dagen ook druk in de weer geweest met keelpastilles en hoestsnoepjes om de druk te verlichten. Toen ik eenmaal binnen was, vertelde ik hem over de gebeurtenissen van de afgelopen weken en uren en hij besloot maar meteen van start te gaan. De behandeling voelde goed en wederom deed hij mij versteld staan. In de afgelopen sessies had hij geen enkele keer oog gehad voor mijn keel, maar al snel begon hij zich daarop te focussen. Op mijn vraag waarom hij dat deed, antwoordde hij, dat hij voelde dat de energie niet doorstroomde en dat de toevoer stropde in mijn keel. Waarschijnlijk had ik daar nu veel last van, alsmede van flinke hoofdpijnen. Tsja, die hoofdpijnen lagen natuurlijk voor de hand gezien de gebeurtenissen van de afgelopen tijd, maar mijn keel, dat kon hij helemaal niet weten. De sessie deed me gelukkig weer goed en ik kon hierna weer met een iets geruster en ontspannen

gevoel verder. Voor mijn gevoel maakte de afgelopen twee weken weer een aantal dingen af. Door het handelen bij wederom een eigen collega, daarbij de klap van het overlijden van een dierbare vriend en de voor mezelf “gedwongen terugkeer” naar een voor mij vervelende plek, maakte wel dat ik weer een aantal stappen in de goede richting was gegaan. Het leek wel of de afgelopen weken een aantal dingen bij elkaar waren gekomen.

Het werd tijd om de balans eens op te maken en terug te keren naar het begin...

TERUG IN DE TIJD

2009

De dag

Het weekend voor de klap

We kwamen op het werk voor een roosterprobleem te staan. In onze dienstverlening dient er tenminste één iemand aanwezig te zijn, die in het bezit is van de vereiste beveiligingspapieren. Daarnaast dient deze persoon ook zijn EHBO en AED opleiding voltooid te hebben. Op de bewuste maandagochtend hadden we nog twee personen over om in te roosteren, een voorpoort medewerkster en een beveiligiger. Hij had echter zijn EHBO diploma nog niet binnen en ons beleid is erop gericht hier geen concessies in te doen. Uiteindelijk kregen we het zo gedraaid, dat ik zijn maandagochtend zou overnemen en hij de vrijdag daarvoor mijn ochtenddienst. Hierbij was iemand anders aanwezig, die wel de juiste papieren had, dus dit was mooi opgelost. Dit kwam voor ons gezin op zich ook goed uit, aangezien we dat weekend een bungalow hadden geboekt bij een collega park en we hierdoor op vrijdag wat eerder konden vertrekken. Uiteindelijk hebben we daar een heerlijk ontspannen weekend gehad en veel tijd in het zwembad doorgebracht. Op zondag gingen we weer op tijd naar huis. De kinderen moesten maandagochtend weer naar school en uiteraard moest ik werken, die dienst had ik per slot van rekening zelf geruild, niet wetende wat me boven het hoofd hing....

De dag

De ochtend begon vrij rustig. Er stonden eigenlijk alleen maar wat standaardwerkzaamheden op het programma en deze begon ik op mijn gemakje af te werken. Hierna verscheen ik weer in de loge, onze uitvalsbasis vooraan op het park van waaruit de werkzaamheden van onze afdeling worden gestart. Ik trof de voorbereidingen om mijn collega te assisteren, het was uiteindelijk wisseldag. Voordat de grote drukte begon, liep ik de binnengekomen mails nog even na en printte een mededeling uit. Terwijl ik aanstalten maakte om het papier van de printer af te halen ging de telefoon. Routineus pakte ik de hoorn op, klemde hem tussen mijn schouder en kin: ‘Loge Guestservice, met Ted,’ sprak ik, terwijl ik de print van het apparaat haalde en er globaal overheen las. ‘Ted, we hebben een probleem. Hier is met de zwemtest Sonja onder water gegaan en ligt nu op de kant. We hebben een ambulance nodig en kun jij deze kant op komen?’ Plotseling draaide mijn hersenen op volle toeren. Van het ene op het andere moment had de routine plaatsgemaakt voor scherpte.

‘Oké, ik kom er nu aan, gaan we regelen.’ Ik klapte de hoorn op de haak. Ik zag mijn collega, die bezig was met het uitgeven van een sleutel aan een medewerker, mijn kant al opkijken. Ik had maar een paar woorden nodig: ‘Nu een ambulance bellen, onwelwording in het zwembad, ik ga er nu naartoe.’ ‘Doe ik’, hoorde ik nog achter me wegsterven terwijl ik op de fiets sprong en ter plaatse ging. Onderweg vloog de hele riedel door mijn hoofd heen: “wat heb ik nodig? Wie moeten we dadelijk allemaal waarschuwen,” maar vooral: “wat tref ik daar aan?” Toen ik mijn

fiets bij de personeelsingang had gezet, stormde ik naar binnen en de typische Aqua Mundo geur sloeg me tegemoet. Ik werd opgevangen door een Floormanager van het Aqua Mundo.

‘Waar ligt ze?’ vroeg ik. ‘Aan de kant van het golfslagbad, collega’s zitten er al bij, kom maar mee.’ ‘Ademhaling, hartslag?’ ‘Doet het nog,’ antwoorde hij en we kregen de collega’s in het vizier. ‘Wat heb je verder al gedaan?’ vroeg ik hem. ‘Er is één collega naar buiten om de ambulance op te vangen en één collega onderweg om de AED op te halen.’ Dat was mooi, dat waren al meteen een aantal zorgen minder.

Toen we op de plek aankwamen overzag ik de situatie: Sonja lag in de stabiele zijligging op de rand van het golfslagbad, geflankeerd door een collega die de controles uitvoerde. Ze bevestigde mij dat Sonja inderdaad nog steeds ademhaling en hartslag had. De beide anderen Aqua Mundo collega’s, die erbij stonden, zagen er aangeslagen uit, niet zo gek gezien de omstandigheden. Ik stelde mijn voorpoortcollega op de hoogte van de situatie en meteen nadat ik deze bijzonderheden had doorgegeven braakte de portofoon uit dat de ambulances aan het rijden waren. In vogelvlucht vertelde de afneemster van de zwemttest haar verhaal. ‘Ze ging omlaag tijdens de zwemttest en ik had meteen het idee dat het niet goed was.’ Ze was meteen het water in gesprongen en de twee andere collega’s, die nog in het water lagen om hun test af te leggen, waren ook meteen te hulp geschoten. Een andere badmeester had ons gebeld en

weer een andere was zijn Floormanager gaan halen, degene die mij uiteindelijk opving bij de personeelsingang. Met vereende krachten hadden ze haar uit het water gekregen en op de rand gelegd. Tot zover. ‘Oké, blijven controleren,’ hoorde ik mezelf zeggen. ‘Ambulances zijn onderweg, verder kunnen we nu toch even niets doen, blijven controleren.’ Meteen daarop gaf ik via de portofoon aan mijn voorpoortcollega door, dat het een medewerkster van onszelf betrof en dat ze contact moest zoeken met het collegapark tegenover ons, waar de man van Sonja aan het werk was. Tevens gaf ik door, dat de situatie op dit moment stabiel was en dat we in afwachting waren van de ambulances. Daarna richtte ik mijn aandacht weer op Sonja. Ik merkte dat er iets mis was. Mijn collega die de controles uitvoerde, keek me bijna smekend aan: ‘Ik voel niks meer...’

Center Parcs Meerdal, vakantieparadijs voor jong en oud, was opeens een hel geworden.

Ondanks de boodschap brak er geen paniek uit, maar eerder een vorm van berusting en ontzetting. Shit! ‘Weet je het zeker?’ vroeg ik haar, tegen beter weten in. Ze begon opnieuw haar controles uit te voeren. De gedachten raasden door me heen. Heb ik alles gedaan wat ik moest doen? In fracties van seconden liep ik na, wat ik nog zou moeten regelen, maar ik kon op dat moment even niks bedenken. Na de controles keek ze me aan, met grote ogen en ik zag haar hoofd nee schudden. ‘Wil jij het proberen?’. Ik liep om Sonja heen, ging op mijn knieën zitten en begon met mijn controles. Oh fuck, ze had gelijk, ze deed het inderdaad niet meer.

Ik pakte mijn portofoon, drukte op de spreek sleutel en schreeuwde naar mijn collega aan de voorpoort: ‘We gaan nu reanimeren, ze doet het niet meer.’ Ik klapte mijn porto op de grond en draaide haar op de rug. Ondertussen greep een andere collega de AED en activeerde het apparaat. Snel ontdeed ik Sonja van haar zwemkleding en pakte de elektroden. ‘Bel voor professionele hulp’, hoorde ik de stem uit het apparaat komen. ‘Verwijder de kleding van de borst van de patiënt.’ Ondertussen waren we al bezig om de elektroden te plakken. De spanning was om te snijden. Shit, wat kan het toch lang duren, voordat het allemaal werkt, schoot het door me heen. De riedel van de AED schalde door het Aqua Mundo: ‘Raak de patiënt niet aan, bezig met evalueren van hartritme. Geen schok geadviseerd. Ga door met reanimatie’.

Ik keek opzij naar mijn collega. ‘Kun je het aan?’. Een simpele hoofdknik was voldoende en we waren onderweg. Ik blies lucht in, en ik hoorde het rochelende water door de luchtpijp heen stromen. Als er ooit een geluid is, wat ik niet ga vergeten, zal het dit zijn.

Langs me hoorde ik mijn collega tellen tijdens de borstcompressies. Ondertussen begon ik tegen Sonja te praten: ‘Kom op, kom op meid, kom terug.’ Mijn gedachten gingen naar haar man, die nu aan de overkant waarschijnlijk aan het werk was en op de hoogte werd gebracht van het nieuws. En dan ook nog kinderen in het spel, nee dit mocht niet fout gaan!

‘Negenentwintig, dertig’, hoorde ik langs me. Ogenblikkelijk begon ik weer met de mond op mondbeademing, vanuit mijn ooghoek zag ik, dat de borstkas goed omhoog ging, maar weer dat klote geluid!

‘Een-twee-drie...’. ‘Ted, je schoenen hangen in het water...’ Een van de collega’s die erbij stond en zich zo enorm machteloos voelde, probeerde op deze manier een bijdrage te leveren. Begrijpelijk, iedereen doet wat op dat moment in zijn of haar vermogen ligt en het enige waar ze op dat moment nog invloed op had, was mij hierop te attenderen. Ik keek de Floormanager van het Aqua Mundo aan en één oogopslag was voldoende. Hij leidde één van de collega’s, die eromheen stonden, naar het Aqua café, iets verderop, maar ook uit het zicht.

De riedel van de AED schalde weer door de lucht: ‘Raak de patiënt niet aan, bezig met evaluatie van hartritme. Geen schok geadviseerd, ga door met reanimeren.’

Ja natuurlijk, kutapparaat, wat dacht je dan dat we zouden doen..., schoot het door mijn hoofd, toen ik weer lucht inblies.

‘Een, twee, drie.... Mijn collega zette haar borstcompressies weer in. Ik hief mijn hoofd op en zag iemand van het gewaarschuwde Management team op ons af komen. ‘Weg hier, ga maar naar die mensen daar, die hebben je hulp nodig!’ schreeuwde ik hem toe en ik wees in de richting waar het personeel stond. Gelukkig volgde

hij dit advies op en bekommerde zich om hen. Ondertussen kwam de Floormanagement van het Aqua Mundo weer terug.

Weer blies ik lucht in. Fuck, waar bleven die ambulances?

Langs me begon mijn collega weer met de borstcompressies. Het zweet gutste van haar gezicht, een combinatie van de drukkende temperatuur en de spanning. ‘Kom op, hou vol, gaat goed’, fluisterde ik haar toe en ik keek naar het Aqua café waar de overige mensen stonden. Daar was het onder controle, voor zover ik het kon zien.

‘Negenentwintig, dertig...’ Ik zag in een flits de wanhoop in haar ogen, maar ook een vastberadenheid. Voor ik weer kon beademen, klonk de stem van de AED weer...

‘Raak de patiënt niet aan, bezig met evaluatie van hartritme. Geen schok geadviseerd, ga door met reanimeren.’

Ik blies de lucht in...

‘Ambulance op het park’, schalde uit de portofoon.

‘Kom op, kom op verdomme!’ Met de moed der wanhoop blies ik weer lucht in...

Met hernieuwde energie ging ik er weer vol in, wetende dat

professionele hulp nu op een steenworp afstand was. Weer dat beademen, weer dat gorgelende geluid...

‘Een, twee, drie...’ Ook mijn collega vocht door voor wat ze waard was. Ik begon te bidden. ‘Jezus, kom op Sonja, even volhouden, ze zijn onderweg....’ fluisterde ik naar haar.

‘Tweede ambulance op het park.’

Jezus, kom op jongens... en daar verschenen de eerste hulptroepen. De collega langs me zag ze ook en klapte op dat moment helemaal in elkaar. Wat wil je, ze had een wereldprestatie geleverd met al die borstcompressies. De ambulancebroeder ging langs me zitten en overzag de situatie. Ik liet mijn collega weghalen door de Floormanager en schoof op om zelf de compressie over te nemen. Ondertussen bracht de ambulancebroeder een apparaat in, om bij Sonja lucht in te brengen. ‘Oh, dat gaat goed,’ zei hij tegen me, ‘ga maar lekker door.’

En of ik doorging. Op de een of andere manier was het ook heel natuurlijk voor mij dat ik dit af zou maken. Ik was hier aan begonnen en wilde dit ook in orde hebben. Even later verschenen nog andere ambulancebroeders en uiteindelijk stonden er vier om me heen. Twee van hen waren druk bezig om allerlei apparaten aan te sluiten en op een bepaald moment stonden daar een lading machines, dat ik er akelig van werd. Overal piepte en kraakte het en ondertussen reanimeerde ik maar door. Er had op dat moment

ook niemand moeten zeggen, dat hij of zij het over zou nemen, ik weet eerlijk gezegd niet wat ik hem aangedaan zou hebben. Ik wist natuurlijk ook wel, dat hun veel meer expertise hadden dan ik, maar op dat moment was het iets tussen Sonja en mij, hoe vreemd dat het ook klinkt. Misschien ook wel iets tussen mij en de dood. Toen alles eenmaal aangesloten was, werd de brancard in orde gemaakt en heb ik haar voorzichtig samen met een aantal verplegers erop gelegd. Daarna liepen we door het Aqua café de gang in, richting de personeelsuitgang. Ik wilde koste wat kost mee en samen met de manager, die er in een eerder stadium bij was gekomen, liep ik naar buiten. Daar heb ik haar samen met een broeder de ambulance in geschoven en hij klapte de deuren dicht. ‘Hoe staat het ervoor?’ vroeg ik. ‘Tsja, wat er in die tussentijd in haar hoofd gebeurd is, dat kan ik natuurlijk niet zien’, zei hij, ‘maar we hebben in ieder geval hartslag en ademhaling.’ Na een korte groet stapte hij de ambulance in en vertrokken ze richting de uitgang.

Ik stond even uit te blazen met de manager. ‘Zo, dat was even heftig, Jezus’, zei ik. Na kort overleg besloten we om het verhaal van die eventuele hersenbeschadiging maar even te laten voor wat het was, en alleen naar de betrokkenen te communiceren dat we in ieder geval ademhaling en hartslag hadden. En dat was goed, want dat hadden we op een bepaald moment niet meer gehad.

We zijn weer naar binnen gegaan en hebben de groep even toegesproken. Aangeslagen zaten we bij elkaar, uitpuffend van

zowel de spanning als de inspanning. Niet veel later verschenen de Safety&Pool manager, het hoofd P&O en de Duty manager om voor de verdere opvang te zorgen. Na nog even wat gedronken te hebben, werden we richting de zaal begeleid, waar we opgevangen werden. In een grote u-vorm zaten we door elkaar heen, vol emoties. Er werd van alles gezegd en in mijn beleving voornamelijk positief.

Om 11.03 uur ging de deur....

Nawoord

Ik wil graag benadrukken dat dit boek is geschreven vanuit mijn eigen beleving. Het is een waargebeurd verhaal, waarin ik mijn visie op deze gebeurtenis en de nasleep ervan heb verwoord.

Ik ben geen tegenstander van reanimatie. Ondanks het gebeuren ben ik nog steeds van mening dat mensen elkaar moeten helpen in noodsituaties, onder welke omstandigheden dan ook. Wat ik wel duidelijk heb willen maken is dat het verhaal van “de held”, iemand die dus inderdaad alles in werking zet om een ander te helpen, niet per definitie “eind goed, al goed” eindigt, zoals zo vaak in een film. Sterker nog, in mijn geval had het ook zomaar “eind fout, al fout” kunnen zijn.

Zoals al eerder in dit verhaal vermeld, blijft ook de vraag hangen waarom ik dit niet heb willen missen. Ondanks al het verdriet, de wanhoop, angst en noem het maar op, blijft overeind dat ik deelgenoot ben geweest van iets heel bijzonders. Een teamprestatie, onder uitermate moeilijke omstandigheden, waar we zeer tevreden over mogen zijn. Met volle inzet, alles uit de kast en echt het onderste uit de kan, het is iets om met recht trots op te zijn.

Helaas resulteerde het in een verdrietig resultaat.

Wellicht dat u na het lezen van dit boek de volgende keer als u het zinnetje “hulpverleners hebben hun best gedaan maar het mocht niet baten”, leest, deze korte conclusie toch eens in een andere context ziet dan dat u dat in het verleden heeft gedaan.

Past goed op elkaar,

Ted

Maart 2012

Dankbetuiging

Ik wil graag op deze wijze de volgende personen bedanken voor het tot stand komen van dit boek:

Monique, Ted, Jurgen en Tim

Brigitte Fermont

Jan Tilleman

Robin

Adri Zeegers

Marcus Kluck

Loet van Haperen

Mijn meisje

Verder alle collega's en vrienden die me op energielei wijze hebben geholpen en gesteund, soms bewust, soms wellicht ook onbewust.

Bedankt,

Ted



Let's get closer

Center Parcs Netherlands N.V.
Het Meerdal
Laagheidweg 11
5966 PL America

T: +31 (0)77 4647272
F: +31 (0)77 4647371

Beste collega's,

Langs deze weg wil ik jullie nogmaals hartelijk danken voor jullie inzet tijdens de afgelopen moeilijke dagen, na het overlijden van Sonja. Ik bewonder jullie saamhorigheid en teamgevoel, waarmee jullie elkaar hebben ondersteund.

Als General Manager is het bijzonder indrukwekkend om te zien dat we als organisatie de beschikking hebben over zeer professionele, maar daarnaast ook uitermate sociale collega's. Die onder een zeer moeilijke en emotionele situatie hun verantwoordelijkheid nemen en klaarstaan voor hun werk en collega's.

In het bijzonder wil ik mijn bewondering uitspreken voor **Ted**

Deze collega's hebben in de eerste minuten na het onwel worden van Sonja gehandeld als professionals en hebben alles in het werk gesteld om de levenskansen van Sonja te vergroten.

Hun energie en doorzettingsvermogen hebben helaas niet mogen baten. Dit kan door hun maar ook door jullie misschien worden gevoeld als mislukking. Toch kan ik jullie verzekeren dat de wijze waarop jullie hebben gehandeld, niet beter had gekund. Ik ben dan ook uitermate trots op het hele team van mensen dat zich in deze eerste fase zo heeft ingezet.

Normaal overhandig ik bloemen om mijn dank te onderstrepen. Gevoelsmatig vind ik dat die nu niet gepast zijn. In plaats daarvan wilde ik jullie middels deze brief op de hoogte stellen van mijn dankbaarheid en trots.

Met trotse groet,

General Manager
Center Parcs Het Meerdal



Verklarende woordenlijst

AED (Automatische Externe Defibrillator)

Dit is een apparaat, waarmee men een elektrische schok aan het hart kan toedienen, wanneer er sprake is van levensbedreigende hartritmestoornissen. Een ingebouwde computer analyseert het hartritme en bepaald automatisch of het noodzakelijk is om een stroomstoot toe te dienen. Het apparaat geeft via een ingebouwde computerstem opdracht om een stroomstoot toe te dienen of te starten met hartmassage en mond op mond beademing.

AM (Aqua Mundo)

Andere benaming voor het Subtropisch zwembad.

Aqua café

Eet en drink gelegenheid in het Aqua Mundo.

BHV (Bedrijfshulpverlening)

De hulp die wordt verleend bij ongewenste gebeurtenissen in een organisatie, die de veiligheid en/of gezondheid van de werknemers en andere aanwezigen bedreigen.

BOT team (Bedrijfs Opvang Team)

Leden van dit team helpen naaste collega's met het verwerken van hun emoties. Ze doen de eerstelijns opvang.

Deputy General Manager

Lid van het Management team in opleiding voor de functie van General Manager.

Duty

Dienstverantwoordelijke in het Market Dome over de horeca-gelegenheden.

EHBO (Eerste hulp bij ongelukken)

Hulp die geboden kan worden bij letsels en stoornissen in de gezondheid, al dan niet in afwachting van professionele eerste-hulpverleners, zoals ambulancezorgverlening.

EMDR (Eye Movement desensitization and reprocessing)

Een therapeutische interventietechniek die voornamelijk wordt toegepast bij mensen met PTSS. Ondanks veel wetenschappelijk onderzoek is nog steeds niet goed bekend waarom het werkt. Niettemin staat deze techniek voor de behandeling van PTSS in de categorie van therapieën met de hoogste effectiviteit.

Energetische therapie

Een behandelwijze, waarbij er vanuit wordt gegaan dat een mens een zelfherstellend vermogen heeft.

FM (Floormanager)

Functiebenaming voor iemand die verantwoordelijk is voor het operationeel aansturen op de werkvloer van een afdeling.

GM (General Manager)

Algehele verantwoordelijke van het park. Hij geeft rechtstreeks leiding aan het Management team.

GS (Guestservice)

Beveiligingsafdeling van het park, die verantwoordelijk is voor het welzijn en veiligheid van mensen en goederen in de meest brede zin van het woord.

Loge (voorpoort)

Locatie vooraan op het park, van waaruit de diensten worden verricht door de afdeling Guestservice.

Market Dome

Overdekt centrum op een park, waarbij veel faciliteiten bij elkaar verzameld zijn.

Mobiele Guestservice Medewerker

Guestservice medewerker die de voorpoortmedewerker ondersteunt in zijn werkzaamheden en verder verantwoordelijk is voor de rust, orde en veiligheid op het gehele park. Deze medewerker dient tenminste een beveiligingsdiploma te hebben aangevuld met een EHBO en reanimatie diploma.

MT (Management team)

Dit team vormt op lokaal niveau de leiding van de organisatie. Alle disciplines van het bedrijf worden in het Management team vertegenwoordigd door elk lid van het MT. Het team is verantwoordelijk voor het beleid van het bedrijf.

P&O (Personeelszaken)

Personeel en Organisatie afdeling binnen het bedrijf.

Portofoon

Zendapparatuur, waarmee de Mobiele Guestservice in verbinding staat met de collega in de loge en met zijn collega's op het park.

PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom)

Een psychische aandoening, die is ingedeeld bij de angststoornissen. De aandoening ontstaat als gevolg van ernstige stressvolle situaties, waarbij sprake is van levensbedreiging, ernstig lichamelijk letsel of een bedreiging van de fysieke integriteit. Deze situaties zijn voor de persoon traumatisch.

PWD (Park week dienst)

Een lid van het Management team, die volgens een roulatieschema verantwoordelijk is voor het park.

S&P manager (Safety&Pool manager)

Verantwoordelijke voor veiligheidszaken op het park in de meest ruime zin van het woord en eindverantwoordelijke voor de afdelingen Guest Service (bewaking) en Pool (Aqua Mundo-zwembad).

Trauma Opvang

Externe hulpverleners, die binnen afzienbare tijd ter plaatse zijn, om slachtoffers bij te staan, die betrokken zijn geraakt bij een schokkende gebeurtenis.

VP medewerker (voorpoortmedewerker)

Medewerker, die werkzaamheden verricht in en nabij de loge. Hij hoeft niet in het bezit te zijn van een beveiligingsdiploma.

