

Vier aspirant-agenten staan rond een wrak op de binnenplaats van een politiebureau. Het is net

binnengebracht na een zwaar verkeersongeluk. De slachtoffers zitten er nog in. De leidingsgevende van de vier wil ze het wrak laten zien, zodat ze weten wat ze in de praktijk kunnen tegenkomen. De vier zijn nooit agent geworden. De aanblik was te erg. De voorbereiding en begeleiding niet goed.

Posttraumatische stress velt hun dromen.

door **Anne Boer**
anneboer@defensior.nl

Soldier's heart

- Een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) is het angststoornis, die ontstaat na het meemaken van een traumatische ervaring. Voorbeelden hiervan zijn een oorlog, een natuurramp of een verkrachting.

- Tijdens het trauma voelen mensen intense angst, machteloosheid of afschuw. Klachten die hieruit voortkomen zijn onder meer herbelevingen van het trauma (door onder meer nachtmerries), verhoogde prikkelbaarheid en schrikreacties, slapeloosheid, agressie, het vermijden van activiteiten, plaatsen of mensen die herinneringen oproepen aan het trauma.

- De stoornis heeft een sterk nadelige invloed op het dagelijks functioneren. PTSS kan behandeld worden met psychologische therapie, eventueel in combinatie met medicijnen.
- Soms duurt het jaren voordat PTSS zich ontwikkelt. Zo zijn er voorbeelden bekend van mensen die de Tweede Wereldoorlog meemaakten en pas na hun pensionering PTSS ontwikkelden.

- Hoe vaak de aandoening PTSS bij de beroepshovoking voorkomt, is niet bekend. Geschat wordt dat acht procent van de Nederlandse bevolking het heeft.

- De term PTSS deakt nog niet zo lang. Pas in 1980 werd PTSS als een angststoornis opgenomen in het psychiatrische handboek van diagnoses van de Wereldgezondheidsorganisatie. Dit was het gevolg van psychische en lichamelijke problemen die optreden na de Tweede Wereldoorlog en de Vietnamoorlog. Voorheen stond een soortgelijk ziektebeeld bekend onder termen als 'soldier's heart', 'concentratiekampsyndroom' en 'rape trauma syndrome'.

De valkuil van posttraumatische stress

Duizenden mensen komen jaarlijks, vaak zonder het te beseffen, in de problemen door traumatische ervaringen. Lange tijd was de focus vooral gericht op oorlogsveteranen en militairen die werden uitgezonden naar landen als Libanon, Irak en Afghanistan. „Volkomen onterecht, want het kan iedereen overkomen. Ook de bakker of de timmerman of een journalist”, zegt Frans uit Enkhuiszen. Hetzelfde geldt voor ooggetuigen van rampen of andere schokkende gebeurtenissen, zoals Koningsinnedag 2009 in Apeldoorn.

Frans heeft via internet een actie ontferend om posttraumatische stress-stoornissen (PTSS) als beroepsziekte beter op de kaart te krijgen in Nederland, en krijgt steeds meer steun. Met hulp van de Tweede Kamer leidt dit tot een groot landelijk onderzoek naar posttraumatische stress. Dat onderzoek moet antwoord geven op de vraag hoeveel mensen er mee te maken hebben, wat de gevolgen zijn, hoe werkgevers er mee omgaan en hoe er effectief kan worden behandeld.

Het onderzoek moet om te beginnen de situatie in de gehele sector die belast is met de publieke veiligheid, in kaart brengen. Zeker zessten organisaties, van Arbeidsinspectie en FIOD tot brandweer, ambulancetzorg en gezondheidszorg, worden onder de loep genomen.

Rick Frans is politiemann. Hij werd al tijdens zijn opleiding getroffen door het syndroom, en heeft daardoor waarschijnlijk geen toekomst meer bij de politie. „Bij de politie heerst nog steeds veel onduidelijkheid over deze ziekte, waardoor onnodig veel mensen op een zijspoor belanden.”

Door schade en schande wijs geworden - als gevolg van rare ervaringen in oorlogssituaties - heeft Defensie een systeem opgezet om patiënten te helpen, maar elders in de samenleving is het daar nog niet of nauwelijks van gekomen. Dat leidt tot schijnende situaties, waarbij mensen die een trauma oplopen in hun werk en ziek worden uiteindelijk niet

worden geschopt, om maar van ze af te zijn. „Ik zit zelf ook in die situatie. Ik ben honderd procent gezond, maar toch is er waarschijnlijk geen toekomst voor mij bij de politie”, zegt Frans.

Voorzitter Jan Dohje van de groene Vakbond voor Defensiepersoneel VBAN/NOV bevestigd dat andere organisaties, zoals de politie, het voorbeeld van Defensie niet volgen. „Bij de politie is niet of nauwelijks iets geregeld, terwijl agenten ook regelmatig in levensgevaarlijke situaties belanden, waarbij ze gedood kunnen worden, of in aanraking komen met verschrikkelijke toezanden. Maar ze hoeven niet

opnieuw het wiel uit te vinden. Iedereen kan bij ons de kunst afkijken. Wij zijn al sinds 1990 bezig om het sensus op de rit te krijgen, en hebben het nu goed voor elkaar.”

Rick Frans (42) was in opleiding tot politiegagent toen het mis ging. Hij werd bij een ongeluk geneepen. Hij weet het nog als de dag van gisteren: 18 augustus 2008. Er was een flitsarrestant veranderde zijn leven. Het slachtoffer was zijn praktijkcoach, zijn vriend. „Het was een vreselijk gezicht, overal bloed op het wegdek, en een hoop paniek. Ik keek nog 's goed naar het slachtoffer en wist het zeker: het is mijn praktijkcoach. Waarom hij? Verslagen en verbijsterd heb ik toegekeken hoe ze mijn coach in een wit laken wikkelden. Dit was het laatste wat ik van hem heb gezien.”

De klap kwam twee jaar later, toen er al geen oog meer was voor het aanvankelijke trauma. Daar zit volgens Jan Dohje ook juist de knep. „Je ziet vaak dat er de eerste periode hulp is, maar die moet blijven. De gevolgen openbaren zich soms pas veel later.” Dat heeft volgens Frans in andere bedrijfsrisico's juist schriftende gevolgen. „Je komt in problemen, functioneert niet meer goed en wordt vervolgloos ontslagen, omdat je niet functioneert, terwijl er een duidelijk oorzak onder ligt. Je bent ziek geworden, door een trauma op je werk. Het probleem is alleen dat het slachtoffer het vaak niet weet en de organisatie het vaak niet wil beseffen, bang dat het geld gaat kosten. Maar nu kost het ook geld.

Een opleiding van een dierder kost zo drie ton, en dat zetten ze wel bij het vuil. Je krijgt een zak geld mee, een vergoeding voor een andere opleiding en het dringende verzoek verder te mond te houden. Daardoor wordt er uiteindelijk in de kern niets opgelost. Een agent kijkt wel uit om te zeggen dat hij PTSS heeft. Dan is hij zijn baan kwijt.”

Defensie werkt met een vast omlijnd zorgsysteem. Militairen krijgen voor een uitzending psychiatrische lessen, waarbij ze leren stress-symptomen te herkennen bij zichzelf en collega's. Ook leren ze hoe ze met stress om moeten gaan. Na een uitzending moeten militairen een vragenlijst over psychische klachten invullen en volgt de verplichte 'terugkeergesprek'.

Tijdens dit gesprek praten militairen met elkaar en met maatschappelijk werkers over de uitzending, de terugkomst en de toekomst. Na twaalf weken, zes maanden en twee maanden zijn er weer controles, om zoveel mogelijk problemen op te sporen. „Collega's en leidinggevenden spelen daarbij een belangrijke rol”, onderstreept Dohje. „Die moeten alert zijn op het gedrag van hun collega, want bij PTSS zie je juist dat slachtoffers langzaam afglijden en bovendien niet altijd open staan voor hulp, maar het juist mijden. Dan moet de organisatie ingrijpen.”

D66-kamerlid Magda Berendsen heeft uitgebreid gesproken met Rick Frans en onderstreeft zijn miserie. „De naging bij de politie moet veel beter worden geregeld.” Zij heeft

recht van spreken, want ze was jarenlang kopkaschiet in het Gooi en in Friesland. Ze heeft minister Ivo Opstelten van Veiligheid en Justitie gevraagd meer werk te maken van de aanpak van posttraumatische stress. Opstelten heeft daar positief op gereageerd.

Berendsen wil om te beginnen dat er meer inzicht komt in het aantal mensen met PTSS. „Het aantal hulpverleners dat lift aan een posttraumatische stress-stoornis neemt toe. Daar wordt nauwelijks of in elk geval onvoldoende aandacht aan besteed. Pas als we weten hoe vaak het voorkomt, waarom de een er wel last van heeft en de ander niet, kunnen we effectief behandelen en wellicht ook veel ellende voorkomen.”

Gezien de dramatische gevolgen van PTSS is die hulp volgens Berendsen hard nodig. „We zien een toename van het aantal zelfmoorden bij politieagenten. We moeten weten of er een verband is tussen het toenemende geweld waarmee ze worden geconfronteerd en PTSS.”

Bovendien is het volgens het Kamerlid van belang dat politierekorten hun verantwoordelijkheid nemen en breeduit erkennen dat PTSS een beroepsgerelateerde ziekte is. Het onderzoek zal daarom volgens Frans ook duidelijk moeten maken hoeveel agenten vanwege PTSS op een zijspoor worden gezet en niet de hulp krijgen die nodig is.

Onder militairen is uitgebreid onderzoek gedaan naar PTSS. Bivoorbeeld bij soldaten die dienden in landen als Libanon, Irak of Afghanistan. Volgens klinisch psycholoog Iris Engelhard van de Universiteit Utrecht ontwikkelde van de Nederlandse militairen ongeveer 35 procent een posttraumatische stress-stoornis na uitzending. Voorzichtig schattingen duiden er op dat zeven op de honderd politieagenten er mee te kampen hebben. Dat zou veertien procent zijn.

Ondanks alle zorg komt het voor dat militairen na thuiskomst helemaal doordraaien. Zoals de 46-jarige Ahmed, die vorige week voor de rechtbank in Zutphen moest verschijnen. Hij ging op de snelweg A1 tussen Apeldoorn en Deventer helemaal door het lint. Hij verklaarde voor de rechtbank dat hij hallucineerde dat de kogels hem om de oren vlogen en zijn legercommandant naar hem schreeuwde en dat er helikopters in de lucht zweverden. Hij kon werkloosheid en realiteit niet meer uit elkaar houden. Volgens een psycholoog en psychiater is hier sprake van een ernstig posttraumatische stress-syndroom, opgelopen tijdens zijn tijd in Afghanistan. Ze verklaarden hem ontoegekenspraken door zijn psychiater en adviseeren behandeling in een psychiatrische kliniek. De uitspraak is komend dinsdag.

Jan Dohje kent weinig van dit soort voorbeelden. „Het is voor mij het tweede voorval in drie jaar. Ik ben zelf een keer gebeld door een soldaat die zelfmoord wilde plegen. Hij had 350 kilometer gereden, was ergens in Duitsland beland en de hele film kwijfde. Hij wist niet hoe hij daar was gekomen. Ik ben naar hem toegesproken. Het is voor hem goed afgelopen.”

Dit zegt volgens Dohje niet alles. „Er verdwijnen mensen uit ons gezichtsveld. We weten dus niet van iedereen hoe het altoop.”

Om de ban te breken, opende Frans onlangs de website www.ptss-support.nl. De reacties stromen binnen, zegt hij. „Het is echt onvoorstelbaar hoeveel verhalen er los komen. Er gaat een beurtje open. Mijn doel is vooral te zorgen dat er iets verandert. Want het is echt vreselijk om mee te maken. Op een gegeven moment kon ik echt niet meer. Ik was bang dat ik alles zou kwijf raken: mijn vrienden, mijn huis, mijn vrienden, alles. Ik zag alles negatief. Er was niets meer leuk in het leven. Maar ik wist niet hoe het kwam.”

De bedrijfsarts stuurde hem naar de PDC Politiepoli in Dieren en daar werd PTSS gediagnosticeerd. „Dat was een opluchting. Ik wist tenminste waarom ik me zo voelde.



3,5 procent

Klinisch psycholoog Iris Engelhard van de Universiteit Utrecht deed onderzoek bij Nederlandse militairen die waren uitgezonden naar Irak. Daarvan bleek ongeveer 3,5 procent een posttraumatische stress-stoornis te hebben na terugkeer. Zij toonde aan dat een diagnostisch interview een beter inzicht geeft dan vragenlijsten.

Hoop gesteld op 'biomarker' in bloed

Er zijn vrijwel voortdurend onderzoeken naar het posttraumatische stress-syndroom bij militairen. Dat leidde in januari tot opzienbarend nieuws. Neuro-psycholoog Mirjam van Zuiden van het Universitair Medisch Centrum Utrecht ontdekte dat bepaalde stoffen in het bloed een indicatie zijn voor de emotionele kwetsbaarheid van militairen.

Het zou een doorbraak zijn als deze ontdekking er toe leidt dat er een methode komt om bij militairen te bepalen wie na afloop van een missie extra begeleiding nodig heeft. En wellicht zelfs wie beter helemaal niet op missie moet.

Mirjam van Zuiden onderzocht ruim 450 soldaten, die tussen 2005 en 2008 gedurende vier maanden op missie in Afghanistan waren. Na afloop van de missie bleken 34 van hen veel symptomen van posttraumatische stress te hebben. Van Zuiden analyseerde diverse bloedwaarden van de soldaten en vergelakte die met de bloedwaarden van 34 collega's zonder posttraumatische stress-symptomen.

De hoop en verwachting is dat deze 'biomarker' bijdraagt aan kennis over verkracht van mensen, maar ook over de kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van klachten van posttraumatische stress.

Risico

Risico op beroepsgebonden traumatische stress-stoornissen lopen niet alleen politie brandweer, ambulancers, personeel, militairen, maar ook bank- en wijkpersoneel (overvallen), medewerkers van sociale diensten en jongerenwerkers, controleurs als conducteurs en buschauffeurs.