

# Dat fatale moment

*Betrokken zijn bij de dood van een ander heeft een enorme impact – ongeacht of je er iets aan kon doen. Drie mensen over de gebeurtenis die hun leven op z'n kop zette.*

*tekst: Rosa Lee Szarzynski // styling: Renske van der Ploeg // visages: Corinne van der Heijden*

Trein  
make

'Die  
Hij h  
een :  
's av  
verte  
en d  
volw  
op h  
ming  
te ik  
ik no  
hoof  
zeggs  
ik na  
den  
moes  
wach  
den  
reali  
doen

**Toe**

dat :  
doss  
aanr  
had  
ook  
door  
"Er  
dat r  
soor  
Colle  
kon.  
voor  
veel  
emo

FOTO: MARITIM KOLLE, KLEIDING: ANKET, UNICLO



## 'Dit is het dus, dacht ik na de enorme klap die volgde'

Treinmachinist **Jan Slaats** (58) kreeg in 2014 te maken met een aanrijding op het spoor.

'Die 15 januari nam ik de trein over van een collega. Hij had al vijf minuten vertraging, dus reed ik met een snelheid van 130 kilometer. Het was half acht 's avonds, regenachtig en hartstikke donker, in de verte zag ik alleen de zilveren lijnen van het spoor en de seinen. Op een gegeven moment zie ik een volwassene met een capuchon voorovergebogen op het spoor staan. Ik zette meteen de snelremming in en gaf een waarschuwingssignaal, al beseftte ik eigenlijk al dat het niets zou uitmaken omdat ik nog een remweg van 500 meter had. "Draai je hoofd weg zodat je het niet ziet," hoorde ik mezelf zeggen en dat heb ik gedaan. Dit is het dus, dacht ik na de enorme klap die volgde. Een paar seconden was ik in shock, maar daar schoot ik snel uit. Ik moest nú handelen. Ik drukte de alarmknop in en wachtte op de hulpdiensten. Thuis zag ik de beelden van het incident nog een paar keer voor me en realiseerde ik me dat ik echt niets meer had kunnen doen voor die persoon.

### Toen ik de volgende dag in een document

dat zou worden toegevoegd aan mijn personeelsdossier zwart-op-wit las: "Jan Slaats dodelijke aanrijding" drong het pas echt door dat ik iemand had doodgereden. Ik vond het heel erg, maar zag ook in dat het zijn eigen keuze was. Dat komt ook doordat er al tijdens mijn stagedag werd gezegd: "Er is een schaduwkant en dat zijn de aanrijdingen, dat moet je je vanaf dag één beseffen." Deze per-  
soon koos voor de trein, niet voor mij persoonlijk. Collega's en familie zeiden dat ik altijd bij hen terechtkon. De wetenschap dat er altijd hulp zou zijn, was voor mij genoeg om verder te kunnen leven. Ik heb veel bijna-aanrijdingen meegemaakt en dan ben ik emotioneler, omdat de uitkomst van wat er met

diegene gebeurt onzekerder is. Die confrontatie met de vergankelijkheid van het leven maakt dat ik me dan somberder voel. Ook was er dan vaak oogcontact en dat maakt het persoonlijker.

### Ik wil liever niets weten over de persoon die is overleden

en praat er bijna nooit over, anders komt het te dichtbij. Vragen als: "Heb je het al meegemaakt?" wimpel ik altijd weg. Door het bewust buiten de deur houden, bescherm ik mezelf zodat ik er geen last van krijg. Het is mijn afweermechanisme. Niemand is ermee geholpen als ik er verdrietig om ben. Misschien komt het ook doordat ik vanuit de opvoeding van mijn opa en oma heb meegekregen dat ik standvastig moet zijn. Ik heb er nooit zo uitgebreid over gesproken als nu en het voelt toch wel als een verademing, merk ik. De gebeurtenis heeft ertoe bijgedragen dat ik nu collega's opvang die te maken krijgen met aanrijdingen. Het geeft voldoening dat ik voor hen van betekenis kan zijn. Als ik hoor dat zij er wel veel last van hebben en kribbiger worden, snel schrikken, het persoonlijk nemen of zelfs niet meer durven te rijden, dan prijs ik mezelf gelukkig. Al realiseer ik me dat het geen garantie is voor een volgende aanrijding. Maar ik laat me niet op voorhand leiden door angst. Ik hoop dat dit artikel steun biedt aan anderen. Mijn advies is: praat erover, maak het bespreekbaar. Je gehoord voelen is een belangrijk onderdeel van het werkingsproces.'

Heb je gedachten over zelfdoding? Bel gratis en anoniem 0800-0113 (chatten kan ook). Zie 113.nl





## 'Ik wilde boeten voor wat ik had gedaan'

Veteraan **Servie Hölzken** (44) was in 2007 op missie in Afghanistan waarbij burgerslachtoffers vielen.

'Ik vertrok naar Afghanistan met het idee om de Afghaanse bevolking te helpen, maar uiteindelijk ben ik mezelf daar verloren. Ik raakte steeds meer gevuld met haat en woede, zeker nadat onze kameraad Timo door een *suicide bomber* om het leven kwam. Een paar weken later zat ik achter het boordwapen, een .50 kaliber. Toen er door de leider van het konvooi walkietalkieverkeer werd opgepikt, mogelijk van de Taliban, kreeg ik de opdracht om uitlokkingsvuur op de poort van een woning uit te brengen. We zagen van twee kilometer afstand mensen uit de poort rennen. Eentje vluchtte de andere kant op, daar bracht ik mijn salvo's op uit. Er gingen zes kistjes aan munitie doorheen. Op den duur zag ik geen beweging meer. We juichten. Ik kreeg complimenten als "Goed geschoten" en voelde me euforisch.

**Terug in Nederland ging ik op de gebeurtenis reflecteren** en begon mijn geweten aan me te knagen. Ik vroeg me af of het wel klopte wat ik had gedaan bij die woning. Er werd helemaal niet op ons gevraagd. Ik ben fout geweest, dacht ik steeds. Ik voelde verdriet en was boos op mezelf en Defensie. Maar ik hield mijn gedachten voor me uit schaamte. Ik wilde niet dat anderen me als een zacht eitje zagen.

Mijn familie trok met kerst 2007 aan de bel toen ik tijdens een dinnershow in dronken staat mensen te lijf ging, inclusief mijn zus. Ik kon niet meer met drukte omgaan. Via Defensie werd er hulp ingeschakeld, maar tijdens

die gesprekken werd er alleen gesproken over standaarddingen als een kort lontje en gespannenheid. Dat frustreerde me alleen maar.

Ik trok me steeds meer terug, verloor al mijn vrienden en kreeg moeite mensen te vertrouwen. Ik was depressief, wilde alleen nog maar in bed blijven liggen en deed *suicide pogingen*. Er waren maanden dat ik niet bij mijn gezin was en 's nachts leefde, veel rookte en niet dachtte. Met mijn toenmalige vrouw, ook een militair, kreeg ik steeds ruzie en dat leidde ertoe dat ik haar mishandelde. Ik wilde een lange gevangenisstraf, daarvoor had ik een scenario bedacht. Ik verzon zelfs dat ik mijn gezin wilde vermoorden. Uiteindelijk zat ik bijna zes maanden in detentie. Daar voelde ik me heel rustig, eindelijk kreeg ik wat ik verdiende.

**Nu blijf ik zoveel mogelijk thuis omdat ik buiten altijd bang ben** dat ik doorschiet in mijn boosheid. Als ik mijn kinderen ophaal met de trein of boodschappen doe, ben ik gespannen en denk ik: wat als het dadelijk weer fout gaat? Het scheelt dat ik naar buiten moet voor mijn hulphond Dakota. Iets leuks doen of nieuwe kleren kopen mag ik niet van mezelf. Het voelt alsof ik geen geluk verdien, al verlang ik daarnaar. Ik heb nog steeds last van somberte, concentratieproblemen en weleens paniekaanvallen. Oxazepam is dan mijn redmiddel en ik heb heil gevonden in de boeddhistische leer, waarbij ik positieve affirmaties doe als "Je bent het waard".

Het schuldgevoel van Afghanistan blijft aan me knagen. Maar het helpt dat ik in 2020 mijn verhaal heb gedaan in *Trouw* waarna er een onderzoek volgde tegen Defensie. Sindsdien heb ik geen zware depressies meer en voelt het alsof ik mijn handen enigszins heb schoongewassen. Ik wil nog contact leggen met de nabestaanden en mijn spijt betuigen. Dan kan ik het hopelijk afsluiten.'



## 'Het voelde alsof ik in een slechte film zat'

Brugkraanmachinist **Patrick Schoenmakers-Korsse** (40) was in 2011 betrokken bij een schipbreuk, waarna de schipper overleed.

'Samen met twee collega's was ik tijdens onze nachtdienst het zware mineraal vloeispaat aan het laden op een oud binnenvaartschip. Ik bestuurde de grijper vanuit bovenin de kraan. Nadat ik de laatste lading vloeispaat vanuit het midden van het schip naar de voorkant had gelost, hoorde ik het harde geluid van scheurend metaal en zag ik dat het schip in drie stukken brak. Binnen een minuut was het schip gezonken. Ik stond perplex. In paniek en vol ongeloof belde ik mijn vrouw. Ik was bang en dacht alleen maar: straks zit er een heel gezin aan boord. Beneden hoorde ik dat het om een man alleen ging, die in de hut lag te slapen. Dat maakte het iets minder heftig. Binnen een halfuur stond het vol met hulpdiensten, politie en de directeur die alles wilde weten. Ik was compleet in shock. Van de zenuwen maakte ik nog een geintje.

**Thuis praatte ik er nog uren over met mijn vrouw** en werd ik overvallen door somberheid. Drie dagen zat ik in onzekerheid. Ik wilde weten hoe het zat en dacht: hoe kan zoiets nou gebeuren? Is het echt niet onze schuld? Had ik iets anders kunnen doen? Ik was bang om mijn baan kwijt te raken en had heel sterk de behoefte om mijn verhaal te delen. Dan vertelde ik het zomaar twintig keer op een dag. Ik werd dan helemaal hyper en zag het weer voor me. Toen het schip na drie dagen werd geborgen en bleek dat het om een constructiefout ging – het schip was verlengd waardoor het deze lading niet aankon – voelde dat als een opluchting. Collega's maakten er grapjes over en noemden me een tijdje "de moordenaar". Zo gingen we om met een heftige situatie: met zwarte humor. Maar na twee weken begonnen hun grapjes me te irriteren. Ik voelde me er schuldiger door. Toen ik in een persbericht las

dat die man wel kinderen en een vrouw had, voelde het nog rotter. Ik ben in mijn eentje op de kraan gegaan, dacht alleen maar aan die vrouw en voelde verdriet voor haar. Ik overwoog om haar een brief te schrijven uit medeleven, om te zeggen hoezeer het me speet. Maar ik wilde het niet erger maken dan het al voor haar was.

### **Er volgden nog eindeloze verhoren en een rechtszaak.**

Ondertussen werd mijn moeder ernstig ziek en kreeg mijn vrouw meerdere miskramen. Om maar te ontsnappen uit de realiteit gamede ik in die periode veel. Hoewel ik wist dat ik er niets aan kon doen, was ik enorm zenuwachtig voor de verhoren, omdat we toch schuldig bevonden kon worden. Het voelde als een slechte film.

Na maanden werd ons bedrijf vrijgesproken en konden we het definitief afsluiten. Maar ondertussen merkte ik dat het niet meer ging. Ik was depressief, had weinig geduld en een kort lontje. Ik had last van een onverklaarbare boosheid: al als mijn kinderen bijvoorbeeld drinken morsten, maar vooral in het verkeer. Op mijn 34e ben ik twee jaar in intensieve therapie gegaan met EMDR en emotieregulatie-therapie. Het blijft een luguber beeld dat ik niet snel vergeet, maar ik denk dat het ongeluk mij niet blijvend heeft beschadigd. Wel heeft het ervoor gezorgd dat ik alerter ben. Elke keer als ik weer met vloeispaat werk, is het: weet je nog, die verschrikkelijke dag? Nu ik mentorbien, voel ik de verantwoordelijkheid om aan die jonge jongens op de haven te leren dat ze voorzichtig moeten zijn. Dit mag niet nog een keer gebeuren.'

FOTO: MARITEN KOOZE KLEINIG, SAMBOE, UNICLO MET DANK AAN FOK



# Dat fatale moment

## Schaamte en schuld

Hoe leef je verder als je direct betrokken bent geraakt bij een fataal incident, zoals een treinmachinist die iemand aanrijdt die de suicide wil plegen? In de praktijk blijkt dat dit soort tragische gebeurtenissen regelmatig leiden tot PTSS en *moral injury*, oftewel morele verwonding. 'Bij PTSS staat de emotie angst centraal. Dus snel opschrikken, flashbacks, in essentie continu een gevoel van onveiligheid hebben,' vertelt antropoloog Tine Molendijk, die onderzoek doet onder militairen en

politieagenten. 'Bij een morele verwonding is iemand betrokken bij een gebeurtenis die tegen zijn of haar rechtvaardigheidsgevoel of normen en waarden ingaat. Bijvoorbeeld als je iemand probeert te redden, maar diegene toch overlijdt. Of na een aanrijding. Mensen die daarmee te maken krijgen, kunnen niet alleen angstklachten ontwikkelen, maar ook schaamte en schuldgevoelens'.

**Bij beroepsgroepen als de krijgsmacht, politie, brandweer** en de zorg komt morele verwonding relatief vaak voor. Daar worden mensen namelijk veelvuldig met lijden geconfronteerd én dragen ze een zware verantwoordelijkheid. Molendijk: 'Er gaat op zich wel een beschermend effect uit van het "in functie" zijn, maar als ze een operatie of missie moet uitvoeren met beperkte middelen of onder hoge druk en het gaat mis, dan rekenen ze het zichzelf vaak toch aan. Ook als zij er strikt genomen niets aan konden doen.' Dat uit zich in onrust, niet kunnen slapen en zichzelf continu vragen stellen als: had ik anders moeten handelen? Ben ik wel een goed mens? 'Ze gaan zichzelf veroordelen,' vertelt Molendijk. 'Ze kampen met gevoelens van vervreemding, frustratie en boosheid, zowel naar zichzelf als de samenleving. Ook kunnen ze zich slechter concentreren omdat een flink deel van hun brein-

activiteit wordt besteed aan het wegdrukken van hun gevoel.'

*Soms speelt het pas na jaren op.*

'Deze groep heeft hun gevoelens al die tijd kunnen onderdrukken door maar hard te werken. Of door te veel te drinken en drugs te gebruiken,' vertelt Molendijk. 'Maar dan begint er een nieuwe levensfase, zoals een kind krijgen of met pensioen gaan, en ineens lukt dat onderdrukken niet meer.'

Bij een deel kan het uiteindelijk leiden tot zelfdestructief gedrag, waarbij mensen hun baan en dierbaren verliezen en suicidale gedachten krijgen. Uit onderzoek van psycholoog Marcus Credé onder militairen met PTSS blijkt dat jeugdtrauma's daarbij een rol kunnen spelen. Als mensen fysiek, emotioneel of seksueel misbruikt zijn in hun jeugd, is de kans groter dat ze ernstige klachten ontwikkelen. Dat ziet Molendijk ook terug bij mensen die last hebben van een morele verwonding. 'De machteloosheid en gevoelens van een onveiligheid van vroeger ervaren ze dan opnieuw.'

*'Herstellen van een morele verwonding is zeker mogelijk.'* zegt

Molendijk. 'En professionele hulp is daarbij niet altijd nodig. Soms doet de tijd zijn werk. Maar bij aanhoudende klachten moet je actief aan de slag, erkennen dat er problemen zijn.

***'Iemand kan zichzelf gaan veroordelen: had ik anders moeten handelen? Ben ik wel een goed mens?'***

Je hoeft er niet met iedereen over te praten, als je maar één iemand in vertrouwen kunt nemen. EMDR wordt vaak ingezet bij trauma, en gesprekken met nabestaanden kunnen helend werken door perspectief en soms vergiffenis te bieden. Dat helpt weer bij de verwerking.' //

Bron: M. Credé e.a., Clarifying the association between adverse childhood experiences and postdeployment posttraumatic stress disorder symptom severity (...). Journal of Traumatic Stress, 2023