

Overlevende Bataclan overleeft nu PTSS

‘In deze extreme tijd is bij mij het zaadje geplant’

Fysiotherapeut Ferry Zandvliet overleefde twee jaar geleden de aanslag op de Parijse concertzaal Bataclan. Drie dagen later zat hij bij *RTL Late Night*, pratend over zijn ingrijpende ervaring. De hardste klap kwam later. Zandvliet kreeg PTSS, hij verloor zijn werk en kreeg paniekaanvallen die uit het niets leken te komen. In twee jaar leerde hij beter om te gaan met zijn trauma, hoewel zijn klachten nog altijd fors zijn. Dit leerproces deelt hij nu met andere slachtoffers van traumatische gebeurtenissen, om ze te helpen met hun verwerkingsproces.

Van de ene op de andere dag had ik zulke levendige nachtmerries, dat ik niet meer wist wat droom of realiteit was

‘Overdag werkte ik met patiënten die van mij aandacht en een luisterend oor verwachtten. ’s Nachts zat ik hysterisch rechtop in mijn bed terwijl ik mijzelf hard op de borst sloeg, terwijl ik tegelijk sliep. Van de ene op de andere dag had ik zulke levendige nachtmerries, dat ik niet meer wist wat droom of realiteit was. Het kostte me tot halverwege de middag om ervan bij te komen.’

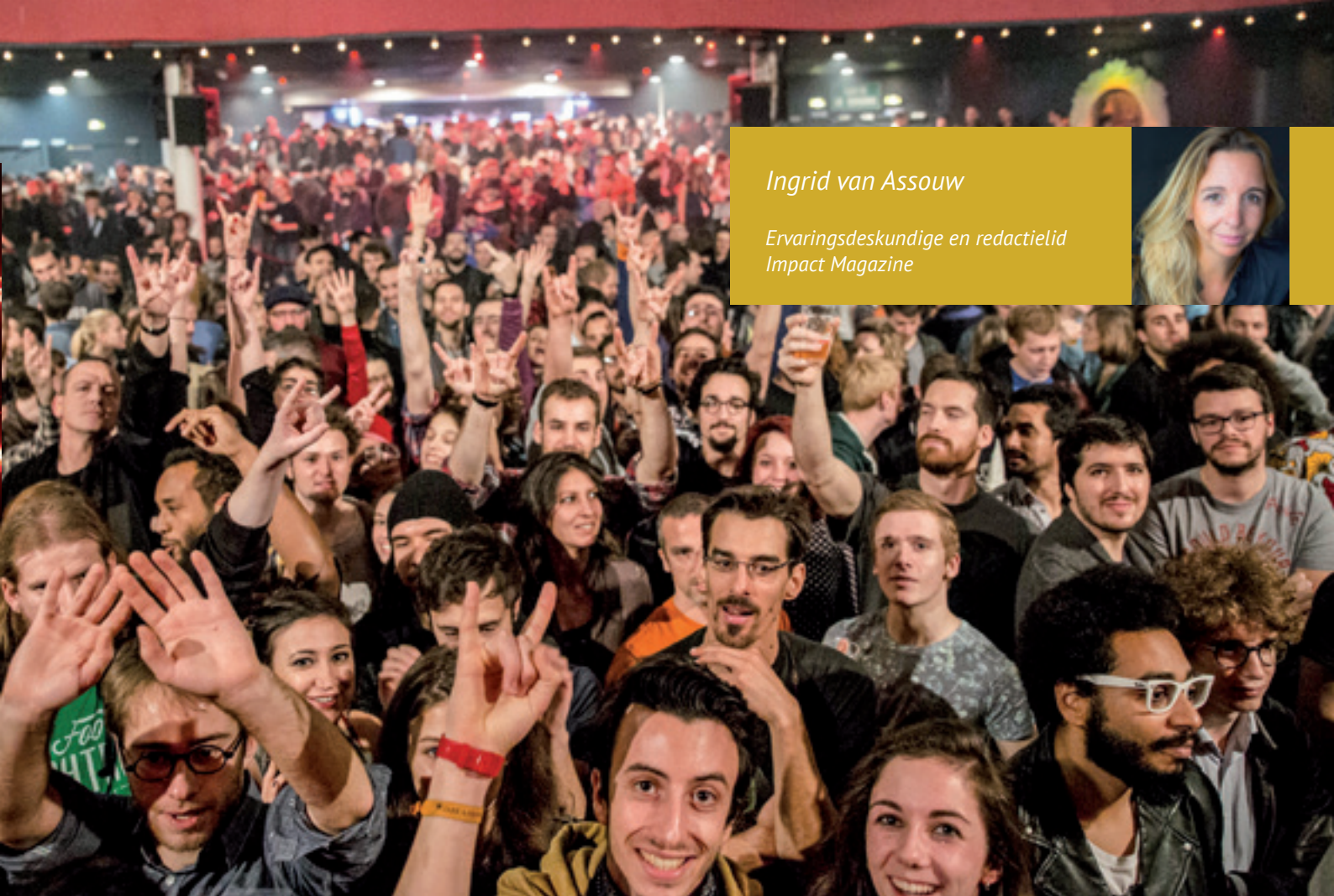
Op 13 december 2015 stierven 89 concertgangers bij een terroristische aanslag op muziekcentrum Bataclan in Parijs. Ferry Zandvliet was een van de overlevenden. Drie dagen na de aanslag vertelde hij zijn verhaal bij *RTL Late Night*. De aandacht voor de aanslag luwde, maar de herinneringen leefden voort bij Ferry. Hij kon er niet over praten zonder een paniekaanval te krijgen vertelde hij een jaar later in een interview. ‘Het grijpt me naar de keel, zweethanden.’



Door PTSS (posttraumatische stressstoornis) moest hij stoppen met werken.

Hoe uitte PTSS zich bij jou?

‘Iedereen zei dat de klap nog wel zou komen. Dat heb ik inderdaad zo meegemaakt. Tijdens het douchen heb ik een blackout gehad. Pijn op mijn borst, tintelende armen. Ik kreeg een paniekaanval en toen belde ik de huisarts. Toch was het verrassend genoeg een journaliste aan wie ik ver-



Ingrid van Assouw

*Ervaringsdeskundige en redactielid
Impact Magazine*



telde hoe verschrikkelijk ik me voelde, die me liet inzien dat werken echt niet meer kon. Mijn moeder heeft me ziek gemeld, dan ben je bijna 40. Ik had op dat moment twee verschillende werkgevers, maar eentje had totaal geen begrip voor mijn situatie. De ander gelukkig wel.'

Voelde je je erkend in je ziekte?

'De bedrijfsarts stelde dat PTSS weer over gaat, dus hij ging er vanuit dat ik binnenkort wel weer zou kunnen werken. Van hem moest ik gaan koffiedrinken met mijn baas. Uiteindelijk was dat niet meer nodig omdat mijn contract niet werd verlengd. PTSS gaat niet meteen over, het wordt eerst erger. Bij het UWV heb ik vier keer uit moeten leggen wat er met mij aan de hand was. Na de verzuimconsulent en de bedrijfsarts ben ik in huilen uitgebarsten. Toen pas kwam er begrip.'

Werk je weer?

'Ja, op maandag en woensdag. Na woensdag heb ik vijf dagen vrij, maar zo voelt het niet. Het voelde in het begin alsof ik verantwoording moest afleggen omdat ik thuis zat, naar de bioscoop of naar een concert ging. Nog nooit ben ik zo "niet vrij" geweest met zoveel vrije tijd. Inmiddels kan ik dat gevoel loslaten. Door rust en ontspanning genees ik sneller. Het echte verwerken, daar begin ik nu pas mee.'

Hoe is het nu met je?

Ik ben van zeven naar drie nachtmerries per week gegaan. Gisteravond ging ik ontspannen slapen, maar 's nachts raakte ik compleet in de stress. Inmiddels weet ik dat ik dan beter de volgende ochtend in bed kan blijven. Netflix, kopje thee erbij, bewust tot rust proberen te komen. Fulltime werken kan ik niet.'

Heb je hulp?

'Ik ga naar een psycholoog die gespecialiseerd is in oorlogsgeweld. Die heb ik overigens zelf moeten vinden. We hebben met EMDR behoorlijk wat emoties "weg" gekregen. De nachtmerries zijn een fase waar ik doorheen moet, dit is verwerken.'

Je deelt nu jouw ervaringen over deze periode met andere slachtoffers van PTSS. Waarom?

'Het was de meest extreme tijd van mijn leven en toen is het zaadje geplant voor wat ik nu doe. Een maand na Bataclan heb ik een verklaring afgelegd bij een politie-rechercheur en die zei me dat ik het zo goed kon vertellen. Hij vroeg of ik het wilde delen met zijn collega's. Gewoon informeel. Na mijn verhaal kreeg ik een staande ovatie en de boodschap dat ik hiermee echt iets moest gaan doen.'

Hoe voelde dat applaus?

'Bijna als lijkenpikkerij, een applaus omdat je iets heftigs meegemaakt hebt. Maar ze vertelden dat ze applaudiseerden voor de moed om te vertellen wat ik voelde. Om dit te kunnen vertellen, mijn ervaringen te delen, moet ik elke keer opnieuw overtuigd zijn dat ik hiermee anderen help, dat het niet ging om de aandacht. Het heeft maanden geduurd voordat ik dat helder had voor mezelf.'

Wat wil je overbrengen?

'Hoe ingrijpend het verwerken is van een traumatische gebeurtenis, wat er met je gebeurt. Mensen zonder die ervaring begrijpen dat niet, die vinden dat ik er teveel mee bezig ben. Die zijn wel een beetje klaar met mijn ervaringen, ik hoor dat van familie en lees het op social media. Dat snap ik wel, maar juist daarom is het belangrijk dat lotgenoten elkaar kunnen vinden. Onder elkaar mag je klagen en begrijpen mensen het. Daar hoor je dat je niet de enige bent die na twee jaar nog last heeft. Verwerking heeft tijd nodig, die kun je niet forceren. Of ik nou een goeie dag heb gehad, een avond biertjes heb gedronken of heb gewerkt, er is geen logische verbinding, mijn brein bepaalt wanneer er verwerkt moet worden. Ik merk dat ik mensen raak en help met deze boodschap. Die mag ik gewoon niet voor mezelf houden.'

Hoe anders ben jij hierdoor geworden?

'Tegenwoordig lig ik voordat ik ga slapen een uur lekker na te denken. Ik overdenk dan wat er die dag allemaal aan positieve dingen op mijn pad zijn gekomen. En dan voel ik het als zo mooi dat ik dit mag ervaren. Vroeger werd ik al ziek als ik dacht aan de kosten voor een autoreparatie. Nu denk ik dat er veel ergere dingen zijn die me kunnen overkomen. Dood geschoten worden in Bataclan, dat was het ergste dat kon gebeuren, maar dat is niet gebeurd.'

Ik ben een getroffene, geen slachtoffer

Heb jij het gevoel dat je de nieuwe Ferry beter kent dan de oude Ferry?

'De oude Ferry kende ik stiekem best goed, en daar bevielen me een aantal dingen echt niet aan. Want je weet eigenlijk van jezelf wel dat je een zeikerd bent en dat je snel boos bent. Ik weet nu wat er gebeurt als je daar niet aan toegeeft. Niet alles buiten jezelf leggen als iets misgaat. Zelf regie pakken. Je kan namelijk zelf bepalen hoe heftig je iets binnen laat komen.'

Kies je dan zelf voor wat jou overkomt?

'Ik kies ervoor om geen slachtoffer te zijn; ik ben een

getroffene, geen slachtoffer. Je kunt zelf bepalen hoe jij dingen ervaart. Neem regie over je leven en laat je helpen door instanties, die zijn daarvoor. Wat ik niet precies weet is wat ik nodig heb om mijn crisis te bedwingen.'

Hoe nu verder?

'Mijn verhaal gaat steeds minder over mijn ervaring in Bataclan en steeds meer over mijn bewustwordingsproces daarna. Over iemand die niet toe wil geven aan boosheid of angst, maar die gewoon aardiger wil zijn. Daardoor kreeg ik een toffer leven. Deze boodschap vind ik onbeperkt houdbaar en die wil ik graag delen.'

INGRID VAN ASSOOUW

Zeven jaar na Tripoli, Libië

Mijn persoonlijke ervaring met ingrijpende gebeurtenissen komt voort uit het vliegtuigongeval in Tripoli, mei 2010. Daarbij kwamen mijn broer en zijn gezin om. Hun jongste zoon overleefde als enige de



crash. Sindsdien maakt hij deel uit van ons gezin.

Na de ramp kregen wij niet alleen te maken met medische, psychosociale en praktische gevolgen, maar ook met ongeken- de media-aandacht. De hulp die wij kregen als nabestaanden was uitstekend. Niet protocollen maar de menselijke maat was leidend bij de hulpverlening. We kregen hierdoor de kracht en de moed om beslissingen te nemen en regie te nemen over de crisis die ons had getroffen.

Deze ervaring en bijzondere hulpverlening motiveerden mij om de kennis die ik heb opgedaan te delen met hulpverleners en anderen. In 2015 kreeg ik de mogelijkheid om mijn ervaring met hulp na een crisis te delen met de familierechercheurs van het Landelijke Team Forensische Opsporing (LTFO). Deze bijzondere professionals, die in actie komen bij tal van schokkende gebeurtenissen, horen zelden wat hun werkzaamheden betekenen voor de getroffenen.

De reacties hebben mij gemotiveerd om mijn ervaringen over de hulp die ik heb ontvangen, breder te delen. Door te reflecteren op eigen ervaringen, deze met anderen te bespreken, elkaars ervaringen te delen en verschillende ervaringen onder de loep te leggen, ontstaat ervaringskennis. Het onderscheid tussen individuele en collectieve ervaringskennis is belangrijk, omdat zo verschillen en overeenkomsten duidelijker worden. Overeenkomsten die het persoonlijke, unieke aspect en ervaring overstijgen, vormen een rode draad in het ontwikkelen van (collectieve) ervaringskennis. Door congressen te bezoeken, theorieën over hulp na schokkende gebeurtenissen te bestuderen en lezingen te geven, heb ik mijn ervaringen en kennis uitgebouwd tot ervaringsdeskundigheid. Vanuit deze rol wil ik deel uitmaken van de redactie van Impact Magazine.