



THOMAS HEYMAN

‘Jezelf groot houden verzwakt’

Herwonnen geestkracht



Stefan van Zanten op de herstelde brug in Mostar (foto particulier bezit Van Zanten)

Stefan van Zanten (50) is commissaris van politie bij het Korps landelijke politiediensten. Voorkomend begroet hij mij op een zonnige ochtend in het gebouw van de waterpolitie aan een van de vele havens van Dordrecht voor wat een oprecht en openhartig interview zal blijken te worden. Als veteraan heeft hij het legergroen 15 jaar geleden verwisseld voor politieblauw. Zijn trauma's liep hij op in Bosnië en Den Haag.

In de rang van kapitein werd hij in 1992 als Nederlandse waarnemer – nauwelijks voorbereid – in internationaal verband uitgezonden. Hij zag beschietingen en moordpartijen tussen Serviërs en Kroaten en was van dichtbij getuige hoe twee Franse collega's werden opgeblazen. Door beide partijen werd hij geïntimideerd:

‘Er werd een keer op onze auto geschoten, net onder mijn stoel, zodat je ging denken:

Bij het volgende schot ben ik er geweest.’ In Den Haag werd hij als chef van dienst bij een inzet van het arrestatieteam vanaf het dak van een huis beschoten en zag een stoeptegel om zich heen uit elkaar spatten. Hij vertelt hoe deze ervaringen hem via het Veteraneninstituut bij Stichting Centrum '45 in Oegstgeest deden belanden.

Onwetendheid

‘Je legde je kogelvrijvest op de bodem van de auto tegen de wielkast van het rechter voorwiel, omdat je beter daar nog enige bescherming kon hebben als je op een bermbom reed, dan op je lijf.’ Dit exorbitante detail tekent de oorlogssituatie en de angst. Voortdurend moet Van Zanten op zijn hoede zijn. Tegelijkertijd heeft hij als officier de leiding over de bemanning die hem assisteert bij zijn waarnemende taken. Er zijn geen momenten van reflectie. Er is geen debriefing. Is de dagtaak volbracht dan wacht de voorbereiding voor de missie van de volgende dag. Ook bij thuiskomst wordt de dienst door hem direct weer hervat. Zijn omgeving maakt grapjes over mooie hotels, lekker zwemmen en een leuke vakantie op de Balkan.

Van Zanten maakt bij de reorganisatie van de Nederlandse politie in 1993 een overstap naar de politie. Terugkijkend noemt hij de reacties van de omgeving ‘onwetendheid’, een onwetendheid die hij ook bij zichzelf heeft bemerkt want: ‘je gaat door, je hebt misschien een pantser om je heen, maar je gaat door, de volgende dag in. Het was zo, en klaar.’

Kogels en bloed

Zijn diensttijd in Den Haag omschrijft van Zanten als een periode met kogels en bloed. In een periode van een paar jaar maakt hij als meewerkend districtchef een aantal ernstige

geweldsincidenten mee, die hij categoriseert onder het kopje 'horend bij het vak'. Diepe indruk maakt de suïcide van een nabije collega. 'Hij had zichzelf tijdens mijn nachtdienst met zijn dienstpistool van het leven beroofd op de plek in de garage waar ik de dienstauto moest parkeren. Om hem heen lagen allemaal brieven waaronder een voor mij waarin hij spijt betuigde van zijn daad en mij vroeg zijn begrafenis te regelen.' Op mijn vraag wat hij voelde toen hij de man aantrof, antwoordt hij: 'Niks. Ik ging de begrafenis regelen. Ik heb mijn eigen gevoelswereld uitgeschakeld en de dingen gedaan die op basis van mijn rol werden verwacht. Er was geen debriefing.'

Triggers

Bij Van Zanten worden allerlei symptomen van PTSS manifest naar aanleiding van een indringende gebeurtenis. Met vakantie op Bali in 2002 maakt hij de bomaanslagen op de discotheken in Kuta mee. Als politiemanager organiseert hij mede op verzoek van reisorganisatie OAD en de ambassade vanuit zijn hotel van alles om de hulpverlening aan Nederlanders op gang te brengen. 'Als persoon werd ik als een magneet getrokken naar de plaats waar de bomaanslagen gepleegd waren.' Na een paar dagen aarzelen, gaan hij en zijn vrouw toch naar de 'bombsite'. De reuk van explosieven en verbrande mensen vormen achteraf beschouwd de aanleiding (de trigger zoals Van Zanten het zelf noemt) voor allerlei klachten. Slapeloosheid, snel geïrriteerd raken, woede-uitbarstingen, verhoogde alertheid, Van Zanten somt de kwelgeesten op, maar zegt in een adem dat hij nog geen benul

had wat het allemaal betekende. 'Het lijkt wel alsof je in een bioscoop zit en naar een film kijkt waar je zelf in speelt. Je ziet en ruikt alles haarscherp maar je hebt je eigen reacties niet onder controle.'

De intensiteit van zijn klachten neemt toe. Binnen één week heeft hij een black-out van drie uur – hij hervindt zichzelf op weg naar Breda in de fanshop van het PSV-stadion ('Ik ben nota bene Feyenoord-supporter.') - en een paniekaanval. Een vriend suggereert dat hij misschien wel last heeft van de uitzending.

Met zijn relatie gaat het al een tijd niet goed. Zijn vrouw stelt een grens; zij kan het niet langer aan voelt zich vaak als een vuilniszak aan de kant van de weg gezet. 'Nu ga ik weg', zegt zij op zeker moment. Dat is het moment dat

'De machocultuur moet worden doorbroken'

Van Zanten hulp gaat zoeken. In gesprek met een GGZ-arts uit zijn woonplaats wordt een echtscheiding overwogen, maar dat voelt helemaal niet goed.

Glijbaan

Van Zanten beschouwt zijn weg naar therapie als een glijbaan die bij hem twee jaar geduurd heeft voordat hij in het vangnet kwam. Door bemiddeling van voornoemde vriend en op aandringen van zijn vrouw kan hij snel terecht bij het Veteranen Instituut. Daar wordt ten langste de verlossende diagnose gesteld. Hij slaagt erin de wachtlijst bij Centrum '45 te omzeilen en volgt individuele gesprekstherapie, elf maanden twee uur per week. Het blijkt de

plaats te zijn om een surplus aan opgekropte emoties te kunnen uiten en verwerken. De therapie heeft als effect dat hij meer en meer afstand kan nemen van de gebeurtenissen in zijn leven; 'Ik zit nu in de bioscoop en ben toeschouwer, kan er van een afstand naar kijken. Ik heb er controle over.' De therapeutische relatie vind hij heel belangrijk om een vertrouwensband te scheppen; de methode is het voertuig voor herstel en is in tweede instantie een belangrijke factor bij het herstel.

Leitmotiv

Van Zanten wil zijn ervaringen in een breder kader plaatsen. Hij gaat binnen het Korps dingen rond de bedrijfsopvang veranderen. Drijfveer daarvoor zijn zijn eigen trauma's, die hij als ware het een 'Leitmotiv' wil gebruiken. 'Er vinden binnen

het korps elke dag zeer indringende incidenten plaats, waarover moet kunnen worden gesproken, worden gereflecteerd, die een betekenis hebben waar men van kan leren in plaats van ziek te worden.' Begeesterd praat hij over zijn ambitie zorg te dragen voor kwaliteitsverbetering in de bedrijfsopvang; niet voor niets is hij portefeuillehouder bedrijfsopvang KLPD. Hij is blij dat de korpsleiding hierin achter hem staat; 'De machocultuur moet worden doorbroken; dat is mijn missie.'

Aan het eind van het interview geeft hij mij de brochure *Niemand is van steen, bedrijfsopvang bij het KLPD* mee. De boodschap is eenvoudig en helder gesteld: ieder mens is kwetsbaar, zeker de politiemanager of -vrouw die meer dan

gemiddeld met bijzonder indrukwekkende incidenten te maken hebben. Erover praten en nadenken maakt echt sterker; jezelf groot houden verzwakt.

Hoger vangnet

Dit jaar heeft Van Zanten een reis kunnen maken terug naar Bosnië om zijn ervaringen daar definitief af te sluiten. Het heeft hem tot het inzicht gebracht dat het vangnet na schokkende gebeurtenissen hoger moet komen te hangen en men niet zo'n lange glijbaan af hoeft als hijzelf is gegaan. Des te eerder er een schouder is, een luisterend oor, deskundig ingrijpen, des te beter kan persoonlijk leed en ziekteverzuim worden voorkomen.

Wat heeft hij herwonnen door de therapie, naast dat deze hem door een existentiële levenscrisis heeft geholpen?

‘Een vaste bodem onder mijn voeten. Een kring van belangstellenden om mij heen waarmee ik mijn ervaringen kan delen. Acceptatie dat de dingen gebeurd zijn zoals ze gebeurd zijn en dat ik daar zelf een positief aandeel in heb gehad. Mijn therapeute heeft mij met name geleerd de herbeleving van gebeurtenissen en gevoelens toe te laten, ervaringen onder ogen te zien en niet weg te stoppen in een hokje. Ik was voorheen meer een rol aan het spelen, maar laat nu meer eigenheid zien, ik was aan het acteren en overleven, maar ben door de leergang van de therapie meer van mijzelf gaan laten zien. De gewelddaden hebben krassen op mijn ziel gemaakt, waarmee ik door het leven

moet. Deze hebben mij veel leed berokkenend, maar tegelijkertijd geleerd mijn kwetsbaarheid onder ogen te zien en te hanteren. Daardoor is de relatie met mijn vrouw verdiept en versterkt. Ook in mijn functie kan ik gevoel en verstand meer met elkaar in evenwicht brengen, zeker op momenten dat je als leidinggevende belangrijke beslissingen moet nemen.’



Stefan van Zanten
(foto particulier bezit
Van Zanten)

THOMAS HEYMAN is publicist en als trainer/supervisor zelfstandig ondernemer op het terrein van psycho-educatie over kindermishandeling, trauma en geweld.