

Een ongeluk wordt duizend keer opnieuw beleefd.

FOTO WILLIAM HOOGTEYLING, HH

Gevaar ligt op straat. Het aantal verkeersslachtoffers is groot. Een zelfhulpboek moet uitkomst bieden.

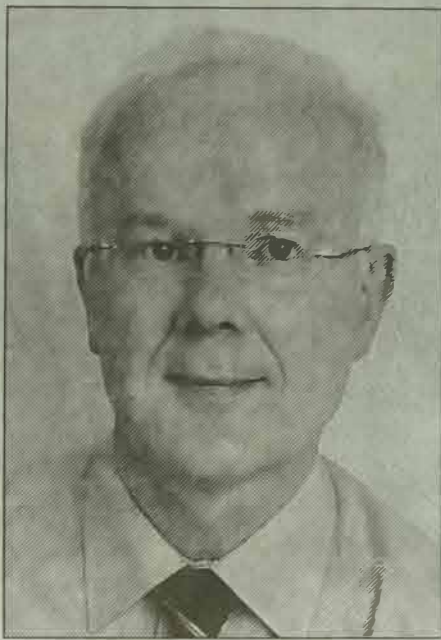
door **HESTER HAARSMa**

Elke dag nemen we een groot risico door in de auto of op de fiets te stappen. Een op de drie Nederlanders komt door een verkeersongeval eenmaal in zijn leven in een ziekenhuis terecht. Duizend mensen sterven in Nederland per jaar in het verkeer, het aantal gewonden is een veelvoud hiervan.

Toch hangt het hoge dodental en de grote kans zelf slachtoffer te worden, niet als het zwaard van Damocles boven de hoofden van automobilisten. We stappen gerust in onze auto's, overtreden maximale snelheden en zijn verontwaardigd als er geflitst wordt.

„Verkeersongelukken zijn zo normaal geworden, dat we er niet bij stil staan”, zegt Huub Buijssen, auteur van het net verschenen zelfhulpboek voor verkeersslachtoffers, 'Na de klap'. „We praten veel meer over bijvoorbeeld het geweld ten opzichte van leraren op scholen dan over het aantal verkeersslachtoffers. Het gevaar dat ons echter daadwerkelijk bedreigt ligt op straat.” Het is Buijssen een raadsel waarom mensen, ondanks het leed op de wegen, nog steeds gemakkelijk in de auto stappen. „Toch, als we erbij stil zouden staan dat een op de drie Nederlanders een ernstig ongeluk in zijn leven zal meemaken, dan durft niemand meer rustig achter het stuur te zitten. Kennelijk doet de geest dat deurtje dicht.”

Voor de mensen die betrokken zijn geweest bij een ongeval of het voor hun ogen hebben zien gebeuren, heeft Buijssen de gids geschreven. Hoe alledaags het leed op de weg dan ook mag zijn, de verhalen – van verdriet, pijn,



Huub Buijssen.

van betrokkenen in het boek zijn ingrijpend. „Het waren herinneringen die ik liever weg wilde drukken in plaats van erbij stil te staan, erover na te denken en ze op te roepen. Mijn zonen die 'Papa, papa' schreeuwden. Mijn vrouw die riep: 'Wat gebeurt er nou?', vertelt Evert Siemstra, betrokken bij een verkeersongeluk in Oostenrijk. „Waar ik het meest mee worstelde was dat ik mijn vrouw en kind niet in leven had kunnen houden. Daar had ik schuldgevoelens over. Wel duizend keer heb ik het ongeluk in mijn gedachten opnieuw beleefd. Ik wilde weten of ik het ongeluk had kunnen voorkomen.”

Geen enkel trauma is te vergelijken met een verkeersongeval, vindt Buijssen. „Als iemand sterft door bijvoorbeeld kanker of natuurgeweld, is dat makkelijker te verwerken dan een ongeluk dat voorkomen had kunnen worden. Telkens worden betrokkenen ge-

confronteerd met de vraag 'Als we maar'. Dat mensen vaak geen afscheid hebben kunnen nemen, maakt de verwerking extra moeilijk.”

Posttraumatische stressstoornissen zijn niet ongewoon na ongevallen. „De eerste tijd beleef je het ongeluk steeds opnieuw en tegelijkertijd wil je die ervaring wegstoppen. Je bent ook schrikachtig. Dit is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis. Als je dat na drie maanden nog hebt is er een abnormale reactie ontstaan en heb je professionele hulp nodig. Dat rouwverwerking – afhankelijk van het soort ongeluk – een jaar kan duren, is logisch maar als het vijf jaar duurt, dan is dat niet goed. Dynamiek in de verwerking is nodig, een soort 'voortuitgang’.” Zo is uit onderzoek bekend dat mensen van wie de partner na een kort ziektebed overleed, gemiddeld anderhalf jaar nodig hebben om het verlies te verwerken. Sterft een partner plotseling bij een verkeersongeluk, dan duurt de verwerking minstens twee keer zo lang, bij het verlies van een kind nog langer.

Verlies markeert de tragiek van een verkeersslachtoffer, vooral als de gezondheid geschaad is. „Niet alleen moet men leren om met deze verliezen om te gaan, maar meestal brengt ernstig lichamelijk letsel ook weer andere verliezen met zich mee, die ook weer verwerkt moeten worden. Denk bijvoorbeeld aan verlies van werk, financiële mogelijkheden, status, vrienden, hobby's en woonomgeving. Juist de optelsom van dergelijke verliezen maakt het zo moeilijk om de draad van het leven weer op te

pakken. Het zal dan ook een andere, vaak dunnere draad moeten worden.”

De gids voor verkeersslachtoffers is een zelfhulpboek. De tips en ervaringen van lotgenoten helpen veelal beter met verwerken dan advies van hulpverleners, is de overtuiging van Buijssen. Het boek geeft een helder overzicht van de gevoelens die normaal zijn na een traumatische gebeurtenis – van futloosheid, schuld, angst, jaloezie en vervreemding – welke gevoelens er kunnen bestaan ten opzichte van de dader, hoe je de klap te boven kunt komen en de fasen van verwerking.

Slachtoffers tonen een wonderbaarlijke veerkracht in hun verwerking, ontdekte Buijssen. „Ze kunnen de grootste trauma's overwinnen. Mensen hebben nog wel steeds littekens, maar ze kunnen van het leven genieten.” Zoals Siemstra, die na anderhalf jaar verdriet ontdekte dat hij door het diepste dal was gegaan. „Ik had gedacht dat ik altijd een wrak zou blijven, dat ik de rest van mijn leven op familie en vrienden zou moeten steunen, maar dat bleek toch niet zo te zijn.”

Zelfs de herinnering aan een ongeluk kan op den duur vervagen. „Een taxichauffeur vertelde me dat hij achttien jaar geleden door rood reed en een botsing kreeg”, vertelt Buijssen. „Door rood licht rijden deed hij niet meer, zei hij, terwijl de man ondertussen met 140 kilometer per uur over de weg raasde.”

Na de klap, zelfhulpgids voor verkeersslachtoffers en hun naasten. De Stiel, Nijmegen. € 14,90. ISBN 9070415348.