

De klap komt vaak pas na de botsing

Verkeersongevallen. Ze komen zo vaak voor dat ze nauwelijks de krant meer halen. Maar achter elk ongeval schuilt een hoop leed. De pijn na een ongeval is niet alleen lichamelijk, ook psychisch dreunt de botsing door. In het boek 'Na de klap, gids zelfhulp voor verkeersslachtoffers' beschrijven psycholoog Huub Buijssen en journalist Suzanne Buis de vergaande gevolgen na een verkeersongeval. En hoe je de klap te boven kunt komen.

door Koen Voskuil



Nadat de ravage is opgeruimd, begint voor de slachtoffers van een verkeersongeval vaak pas de ellende. Huub Buijssen en Suzanne Buis schreven een boek over de deuken die de ziel oploopt na een botsing.

FOTO: WFA

„Vierentwintig jaar oud ben ik, wanneer ik tijdens een avondje stappen overmoedig roep: 'Wanneer ik niet meer kan lopen, dan gooi ik me voor de trein'. Zesentwintig jaar oud ben ik wanneer ik in een rolstoel terecht kom en ik besef dat nooit meer kunnen lopen nog het kleinste probleem is, waarmee je te maken krijgt als je een dwarslaesie hebt.”

De nu 34-jarige Toon, een van de twaalf verkeersslachtoffers die worden beschreven in het boek 'Na de klap', wordt in 1994 op zijn motor geschept door een auto. En in het ziekenhuis volgt de schok. Toon heeft een dwarslaesie opgelopen. Langzaam wordt hem duidelijk wat dat inhoudt: nooit meer kunnen lopen, je blaas niet meer onder controle hebben en... nooit meer op de 'normale' manier vrijen.

„Mensen die lichamelijk letsel oplopen, lijden vaak dubbel verlies”, zegt psycholoog Huub Buijssen. „Behalve de lichamelijke handicap lopen ze de kans om hun werk te verliezen, en daarmee een stuk aanzien. Anderen verliezen hun vrienden. Bij mensen die een whiplash hebben opgelopen, gaat het vaak mis in de relatie. Ze kunnen ineens slechter tegen geluid en hun humeur wordt vaak een stukje slechter. Het is misschien te

begrijpen, maar evengoed vreselijk, dat hun partner dan na verloop van tijd zegt: Sorry, maar daar was ik niet mee getrouwd.”

Buijssen beschrijft in 'Na de klap' tal van psychische klachten waarmee mensen te kampen hebben. „Er is bijvoorbeeld een grote groep mensen die niet meer achter het stuur durft te zitten na een ongeval”, vertelt de psycholoog. „Bij die mensen is training nodig om het rijden weer op te pakken. Een 'normale' fobie, zoals een liftfobie, kun je ontwijken. Maar er zijn veel mensen die voor hun werk wel weer de auto in moeten stappen.” Zelf neemt de auteur ook liever het openbaar vervoer, na verschillende verkeersongelukken te hebben meegemaakt. „Ik zit in de categorie mensen die wel met de auto gaat, maar weinig plezier beleeft aan de rit.”

Na een ongeval kampen mensen vaak met een schuldgevoel. En dat zijn niet alleen de slachtoffers. Zo beschrijft Buijssen het ver-

haal van een koster, die tijdens een tripje naar Duitsland een motorrijder doodrijdt en zichzelf dat niet kan vergeven. „Iedereen weet dat ongelukken niet altijd te voorkomen zijn. Iedereen weet dat een fout maken menselijk is. Maar toch hebben de veroorzakers van een ongeval het gevoel dat door hun toedoen iemand is doodgegaan.”

Toch is het niet zo erg om schuldgevoelens te hebben, vertelt Buijssen. Ze hebben een belangrijke psychologische betekenis om het opgelopen trauma te verwerken: „Schuldgevoelens horen bij het denken in onze westerse maatschappij. Wij geloven hier niet in toeval of het noodlot, we willen het leven zelf kunnen sturen. Als je een ongeluk 'overkomt', dan wordt dat beeld ontregeld. Maar door te denken: 'Als ik nou maar dit had gedaan' gaan mensen geloven dat ze het een volgende keer kunnen voorkomen. En het leven dus weer zelf in de hand hebben.”

In 'Na de klap' worden meer tips gegeven hoe je een trauma na een ongeval kunt verwerken. Volgens de auteurs kan ook de omgeving daar een belangrijke rol in spelen. Buijssen haalt een interview aan van Hugo Borst met oud-international Michel Boerebach, die bij een verkeersongeluk zijn twee zoons verloor. Boerebach vertelt aan Borst hoe zijn beste vriend René Eijkelkamp (ook oud-international) hem elk dag belt. 'Eijk' haalt Boerebach over om 's ochtends zijn bed uit te komen, om weer te gaan trainen. Om uiteindelijk het leven weer op te pakken.

„Ik kreeg het niet voor elkaar om in het boek adviezen op te schrijven voor mensen die hun kind hebben verloren”, bekent Buijssen. „Dat is zo iets ergs, dat draag je altijd met je mee. Ik heb enkele verhalen van mensen in die situatie opgeschreven, in de hoop dat lotgenoten daar iets uit kunnen putten.”

Toch valt het op dat de meeste mensen in het boek uiteindelijk de klap te boven komen. „Sommigen lukt dat na enkele weken, anderen doen er jaren over. Maar uiteindelijk blijken mensen over een enorme veerkracht te beschikken”, vertelt Buijssen.

Dat blijkt ook uit het verhaal van Toon, die ondanks zijn dwarslaesie niet opgeeft. Aanvankelijk overheerst nog de angst. Zou zijn relatie standhouden nu zijn leven zo ingrijpend was veranderd? Hoe is het om je verdere leven in een rolstoel te zitten? Maar als hij in een revalidatiecentrum terechtkomt, besluit hij zich te gaan richten op alles wat hij nog wel kan. Toon leert steeds beter omgaan met zijn handicaps. Hij gaat sporten. Hij vecht zich terug in de maatschappij. En zijn vriendin blijft aan zijn zijde. Toon: „Bij de pakken neerzitten, daar is niemand mee gebaat. Ik heb een ander leven, een moeilijker leven dan eerst. Maar een leven dat nog steeds de moeite waard is en waar ik blij mee ben.”