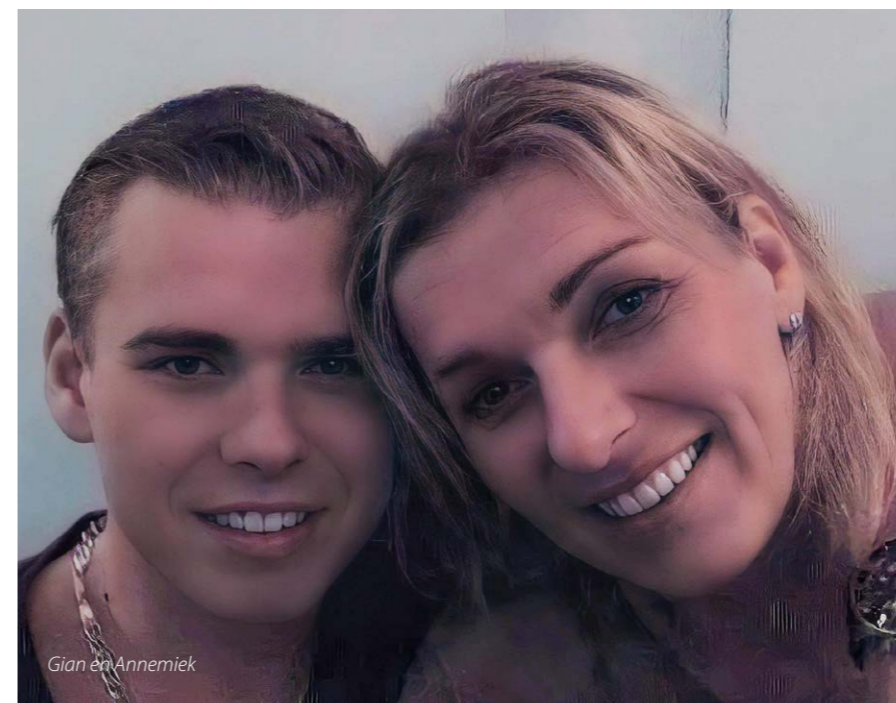


# En dan is het jouw kind dat alles overstijgt

*Eén ding is na 21 november 2015 niet veranderd in het leven van Annemiek Valent en zal ook nooit anders worden. Ze is en blijft altijd de trotse moeder van haar twee zoons Gian en Roan. Daar heeft het eenzijdige dodelijke ongeval van de toen 19-jarige Gian niets aan veranderd. Haar leven is door het ongeval van het een op het andere moment in totaal ander vaarwater gekomen. Met hulp van therapie, waaronder EMDR, heeft ze haar leven weer opgepakt en werkt ze als vanouds weer op de ambulance. Net zoals toen ze tijdens haar werk als ambulancechauffeur arriveerde op de plek des onheils. Annemiek vertelt LetselschadeNEWS hoe therapie en het schrijven van haar boek haar heeft geholpen na het overlijden van Gian.*

Door Floor Verhees



Gian en Annemiek

Op 7 februari 2021 had Gian natuurlijk gewoon zijn 25<sup>ste</sup> verjaardag moeten vieren. Maar dat zal nooit meer zo zijn. Ruim vijf jaar na het overlijden van Annemieks zoon verschijnt op precies deze datum haar boek 'En dan is het jouw kind dat alles overstijgt' over wat zij meemaakte op die donkere herfstnacht in november 2015 en hoe zij hiermee omging als hulpverlener, werknemer, maar bovenal als moeder. Met het lezen van het boek is het alsof Annemiek naast je zit en ze je haar bizarre verhaal zelf vertelt. Ze neemt je mee naar het moment dat ze hoort dat Gian is overleden, naar het laatste afscheid van hem met zijn vrienden, de gesprekken die ze voert om weer aan het werk te gaan en het geworstel om zichzelf te hervinden na dit intense verlies.

## Het was Gian

Want het zal je maar overkomen dat je, net als Annemiek, als hulpverlener nietsvermoedend aankomt bij een ongevalssituatie waarbij je eigen kind betrokken is. Wat gebeurt er dan? "Tja, dat is eigenlijk niet te beschrijven. Ik dacht dat ik gek werd. Achteraf blijkt

ook wel dat het besef dat Gian in de auto zat, niet meteen tot mij doordrong. De informatie kwam stapsgewijs binnen, alsof het brein weet dat zulk heftig nieuws niet in één keer verwerkt kan worden. Die nacht was alles absurd. Het begon er al mee dat ik meteen zag dat het de auto van mijn ex betrof en ik daarom in de veronderstelling was dat hij in de auto zou zitten. Dat zorgde ervoor dat ik de paniek al voelde. Als dan vervolgens blijkt dat de bestuurder geen man van 53 is, maar een jongen, dan zakt de grond onder je voeten weg. Ondanks dat was het voor mij onmogelijk dat Gian in de auto zou zitten, want hij had helemaal geen rijbewijs. En wist ik veel dat hij van zijn vader toestemming had om zonder rijbewijs toch in zijn auto te rijden. Ik weet niet meer wanneer die nacht het besef dat het om Gian ging, echt tot me doordrong. In de uren die volgden, kwam de pijn, het verdriet, mijn hart ging kapot."

## Hulpverlener én moeder

Het verliezen van een kind is het meest heftige dat ons kan overkomen, maar

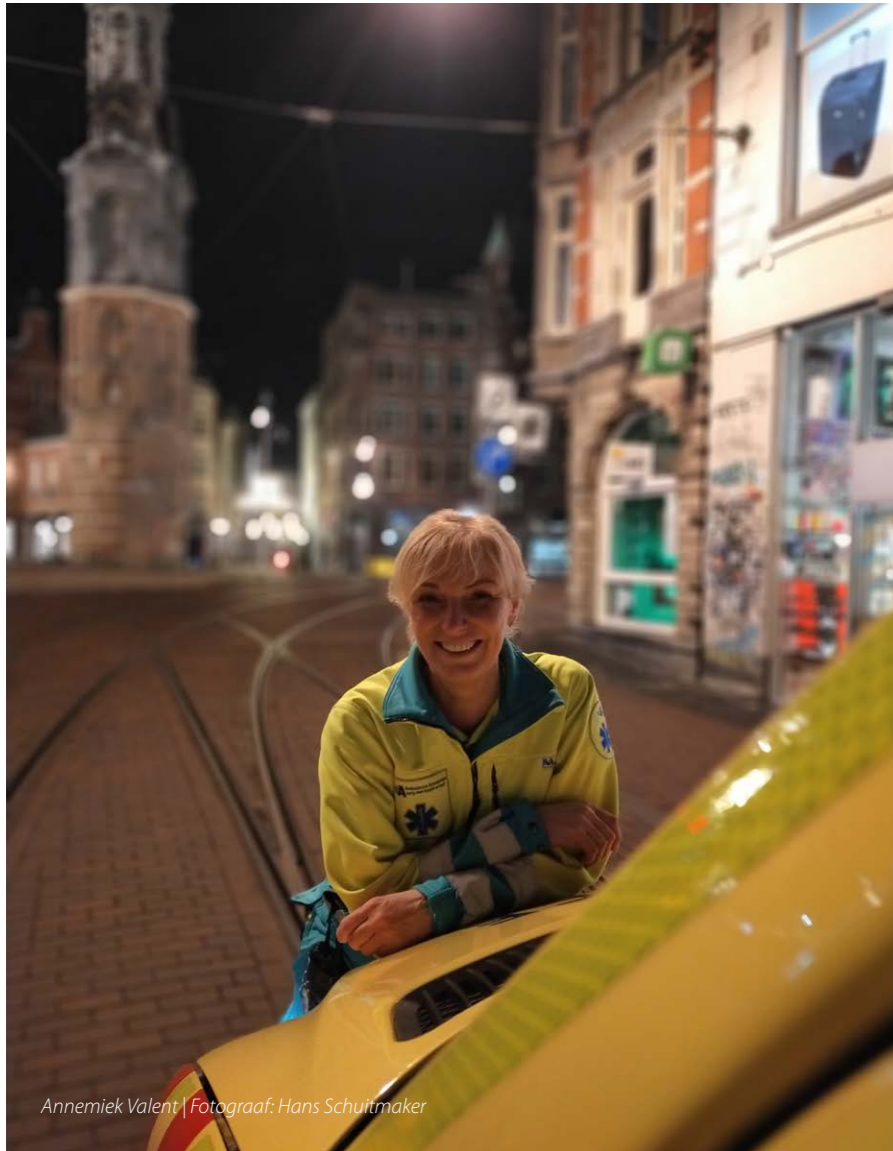
als je dan als hulpverlener zonder aankondiging direct betrokken bent op de ongevalsplaats, dan wordt het nog heftiger. Bij Ambulance Amsterdam was een vergelijkbaar voorval nooit eerder voorgekomen. Wat gebeurt er op zo'n moment met je? "Dat is best verwarrend. Ook om achteraf nog terug te halen. Door de shock kan ik me niet alles herinneren. Daardoor is mijn verhaal soms ook anders dan de verhalen van collega's die ter plaatse waren. Voor mij was het alsof ik het ene

## PTSS symptomen:

*Kenmerkend aan een posttraumatische stressstoornis is dat traumatische ervaringen ongewild op verschillende manieren of momenten weer worden opgeroepen. Vaak ervaar je dan intense angst of paniek, omdat je het trauma als het ware opnieuw beleeft. Psychische klachten die bij PTSS vaak voorkomen zijn:*

- *Terugkerende, onvrijwillige en pijnlijke herinneringen aan de gebeurtenis;*
- *Nachtmerries;*
- *Flashbacks;*
- *Last hebben van prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen (zonder goede reden);*
- *Roekeloos of zelfdestructief gedrag;*
- *Concentratieproblemen;*
- *Overdreven schrikachtig zijn;*
- *Altijd waakzaam zijn;*
- *Moeite hebben met in- of doorslapen of onrustig slapen;*
- *Aanhoudende negatieve stemming hebben (zoals schuldgevoelens, boosheid, schaamte);*
- *Duidelijk minder geïnteresseerd zijn in het doen van belangrijke activiteiten;*
- *Het gevoel hebben minder verbonden te zijn met anderen en je sociaal terugtrekken;*
- *Moeite hebben met het ervaren van positieve emoties, zoals geluk, tevredenheid of liefde;*
- *Vermijdingsdrang.*

Bloemen voor Gian op de plaats van het ongeval



Annemiek Valent | Foto: Hans Schuitmaker

moment de hulpverlener was en het volgende moment weer moeder, dat was heel vreemd. Dat overkomt je en daar heb je geen invloed op. Je wordt op zo'n moment geleefd door de adrenaline die door je lijf giert. De hulpverlener in mij heeft onbewust 'de moeder' beschermd door niet in de auto te gaan kijken. Ik weet natuurlijk wel wat ik daar aan zou kunnen treffen. Het is goed dat ik mijzelf in die nacht heb behoed voor die confrontatie. Desondanks wilde ik als moeder natuurlijk wel precies weten wat er gebeurd was, daarom ben ik daags na het ongeval samen met de politie naar het autowrak gegaan en hebben we ter plekke het ongeval gereconstrueerd.

Dat was ontzettend heftig, maar het heeft mij geholpen in de verwerking. Voor mij was het belangrijk dat ik kon begrijpen hoe het zo gruwelijk mis heeft kunnen gaan.

## 'Dankzij EMDR sta ik hier'

### Diagnose PTSS

In de periode die volgt, voelt Annemiek zich geleefd. Het is alsof ze alles op de automatische piloot doet. Via haar werk heeft ze in de eerste weken na de dood van Gian gesprekken met een traumapsycholoog. Maar als haar zoon

Roan bij zijn psycholoog aankomt dat Annemiek echt hulp nodig heeft, komt ze bij Centrum '45 op de wachtlijst te staan voor hulp. Eind maart 2016 kan Annemiek eindelijk terecht bij een vaste therapeut en daar krijgt ze de diagnose Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Een collega attendeert haar op EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) via een filmpje over een treinmachinist. Annemiek, dat filmpje was zo herkenbaar voor jou, dat je met die methode het liefst zo snel mogelijk aan de slag wilde. "Ja, maar ik moest toch nog wel even wachten, want pas op 5 april was het dan zover en kreeg ik voor het eerst EMDR. Het is voor mij nog steeds onbegrijpelijk hoe het mogelijk is, dat deze methode zo snel resultaat had bij mij. De werkwijze is eigenlijk heel eenvoudig. Het was de bedoeling dat ik stapsgewijs zou terugdenken aan de gebeurtenissen van de nacht van het ongeval en tegelijkertijd de bijbehorende gevoelens en beelden zou visualiseren. Het eerste belangrijke moment voor mij was dat ik kwam aangereden in de straat waar het ongeval heeft plaatsgevonden. Vanaf dan ga je van alle belangrijke momenten 'plaatjes' maken. Deze werden vervolgens allemaal behandeld in verschillende sessies. Het was de bedoeling dat als de therapeut haar vinger recht voor mijn ogen van links naar rechts bewoog, ik haar vinger met mijn ogen volgde terwijl ik een 'plaatje' visualiseerde en vertelde wat ik zag en voelde. Dat klinkt nu misschien eenvoudig, maar dat was het niet. Er ontstond een waterval aan emoties, zoals boos, verdrietig, paniek, machteloosheid. Heel heftig, maar hoe vaker we dit herhaalden, hoe beter ik ermee om kon gaan. Zelfs tot het moment dat ik niets meer voelde bij het 'plaatje'. Het was ongelooflijk hoe snel deze behandeling bij mij aansloeg. Ik weet niet of ik het zonder deze

therapie gered had. Naast de werkelijke gebeurtenissen, had ik ondertussen ook zelf allerlei beelden gecreëerd aan de hand van de feiten en dingen die ik had gezien. Die beelden waren in mijn hoofd een eigen leven gaan leiden en daar had ik echt last van. EMDR heeft ook die beelden ontdaan van nare gevoelens."

### Terug op de ambulance

Aanvankelijk wist je niet of je ooit nog terug op de ambulance zou gaan. Toch heb je alle moed bij elkaar geraapt en ben je weer aan de slag gegaan. Wat was je drijfveer? "Ja, Gian natuurlijk. Hij was trots op het werk dat ik deed. Ik wilde dat hij trots op mij kon blijven. Dus in plaats van mijn pakkie aan de wilgen te hangen, heb ik het na een paar maanden weer aangetrokken. Nooit eerder was ik zo lang 'ziek' thuis geweest en had dan ook geen flauw benul van hoe het zat met 'Wet verbetering poortwachter', 'spoor 1 en 2', welke protocollen door een werkgever bij een ziekmelding opgevolgd moeten worden. Het was allemaal nieuw voor mij. Omdat ik door mijn werkgever niet goed geïnformeerd was en ook niet op de hoogte was gebracht van de te volgen stappen, was ik bijna mijn baan bij Ambulance Amsterdam kwijtgeraakt. Ik was al bijna weer volledig aan het werk, toen ik gevelde werd door een hernia en dus weer 100% de ziektewet in ging. Op dat moment kreeg ik bericht dat ik het tweede spoortraject ging volgen en buiten de organisatie moest gaan solliciteren. Ik wist niet eens dat er kennelijk een 1<sup>ste</sup> spoortraject was, maar kwam daar later achter. Als je niet op de hoogte bent hiervan, dan valt zo'n bericht dat je op zoek moet naar een andere baan wel rauw op je dak. Dat gevoel van onrecht heeft bij mij zoveel vechtlust losgemaakt, dat ik met hulp van een externe arbeidsdeskundige alles op alles heb gezet om mijn baan te kunnen behouden bij Ambulance

### Wat is EMDR?

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR Therapie is een behandelvorm waarbij door betrokkene de herinnering aan een trauma wordt verteld en tegelijkertijd door de therapeut wordt afgeleid met afleidende stimulansen. Dit zijn meestal handbewegingen, maar kunnen ook geluiden zijn, die links en rechts worden aangeboden.

Na elke set wordt even rust genomen. De therapeut zal vervolgens vragen wat in gedachten van betrokkene naar boven komt. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er iets in gevoelens. Na elke set oogbewegingen wordt gevraagd te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna de behandeling wordt herhaald.

Amsterdam. Nog steeds werk ik iedere dag met plezier op de ambulance. Ik hou van mijn werk en moest er niet aan denken iets anders te gaan doen."

### Een boek van hoop

De EMDR therapie, de steun van je vriend Gerry en zoon Roan, je werk, alles heeft ertoe bijgedragen dat je staat waar je nu bent. Ook heeft het schrijven van het boek jou geholpen. Wat zou je met je boek voor anderen willen betekenen? "Het is een boek van hoop geworden. Ik wil anderen graag meegeven dat je het echt niet alleen hoeft te doen. Natuurlijk gaat je omgeving door, maar dat betekent niet dat je er alleen voor staat. Dat kan ook niet. Zonder therapie is het onmogelijk om weer vooruit te kunnen kijken. Het kan ook een boek van herkenning zijn. Ik heb gemerkt dat het fijn kan zijn om te delen en te weten dat je niet de enige bent die een groot trauma te verwerken krijgt. Er gaat geen dag voorbij dat ik niet aan Gian denk, en tegelijkertijd merk ik dat ik ook weer momenten beleef dat ik me gelukkig voel. Dat vooruitzicht helpt om verder te gaan en door te zetten op de moeilijke momenten."

### Niemand is onsterfelijk

In je boek beschrijf je heel gedetailleerd jouw verhaal. Hierdoor heb je als lezer het gevoel heel dicht bij jou te komen.

Heb je je dat gerealiseerd toen je het boek schreef? "Het is natuurlijk mijn verhaal over hoe ik het verlies van Gian heb beleefd. Van te voren heb ik niet kunnen inschatten wat de impact zou zijn van het boek. Dat er zoveel aandacht voor is in de media, doet me goed. Ik hoop natuurlijk dat anderen, en vooral jongeren, er iets mee kunnen. Net als Gian, denkt de jeugd vaak 'dat overkomt mij niet'. Maar soms loopt het leven wel anders. Niemand is onsterfelijk. Ik hoop dat er mensen, ouders, pubers zijn die iets van mijn verhaal kunnen leren." ♦



Het boek 'En dan is het jouw kind dat alles overstijgt' van Annemiek Valent, is te bestellen via de reguliere boekhandel.