

Ontdaan zijn na vrijwilligerswerk met vluchtelingen is normaal



beeld Jentsje van der Molen en Niek Gombert

29 april 2016, 20:07

Petra Noordhuis



Duizenden vrijwilligers zijn al naar Griekenland afgereisd om bootvluchtelingen te helpen. Zij worden met veel leed geconfronteerd en kunnen aangeslagen thuis komen. Sociale steun en erkenning helpt bij de verwerking.

Lauwersoog

Jentsje van der Molen (36) is wel wat gewend. Hij werkt al twaalf jaar bij de KNRM, de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij. Hij is schipper en leider van Reddingsstation Lauwersoog. 24 uur per dag staat hij paraat. 'We hebben een pieper bij ons en als die gaat, ga je het water op.'

Het werk heeft uiteraard risico's in zich. 'Wij gaan de zee op, als anderen er weggaan', zegt hij nuchter. En hij wordt soms geconfronteerd met de dood. 'Afgelopen zaterdag nog hadden we een grote zoekactie. In de haven in Lauwersoog was iemand overboord gevallen. De drenkeling bleek in de haven te drijven.' Reanimatie haalde niks meer uit.

Van der Molen ging eind februari naar Lesbos via Stichting Bootvluchteling. Hij vond het vrijwilligerswerk in Griekenland 'veel emotioneler' dan dat bij de KNRM. 'Bij de KNRM train je met een vast team. Je kent je gebied. Je weet precies wat je moet doen als je alarm krijgt. In Griekenland was het totaal anders: daar heb je geen controle, alle ingrediënten zijn aanwezig dat het honderd procent mis kan gaan.'

Hij zag het als zijn plicht om de vluchtelingen te helpen. 'Ik ben opgeleid tot het redden van mensen. Daar ben ik al twaalf jaar mee bezig en nu had ik de kans om dat in Griekenland te doen.'

kindertjes

Hij ging niet als KNRM'er naar Lesbos, maar als privé-persoon. Hij maakte wel gebruik van zijn ervaring bij de reddingsbrigade, want ook in Griekenland behoorde hij tot de bemanning van een reddingsschip. 'We begeleidden 's nachts vluchtelingenbootjes naar de kust. Negentig procent van de kust is heel rotsachtig en ongeschikt om aan te komen: de boten zouden er op de rotsen stukslaan. Vooral bij donker is het gevaarlijk, want je ziet dan niet goed hoe je moet varen. Het was hartstikke mooi om te doen. Maar ook emotioneel. Al die mensen, al die kindertjes, die als haringen in een ton in die bootjes zaten. De vrouwen en kinderen zaten in het midden. Dat is het veiligst, maar er staat aan het eind van de reis vaak een laag water in de boot van tachtig centimeter of meer, dus het is daar ook het koudst. Ze komen zeiknat en zwaar onderkoeld aan. Als de boot eenmaal veilig was aangemeerd, zag je de hulpverleners toestromen. Ik kreeg er tranen van in de ogen: van spanning en blijdschap dat het tot een goed einde was gekomen maar ook van medelijden: de toekomst van die mensen was nog steeds hopeloos. De ellende van de rest van de reis moet dan nog beginnen.'

Voor Van der Molen was het na Lesbos ook nog niet klaar. 'De eerste paar weken dat ik weer in Nederland was, was ik voor mijn gevoel nog op Lesbos. Ik leefde een beetje in een droom.' Hij was moe en sliep slecht. Dit is normaal, wist hij uit de cursus 'opvang en nazorg door collega's' die hij bij het Instituut voor Psychotrauma volgde. 'Een emotionele beleving moet zakken. Op elk reddingsstation van de KNRM zijn twee of drie mensen die deze cursus volgen. Die gaat over wat een trauma kan veroorzaken, hoe je een trauma herkent en hoe je ermee omgaat. Het helpt om er scherp op te zijn. Laatst nog hebben we iemand uit het water gehaald na een zelfdoding. Als de jongens dan terugkomen, zorgen we ervoor dat er iemand op het reddingsstation is die de actie niet heeft meegemaakt. Die vraagt hoe het met ze gaat en houdt een vinger aan de pols. Als we het idee hebben dat het niet goed met iemand gaat, als iemand bijvoorbeeld wel heel stil blijft, kunnen we professionele opvang regelen.'

Stichting Bootvluchteling heeft de begeleiding van vrijwilligers goed geregeld, vindt hij. Vooraf worden ze geïnformeerd over de inhoud van het werk via een brief en een besloten groep op Facebook, waar ze vragen kunnen stellen en de ervaringen lezen van vrijwilligers die hun vooropleiding. Als zich tijdens het vrijwilligerswerk een heftig voorval voordoet, worden ze zo gauw mogelijk gebeld door een psycholoog. Als ze

weer thuis zijn, krijgen ze een telefoontje als hun antwoorden op het feedback-formulier daartoe aanleiding geven.

‘Ongeveer twee op de tien vrijwilligers wordt achteraf gebeld’, zegt directeur Annerieke Berg. De psycholoog belt als het nodig is nog eens terug, net zolang tot iemand zich weer goed voelt. Voor zover Berg weet, is niemand in de professionele hulpverlening terechtgekomen door het vrijwilligerswerk voor de stichting.

Van der Molen kreeg ook zo’n telefoontje. Hij vond het geruststellend om van een ander te horen dat het normaal is om van slag te zijn. ‘Je hoort dat de klachten waarschijnlijk in een kleine twee weken minder worden en dat merk je vervolgens ook.’ Hij kreeg een vergelijkbaar telefoontje van de KNRM, al was die niet verantwoordelijk voor zijn vrijwilligerswerk op Lesbos. Zo’n gesprek met een professional heeft meerwaarde boven een gesprek met een bekende, vindt hij. ‘Ze praten anders met je dan je buurman. Het is hun werk hè, het zijn geen domme jongens. Ze prikken er snel doorheen.’

De KNRM is sinds maart ook actief in Griekenland, op het eiland Chios. ‘We helpen onze Griekse collega’s bij de vluchtelingencrisis’, zegt woordvoester Janneke Stokroos. ‘De Griekse reddingswerkers zijn overbelast. We bereiden onze vrijwilligers voor op de mogelijkheid dat ze heftige dingen meemaken. Vooraf gaan ze naar een informatieavond samen met hun partner, want je kunt alleen naar Chios gaan als die erachter staat. Achteraf worden ze ook weer samengeroepen.’

koorts

De KNRM’ers gaan voor twee weken naar Griekenland, daarna worden ze afgelost. Ze hebben na thuiskomst een gesprek met iemand van het Instituut voor Psychotrauma, om te kijken hoe het met ze gaat. Daarna worden ze blijvend in de gaten gehouden door hun collega’s. Op elk station zijn immers twee of drie vrijwilligers aanwezig die de cursus ‘opvang en nazorg door collega’s’ hebben gevolgd. Deze training gaat uit van de veerkracht van de ander, vertelt Yvonne Marcus, trainer, adviseur en psycholoog bij het instituut. ‘We trainen mensen hoe ze hun collega’s die iets schokkends hebben meegemaakt kunnen ondersteunen. Als je iemand hebt gereanimeerd en het is niet gelukt, dan is het logisch dat je ontdaan bent. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in een kort lontje of je wordt somberder dan normaal en je slaapt slecht. Dit zijn gezonde reacties. Het is net zoiets als koorts: je lichaam is hard aan het werk om te herstellen. Dat moet je laten gebeuren. Als na vier tot zes weken de klachten nog niet afnemen, moet je naar een arts.’

overbelast

De meeste mensen kunnen een schokkende gebeurtenis zelf verwerken, zegt Marcus. ‘Sociale steun en erkenning is daarbij belangrijk. Zeven tot tien procent houdt er echt problemen aan over. Ik ben zelf bij de briefing vooraf geweest van de KNRM. Daar hebben we de partners van de vrijwilligers ook gewaarschuwd: schrik er niet van dat je man of vrouw aangeslagen thuiskomt. Je mag er best ontgaan van zijn.’ De cursus wordt bijvoorbeeld ook gegeven aan politie, brandweer en ambulance en aan medewerkers van zorginstellingen, vervoersbedrijven en justitiële inrichtingen. Zij leren hoe je collega’s begeleidt na een heftige gebeurtenis.

‘Je moet er niet te dicht bovenop zitten en niet te ver er vanaf’, zegt Marcus. ‘De eerste vraag is: waar heeft iemand behoefte aan? Je rol is niet adviseren, maar aansluiten bij de behoefte van de ander.’ Voor wie nog vertrekt naar het buitenland om vluchtelingen te helpen, heeft Marcus een tip. ‘Zorg ook daar goed voor jezelf. Het is ontzettend belangrijk af en toe even te ontspannen met elkaar, bijvoorbeeld een keer lekker samen een hapje te eten. Al is het maar een duik in het water. Je moet af en toe opladen, je systeem heeft het nodig.’ <

‘er kwamen boten vol drenkelingen aan’

Niek Gombert (34) heeft op Lesbos kleine kinderen moeten reanimeren. De ervaring kan hij van zich afzetten, maar de verontwaardiging over de vluchtelingen die verdrinken in de Middellandse Zee is nog niet gezakt. ‘We zijn gaan helpen Lesbos, omdat we het belachelijk vinden dat er niks is geregeld voor de mensen die aankomen in Europa’, vertelt Gombert. Hij was er de laatste tien dagen van oktober via Stichting Bootvluchteling. Hij nam zijn vrouw Klaske en twee jonge kinderen mee naar het eiland, omdat ze net een tweede kind hadden gekregen. De baby van een paar maanden oud was te jong om bij familie of oppas onder te brengen.

Gombert is verpleegkundige op de intensive care van een ziekenhuis en werd daarom opgenomen in het medische team. Zijn vrouw draaide mee in het algemene team. Het ging allemaal voorspoedig, tot aan de laatste avond dat ze op Lesbos waren. ‘Die avond is er een boot met 240 mensen gekapseisd voor de kust. Er zijn reddingsboten van de Griekse kustwacht naartoe gegaan. De drenkelingen werden naar de haven gebracht. Alle medewerkers van de verschillende hulporganisaties die op Lesbos actief waren, werden opgeroepen. Op de eerste boot met drenkelingen die aankwam, waren twee verdronken kinderen aanwezig. Die hebben we moeten reanimeren. We zijn er in wisselende teams mee bezig geweest. Toen kwam er nog een boot aan, waarop weer verschillende kinderen en baby’s waren die geen hartslag meer hadden. In totaal kwamen er vier boten vol drenkelingen aan. Het gros was onderkoeld. Er waren kinderen aan boord die hun ouders hadden verloren en ouders die hun kinderen hadden verloren.’

Hij weet niet wat het reanimeren heeft opgeleverd. ‘Je begint te reanimeren. Daar ben je een half uur, drie kwartier mee bezig. Dan weet je eigenlijk al dat ze een slechte kans van overleven hebben. Daarna kwamen er ambulances aan die de drenkelingen vervoerden naar het ziekenhuis, met een aanrijtijd van een halfuur.’

Hij heeft de heftige ervaring maar kort kunnen nabespreken met zijn teamgenoten. ‘De dag daarop gingen wij alweer naar huis.’ Hij is thuis nog twee keer opgebeld, door het nazorgteam van Stichting Bootvluchteling. Verdere hulp heeft hij niet nodig gehad. ‘Een baby reanimeren is niet leuk, maar ik kan het van me afzetten. Ik dacht van te voren: ik hoop niet dat ik een kindje hoef te reanimeren, maar je weet dat er een kans is dat het voorkomt. De eerste week heb ik er vaak aan teruggedacht, maar ik heb er geen slapeloze nachten van gehad.’

Hij blijft vooral met een gevoel van onrechtvaardigheid achter. ‘Ik kroop die avond mijn warme bedje in en onze eigen kinderen lagen tevreden te slapen.’

