



Jaarlijks raken in ons land 430.000 mensen betrokken bij een verkeersongeval. In veel gevallen zijn de gevolgen te overzien en pakken de slachtoffers na het ongeluk hun normale leven weer op. Een groot aantal mensen blijft na een ongeval echter zitten met een verkeerstrauma, een grote en diepgaande angst om weer deel te nemen aan het verkeer, of om zelfs maar een autoportier te openen. Voor deze mensen is er hoop – en hulp.



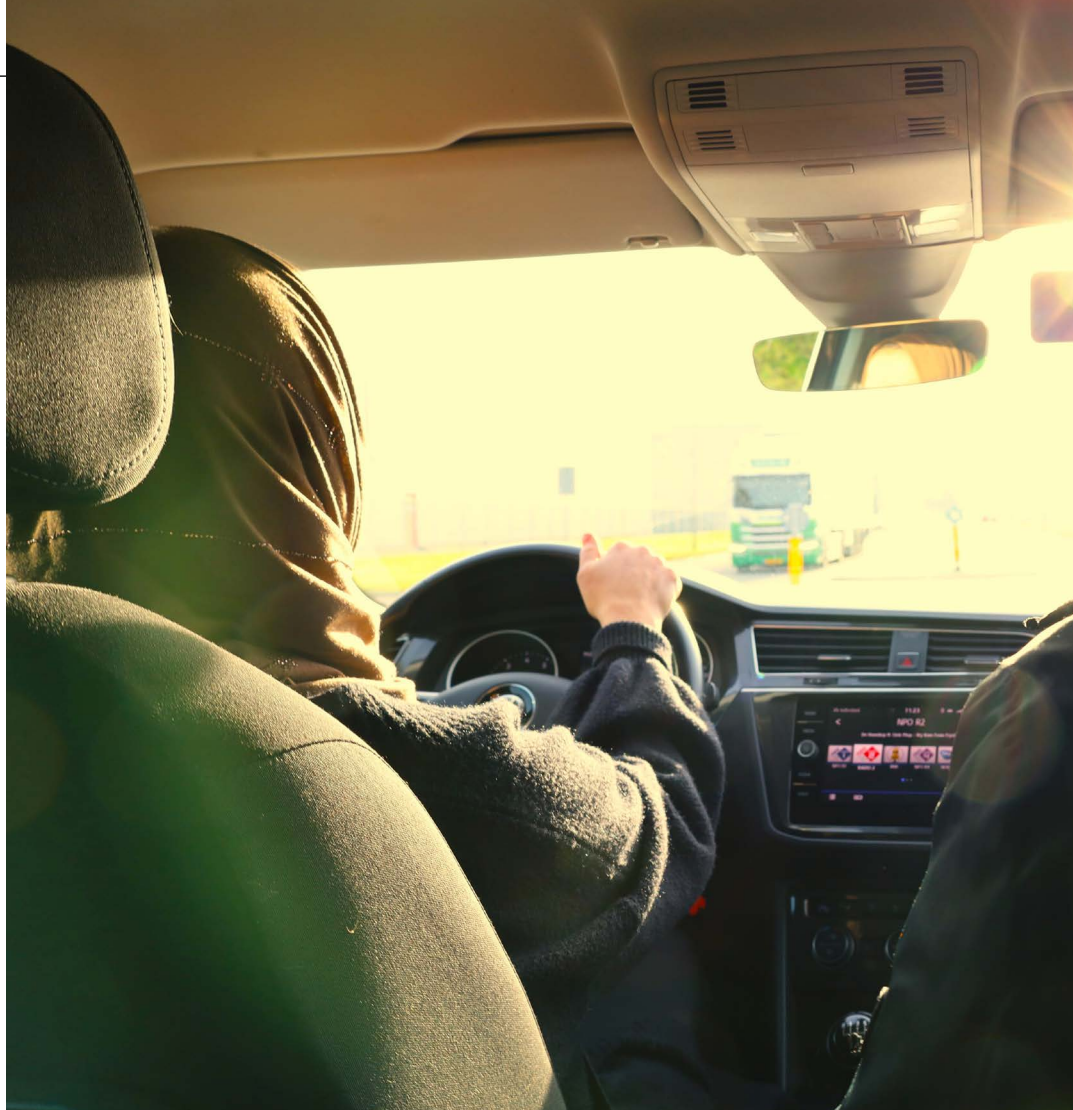
*RaNed helpt
na een
verkeerstrauma*

**'IK WAS
VERKRAMPT
VAN ANGST'**

Op 3 oktober 2021 rijdt Burcu Serinci (33) in de vroege ochtend op de N-weg tussen Goor en Lochem. Ze is op weg naar haar werk in de stromende regen en ze zet net haar ruitenwissers wat harder als ze opeens de controle over het stuur verliest. Dan gaat haar geheugen op zwart en ze herinnert zich pas weer iets vanaf het moment dat ze in een ambulance aan het infuus ligt met een neksteun om. De reconstructie van de politie laat zien dat Burcu door aquaplaning met 80 kilometer per uur over de kop is geslagen die ochtend. Haar auto is in de sloot naast de weg beland en zakte vervolgens voor de helft weg in het water.

Hoe Burcu uit de auto is gekomen is een raadsel, ook voor haarzelf: “Ik herinner me niets meer. Ik was in shocktoestand en ben geholpen door een aantal jongens die waren wezen stappen en die mij in de regen langs de weg zagen lopen met bloed op mijn gezicht. Zij hebben de hulpdiensten gebeld en ik ben naar het ziekenhuis in Almelo gebracht. In de ambulance heb ik mijn familie gebeld. Ook van het ziekenhuis kan ik me niet veel herinneren. Ik had een fikse hersenschudding, een gebroken rib, een gekneusde long en hechtingen in mijn gezicht.”

Al snel na het ongeval ging Burcu weer aan het werk en dat pakte niet goed uit. Twee weken later viel zij op haar hoofd in de douche en ze kwam terecht in een revalidatietraject dat tien weken duurde. Haar klachten bleven en twee maanden na het ongeluk reed zij in het donker op de snelweg toen ze een paniekaanval kreeg: “Het overkwam me opeens, ik kreeg hartkloppingen en begon te zweeten. Ik vergeet die angst nooit meer. Vanaf dat moment durfde ik geen auto meer te rijden,” zegt ze. De vrijheid die Burcu altijd had gehad was nu verdwenen, ze begon te vereenzamen, haar familie woonde inmiddels ver weg in



‘Bij angst, fobie en trauma gaat je lichaam protesteren met als gevolg verlies van alle controle, en dat is natuurlijk levensgevaarlijk’

Oss, en ze zakte weg in een depressie. “De angst had overwonnen,” zegt zij nu. “Ik kon daardoor niet herstellen.” De hoop op een zelfstandig en vrij leven heeft ze al opgegeven wanneer twee jaar later haar letselschadejurist haar introduceert bij RaNed trauma- en herstelbegeleiding.

Angst voor de angst

Burcu: “Na een uitgebreid intakegesprek bij mij thuis met Martin Overmars, de begeleider die ik van RaNed toegewezen kreeg, ben ik

begonnen met een serie van in totaal tien sessies waarvoor Martin naar mij toe komt met zijn auto. Dat is geen lesauto, maar wel een auto met dubbele bediening, rem-meetapparatuur en extra spiegels. Dat gaf me al een gevoel van extra veiligheid en ook had ik iemand nodig die met mij de auto in gaat en me leert hoe ik met mijn angst om moet gaan in plaats van de angst te vermijden. Ik heb geleerd om het gewoon te doen. Vandaag heb ik al mijn zevende sessie. Ik rij al zoveel beter en heb mijn zelfvertrouwen weer terug. Inmiddels rij ik alweer zelfstandig naar mijn werk en in de volgende sessie rij ik met Martin op de achterbank naar mijn familie. Ik verheug me daar enorm op!”

Michael van Noort (36), de office-manager van het in Westerlee gevestigde RaNed, zit er ontspannen bij als hij uitlegt hoe hij en zijn therapeuten/begeleiders te werk gaan om hun cliënten van



Cliënte met begeleider Ruud in de auto.

hun alles overheersende angst af te helpen en ze weer van het leven te laten genieten.

“Wanneer je angstig bent, door welke oorzaak dan ook, ga je de controle verliezen. Dit kan gebeuren door bijvoorbeeld een burn-

RaNed-begeleider Ruud Melching (1) en officemanager Michael van Noort.

out, door het verlies van een dierbare of door een ongeval of ongeluk. Je kunt dan gaan hyperventileren, een paniekaanval krijgen of herbelevingen van de gebeurtenis krijgen die vaak worden veroorzaakt door zogenoemde triggers. Zo'n trigger kan een geluid zijn, zoals een sirene, de kleur van bijvoorbeeld de auto die je aanreed, maar ook een geur of iets wat je op tv ziet en wat je direct weer plaatst op de plek waar je het ongeluk kreeg. Deze gevoelens gaan gepaard met angst en vaak staan de zweetdruppels op je gezicht. Deze angst maakt je nog banger. Je hebt dan angst voor de angst en al snel doe je er alles aan om dat akelige gevoel niet meer te voelen en je gaat vermijdingsgedrag tonen. Je loopt met een grote boog om alles heen wat je bang kan maken en je gaat helemaal niet meer naar de plekken waar je triggers kan verwachten,” aldus Van Noort. “Bij zowel angst, fobie en trauma is de basis gelijk. Je lichaam gaat protesteren met als gevolg hyperventilatie, vermoeidheid en verlies van alle controle en dat is natuurlijk levensgevaarlijk. Het grootste deel van onze cliënten komt bij ons terecht via verwijzers uit de letselschadebranche en door rechtstreekse aanmeldingen van aan-

sprakelijke verzekeraars. In de meeste gevallen wordt ons hele begeleidingstraject vergoed door de schadeverzekering, want de verzekering van de aansprakelijke partij moet jou in staat stellen om weer te functioneren als voor het ongeval. Wij zijn geen rijsschool en we onderscheiden ons van andere instanties door een aanpak die in zijn geheel gericht is op gedragsverandering die we bereiken door een combinatie van praktijkgerichte en psychologische elementen.”

Tussen de oren

Begeleider en therapeut Ruud Melching (63) heeft al het een en ander meegemaakt sinds hij in 1996 door oprichter en directeur Raoul van Noort werd ingelijfd als traumabegeleider bij RaNed.

“Vaak hebben cliënten de fysieke begeleiding al achter de rug als ze bij ons terechtkomen. De belemmeringen die dan nog overheersen, zitten vooral tussen de oren,” legt Ruud uit. “Zo was er een mevrouw die op haar fiets werd aangereden door een auto. Ze werd doodsbang voor alle verkeer en ook na de behandeling van een psycholoog en een psychiater verdween haar angst niet. Ze zat van haar 18de tot haar 21ste thuis tot haar verzekering haar naar ons →



doorverwees. Ze was zwaargewond geraakt en na herstel was ze verkrampd van angst. De stappen die we maken, zijn klein en voor het eerst weer naar een auto toe durven lopen en dat portier open te maken is voor velen een overwinning op zichzelf. Eén cliënt begon al met overgeven wanneer het autoportier voor hem werd geopend. Als de eerste stap niet zoveel energie meer kost, gaan we verder met de volgende stap. Deze benadering rekent ook geleidelijk af met de negatieve emoties die spelen bij de cliënt. Wat wij ze leren ervaren, staat haaks op het beeld dat zij hadden en waar zij zo bang voor waren,” weet Ruud uit ervaring.

Na een uitgebreid intakegesprek volgt voor de meeste mensen de trauma- en herstelbegeleiding waarbij de inhoud van de persoonlijke begeleiding helemaal wordt afgestemd op de individuele behoeften en ervaringen van de cliënt. De begeleidingssessies die gemiddeld rond de twee tot drie uur per sessie duren, starten bij

voorkeur vanaf het thuisadres van de cliënt. Ook voor de praktijksessies worden zij door de begeleider thuis afgehaald. Na gemiddeld tien sessies wordt het traject afgerond en dit alles duurt bij elkaar zo'n twee tot drie maanden. Samir (46) uit Gorinchem zit in

‘Voor het eerst weer naar een auto durven lopen, is voor velen al een overwinning. Eén cliënt begon al met overgeven als het portier voor hem werd geopend’



de laatste fase van dit traject. Op 3 februari vorig jaar stond hij in zijn bedrijfsbusje te wachten voor een rood stoplicht toen hij met een rotklap van achter werd aangereiden door een auto. De hulpdiensten waren razendsnel ter plaatse en met pijn in zijn nek werd hij afgevoerd naar het ziekenhuis waar hij een CT-scan kreeg waaruit bleek dat hij niets had gebroken. Hij dacht opgelucht adem te kunnen halen, maar na twee weken begon voor hem de ellende. “Het begon met stijfheid in rug en schouders,” vertelt Samir. Al snel kwamen er meer klachten bij,





zoals een krakende nek, rugpijn, pijn in mijn stuitje en mijn linkerarm kon ik niet meer bewegen. Voordat ik het wist, zat ik onder de morfine thuis en ik kon niet meer werken.”

Voor timmerman Samir, die zijn eigen bedrijfje runt, werd het allemaal nog erger toen hij ook het verkeer niet meer in durfde. “Ik ging in die tijd met mijn vrouw mee in de auto en ik had zoveel angst in het verkeer dat ik haar gek maakte met mijn commentaar en dat veroorzaakte veel spanning tussen ons. Die angst maakte me misselijk, letterlijk. Alles bij elkaar heb ik negen maanden lang niet durven rijden.”

Samir stond ingeschreven voor een revalidatieproject en na een intakegesprek begon het wachten op behandeling. Dit wachten duurde vier maanden en Samir begon nu ook psychische klachten te krijgen. Een arbeidsdeskundige verwees hem uiteindelijk naar RaNed waar hij het traject inmiddels bijna heeft afgesloten. “De eerste vier sessies verliepen moeizaam vanwege mijn grote angst. Mijn begeleider Martin stelde me wel gerust en hij gaf me tips om me veiliger te voelen als ik weer angstig een stoplicht naderde. Zoals ruim van tevoren snelheid

minderen, continu in de achteruitkijkspiegel kijken en voor mijn auto genoeg ruimte houden. Langzaamaan durfde ik zelfstandig stukjes te gaan rijden, maar ik was toch nog erg bang en gaf daarom iedereen voorrang, ook als ze geen voorrang hadden. Door de pijn in mijn rug kan ik nog steeds niet lang in de auto zitten, maar ik ben nu, na negen sessies wel een stuk zelfverzekerder op de weg. Bij stoplichten ben ik heel erg alert en als er achter mij een auto te snel aan komt rijden, dan rij ik vlug 1 of 2 meter naar voren, want die ruimte schep ik nu wel. Twee weken geleden zat ik op de snelweg in een file en dan word ik wel nerveus. Toen heeft mijn vrouw verder gereden. Maar ik ben grote stappen vooruitgegaan en daar ben ik heel blij mee.”

Zeven doden

Direct na een ongeval is er vaak behoefte aan psychosociale dienstverlening voor de betrokkenen en de slachtoffers en ook in dergelijke gevallen kan RaNed 24/7 bin-

nen een uur ter plaatse zijn. Begeleider Ruud vertelt over een ernstig ongeval dat hij niet van zijn netvlies krijgt. “In mei 2002 werd ik opgeroepen om met spoed naar een ongeval met een touringcar in Metz in Noord-Frankrijk te gaan. Er was daar een vrachtwagen frontaal op de bus geknald en er waren zeven doden gevallen, onder wie de chauffeur van de bus. Verder waren er 55 passagiers gewond geraakt. Daar aangekomen had ik niets aan mijn handboek. Op zo'n moment moet je improviseren en logisch nadenken. Het hele touringcarbedrijf lag meteen plat. De andere chauffeurs wilden niet meer verder. Dan ga je met iedereen in gesprek, ik ben zelfs naar de ouders van de overleden chauffeur gegaan. Deze mensen konden niet praten zonder te huilen. Ze wilden hun zoon nog zien en dat begreep ik, maar tegelijkertijd wilde ik ze die aanblik besparen. Ik heb met ze gepraat en ze hebben besloten om hem te herinneren zoals hij was voor zijn dood. Dat was gezien de situatie →

Michael van Noort: “Al onze medewerkers zijn psychisch geschoold.”



Trucker Roelof: 'Ik trilde als een blad aan een boom. Ik had iemand doodgereden. Ik zat vol angst: m'n leven is naar de kloden, ik heb iemand vermoord'

het beste advies dat ik kon geven. Deze begeleiding geven wij dus ook en dat soort gevallen blijven je voor eeuwig bij."

Bij RaNed werken trauma- en herstelbegeleiders, hulpverleners en verkeersdocenten die allemaal ruime ervaring hebben. "Ook zijn zij allen psychologisch geschoold," aldus officemanager Michael. "Wij werken hoofdzakelijk 'in het veld', we gaan naar onze cliënten toe en dat doen we omdat het voor de meeste mensen te belastend en te vermoeiend is om naar ons te komen. Ik ben degene die hoofdzakelijk op het kantoor werkzaam is. Ik ben de spin in het web. De dagen van de begeleiders zijn nooit hetzelfde en de situaties van onze cliënten zijn vaak hartverscheurend. Ons doel is om iedereen weer zoveel mogelijk te laten

functioneren zoals zij deden voor de traumatische gebeurtenis. Als dat lukt, is de missie geslaagd." Hoe hartverscheurend de situatie kan zijn na een ongeval illustreert het verhaal dat vrachtwagenchauffeur Roelof Koopman schreef nadat hij op 1 november 2018 in één vreselijke klap alle grip op zijn leven verloor. Een samenvatting van zijn gruwelijke ervaring: "Ik ging op weg naar Emlichheim in Duitsland om een vracht te gaan lossen. Ik moest daar vaak heen, dus het was een routinerit. Na het lossen kreeg ik bericht waar ik kon gaan laden. Ik keek naar links, naar rechts, schuin voor me en nog eens naar links. Ik keek nog een keer om me heen en draaide toen rechtsaf de weg op. Plotse-ling kreeg ik een ABS-storingsmelding en mijn stuur trok naar

Vlnr: Martin Overmars, Michael van Noort en Ruud Melching.



links. Ik stopte meteen, maar toen ik het portier opende en naar beneden keek, keek ik recht in het gezicht van een man die ook mij aankeek. Ik zette vlug de auto een stukje terug en sprong eruit om de man te helpen. Maar het was al te





laat. Hij ademde niet, zijn ogen staarden in het niets. Onder hem lag bloed. Ik belde meteen 112 en meldde aan de Duitse hulpdiensten wat er gebeurd was. Ik trilde als een blad aan een boom. Ik had iemand doodgereden. Dat ik werd overgebracht naar een ziekenhuis in Nordhorn heb ik niet meegekregen. Ik zat vol met angst en negatieve gedachten: m'n leven is naar de kloten. Ik heb iemand vermoord. Ik ben een moordenaar! Wat moet ik aan mijn kinderen vertellen? Mijn vrouw belde inmiddels met RaNed en directeur Raoul trok alle registers open om mij daar zo snel mogelijk weg te krijgen. Hij kwam me persoonlijk ophalen en we reden naar mijn huis in Lemmer.”

Eenzaam en onbegrepen

Roelof vervolgt: “Toen ik bij mijn opdrachtgever langsging, ben ik naar de truck gelopen en met tegenzin ingestapt. Voor het eerst sinds het ongeval zat ik weer achter het stuur. Ik werd zenuwachtig en voelde me raar. Ik startte de truck en kreeg zweet op m'n rug en tranen in m'n ogen. Ik heb toen

een klein rondje over het terrein gereden. Het voelde als de zwaarste meters in mijn leven. Ik zag het in het begin nog niet zitten om weer op pad te gaan. Een chauffeur met wie ik altijd veel contact had, bood me aan om een week met hem mee te gaan. Na lang nadenken besloot ik dat te doen. De eerste dag heb ik er alleen naast gezeten. De volgende dag heb ik wel gereden. Langzaam maar zeker ging het beter. Mijn huwelijk was inmiddels gestrand door alle spanningen en ik voelde me verschrikkelijk eenzaam en onbegrepen. Mijn nachtrust is vanaf de dag van het ongeluk nooit meer hetzelfde geweest als voorheen. Ik wilde soms zelf ook dood en ik vond dat ik dat had verdiend.

RaNed regelde een advocaat voor me die me zou bijstaan in de strafzaak in Duitsland. De advocaatkosten zouden door de verzekeraar worden vergoed. De aanklacht luidde: roekeloos rijden, met de dood van een mens tot gevolg. De grond zakte onder mijn voeten weg. Ik had hier geen rekening mee gehouden. De zaak liep met een sisser af... De aanklager

'Spin in het web' Michael van Noort in zijn kantoor.

legde uit dat hij de zaak wilde seponeren tegen betaling van een geldbedrag aan een goed doel. De aanklager had niet kunnen vaststellen waar het slachtoffer op het moment van het ongeval vandaan kwam en er kon mij dus geen roekeloosheid worden verweten. Na de betaling werd de zaak geseponeerd en daarmee was het strafproces ten einde. Mijn leven is ontwricht. Ik weet niet of ik het ooit zal kunnen verwerken. Ik moet m'n plekje weer vinden, maar ik weet nog niet hoe. Er zijn zelfs dagen geweest dat ik er een einde aan wilde maken, maar ik kan dat de mensen om wie ik geef niet aandoen. Daarom vecht ik door. Er zijn geen daders in dit verhaal. Alleen maar slachtoffers, aan beide kanten. Ik ben dankbaar voor de hulp die ik heb ontvangen van Raoul. Voor al de tijd die hij stak in het regelwerk; voor de gesprekken die we voerden en voor zijn geduld. Mede dankzij hem heb ik het allemaal volgehouden.” ←

Roelof werkt momenteel volledig in loondienst als chauffeur. Het gaat stukken beter met hem.