

**JOHN PEL & BERT MUNS**

# **POLITIE STRESS**

**PTSS: HOE ERMEE OM TE GAAN  
ALS HET JE OVERKOMT**

**JUST  
PUBLISHERS**

# INLEIDING

Hoog boven mijn hoofd cirkelen de meeuwen. Krijsend lijken ze me te volgen, waar ik ook heenga. Toch ben ik me maar ternauwernood van hun aanwezigheid bewust. Eigenlijk ben ik me helemaal niet bewust van mijn omgeving. Ik ben me van niets bewust, als in trance loop ik maar door, eindeloos. Het duinpad kronkelt, in lange, flauwe bochten, soms klimmend, dan weer dalend. Het helmgras strijkt langs mijn benen, af en toe schrik ik van een felle prik in mijn onderbeen, als ik te dicht langs de distels loop.

Zouden ze weten wat er in mijn hoofd omgaat, de meeuwen? Blijven ze daarom bij me, om over me te waken, of juist om me uit te lachen? In allebei de gevallen weten ze meer dan ik, want ik weet zelf niet eens wat er in mijn hoofd omgaat. Gedachten heb ik niet, of misschien juist wel, vaak heb ik er te veel, mijn hoofd loopt ervan over. Maar bijna nooit blijven ze lang genoeg hangen om ze te kunnen grijpen en vast te houden. Behalve die ene, die altijd bij me blijft. Meer een altijd aanwezige angst is het. Een angst die alles overheerst en alle rationele gedachten overstemt, onmogelijk maakt. Doodsbang ben ik, bang dat ik nooit meer de oude John word. Bang om mijn gezin te verliezen. Mijn vrouw zou het liefst hebben dat ik nooit meer alleen de deur uitging,

bang als ze is dat ik nooit meer terugkom. Maar ik moet wel, want met mijn openhartoperatie nog maar zo kort geleden, weet ik dat ik toch tenminste iets moet doen, wil ik niet op dezelfde doodlopende weg belanden.

Heel veel heb ik gelezen over PTSS, in mijn niet te stillen honger naar informatie, alsof meer kennis automatisch de weg naar herstel dichterbij brengt. Maar de verhalen van mijn lotgenoten zijn eigenlijk allemaal hetzelfde en geen van alle erg opwekkend. Ik word er eerder depressief van; de meesten zijn gescheiden, contactgestoord, zijn verslaafd geraakt, zitten financieel aan de grond, functioneren niet meer in de maatschappij, vereenzamen of worden suïcidaal. Dat wil ik al helemaal niet, maar de enige manier om eraan te ontkomen, is wat ik nu doe. Wandelen, steeds maar weer, dwangmatig bijna. Soms kort, soms lang. Duizend keer moet ik dezelfde paden in het duin hebben doorkruist, maar ze vervelen me nooit, simpelweg omdat ik niets bewust in me opneem.

Al lijkt het misschien zo, toch ben ik niet zomaar aan het wandelen gegaan. Ook zonder mijn zucht naar informatie staat het als een paal boven water dat er iets met mij aan de hand is. Een aantal jaren geleden ben ik in een burn-out geraakt, en als ik terugkijk was dat geen 'gewone' burn-out - hoewel, zo gewoon was-ie niet, al met al ben ik acht maanden thuis geweest - maar waren dat al de eerste tekenen van mijn PTSS. Maar daar ben ik later pas achter gekomen. De volgende symptomen, nog minder te ontkennen dan de eerste, openbaarden zich in de vorm van acute hartklachten, die me bijna noodlottig waren geworden en die een

spoedoperatie, in Spanje, noodzakelijk maakten. Toen kon ik er niet meer omheen. Alle bekende symptomen van PTSS kon ik afstrepen.

Hoe moet je beginnen, met een verhaal dat je eigenlijk helemaal niet wil vertellen? Een verhaal, dat nu eens niet alleen gaat over alles wat je hebt beleefd in die afgelopen jaren, maar over het gevoel dat is achtergebleven en dat ook nog eens alles met al die dingen te maken heeft. Als dan tegelijkertijd ook nog duidelijk wordt dat je zeker niet de enige bent die met deze dingen te maken heeft, die in dezelfde valkuilen trapt en moet proberen om er weer bovenop te komen, dan kom je uiteindelijk tot de conclusie dat er maar één ding op zit. Of je wil of niet, dit verhaal moet verteld worden. Voor een deel, zoals in mijn geval, voor m'n eigen genezing, maar ook voor anderen, die dezelfde rugzakjes met zich meetersen. Daarom heb ik na lang wikken en wegen besloten om dit verhaal te vertellen. Voor mezelf, maar ook voor al mijn lotgenoten, die er hopelijk door gesteund worden en er net als ik, achter komen dat ze zeker niet de enigen zijn. En tenslotte, voor al die mensen binnen die nog steeds dierbare politieorganisatie waaraan ik zoveel te danken heb, die mij zoveel onbetaalbare ervaringen heeft gegeven, zoveel herinneringen die ik nooit meer zal vergeten, maar die me helaas ook die ene, diepe kras op mijn ziel heeft opgeleverd. Een kras die na al die jaren gelukkig wel hersteld is, maar soms, op onverwachte momenten, ineens toch nog pijnlijk voelbaar is.

De diepe kras, die PTSS heet.

Als politiemedewerker geloof ik in de kracht van de kernwaarden van de Nederlandse politie: integer, moedig, verbindend, betrouwbaar. Die waarden zijn voor mij geen loze kreten, niet zomaar reclameslogans, ze vormen de kern van het vak. Naar de samenleving – maar óók naar elkaar. De vraag die we onszelf elke dag opnieuw moeten stellen, luidt: ‘Ben jij in staat iedereen gelijk te behandelen, zonder onderscheid te maken?’ Want dat is cruciaal, dat is waar we waarde aan hechten, dat is het fundament waar onze organisatie op gebouwd is. Waakzaam en dienstbaar, dat is wat we willen uitstralen en wat we als politie willen zijn.

Maar ik doe even niet meer mee. Ik heb ook de andere kant leren kennen. Want waar ik voor een groot deel ziek van ben geworden, zijn juist de achterbakse spelletjes, het slechte leiderschap, de beslissingen die worden genomen zonder overleg of enige boodschap vooraf. Nooit ben ik aangesproken op mijn functioneren als leidinggevende en toch krijg ik plompverloren de boodschap dat ik overgeplaatst word naar een ander team. Het is maar een klein voorbeeld in een lange reeks, maar deze ongefundeerde stank-voor-dank maatregel, kan er bij mij niet in en heeft toentertijd bijzonder veel pijn gedaan. En nog steeds, trouwens.

De kernwaarden van de politie, waar ik vanuit de grond van mijn hart in geloofde, ben ik naarmate mijn carrière langer duurde, steeds meer gaan missen. Ik had het gevoel dat er geen waardering was voor al het werk wat ik verstouwde. Maar integerheid en betrouwbaarheid miste ik nog het meest. Want iedereen kan over mij zeggen wat hij wil, maar als ik iets ben, dan is het integer en betrouwbaar.

Oké, soms heb ik wel een grote bek en soms ben ik

ongenuanceerd en niet zo diplomatiek, dat klopt allemaal. Maar ik ben geen gluiperd en ik doe niets achter de rug van mensen om. En het zullen deze eigenschappen zijn die mij, bij sommige mensen, niet populair gemaakt hebben. Openheid, duidelijkheid en eerlijkheid doen soms pijn. Praten mét mensen, in plaats van óver mensen, dat is hoe ik in elkaar zit. Het is niet anders, het is wat het is.

Die eigenschappen, die botsing met de kernwaarden van de politie, plus niet in de laatste plaats het werk, eerst bij de technische recherche en later bij de forensische opsporing, hebben allemaal bijgedragen aan de ontwikkeling van mijn PTSS, en daarover gaat dit verhaal. Over de eerste symptomen, de aanleiding. Het ongeloof bij mezelf: 'Nee, dat kan ik niet zijn. Want met mij is tenslotte niets aan de hand.' En over de lange weg terug, uit dat diepe, diepe dal. Die weg is heel zwaar en voor iedereen anders. Daarom kan ik alleen over mijn eigen ervaringen vertellen, Ervaringen met het werk, maar ook over de tegenwerking, het wantrouwen, de al dan niet gemeente hulp en af en toe de steun uit onverwachte hoek van de organisatie. Want ook die was er. Mensen die wél het beste met je voor hebben. Maar tussen de gemiste kansen, de goedbedoelde maar volkomen foute opmerkingen van leidinggevendenden die ook maar per ongeluk in die rol terechtgekomen zijn, en die door onkunde keer op keer de verkeerde beslissingen nemen.

Over die mensen gaat dit verhaal ook, want bewust of onbewust spelen ze er een heel grote rol in. Toch is dit boek niet bedoeld als afrekening of als natrappen. Ja, de politie heeft heel veel fouten gemaakt en er zullen misschien best

nog een paar harde noten gekraakt worden, maar ik reken mezelf nog tot de gelukkigen. Ik ben er goed van afgekomen en ik kan er nog over vertellen.

Dat kan niet iedereen. Dus ondanks alles is de politie me nog steeds dierbaar. Natuurlijk, ik heb er PTSS aan overgehouden, maar ik heb er ook heel veel aan te danken. En de ene kant van het verhaal kan, om volledig te zijn, nu eenmaal niet zonder de andere.

Voor 90% ben ik mijn PTSS nu de baas. Ik kan ermee omgaan. Daar ben ik heel blij om. Maar ik weet ook, dat het nooit echt uit mijn leven zal verdwijnen. Het heeft best een tijd geduurd, maar ook met die gedachte kan ik nu prima leven. Daar is dit boek ook voor bedoeld. Ik hoop vooral dat ik door middel van dit boek een aantal lotgenoten kan laten zien dat er ook een draaglijk 'leven-met-PTSS' is. Al is het niet gemakkelijk en al zal je zo af en toe een terugval hebben. Maar in elk geval ben ik dankbaar dat ik nu sta waar ik sta, en voor wat ik nu allemaal mag doen in dit leven. Want dat is meer dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

# HOOFDSTUK 1

Bij de meeste mensen komen PTSS-klachten niet uit de lucht vallen. Doorgaans is PTSS, behalve misschien als de aandoening veroorzaakt is door een plotselinge, heftige traumatische gebeurtenis, het resultaat van een aantal, zich langzaam opstapelende gebeurtenissen en omstandigheden. In mijn geval zeker. Maar om dat duidelijk te maken is het beter als ik eerst een stukje terugga in de geschiedenis.

Lang, heel lang geleden, ben ik binnengekomen bij de Amsterdamse politie als portier. Daar heb ik een aantal jaren mogen wennen aan het politievak en aan de organisatie. Het was in de tijd dat het korps nog overzichtelijk was onderverdeeld in twee categorieën: de executieven, oftewel de politiemensen met opsporingsbevoegdheid die proces-verbaal konden opmaken, bekeuringen uitschrijven en boeven vangen. Daarnaast waren er de ‘DOBU’s’, anders gezegd, de domme burgers. Als je tot die categorie behoorde, hoorde je er eigenlijk niet echt bij. De eerste categorie liet ook geen gelegenheid voorbijgaan om daar fijntjes op te wijzen.

Het duurde niet lang voor ik daarachter was en zodra zich de gelegenheid voordeed, stapte ik over naar wat toen nog de technische recherche heette. Daar begon mijn carrière pas



echt en daar heb ik mij ontwikkeld tot forensisch expert en leidinggevende van de forensische opsporing.

De technische recherche – de TR – van toen leek in bijna niets op de Forensische Opsporing zoals we die nu kennen, want die is, samen met tactiek en informatie, een essentieel onderdeel van het opsporingsproces. Dat was absoluut nog niet het geval toen ik daar begon. De tactische opsporing, de rechercheurs, hield zich bezig met het vergaren van bewijs en het ‘sluiten van het net’ rond een verdachte, terwijl de TR de taak had om met een groot aantal ondersteunende handelingen de tactische opsporingsambtenaar zo goed mogelijk te faciliteren. In de loop van de tijd is dat wel gegroeid, met het ter beschikking stellen van technologie (tot en met de nieuwste technieken aan toe), deskundigheid en het verzamelen, veiligstellen, onderzoeken en interpreteren van sporen, maar in wezen bleef de verdeling hetzelfde. De technische recherche bleef de tactiek ondersteunen.

Die verdeling van taken was in die tijd echter wel aan het veranderen. Technische recherche werd forensische opsporing en die was niet langer ondersteunend, maar ging van nevensgeschikt naar sturend. Dat proces kreeg vorm in de tijd dat ik daar werkzaam was. Forensisch onderzoek nu, is primair gericht op waarheidsvinding en vaststellen van de toedracht van een vermoedelijk strafbaar feit. De uitkomsten van het onderzoek leiden daardoor niet alleen tot identificatie van de verdachte, maar dienen ook als opsporingsmiddel of bewijsmiddel in de rechtszaak die volgt.

Deze ontwikkeling is een beetje summier en als je het

zo leest, lijkt het vooral neer te komen op een andere naam voor hetzelfde beestje. In werkelijkheid is het niet alleen een andere manier van werken, maar vooral een andere manier van denken en daar gingen vooral de mensen die er al lang werkten, wel degelijk wat van merken.

Onder de bezielende, strategische leiding van de toenmalig hoofdcommissaris Bernard Welten ging ons winkeltje in alle opzichten sprongen maken. Maar zoals altijd bij de politie, gaat tijdens de verbouwing de verkoop gewoon door. Ik overdrijf niet, als ik zeg dat ik tussen 2006 en 2008 ongeveer twaalf uur per week met de reorganisatie bezig was. Dat betekent: twaalf uur extra aan werk in een week proppen, terwijl ik in de gebruikelijke 36 uur al een enorme werkdruk had, als operationeel projectleider.

Het hele proces van reorganiseren, ging uiteraard gepaard met een uitbreiding van het aantal mensen.

In 2005 waren dat er 45, in 2006 groeiden we naar 63, in 2007 werden dat er 81 en aan het einde van de reorganisatie werkten we met niet minder dan 99 collega's. Om deze nieuwe instroom te begeleiden werd een projectleider van buitenaf aangetrokken. Dat lijkt een goed idee, maar zijn ervaring op een plaats delict was nul komma nul. Het gevolg was dat ik om de haverklap de nieuwe instroom te woord stond en bijstond bij alle vragen waarmee ze van de opleiding kwamen. Bij de politie heeft men het wel eens over 'daluren en piekuren'. Geen idee hoe de daluren eruitzagen, ik heb ze nooit gezien.

Maar ook dit deed ik met liefde. Ik vond het heerlijk om met de nieuwe instroom samen te werken en herkende in hen veel van mijn eerste jaren bij de technische recherche.

Zij vraten werkelijk de oefenstof op, waren leergierig, niet te stoppen als het ging om ervaringen opdoen en tijdens de ochtendbriefings zaten ze erbij alsof zij in de bioscoop zaten. In het 'ochtendgebed' werden de lopende zaken doorgenomen en dan zaten zij te klapperen met hun oren. Er veranderde nog iets: voortaan werd er mét mensen gepraat, in plaats van óver mensen. Dat waren we ook niet gewend. De bijvangst was dat zij een andere cultuur meebrachten, die de afdeling best kon gebruiken.

Zeg maar nee, dan krijg je er twee. Dat gezegde, eigenlijk een reclameslogan, gold in die tijd zeker voor mij. Ik kreeg namelijk twee werkgroepen in mijn mik, simpelweg omdat de andere twee projectleiders uit het tactische proces kwamen en ik de enige forensische materie-deskundige was. Zij waren tactisch en ik technisch. Ik kreeg de 'niet complexe plaats delicten', 'complexe plaats delicten' en het laboratorium. Dat kwam erop neer dat ik de sporenzoekers, de generalisten, de professionals en de laboranten onder mijn hoede kreeg.

En vergis je niet, ook dit deed ik weer met liefde. Ik hield van mijn werk en voor het eerst telde Forensische Opsporing mee. Dat was ik ook niet gewend, want ik kwam uit een nogal oubollige wereld, ondergebracht in een oud pand aan de Sarphatistraat en met een lab uit het jaar kruik.

Dat nam niet weg dat de werkzaamheden die ik daarvoor al uitvoerde, gewoon bleven staan. Uiteraard, zou ik haast willen zeggen, want zo gaat dat bijna vanzelfsprekend, en mijn grootste frustratie was dat ik daardoor minder aan de één-op-één gesprekken met de collega's toekwam. Maar de zorg voor mijn collega's mocht ik niet verwaarlozen, want

leidinggeven begint immers bij interesse in de mens aan wie je leiding mag geven. Dus het teveel aan werk loste ik weer op door werk mee naar huis te nemen. Of dat nou zo slim was valt te betwijfelen.

Wat in al deze ontwikkelingen bijna vergeten zou worden, is dat ik weliswaar voor 36 uur per week op de loonlijst stond, maar daarnaast ongeveer twee weken per maand piket had als CPDU, coördinator plaats delict unit. In de praktijk hield dat zoveel in, als het aansturen van de collega's tijdens het optreden op de plaats delict bij de complexe onderzoeken zoals moord, doodslag, gijzelingen, ontvoeringen en niet te vergeten de, ik zou haast zeggen gebruikelijke, schiet- en steekpartijen in de stad. Dat piket leverde minimaal 32 uur overwerk op per maand, acht uur per week was heel normaal en ik heb uitschieters meegemaakt van meer dan 70 uur overwerk per maand. Als je een weekend piket had en je had van vrijdagmiddag 16.00 uur tot maandagochtend 08.00 uur geen zaak met een dode, was je een bofkont. Het advies was dan altijd om meteen een staatslot te kopen, want als je zoveel mazzel had, was de kans groot dat je de staatsloterij ook wel zou winnen. De werkdruk was enorm, maar je leefde in een roes en op adrenaline. En cafeïne, niet te vergeten. In die tijd had ik mijn eigen koffiezetapparaatje op het werk staan.



## HOOFDSTUK 2

Een belangrijk deel van het politiewerk, en zeker van het werk van de technische recherche, zijn de zelfmoordenaars. Na zoveel jaren heb je alle methodes van suïcide wel een keer gezien. Zo is er de categorie die zich thuis van het leven berooft, door middel van pillen, vaak in combinatie met drank, die meestal in bed wordt aangetroffen. Dan heb je de zogenoemde kuipzitters, die in het warme water hun polsen doorsnijden en in de badkuip blijven zitten tot de dood intreedt. Of de verstikkingen, de categorie die met plastic zakken over hun hoofd in de weer ging. Vaak was het zo dat de vuilniszak om het hoofd werd bevestigd, en met een koord, stevig om de hals, werd aangetrokken.

Tot slot waren er de hangers, die zich door middel van een touw om hun nek van het leven beroofden en daar een geschikte plek voor zochten. Die kwam ik vaak tegen in parken, hotels en in hun eigen woningen. Ik herinner mij nog mijn ontgroening bij een mannelijke hanger in een garagebox. De collega's met wie ik op pad was, vroegen mij om het touw door te snijden waaraan het mannelijk slachtoffer hing. Zij hielden het lichaam onder controle en ik stond op een kist uit de inboedel van die garage. Bij het doorsnijden knapte het touw, door de spanning van het gewicht, en daar schrok ik enorm van. Mijn twee collega's, die op de grond

stonden, tilden het slachtoffer voorzichtig naar de grond en barstten in lachen uit. Het leven van een leerling gaat niet over rozen.

Lachen, galgenhumor. Vreemd misschien, maar die galgenhumor heb je gewoon nodig, om overeind te blijven. Stoer de spot drijven met de meest verschrikkelijke dingen die je zag en meemaakte, was van alle dag. Sarcasme en cynisme ten top, om het menselijk leed aan te kunnen wat in je gezicht gegooid wordt, en intussen wel keihard blijven werken. Ook dat diende weer om overeind te blijven. Want werken in een ruimte, waar niet zo lang daarvoor de dood op bezoek geweest is en waar het lichaam nog aanwezig is, is een extra verzwarende werkomstandigheid.

Het proces van ‘decompositie’, in de volksmond ‘verrotting’ geheten, begint grofweg drie dagen na het intreden van de dood. Bij warm weer, of in het geval van veel schadelijke micro-organismen als bacteriën, gisten of schimmels in het lichaam, gaat dit nog sneller.

Insecten leggen, als de omstandigheden dit toelaten, eitjes in of op het dode lichaam, dat van kleur gaat veranderen. Na ongeveer een week begint het lichaam op te zwellen. Nóg eens twee weken na het intreden van de dood komen producten van ontbinding uit de lichaamsopeningen tevoorschijn (mond, neus, anus en eventuele wonden).

Het werken onder deze omstandigheden is heel bijzonder. Dit zijn echt smerige klussen, omdat je als technisch rechercheur samen met de gerechtelijk schouwwarts moet gaan kijken of hier sprake is van een misdrijf of een natuurlijk overlijden. Zeker als het slachtoffer in zijn eigen woning is gevonden, ligt

de valkuil op de loer, om te snel te willen vaststellen dat het een natuurlijk overlijden betreft.

De start is vrijwel onveranderlijk: een gevalletje van stank-overlast. De burens missen de bewoner al een poosje en 'ergens' komt een ondragelijk stank vandaan, in combinatie met zwarte gordijnen voor de ramen, die er vroeger niet waren. Het zijn alleen geen gordijnen, maar de duizenden vliegen die in de woning zijn en die zich verzamelen tegen het glas.

Het zal niemand verbazen dat het niet gezond is, om je hele carrière geconfronteerd te worden met het ultieme aan menselijk leed. Dat roep ik al decennialang, maar ik ben helaas een roepende in de woestijn. Bij het arrestatieteam kun je maximaal acht jaar werken, voor je een andere baan krijgt binnen de politie of binnen de afdeling. Een technisch rechercheur daarentegen, kan daarna nog rustig verschillende specialisaties gaan doen, waarbij zijn of haar jarenlange praktijkervaring ten volle wordt benut. Tegenwoordig noemt men het op een Plaats Delict werken: in de eerste lijn werken. Het werken in de tweede lijn is een rol waarbij je al je kennis en kunde kunt inzetten; bijvoorbeeld aan het bureau, waarbij je een specialisatie kunt gaan uitvoeren.

Als technisch rechercheur moet je je vaak afvragen of datgene wat je ziet en waardoor je in een fractie van een seconde denkt dát het zo is, ook daadwerkelijk gebeurd is. Niets is immers wat het lijkt. Zo ook een op het oog simpele zelfdoding in het centrum van Amsterdam.

Een reconstructie kan je dan uitstekend helpen. Nou had ik het geluk dat mijn maatje uit die tijd nooit te beroerd was