

Lesje geleerd?

Lesje geleerd?

*Indringende ervaringsverhalen van
leraren*

Een gids nazorg
agressie-incidenten

Huub Buijssen en Mathilde Bos

ISBN 90 5749 963 0

© 2002 Elsevier bedrijfsinformatie bv, 's-Gravenhage

Behoudens de door de wet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever die daartoe door de auteur(s) met uitsluiting van ieder ander onherroepelijk is gemachtigd.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevelen.

Voorwoord

Voor u ligt een gids voor mensen die betrokken zijn bij agressie in het onderwijs. Wellicht herkent u zich in de ervaringen van degenen die hier hun verhaal doen, of bent u beroepshalve betrokken bij de nazorg, of beter nog de preventie. De auteurs stellen zich tot doel vooral praktische tips te bieden. Niettemin blijkt uit het beschrevene meer nog dan ooit waar de schoen wringt: agressie is een lakmoesproef voor de schoolorganisatie en de collegialiteit op school. Angst is de meest primaire emotie die een mens kan beleven, en in de omgang met angst en intimidatie is men volledig afhankelijk van de omgeving.

Leraren en onderwijspersoneel staan in deze problematiek niet alleen, in een scala van beroepen doen agressieproblemen zich voor. Wij zouden eigenlijk als samenleving wel wat zuiniger kunnen zijn op onze leraren, politiemensen, conducteurs, artsen et cetera, die in de voorste linies staan waar het de 'alles moet kunnen'-samenleving betreft. Dit zijn de groepen die gevolgen opvangen van de onopgeloste problemen, de omgang met de jeugd, de multi-etnische samenleving, het gebrek aan normen en sociale controle enzovoort.

Dit boekje kan ook gezien worden in het licht van de discussie over de vraag of de belangstelling voor het ouderschap niet doorgeschoten is ten koste van het slachtoffer. Bibliotheken zijn volgeschreven vanuit allerlei invalshoeken over onderwijs en opvoedingsproblemen van moeilijke jongeren. Dat degenen die het werk uitvoeren ook zelf tussen de wielen kunnen komen wordt maar al te vaak vergeten. Dat is begrijpelijk, omdat de zorg voor de leerling voor veel onderwijzers nog steeds als een soort roeping gezien wordt, en het eigen probleem al snel als een storende factor. Vandaar ook de complicatie dat het slachtoffer ook bij zichzelf naar schuldelementen zoekt, omdat hij of zij als het ware beroepshalve veroordeeld is tot de dader.

In deze tijd van privatisering en marktwerking hebben scholen een moeilijke positie. Ouders en leerlingen worden in hun rol van 'klant is

koning' steeds weer bevestigd. De vraag om aandacht voor normen en waarden in het onderwijs neemt voortdurend toe, maar men vergeet vaak dat de positie van de onderwijsinstellingen er niet naar is om dit met kracht uit te dragen. Uit angst voor het 'stemmen met de voeten' zwijgen scholen te vaak waar zij zouden moeten spreken.

Het is moeilijk de ernst van de problematiek te beoordelen. Enerzijds gaat het om beperkte aantallen gevallen, maar het zijn wel steeds gebeurtenissen die knagen aan de basis van de samenleving, en die voor personen zeer grote gevolgen hebben. De Algemene Onderwijsbond heeft sinds enkele jaren een 'meldpunt geweld', een speciaal telefoonnummer voor collega's die met geweld te maken krijgen. In het jaar 1999 kwamen er op het nummer van het meldpunt acht en in het jaar 2000 vijf meldingen binnen. Het aantal meldingen is beperkt, maar het gaat hier om stuk voor stuk schrijnende gevallen. Als gezegd is naast het geweld zelf, vaak de behandeling door en het ontbreken van steun van de schoolleiding wat de meeste van deze 'melders' het meeste grieft. Vaak willen directies en andere leidinggevenden dit soort zaken toch liever binnenshuis houden. De 'goede naam' van de school gaat vaak voor een adequate hulp en begeleiding van de slachtoffers.

Walter Dresscher
Voorzitter Algemene Onderwijsbond

Inhoud

Inleiding		9
Deel 1	De praktijk: zes ervaringsverhalen	11
Ik zie Halil op elke hoek		13
Wil je van school, Cemal?		18
Wil je vechten?		23
Ik kom u nú doodmaken!		31
Ik zie dat hij doodkalm is. Echt, doodkalm		36
Ik krijg je nog wel!		43
Deel 2	Theorie en praktische tips	47
Hoofdstuk 1	Agressie en leerkrachten	49
Hoofdstuk 2	Psychotrauma en posttraumatische stressstoornis	59
Hoofdstuk 3	Verwerking: een handreiking voor zelfhulp en collegiale opvang	77
Hoofdstuk 4	Nazorg binnen de onderwijsinstelling	95
Bijlage 1	Professionele behandeling en lotgenoten-contact	113
Bijlage 2	Politie tussen de schoolbanken	117
Bijlage 3	Enkele tips in omgaan met agressie	121
Geraadpleegde literatuur		123
Over de auteurs		125
Verantwoording		127
Oproep		129

Inleiding

Drie jaar geleden kwam ik (HB) tijdens een vakantie in gesprek met iemand die als leerkracht werkte op een school voor voortgezet onderwijs in Amsterdam. Hij vertelde me dat hij recent tijdens zijn les een ernstig geweldsincident had meegemaakt en nog steeds kampte met de nasleep ervan. 'Ik hoop dat deze vakantie me helpt om deze geschiedenis achter me te laten.' Ik vertelde hem net een gids te hebben geschreven voor maatschappelijk werkenden die tijdens hun werk te maken hebben gehad met agressie of geweld. 'Ik zal je een exemplaar toezenden. Mogelijk heb je er iets aan.' Zijn antwoord heb ik bijna letterlijk onthouden: 'Eigenlijk zou er ook voor onderwijspersoneel zo'n boek moeten komen, want volgens mij bestaat zo iets nog niet. Is dat geen idee voor een volgend project? Ik ben echt niet de enige die zo iets is overkomen en ik zal ook niet de laatste zijn.'

Dit boek heeft dus zijn ontstaan te danken aan een toevallige ontmoeting. De formule of opzet van *Lesje geleerd?* is hetzelfde als de zojuist genoemde gids voor maatschappelijk werkenden: het bevat een praktijkgedeelte met ervaringsverhalen en een meer theoretisch deel waarin de thema's agressie, psychotrauma en opvang beschreven worden. Het waarom van het praktijkgedeelte – met andere woorden waarom in het boek de nodige ruimte is gereserveerd voor onderwijspersoneel dat vertelt over hun ervaring met agressie en geweld – behoeft wellicht enige toelichting.

Welnu, velen die iets schokkends overkomt raken in een isolement doordat ze zich schamen over hun gevoelens. Een belangrijke vorm van zelfhulp – ook wel bibliotherapie geheten – is dat men kennisneemt van de ervaringen van anderen. Zo kan men ontdekken dat de vreemde gevoelens die men bij zichzelf waarneemt heel gewoon zijn: in plaats van abnormale gevoelens bij normale gebeurtenissen zijn het normale gevoelens bij abnormale gebeurtenissen.

Een ander therapeutisch effect van het lezen van andermans verhalen is ook nog dat men er hoop aan kan ontlenuen. Na een traumatische gebeurtenis is men vaak heel somber over de toekomst. De verhalen van anderen leren hen dat er toch licht is aan het einde van de tunnel.

Op de derde plaats kunnen ervaringen van anderen helpen bepaalde fouten te vermijden alsmede om de juiste strategie te kiezen bij het omgaan met een traumatische gebeurtenis.

Het vierde argument om ervaringsverhalen in het boek op te nemen is van een geheel andere aard. Meer nog dan cijfers of argumenten kunnen praktijkverhalen het management van scholen ervan overtuigen dat (de nasleep van) agressie tegen hun medewerkers een serieus probleem vormt dat aandacht verdient.

Ten slotte een woord over de doelgroep van deze gids. In dit boek wordt doorgaans de term 'leerkracht' of 'docent' gebruikt. Het boek is echter bedoeld voor onderwijspersoneel in de meest brede zin van het woord. Dus behalve voor leerkrachten is het ook geschreven voor het management of de schoolleiding en voor het onderwijsondersteunend personeel (met name conciërge en technische onderwijsassistenten). Immers zij allen kunnen te maken krijgen met geweldsincidenten. In de verhalen waarmee het boek opent, komen dan ook niet uitsluitend leerkrachten aan het woord.

Utrecht, Mathilde Bos
Tilburg, Huub Buijssen

Deel 1
De praktijk: zes ervaringsverhalen

Ik zie Halil op elke hoek

Het verhaal van Elzeline Bergisch (26)

Twaalf 'zmokkers'

Twee jaar geleden begon ik als docent op een school voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen (ZMOK). Tot voor kort hield mijn docentschap in dat ik leerlingen individuele begeleiding gaf. Sinds een paar weken heb ik nu een eigen groep met twaalf 'zmokkers'. Eerlijk gezegd is het veel zwaarder dan ik me had voorgesteld. Ik heb mijn idealen en ik wil graag wat betekenen, juist voor mensen die de boot dreigen te missen. Ik merk echter dagelijks dat ik niet echt ben voorbereid op wat ik tegenkom op school. Ik denk dat hierbij meespeelt dat ik zelf uit een heel ander milieu kom, met andere normen en waarden. Aan de ene kant trekt me dat verschil erg aan, aan de andere kant bezorgt het me ook spanningen en raak ik er ook eerder door in de problemen.

Ineens vlieg ik uit mijn stoel

Mijn verhaal begint op een mooie zaterdagmiddag in september. Ik ben met een vriendin in de Utrechtse binnenstad. Het is gezellig druk en we besluiten rond 13.30 uur op een terras te gaan zitten in de Vinkenburgerstraat, in een van de winkelstraten waar alleen voetgangers mogen komen. We nemen plaats op rieten stoelen, aan de rand van het terras. We eten een broodje en drinken een glas fris erbij. Het is gezellig, we genieten erg van het mooie weer en we praten honderduit.

Ineens vlieg ik uit mijn stoel. Iemand heeft van achteren tegen mijn stoel getrapt en de stoel valt tegen me aan. Het is alsof alles om me heen ineens doodstil is. Ik draai me om en herken op een paar meter afstand, in zijn spijkerbroek en trainingsjack, Halil. Hij, een jongen van 14 jaar en ongeveer 1.70 meter, zit bij mij in de groep. Heel triomfantelijk kijkt hij me aan met een blik in zijn ogen die lijkt te zeggen: 'Wat ga jij nu doen?' Vijf vrienden van hem staan om hem heen. 'Dit

is niet zo slim van je, dat krijg je maandag nog te horen', weet ik alleen maar uit te brengen. Het lijkt net of mijn stem in de stilte keihard klinkt. Halil draait zich om en loopt rustig weg. Ik pak mijn stoel en ga weer zitten. Ik ben helemaal confuus en praat met mijn vriendin over wat me zojuist overkwam. Waarom deed hij dit, zo vragen we ons keer op keer af. En ook: dit maandag op school aan te kaarten? Welke maatregelen zijn hier op zijn plaats? Wat zal de reactie zijn van de directie? En van mijn collega's? Ook mijn vriendin is erg geschrokken.

Ik word weer bang

Na een half uur stappen we op en gaan we allebei onze eigen weg. Op het moment dat mijn vriendin wegfietst, word ik ineens bang, heel bang. Ik zie Halil op elke hoek. Ik fiets kei- en keihard naar huis. Alsof ik achtervolgd word en alles op alles moet zetten om te ontsnappen.

Ik ben dolgelukkig als ik hijgend thuis aankom en de deur achter me dichtknaal. Veilig. Omdat mijn vriend een week in het buitenland verblijft, ben ik nu alleen. De schrik komt er dan snikkend uit. Ik bel een collega die direct komt. En weer begin ik te huilen. Mijn collega stelt voor naar de politie te gaan. Dit was nog niet bij me opgekomen. En daar krijg ik meteen spijt van, want de politie zegt dat we veel beter direct hadden kunnen bellen, nog op het terras. Dan hadden ze Halil direct opgepakt en een middagje in de cel gezet. Nu het al zoveel later is, kunnen ze niets anders meer doen dan Halil een briefje schrijven. Als ik dit hoor, baal ik vreselijk de kans te hebben laten lopen eerder aangifte te doen. Ik ken Halil inmiddels goed genoeg om te weten dat een briefje op hem en zijn kornuiten geen indruk zal maken.

Na de politie gaan we nog naar de poli van het ziekenhuis om naar mijn nek te laten kijken waar ik steeds meer pijn aan krijg. Ik heb een flinke klap gemaakt, mijn nek is stijf maar ik blijf gelukkig geen whiplash te hebben. Ik ben een stuk rustiger als ik dit hoor en zeg tegen mijn vriendin dat ik denk het verder alleen wel te redden. Na het vertrek van haar zit ik weer alleen thuis. Ik ben echter tot niets meer in staat dan op de bank zitten en voor me uit staren. Dan komen ook de emoties weer boven. Ik word weer bang. 'Ik red het toch niet alleen', hoor ik mezelf zeggen en besluit dan de vriendin te bellen met wie ik het terrasje bezocht. 'Kom maar meteen naar me toe', zegt ze meelevend en geschrokken. Ook daar huil ik veel. Van pure schrik en ontdaanheid. Ik slaap vervolgens goed. Ik ben dan ook doodmoe.

Er zijn gewoon grenzen

De volgende dag ga ik naar mijn eigen huis. 'Het leven gaat door' probeer ik mezelf op te monteren. Ik kan de beelden van het voorval van

de dag ervoor echter maar niet stopzetten. Ofschoon het zondag is bel ik de directeur en daarna weer de collega die gisteren bij me was om te kijken hoe het verder moet. Tenslotte is er maandag weer school. De overweging om dan thuis te blijven komt niet bij me op. Ik wil mijn verhaal vertellen. Juist daar. Dat je als docent van een ZMOK-groep niet eens meer op zaterdagmiddag naar de stad zou kunnen... Vooral wil ik op school de leerlingen duidelijk maken dat er grenzen zijn. Dezelfde dag nog overlegt mijn collega met de directeur en deze besluit om Halil van school te sturen.

Op maandag ga ik naar school. Iedereen die mijn verhaal nog niet kent, krijgt het van mij te horen en iedereen reageert lief. Ik ben erdoor ontroerd. Als ik bij het vertellen in huilen uitbarst tonen zelfs de leerlingen begrip. Meer nog, ik heb de groep nog nooit zo lief meegemaakt. Ze reageren niet alleen begripvol op mijn verdriet, ze zijn het helemaal met me eens dat Halils gedrag ontoelaatbaar was en hij te ver ging. 'Hij moet eruit' is hun mening. Hun reactie is voor mij belangrijk. ZMOK of geen ZMOK, er zijn gewoon grenzen. Die mening wordt gedeeld, door collega's, door de leiding en ook door de leerlingen.

Op een ZMOK-school gebeurt natuurlijk wel vaker wat, maar dat is altijd binnen de setting van de school. Dit was er buiten en in die zin heb ik een primeur. Ik word door iedereen serieus genomen.

Ik kijk anders tegen de realiteit aan

In de eerste weken na het incident betrap ik mezelf erop dat ik erg alert ben op straat. Gelukkig wordt dat langzaam minder. Op school pak ik de draad weer op, ik werk gewoon door tot aan de herfstvakantie. Toch gebeurt er iets met me in die periode. Ineens besef ik hoe extreem de situatie eigenlijk is, ik zie dat leerlingen zich met criminele zaken bezig houden, ik zie dat grensoverschrijdend gedrag en ik denk bij mezelf 'met wat voor types werk ik eigenlijk?' Ik ga me er zelfs medeplichtig door voelen, je signaleert van alles waar je vervolgens niets mee doet.

Ik kijk anders tegen de realiteit aan, heb een reëler beeld gekregen van wat er gaande is. En ik kan en wil daar als groepsleider geen getuige meer van zijn. In de herfstvakantie sla ik hardop aan het twijfelen: blijf ik of stap ik op? De maandagavond na de vakantie weet ik het ineens: ik kom niet meer terug als leerkracht. Ik blijf wel op school maar ga administratief werk doen.

Ik ben het vertrouwen in de medemens kwijt

Dan gebeuren er een paar dingen waarop ik anders reageer dan normaal. Een meisje geeft me een vriendschappelijke duw van achter en ik reageer furieus, ik schrik van mijn eigen reactie. In de stationshal

merk ik dat ik niemand achter me wil hebben en als ik in mei naar de stad fiets, keer ik halverwege om. Ik durf niet!

Dan realiseer ik me dat het echt niet goed met me gaat. Het is niets voor mij om zo bang te zijn, ik heb altijd gedacht 'mij krijgen ze niet klein' en moet je nu zien! Ik realiseer me voor het eerst van mijn leven hoe kwetsbaar ik eigenlijk ben. Ik ben het vertrouwen in de medemens kwijt. Het kan zo maar gebeuren, het is me ook gebeurd. Onverwacht en doelgericht van achter aangevallen worden, zonder dat ik het aan zag komen. En het kan elke keer weer gebeuren. Het incident heeft mijn leven meer veranderd dan ik ooit verwacht had. Nadat ik in mei de stad niet in durf, komen er steeds meer situaties waarbij ik me onprettig voel. Ik ga naar de huisarts, want zo kan het niet doorgaan; de gevolgen zijn me te groot. Hij stuurt me naar een psycholoog.

Ik loop echt anders rond dan vroeger. Ik wacht bijvoorbeeld tot de scholen aan zijn voor ik de stad in ga. Laatst was ik op een station en daar zie ik een vaag type met diverse pasjes bij een geldautomaat staan. 'Hij heeft de pasjes vast gestolen,' dacht ik. De schrik sloeg me om het hart. Ik wilde niet dat hij zag dat ik het gezien had en ik maakte me zo onzichtbaar mogelijk. Aan de andere kant vond ik dat ik het ook niet kon laten lopen. Zo'n gebeurtenis kost me heel veel. Vóór het incident zou zo iemand me niet eens opgevallen zijn.

Mijn naïviteit ben ik kwijt

Ik ben minder idealistisch geworden. Ik zie nu veel beter de beperkingen die je hebt ten aanzien van dit soort jongeren. Ze hebben al zoveel achter de rug. Halil heeft bijvoorbeeld geen ouders meer en woont bij een zus die hem niet kan geven wat hij nodig heeft. Ik twijfel eraan of het goed was om hem van school te sturen. Het was weliswaar onvermijdelijk een krachtig signaal af te geven, maar toch... waar moet zo'n jongen nu heen? Hij heeft z'n excuus nog gemaakt en uitgelegd waar het mee te maken had. Hij voelde zich gefrustreerd over zijn eigen leven, had drugs gebruikt en zag mij daar zo gezellig zitten. In een impuls heeft hij de trap gegeven. Na deze uitleg en zijn excuses, ben ik ook niet meer boos op hem.

Ik merk wel dat ik cynischer geworden ben, hoewel dat gelukkig niet doorslaat. Ik vind het ook wel goed dat ik mijn blindelinge vertrouwen ben kwijtgeraakt, ik ben nu aan het zoeken naar een evenwicht. Ik merk dat ik bijvoorbeeld geneigd ben om alle Marokkanen op één hoop te gooien. Gelukkig heb ik nu een Marokkaanse collega die helemaal niet aan dit negatieve beeld voldoet.

Ik ben nu onder behandeling bij een psycholoog. Deze behandelt me met een vrij nieuwe methode. Een methode die specifiek gericht is op het verwerken van trauma's. Het hele gebeuren heeft een veel gro-

tere invloed op mijn leven dan ik ooit voor mogelijk gehouden heb. Mijn naïviteit ben ik kwijt en dat is wel oké, maar ik wil weer gewoon mijn leven kunnen leiden zonder voortdurend zo alert en gespannen te zijn. De therapie slaat gelukkig goed aan, ik voel me steeds beter op straat, ben weer wat zelfverzekerder. Ik ben er nog niet helemaal, maar het gaat de goede kant op, gelukkig!

Wil je van school, Cemal?

Het verhaal van Ger Huisman

Actief veiligheidsbeleid

Ik ben schoolleider op een school voor voortgezet onderwijs (vbo). Veel van onze leerlingen komen bij ons nadat ze op hun vorige school niet meer welkom waren. We vinden het heel belangrijk juist deze jongeren de kans te geven om hun examen te halen. Zelf heb ik mijn middelbareschooltijd doorgebracht op een middenschool die alom bekendstond als idealistisch wat betreft onderwijs. Deze periode heeft mede mijn visie op onderwijs gevormd.

We voeren op school een actief veiligheidsbeleid. Het uitgangspunt is: geweld mag nooit, in welke vorm en door wie dan ook. Dat wil echter niet zeggen dat geweld nooit voorkomt. Ik kan hier zelf van getuigen.

Wil je van school, Cemal?

Het is woensdagmiddag, 23 september. Eén van de docenten heeft moeite met de orde in een klas. Hij geeft een belangrijk examenvak. Het is een lastige klas voor vbo, met de intelligentste leerlingen. Eén van de leerlingen komt tijdens de les naar me toe om me te halen, hij is door de leerkracht gestuurd. Ik loop met de leerling mee en benadruk in de klas het belang van het vak en het examen. Over het algemeen is dat voldoende en redt een docent het dan weer alleen. Nu echter niet, want halverwege de les komt de docent zelf mijn kamer binnen en vertelt dat het hem vandaag niet lukt om de orde te handhaven. Het moet wel erg uit de hand zijn gelopen dat hij tegen de voorschriften in de klas in de steek heeft gelaten. Ik loop weer met hem mee. Omdat het altijd mijn benaderingswijze is om leerlingen individueel aan te spreken wanneer een situatie uit de hand loopt, vraag ik de leerkracht wie de gangmaker is. 'Cemal is weer eens bezig. Ik krijg hem nu niet onder

controle,' zegt hij. In mijn kamer probeer ik een gesprek aan te gaan, maar het vlot niet. Omdat ik op mijn vragen steeds maar vage en ontwijkende antwoorden krijg, neem ik mijn toevlucht tot een vraag die doorgaans een duidelijk antwoord oplevert: 'Wil je van school?' Leerlingen zeggen hier altijd 'nee' op, waarna er dan ruimte ontstaat om te onderhandelen. Deze keer loopt het echter anders.

'Dan ga ik wel van school,' zegt hij woedend en vloekt in zijn eigen taal. Hij is zo boos dat een redelijk gesprek niet mogelijk is. Ik maak daarom een einde aan het gesprek. Ik doe dat door hem te laten weten dat we morgen verder zullen praten 'wanneer je wat gekalmeerd bent en bent bijgedraaid.'

Kaakslag

Daarna heb ik een gesprek met Jan, een docent die in de gang een situatie niet handig aangepakt had en daarmee agressie had uitgelokt. Toevallig was ook hier Cemal bij betrokken. Van leerkrachten wordt net zo goed verwacht dat ze zich kunnen beheersen en bijvoorbeeld niet tegen leerlingen gaan schreeuwen of hen gaan beledigen. Het gesprek met Jan verloopt goed.

Ongeveer een halfuur nadat Cemal mijn kamer heeft verlaten kom ik samen met Jan mijn kamer uit. We lopen de gang in en ineens staat daar Cemal. Hij staat me op te wachten en valt me aan. Hij slaat me met een kaakslag tegen de grond. Ik moet even buiten westen geweest zijn voor ik oprabbel en hem bij de kraag grijp. Ik voel dat Cemal dóór wil gaan met vechten maar ik ben groter en sterker. Jan helpt me, en medeleerlingen die op het tumult waren afgekomen voeren Cemal samen met Jan af.

Ik ga koffiedrinken met een bevriende conciërge. Voor het eerst sinds ik gestopt ben met roken heb ik veel trek in een sigaret. Ik weet me maar net te beheersen.

Samen met de conciërge ga ik aangifte doen bij de politie. Ik ga die dag wat eerder naar huis dan anders, gewoon op de fiets.

Steekwonden

Onder het eten vertel ik het verhaal aan mijn vrouw en kinderen. Ik voel me toch niet helemaal goed en ik besluit, in overleg met mijn vrouw, om toch maar even naar de poli te gaan om me te laten onderzoeken. Misschien heb ik een hersenschudding of zo. De arts op de poli wil me goed nakijken. Wanneer ik me uitkleed, zie ik tot mijn verbijstering dat ik steekwonden heb in mijn buik. Tot wel een paar centimeter diep. Ze bloeden niet maar er is wel een forse bloeduitstorting. Ik ben gestoken maar heb er helemaal geen erg in gehad! Eén van de

getuigen heeft een schroevendraaier gezien, daar moet het mee gebeurd zijn, schiet me nu te binnen.

Ik ga terug naar de politie waar de aangifte wordt herzien. Gezien de ernst van deze nieuwe feiten wordt Cemal beschuldigd van een poging tot moord. Die zin maakt heel wat bij me los. Hoe is het mogelijk dat juist ik, die zo gemotiveerd is om de leerlingen te helpen en te steunen, het doelwit kon worden van een poging tot móórd?

De wonden worden gefotografeerd en nog diezelfde avond wordt Cemal opgepakt. Ik moet nog een keer naar het politiebureau om hem te identificeren vanachter een spiegel. Hij zal drie dagen vastzitten. En hij wordt geschorst.

Ik ga de volgende dag 'gewoon' naar school. Ik vind het belangrijk om leerlingen en leerkrachten te zien en te spreken. Ik wil niet dat het verhaal een eigen leven gaat leiden. Het is beter dat er rechtstreeks met mij over gesproken wordt en dat gebeurt ook. In de klas van Cemal leid ik een kringgesprek. Hierbij laat ik de wonden zien. Dit is onder andere nodig om de leerlingen te laten zien dat Cemal wel degelijk de dader was en niet het slachtoffer zoals zij dachten. Ze kunnen er niet omheen.

Nergens meer echt plezier in

Veel mensen raden me aan om de tijd te nemen. Ik besluit dat dan maar te doen en blijf ruim twee weken thuis. Het zijn geen prettige weken. Ik heb veel interesses en ik fiets graag. Dat laatste doe ik nu ook, maar deze keer zonder er plezier in te hebben. Ik heb eigenlijk nergens meer echt plezier in. Zo ken ik mezelf niet.

Na twee weken ga ik weer halve dagen werken en een maand later weer fulltime. Er wordt mij vanuit verschillende hoeken begeleiding aangeboden. Ik ga een paar keer naar het maatschappelijk werk maar ik heb er niet veel aan. Ik heb de indruk dat zij meer van mij kan leren dan ik van haar.

Terug op school pak ik mijn taken weer op. Ik geef met veel plezier een aantal uren maatschappijleer over zinloos geweld. Voor deze lessen kan ik mijn ervaring goed gebruiken. Het werkt altijd heel goed om een ervaring als uitgangspunt te nemen, maar nu is het extra functioneel. Het incident heeft op allerlei manieren de ronde gedaan en door het er met leerlingen en collega's nogmaals over te hebben verwerf ik mijn positie terug. Zo kan ik mijn verhaal ook keer op keer kwijt.

Ik merk dat ik thuis niet graag bij dit incident stilsta. Ik vertel altijd met veel plezier over de belevenissen op school, maar het zijn normaal gesproken spannende succesverhalen. Deze keer was mijn rol zo anders.

Mijn positie op school heeft zich sinds het voorval niet gewijzigd. Wanneer er problemen zijn weten mensen me net als voorheen nog

steeds te vinden. Het lijkt erop dat de drempel om naar me toe te komen wanneer er iets is, zelfs wat lager is geworden. Mensen weten dat ik ook een akelig incident heb meegemaakt.

Ik ben niet bang geworden. Ik ben niet iemand die spanning uit de weg gaat. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat mensen van buiten school in de aula zitten. Wanneer ik zie dat er toch iemand zit die er niet hoort, dan knijp ik geen oogje dicht om de vrede te bewaren, maar spreek ik de betrokkene altijd aan en verzoek hem te vertrekken.

Diplomerings

Op een dag tref ik Cemal aan in een vrijwel lege aula. Hij mag zich niet meer op school vertonen. Ik loop naar hem toe en geef hem een hand om hem te begroeten en hem aan te spreken omdat hij hier niet mag zitten. Ik voel geen angst en geen haat. Ik vraag hem rustig en zonder cynisme om te vertrekken. Hij gaat.

Vandaag was de diplomerings. Meer dan 150 leerlingen hebben het diploma behaald, een prachtig resultaat en een drukte van belang. En wie duikt er precies vandaag weer op? Cemal. Hij is met een vriend en hij spreekt me aan. Hij uit zijn verontwaardiging omdat hij op zijn nieuwe school te laag moest instromen naar zijn mening. Daarvan geeft hij mij nu de schuld. Ik bevind mij in een ongelukkig positie omdat ik fysiek geen kant op kan en zeg hem dat ik nu niet met hem in gesprek kan gaan. Hij kan een afspraak maken en dan kunnen we het erover hebben. Met iemand erbij. Ik wil zo'n gesprek niet meer in mijn eentje voeren, dat heb ik in elk geval van het gebeuren geleerd. Maar die jongen moet ook van zijn probleem af, die moet niet met al die onvrede blijven zitten. Het is belangrijk om de kwestie goed af te ronden. Onvrede die niet wordt uitgepraat gaat je op den duur ruiten kosten. Ik zal hem laten bellen voor een afspraak.

Hersenbeschadiging

Over een week is er de rechtszaak. Ik mag er niet bij zijn omdat het een minderjarige betreft. Ik moet wel vandaag nog beslissen of ik een schadeclaim wil indienen die dan binnen de rechtszaak in behandeling kan worden genomen. Het is een lastig kwestie, want hoe kwantificeer je zo'n ervaring en de energie die het gekost heeft? De enige materiële schade die ik geleden heb is een dierbare pen die ik in de worsteling kwijt ben geraakt. Die was van mijn overleden schoonvader geweest. Zo'n pen kan ik zo weer kopen, maar dié pen krijg ik daarmee niet terug.

Na een gesprek met de advocaat van Cemal, besluit ik geen claim in te dienen. Deze vertelt me namelijk dat Cemal een hersenbeschadiging

heeft en dingen soms anders oppakt dan ze bedoeld zijn. Dit was me bekend, maar nieuw voor me was dat deze hersenbeschadiging hem ook parten had gespeeld toen ik hem bij me op de kamer riep. In plaats van 'Wil je van school Cemal?' had hij gehoord 'Je moet van school Cemal'. Toen waren bij hem de stoppen doorgeslagen. Voor Cemal en zijn familie was het van groot belang dat hij zijn diploma zou halen. Met dit diploma zou hij ook zijn middenstandspapieren hebben en daarmee zou de familie onder leiding van Cemals oudere broer het familiebedrijf kunnen voortzetten.

Ik zou het jammer vinden als mensen denken dat het geweld op scholen alleen maar toeneemt. Dat is niet mijn ervaring. We staan met twee benen in de maatschappij en veiligheid is een belangrijk thema, maar de situatie is zeker beheersbaar. Ook op een school met relatief veel 'moeilijke' leerlingen. Zelf heb ik nog steeds het gevoel dat het mij niet zal overkomen, ik bedoel dat het mij nog een tweede keer zal overkomen. Cemal heeft een hersenbeschadiging waardoor hij door het lint ging. Dat was een uitzonderlijke situatie. Dat besef helpt mij om mijn omgeving met vertrouwen tegemoet te treden.

Wil je vechten?

Het verhaal van Eva de Witte

Bijzondere geschiedenis met geweld

Ik heb een bijzondere geschiedenis met geweld. Van mijn zesde tot mijn veertiende levensjaar heb ik op een terrein gewoond van een – zoals dat toen heette – internaat voor moeilijk opvoedbare jongens. Mijn ouders werkten daar en hadden een huis op het terrein. Een mooie maar vreemde omgeving. Ik heb daar veel geweld gezien.

Zo liepen we als kind eens langs het zwembad op het terrein. Daar zwaaide ik naar Remy, een jongen van het internaat die ik goed kende omdat hij wel eens op ons paste. Doordat Remy zwaaide trok hij de aandacht van de gymleraar. Deze sleepte hem mee naar een kleedhokje om hem daar af te rossen. Het was een tafereel als in een striptekening: uit het hokje kwam behalve veel gekrijs en lawaai het ene na het andere kledingstuk.

Ik herinner me dat mijn moeder eens 's avonds haar koffie buiten bij het tuinhok ging drinken. Ze was overdag geïntimideerd door de jongens. Om te laten zien dat ze niet bang was liep ze nog even naar buiten. Terwijl de nachtwaker achter een boom stond met zijn hond en de situatie in de gaten hield, dronk zij haar koffie.

Ik at mijn maaltijden terwijl de jongens in een politiebusje werden afgevoerd of teruggebracht.

Desondanks hebben mijn ouders zich erg ingespannen mij juist veel begrip bij te brengen voor deze jongens. Ze hielden me voor dat het geen boeven waren, maar jongens die het moeilijk hadden. Als mijn ouders zelf te maken kregen met agressie beschouwden ze deze niet als tegen hen persoonlijk gericht. 'Dat kwam omdat de jongens zoveel problemen hadden,' legden mijn ouders uit.

Het gekke is dat ik me in deze vreemde, bijna surrealistische aanvoelende omgeving nooit bedreigd heb gevoeld. Ik voelde me er juist heel veilig. Er is me daar nooit iets overkomen. Achteraf beseft ik dat

het niet alleen maar veilig was, maar toch... in mijn herinnering was bij ons de deur nooit op slot.

Een gekooid dier

Ik ben begin twintig als ik van de Pedagogische Academie kom. Eerst ga ik een jaar werken op een luxe Jena-plan school, daarna doe ik enkele jaren ervaring op in het vormingswerk voor volwassenen en dan solliciteer ik bij een christelijke school voor voortgezet onderwijs aan kinderen met leer- en opvoedingsmoeilijkheden. Ik ben de enige vrouwelijke leerkracht. Met deze baan op de LOM-school kom ik terecht in een zondvloed van geweld die vijf jaar zal aanhouden. Er is geweld van leerkrachten naar kinderen – collega's die kinderen slaan, opsluiten en intimideren –, van kinderen naar leerkrachten, van ouders naar kinderen, van ouders naar leerkrachten, van kinderen naar spullen, van kinderen naar dieren en van kinderen naar kinderen. Het geweld zit werkelijk overal. Wat me uit puur lijfsbehoud gaandeweg het meest bezighoudt is geweld van leerlingen dat tegen mij is gericht. Waar kan ik hiermee naartoe? Ik voel me na verloop van tijd net een gekooid dier dat geen kant op kan, een dier dat handelingen herhaalt en geen meter opschiet. Ik raak voor mijn gevoel de weg kwijt. Maar laat ik concreet worden en ook niet te veel op de feiten vooruitlopen.

Mijn eerste eigen klas

Na een jaar krijg ik mijn eerste eigen klas, daar ben ik trots op. Klas 1J met twaalf jongens en vier meiden, tussen de 12 en 14 jaar. Vier leerlingen hebben al een zelfmoordpoging overwogen. De leerlingen komen zowel uit een hoog als uit een laag sociaal milieu. Een fors aantal kinderen heeft ADHD – dat dan nog MBD heet. Over aanpak of benadering heb ik in mijn opleiding vrijwel niets gehoord.

Omdat ik van de directeur te horen heb gekregen dat er in de klas een jongen zit die geen juf wil, besluit ik op de eerste dag meteen de koe bij de horens te nemen. Ik vraag de jongens in een kring te gaan zitten en zeg: 'Ik heb gehoord dat één van jullie er een hekel aan heeft om een juf te hebben. Dat is jammer, en er is niets aan te doen. We zullen het met elkaar moeten redden. Dit is geen vraag maar een opdracht.' Ik kijk de kring rond en kijk Mischa aan. 'Klopt het Mischa dat jij geen juf wil?' Hij knikt meesmuilend. Mischa is een blond jongetje met zorgvuldig rechtop gekamde stekeltjes. Met Mischa zal ik nog heel wat mee gaan maken.

Ik zie de kinderen in mijn klas echt als 'mijn' kinderen. Het doet me pijn als het niet goed met ze gaat en we hebben ook dolle pret met elkaar. Mijn lessen bereid ik zorgvuldig voor en het lukt me meestal

goed om op onverwachte situaties te reageren. Ik krijg een prima verstandhouding met de klas. We praten over de kerk, de staat, mensen, leven, noem maar op. Toch is het niet altijd gemakkelijk.

Op een dag is het bijvoorbeeld een grote troep in de klas en vertikken ze om op te ruimen. Ik voel me boos en radeloos. 'Wat nu'? Ik besluit even een time-out te nemen en met de mededeling 'dit moet anders' loop ik de klas uit om koffie te gaan drinken. Vivian uit mijn klas, komt me halen als ik mijn koffie op heb. Ik stap de klas weer binnen en ik weet niet wat ik zie: alles keurig opgeruimd, tafels schoon en recht, boeken op stapels, een opengeslagen liedboek bovenop en de vloer netjes. De kinderen staan met de handen op de rug, stralend en ondeugend. Als ik goed en wel binnen ben beginnen ze het Wilhelmus te zingen. Ze weten dat ik gek ben op muziek en ze weten ook dat ik het Wilhelmus eigenlijk te beladen vind. Ze zijn er zeker van dat ik dit nu zal waarderen.

Mischa

Vanaf het begin ga ik veel met de leerlingen in discussie. Hoewel ik de docent ben, probeer ik mijn eigen opvattingen niet boven die van hen te plaatsen, maar streef ik naar een zo gelijkwaardig mogelijke opstelling. Op die manier blijft het rustig in de klas en kunnen de leerlingen toch hun vragen kwijt en gaat de druk er wat af. Mischa schrijft veel en betreft me op die manier bij verschillende aspecten van zijn leven. Hij woont met zijn ouders en zus in een gewone buurt, de gegoede burgerij zou je kunnen zeggen. Hij is erg gehecht aan zijn oma, die ver weg woont, in een andere provincie en hij heeft het heel zwaar met de dood van zijn opa. Deze gebeurtenis maakt veel verdriet los. Dit uit zich ook in verwijten aan God en het leven. Thuis is hij lastig. Hij komt, zoals meer leerlingen, wel eens bij mij op de flat. 'Hoe dóén grote mensen dat toch, leven met elkaar?', zulke vragen houden hem bezig.

Op een dag, ik heb de klas dan zo'n drie of vier maanden, gebeurt er iets tussen Mischa en mij. Mischa voelt zich niet goed en besmeurt in de pauze het schoolgebouw met modder. Ik zie het, loop naar hem toe en zeg: 'Mischa, dit kan niet.'

Hij is voor geen rede vatbaar, hij vloekt en tiert: 'Dat maak ik godverdomme zelf wel uit.'

'We gaan na schooltijd samen het gebouw schoonspuiten, dan is er niets meer aan de hand,' zeg ik. Ik wil het niet groter maken dan het is, maar ik vind dat ik hem duidelijk moet maken wat de consequenties zijn van zijn gedrag. 'Kom, het is nu tijd.'

Hij gaat met de anderen mee de klas in, maar hij is geladen. We gaan aan het werk. Eén van de leerlingen heeft een spreekbeurt. Mischa is erg gespannen en na een paar minuten zie ik dat hij met een mes in

zijn tafelblad aan het krassen is. 'Ik moet ingrijpen,' denk ik bij mezelf. 'Grenzen stellen, consequent zijn.' Tegelijkertijd denk ik ook: 'hoe kan ik deze regel in dit geval in de praktijk brengen?'

Ik ga achter hem staan en ik voel zijn woede, onmacht en eenzaamheid. 'Mischa, niet doen.'

'Waarom niet?'

'Omdat ik het zeg.'

'Godverdomme, kutwijf.'

'Toch mag het niet.' Ik blijf staan en leg mijn hand op zijn schouder. Mischa gaat door met krassen en ik pak het mes. Dat zou goed gegaan zijn als het niet met een ketting aan zijn broek vast had gezeten. Ik trek zijn broek kapot en hij ziet kans het mes weer te pakken. Hij staat op met het mes in zijn hand en prikt me, op de hoogte van mijn milt. Hij staat recht voor me, is iets kleiner dan ik. 'Die milt kan ik missen,' flitst het door me heen, 'en met mijn knie kan ik hem een knietje geven als hij verder gaat, mijn knie is sneller dan het mes als het moet.' 'Godverdomme, ik steek je dood,' schreeuwt Mischa terwijl hij me aankijkt. Ik ben bang en durf hem geen knietje te geven.

'Dan krijg je les van meester Johan,' zeg ik, 'daar heb je ook een bloedhekel aan. Ik zou dat dus niet doen.'

Hij schopt me tegen mijn knie, de stoel valt en Mischa loopt naar buiten. Ik maak snel de overweging of ik de klas even alleen kan laten en ik besluit achter hem aan te gaan.

Daar staat hij, voor de deur, in de regen met zijn stekeltjeshaar. Te kijken naar de modder op het schoolgebouw. Het is een triest plaatje. 'Je moet vast heel erg huilen, want ik weet dat je je ontzettend schaamt. Kinderen horen niet in de regen, ook niet als ze iets fout hebben gedaan. Kom maar mee.' Hij gaat na wat aandringen met me mee naar binnen. De spanning is gebroken en het voelt weer goed. Ik zet hem in een aparte ruimte en geef hem thee en een mandarijn. 'We praten straks,' fluister ik hem toe.

Ik praat de klas kort bij en voel hun loyaliteit voor ik naar hem terugga. Als ik na een kwartier weer bij hem kom, tref ik hem desolaat aan. 'Ik heb je geschopt, dat moet pijn doen,' zo maakt hij zijn excuus. Geen spoor meer van verzet.

Het komt niet in me op om aangifte te doen, wie zou daar ook bij gebaat zijn? Wel licht ik zijn ouders in over het incident.

Opnieuw Mischa

Na dit gebeuren gaan we alweer over tot de orde van de dag. Later in het jaar gebeurt er nog iets tussen Mischa en mij.

Het is het einde van de schooldag en de kinderen zijn naar huis. Ik zet de stoelen op de tafel zodat de vloer geveegd kan worden en ga het

lokaal uit. Mischa is nog aanwezig, want hij heeft straf. Op een gegeven moment hoor ik lawaai in het lokaal, ik ga erop af en zie dat Mischa alle zestien stoelen van de tafels weer op de grond smijt. In één moeite door smijt hij een tafel naar mij. Hij mist. Vervolgens verstopt hij zich tussen de stoelen en tafels die kriskras door elkaar heen liggen. Ik hoop dat niemand het lawaai gehoord heeft en ik denk bij mezelf 'dit moet ik oplossen'.

'Hé Mischa, waar zit je nou, kom tevoorschijn jóh, je wilt altijd praten, dus laten we het hierover hebben,' zeg ik in een poging om contact te maken. Hij staat op maar is heel geladen, hij ziet er verwilderd uit en zegt niets. Ik loop rustig naar hem toe en leg een hand op zijn schouder. 'Wil je vechten?' zegt hij. Op dat moment besluit ik op die uitnodiging in te gaan. Ik weet niet hoe ik hem anders zou kunnen bereiken. Ik zeg 'oké' en gooi hem met een beenworp op de grond en neem hem in de houdgreep. Mijn judolessen komen me nu goed van pas. Ik besef dat ik nu moet volhouden, moet winnen, maar Mischa geeft nog niet op. 'Moordenaar! Beul!' schreeuwt hij. Dan komt de schoonmaakster binnen. Ze veegt om ons heen alsof hetgeen ze ziet de gewoonste zaak van de wereld is, en zegt alleen maar: 'Is hij weer vervelend?'

Net als door mijn hoofd schiet dat ik de vechtpartij niet lang meer volhou, steekt mijn collega Cornelis van Zanten zijn hoofd om de hoek van de deur en zegt gedag. Alsof het ook voor hem normaal is dat ik daar met een leerling in de houdgreep op de grond lig. Hij groet en vertrekt. 'Hij heeft vast iets belangrijkers te doen,' denk ik berustend. 'Dit is tenslotte mijn probleem, niet het zijne.' Mischa geeft zich nog steeds niet gewonnen en ik besef dat ik het niet zal redden en hem los zal moeten laten. 'Mischa, over drie tellen laat ik je gaan.' Ik tel tot drie en laat hem los. Mischa loopt de deur uit. Ik ben uitgeput en geëmotioneerd. Ik besluit zijn moeder te bellen om haar te vertellen wat er gebeurd is, zodat zij zijn verhaal zal geloven wanneer Mischa het thuis vertelt. 'O, is het weer zo ver?' zegt ze.

Mischa blijkt intussen naar de hei te zijn gegaan en komt om vijf uur bij me thuis langs om het uit te praten. Zijn agressie is weg en we praten het uit.

Bizarre wereld

Dit zijn nog maar twee incidenten, beide met Mischa, maar er gebeurt veel en veel meer in de vijf jaren dat ik op deze school werk. Over deze en de vele andere incidenten wordt echter op school niet gesproken. Een aantal keren probeer ik er toch over te beginnen. Bijvoorbeeld die keer dat bij mijn collega Cornelis thuis ben. Hij heeft een kind met het hoofd tegen de tafel geduwd, en wel met zo'n kracht dat de leerling

een bloedneus opgelopen had. En ik had een leerling geslagen, waar ik erg van geschrokken was. 'Cornelis, we moeten praten, we hebben allebei iets gedaan wat gewoon niet kan.'

'Nee, niet als mijn vrouw erbij is,' is zijn korte antwoord.

Ik kan met niemand over de situatie praten, ik woon alleen en er is niemand die tegen me zegt dat dit niet normaal is. Ik leef in een heel bizarre wereld.

Op een dag heeft een leerling de motorkap van mijn auto ingebeukt. 'Ach, het is toch een oude auto,' is de reactie van mijn collega's. Alsof dat wat uit zou maken.

Ik ben altijd moe en altijd bang, een soort diffuse angst. Met name tijdens vakanties droom ik over school. Het zijn steeds dromen waarin kinderen niet te hanteren zijn. Ze praten, schreeuwen en smijten met spullen en ik kom er niet bovenuit. Pure onmacht.

Met mijn vriendinnen spreek ik er wel over. Ze blijven me steunen en dat doen ze goed. Maar meer kunnen ze niet, zij weten ook de weg niet.

Vreselijk alleen

Kon ik maar met mijn collega's en de leiding praten over wat me zo bezighoudt. Konden we maar gezamenlijk kijken welke creatieve oplossingen er te bedenken zouden zijn voor de problemen. Misschien dat we dan ook met elkaar alles zouden kunnen relativiseren door er ook eens een lolletje over te maken. Ik zou me in elk geval dan niet zo vreselijk alleen gevoeld hebben.

Ik ben hier tijdens mijn opleiding helemaal niet op voorbereid. Daar ging het over leermethodes en dergelijke, maar hoe je bijvoorbeeld omgaat met straf of intimidatie is nooit aan de orde geweest.

Iedereen op school negeert de situatie, iedereen doet alsof hij de situatie in de hand heeft. Aan de andere kant van de gang, tegenover mijn klaslokaal, geeft een collega les. Het lawaai in zijn klas is vaak zo groot dat ik het in mijn lokaal hoor. Op een gegeven moment komen er mensen uit Den Haag poolshoogte nemen. Ze vragen in een soort kruisverhoor onder andere aan mij wat er daarginds gebeurt. De betreffende collega houdt gewoon vol dat er geen ordeproblemen zijn in zijn klas. Na dit bezoek wordt hij echter wel ontslagen. Ik begrijp er niets van.

Ik heb eigenlijk nergens ruimte voor in deze periode. Ik hou mijn huis netjes, heel netjes, en ik slaap.

Een bijzonder toeval is dat ook mijn oom als leerkracht op deze school werkt. Ik ben in een familie opgegroeid waar heel open gesproken kon worden. Toch kies ik er niet voor om de situatie aan hem voor te leggen. De keren dat we elkaar zien buiten school willen we juist niet over school praten. Hij heeft het er ook niet naar zijn zin.

Ik ga er impliciet ook vanuit dat het geweld en de angst er gewoon bijhoren, dat het normaal is. Dat het ook normaal is dat mensen zo met mij omgaan, dat ik er last van heb omdat ik niks gewend ben. Zelfs al ben ik niet opgevoed met de visie dat dit normaal is. Ik heb geleerd dat je problemen oplost door erover te praten met elkaar, niet door middel van agressie. Ik heb geleerd dat respect belangrijk is, en openheid. Toch ben ik er op deze school ook toe over gegaan om leerlingen te intimideren en sla ik een leerling wel eens. Niet vaak, maar toch, elke klap is er één te veel.

Ga je weg dan?

Tijdens een vergadering komt het functioneren van Cornelis ter sprake. Er wordt gemeld dat hij geweld gebruikt tegen de leerlingen. Hij is zelf niet aanwezig en ik constateer dat het geen opbouwend gesprek is maar pure roddel. Ik stel voor om het gesprek over Cornelis te stoppen. Alsof ik niets gezegd had, werd het gesprek vervolgd. Heel gek. Met de adjunct-directeur Johan en de conciërge probeer ik het later, buiten de vergadering, nog eens. 'Johan, zo kan het toch niet, we moeten iets doen. Dit is een christelijke school, zo kunnen we toch niet met elkaar omgaan!' 'Ach,' zegt Johan, 'ik heb het al zo vaak geprobeerd, mij is het ook niet gelukt.' 'We zullen samen de kar moeten trekken en als dit niet wordt aangepakt dan stap ik op,' zeg ik. Johan keert zich letterlijk van me af en zegt tegen de conciërge die er ook bij zit: 'Koons, weet jij hoe je het mos tussen de stenen uit moet halen?' Een paar dagen daarna spreek ik Johan aan: 'Wat ga je doen als ik hier niet meer werk?' 'Ga je weg dan?' vraagt Johan verbaasd.

Een dag na dit gesprek neem ik ontslag. Ik wil mezelf recht in de ogen kunnen kijken. Dat kan ik sinds ik hier op school ben gaan werken niet meer.

Leraar: elke dag anders

De dag van mijn ontslag ligt inmiddels al weer ruim vier jaar achter me. Ik ben ook weer een paar jaar aan het werk, niet meer in het onderwijs, maar in een dagbestedingscentrum voor mensen met een verstandelijke handicap. Op een leuke plek met leuke mensen en een open sfeer. Toen er laatst een verstandelijk gehandicapte mij intimideerde kon ik daar gewoon met collega's over praten. We hebben met elkaar en met de persoon in kwestie afspraken gemaakt waardoor de situatie weer beheersbaar is. Ik neem mezelf serieus en ik word serieus genomen. Toch blijf ik op mijn hoede, ben angstiger dan voor ik op de LOM-school ging werken. Ik weet dat mensen grenzen over kunnen gaan. Ik ben twee keer aangerand op straat, dat heeft mijn gevoel van

veiligheid ook flink geschaad. Mensen kunnen veel verder gaan dan ik wil.

Toch is het niet eenvoudig om mezelf daarin serieus te nemen. Een aanranding is toch geen verkrachting en bedreiging met een mes is toch geen verwonding? Nu ik het verhaal zo vertel denk ik nog 'is het wel erg genoeg?'

Jaren geleden had je een campagne van SIRE: 'leraar elke dag anders'. Terugkijkend maak ik daar nu wel eens grapjes over: de ene dag een mes, de volgende dag een stoel. Ik had zelfs een leerling die met zijn kunstbeen begon te slaan. Elke dag anders!

Ikzelf durf niet meer terug, ik heb het gevoel gefaald te hebben.

De betreffende school is afgebrand. Nee, ik heb hem niet aangestoken maar ik vind het wel een passend einde.

Ik kom u nú doodmaken!

Het verhaal van Karel Verbeek (44)

Spreek ik met de heer Verbeek?

Sinds bijna 23 jaar zit ik in het onderwijs. De laatste 15 jaren ben ik lid van de directie van een school voor vmbo. In mijn portefeuille zit de zorg voor leerlingen en wel in de breedste zin van het woord. Tevens ben ik coördinator voor het vierde leerjaar.

Het is nu een halfjaar geleden dat ik op mijn kantoor zit te werken als de telefoon gaat.

Ik neem op en ik schrik: 'U spreekt met de politie. Spreek ik met de heer Verbeek?'

Als ik bevestigend antwoord, hoor ik: 'Bel onmiddellijk uw vrouw en zeg dat ze binnenblijft met de kinderen en voor niemand opendoet. Zeg haar dat ze direct de politie belt als er wat gebeurt.'

Dit telefoontje brengt me helemaal uit mijn evenwicht en het zal nog dagen, nee weken, nee maanden duren voordat ik weer mijn evenwicht hervonden heb. Maar ik zal bij het begin beginnen.

Meneer de Vries, Johans vader

Vanaf het moment dat Johan bij ons op school komt, is hij vaak afwezig. Zijn ouders betalen ook zijn schoolgeld niet. We krijgen stukje bij beetje zicht op de thuissituatie. Er blijken financiële problemen te zijn. Daarnaast zijn er signalen van alcoholmisbruik door Johans vader. Als Johan in het vierde jaar komt, valt hij onder mijn verantwoordelijkheid. Als Johan niet op school verschijnt of als het schoolgeld niet op tijd binnen is, ben ik degene die dan contact opneemt met de ouders. Zo leer ik meneer de Vries, Johans vader, kennen...

Vanaf het begin loopt het contact stroef. Hij lijkt regelmatig onder invloed van alcohol en uit zich vaak agressief. Het is daarom lastig communiceren.

Met Johan gaat het ondertussen steeds slechter. Hij is erg vaak niet op school en hij ziet er niet goed uit. Brieven aan de ouders helpen niet, telefoontjes evenmin. Ik besluit om Johans afwezigheid te melden bij de leerplichtambtenaar en ik onderneem pogingen om het schoolgeld via de gemeente te krijgen. Ik vertel dat aan meneer De Vries. Deze reageert door regelmatig naar school te bellen en me te bedreigen: 'met u praat ik niet meer... ik wacht u buiten op... ik weet u te vinden... ik heb uw adres...' Met deze dreigementen wordt elk telefoongesprek afgesloten. Ik lig daar in eerste instantie niet echt wakker van, ik ben niet zo'n bangig type.

De situatie bij Johan thuis verslechtert zodanig dat hij een toezienend voogd krijgt toegewezen. Met hem bespreek ik regelmatig wat gedaan kan worden om de situatie te verbeteren. Als Johans vader hier achter komt, reageert hij woedend: 'je hebt er niets mee te maken... ik kom je verbouwen...'

Ook het toewijzen van een voogd kan niet verhinderen dat het met Johan nog verder bergafwaarts gaat. Op een gegeven moment blijkt dat hij de acht kilometer vanaf huis te voet moet afleggen omdat hij geen buskaart kan kopen. We regelen vanuit school een fiets voor hem, maar die is binnen een week door zijn vader verkocht.

Regelmatig constateren we ook fysieke mishandeling. Zo komt hij op een dag met een gebroken brilmontuur op school nadat er thuis klappen zijn gevallen. Ik besluit dan om op kosten van de school de bril te laten repareren.

Het valt ons op een gegeven ogenblik ook op dat Johan eten steelt van andere leerlingen. Nooit iets anders, alleen maar eten.

Ondanks dat en ondanks het feit dat er nog steeds niet voor hem betaald wordt en hij vaak 'spijbelt' willen we hem graag houden. We willen natuurlijk dat elke leerling met een diploma de deur uitgaat, maar bij Johan is het ook zo dat we blij zijn met elk uur dat hij niet thuis is. Hier is hij tenminste veilig. Eigenlijk zou hij uit huis geplaatst moeten worden, vind ik, maar ik kan vanuit mijn positie niets anders doen dan hem wijzen op de mogelijkheden die er zijn om weg te gaan van huis. Johan doet dat echter niet, hij voelt zich erg verantwoordelijk voor zijn jongere zusje dat in dezelfde situatie zit als hij.

Ik kom u nú doodmaken!

Johan zag er steeds al slecht uit, het stelen van het eten gaf te denken, maar toch schrik ik als de schoolarts me meedeelt dat de jongen ondervoed is. Ik overleg met de gemeente en we krijgen een tegemoetkoming om hier iets aan te doen. Dan ontstaat er de situatie dat Johan hier 's morgens eerst lekker zit te ontbijten voordat hij de les ingaat. Als

meneer De Vries hier echter lucht van krijgt, zijn de rapen gaar. Hij is witheet. Hij belt me op en meldt schreeuwend dat zijn zoon niet ondervoed is en dat we ons met onze eigen zaken moeten bemoeien. Aan het eind van de tirade meldt hij: 'Ik kom u nú doodmaken.' Ik ben des duivels na dit telefoontje. Ik heb de indruk dat meneer De Vries daadwerkelijk zal komen. Ik bel daarom Johans voogd in de hoop dat deze kan helpen om agressie te voorkomen. Ik krijg hem echter niet te pakken.

Veiligheidshalve waarschuw ik een collega, de mentor van Johan. Deze is steeds buiten de strijd gebleven omdat ik steeds de onderhandelingen deed. Mogelijk is hij daardoor nu de juiste persoon om te helpen de situatie niet uit de hand te laten lopen. De vader had al eerder gezegd dat zowel hij als zijn zoon alleen nog maar met de mentor zou praten en niet meer met mij. (Uiteraard had ik Johans vader toen laten weten dat dit niet de juiste weg was.)

Een halfuur na zijn telefonische dreigement komt meneer De Vries op school aan. De mentor vangt hem op, ze gaan in mijn kantoor zitten en drinken een kop koffie. Meneer De Vries zegt tegen de mentor: 'Ik kom niet voor u, ik kom die Verbeek doodmaken.'

Ik zit intussen in de lerarenkamer en wacht af. De mentor zegt tegen De Vries dat er gepraat gaat worden en als deze wat bekoeld is, haalt hij mij op. Ik geef De Vries een hand en ga tegenover hem zitten. Ik ruik weer de bekende dranklucht, ook zijn ogen en stem verraden dat hij gedronken heeft. We hebben een bureau tussen ons in. Ik voel me gespannen maar ben niet bang.

Als ik zit, begin ik uit te leggen hoe we op school werken, wat de spelregels zijn. Dat we de leerplichtambtenaar erbij halen wanneer een kind te vaak afwezig is en dat contacten met ouders en voogd via mij lopen. Meneer De Vries valt me bruusk in de rede en brult me toe dat hij niet met mij wil praten, dat zijn zoon niet ondervoed is en dat ik me nergens mee heb te bemoeien. Als hij is uitgeraasd, doe ik een nieuwe poging hem onze spelregels uit te leggen. Tevergeefs, want opnieuw schreeuwt hij me met overslaande stem toe dat ik me erbuiten moet houden en dat hij me anders dood zal maken. Op zo rustige mogelijke toon laat ik hem weten dat ik me bij mijn beleid hou. 'Dan maak ik u nu dood,' roept hij en verliest zijn laatste restje zelfbeheersing... Hij staat op, komt over de tafel naar me toe en grijpt me vast. Ik geef hem daarop een klap. De mentor springt ertussen en helpt me los te komen. Er ontstaat een handgemeen, waarbij de mentor hem bij me weg probeert te houden. Als een briesende leeuw blijft meneer De Vries proberen om me aan te vallen. Een en ander gaat met zoveel lawaai gepaard dat mijn collega's gealarmeerd worden en onze kamer inkomen om te helpen. Bang ben ik niet. Die man is zo toeter als maar zijn kan en ik meen ook sowieso sterker te zijn.

Een collega oordeelt dat het onverstandig is de strijd vechtend te beslissen en belt daarom meteen de politie. Ik probeer nog een keer om tot een gesprek te komen en sommeer Johans vader het pand te verlaten. 'Ik pieker er niet over,' blijft hij strijdlustig beweren.

Na zo'n zeven, acht minuten arriveert de politie en deze pakt hem vast en neemt hem apart.

Ik verlaat dan mijn kantoor en ga in gezelschap van mijn collega-directeur op de gang wachten op wat komen gaat.

Na een poosje komt een agent vragen of we hem nog eens willen sommeren te vertrekken. 'Ga jij maar,' zeg ik tegen mijn collega. Weer weigert meneer om te vertrekken. Vloekend en tierend, maar zonder noemenswaardig verzet, laat hij zich vervolgens wel door de politie buiten zetten. Aan de overkant van de straat blijft hij staan en schreeuwt: 'Ik maak hem dood, ik weet je te vinden.'

De politieagenten die De Vries hebben buitengezet, laten het hier niet bij en bellen hun collega's uit de woonplaats van De Vries. Deze kennen hem goed en laten weten dat ze zich verder over hem zullen ontfermen. Wanneer ze arriveren om De Vries in te rekenen, is hij ineens verdwenen. De politie rijdt dan langs de bushaltes waar hij vermoedelijk heen is gelopen om naar huis te gaan. Ze treffen hem daar niet. Gezien het verhaal zijn ze bang dat De Vries koers heeft gezet naar mijn huis om daar wraak te nemen. Op dat moment bellen ze me met de mededeling dat ik mijn vrouw in moet lichten ...

Ik bel mijn vrouw, doe haar de mededeling en spring in mijn auto. Ik ben nog nooit zo snel thuis geweest. Mijn vrouw is woedend, vooral op mij: 'Met wat voor tuig werk je eigenlijk?'

Ik ben nauwelijks thuis als de telefoon gaat. De politie laat ons weten dat meneer De Vries vlak bij mijn huis is opgepakt. Er is onvoldoende grond om hem vast te houden.

De volgende dag zijn mijn autobanden lek. Het is niet moeilijk om te raden wie dat gedaan heeft, wel om het te bewijzen. Een week later is mijn antenne gebroken, een maand later mijn spiegel.

Normaal gesproken doe ik altijd aangifte, nu laat ik dat steeds achterwege. Eerder deed ik al drie keer aangifte vanwege telefonische bedreiging, maar dat werd steeds geseponeerd wegens gebrek aan bewijs. Mijn vrouw dringt er bij me op aan wel aangifte te doen, maar ik ben bang dat de situatie er alleen door zal verslechteren. Voor Johan en voor ons.

Veranderingen bij mezelf

We zijn nu een halfjaar verder en mijn zestienjarige dochter doet nog steeds de deur niet open als er iemand op de stoep staat die ze niet kent. Ook mijn zoon van achttien is nog steeds met de affaire bezig,

want hij zegt bij herhaling te hopen dat hij deze man een keer zal treffen. 'M'n handen jeuken.' Mijn vrouw heeft steeds minder zin om de telefoon 's avonds op te nemen omdat het mogelijk een ouder is of iemand anders met sores. Ze heeft er genoeg van.

Met mezelf gaat het wel goed. Gedurende de eerste paar maanden na het incident was ik erg moe – moeheid die ook niet overging na lang uitslapen –, dat is nu voorbij. Toch merk ik bij mezelf ook veranderingen. Voorheen was ik heel graag op plaatsen 'waar het gebeurt', nu probeer ik deze plaatsen juist te vermijden. Alsof ik me wil beschermen tegen nog zo'n ervaring. Johans vader heeft ons hele gezin veel energie gekost en desondanks zijn we niet echt tot een bevredigende oplossing gekomen. Wanneer er een crisis is met een leerling, dan grijp je in en de zaak staat weer op de rails. Dat is echt kicken, dat gééft vooral energie. Maar dit heeft alleen maar energie gekost.

Op het werk praat ik nog regelmatig met collega's over het gebeurde. Zelf doen ze dat onderling ook nog. Zo worden nieuwe incidenten steevast vergeleken met het verhaal 'Johan de Vries'.

Van het incident met Johans vader heb ik ook iets geleerd. Namelijk dat we als school moeten erkennen dat er incidenten zoals met Johans vader kunnen gebeuren. Dat maakt het gemakkelijker voor iedereen. Wanneer de ouders van nieuwe leerlingen hier voor het eerst komen dan zeg ik dat ook. Ik zeg in mijn toespraak: 'Er wordt hier, net als op andere scholen, gepest, gestolen, gevochten en drugs gebruikt. Maar u kunt ervan op aan dat u het dezelfde dag nog te horen krijgt wanneer het úw kind is dat zich hieraan schuldig maakt of er slachtoffer van is... We proberen het dan met elkaar op te lossen.' Dit soort dingen zullen er altijd zijn. Door dat te erkennen hebben we het een stuk makkelijker gemaakt en geven we onszelf de grootste kans om een leerling weer op de rails te helpen. En daar doen we het uiteindelijk voor.

Ondanks alles voel ik me geen slachtoffer. Toen ik na het doen van aangifte wel een folder van het bureau slachtofferhulp in de bus kreeg, heb ik die zonder te lezen in de prullenbak gegooid. Ik vind dat – en dat klinkt misschien gek na het voorgaande – een dergelijk incident gewoon bij mijn werk hoort.

Deze week hoorde ik van Johans mentor dat hij nachten niet had geslapen na het incident. Ik wist dat niet. Ik heb mijn verhaal vaak kunnen vertellen, dat zou voor hem wel eens heel anders geweest kunnen zijn. Zoiets houdt me dan toch weer dagen bezig.

Ik zie dat hij doodkalm is. Echt, doodkalm

Het verhaal van Vincent

Docent en veiligheidscoördinator

Sinds ruim twintig jaar werk ik in het westen van het land op een school voor MAVO/HAVO en VWO. Ik ben zowel docent als veiligheidscoördinator. In die laatste functie vang ik anderen op wanneer zich situaties voorgedaan hebben waarin dreiging of geweld aan de orde was en begeleid ik hen bij het doen van aangifte. Tot mijn takenpakket hoort ook het opsporen van daders. Daarnaast ben ik verantwoordelijk voor de preventie. In dit verband heb ik onder meer zelfverdedigingcursussen geregeld voor zowel meisjes als jongens. Het is nu drie maanden geleden dat ik een zeer vervelend incident meemaakte.

Kom maar op

Er is een schoolfeest en ik ben aanwezig om toezicht te houden. Het feest is in volle gang. Ik heb mijn handen vol aan een groep van bijna dertig Marokkaanse jongens die voor de school staan en naar binnen willen. Twee leerlingen uit de onderbouw komen naar me toe terwijl ik in de gang, vlak bij de ingang sta. Eén van deze leerlingen, Omar, een jongen waar geen kwaad in zit, vertelt dat hij een klap heeft gekregen van een vierdejaarsleerling. Op de dansvloer. Ik ga met hem mee naar de feestruimte. Er is disco, de ruimte is vol, donker, rokerig, warm en erg druk. Omar wijst de jongen aan en ik vraag aan Omars vriend of hij de jongen ook herkent. Deze beaamt dat. Het is Kevin, ik heb hem wel in de klas gehad maar ik herken hem op dat moment niet. Ik zie dat hij wankelt op zijn benen en ik vraag me af of hij gedronken heeft. Ik loop in de drukte rustig naar hem toe en tik hem op de schouder. Ik ruik geen drank. Als hij opkijkt zie ik aan zijn ogen dat hij niet geblowd

heeft. Ik zeg op rustige maar besliste toon: 'Loop even met me mee want we moeten praten.'

Meteen begint hij keihard te schreeuwen. 'Vieze vuile kankerjood, blijf met je vuile poten van me af.'

'Doe niet zo raar,' zeg ik en neem afstand om voor hem de dreiging minder te maken, en opdat hij kan zien wie ik ben.

'Kom me maar halen vuile vieze kankerjood,' gaat hij echter door met schreeuwen en hij neemt de gevechtshouding aan. Wijdbeens en met opgeheven hoofd staat hij tegenover me en laat me weten 'kom maar op.'

'Het is Vincent de Jong jón, doe niet zo raar,' doet een vriendin van Kevin een poging om hem te kalmeren.

Hij is voor geen rede vatbaar. Ik stap daarom op hem af en pak hem in de houdgreep. Ik heb hem van achteren vast, hij kan met zijn tenen nog net bij de grond en ik loop met hem de dansvloer af. 'Je gaat nu met me mee.' We lopen langs de bar waar de grond glad is van gemorst-te drank, daarna moeten we door een klapdeur. Omdat ik hem niet tegen de deur wil duwen om deze te openen, draai ik draai me een slag om zelf met mijn elleboog de deur open te duwen maar door de gladde vloer vallen we. We tuimelen letterlijk de hal in. We liggen allebei op de grond en Kevin komt bovenop me terecht. Hij begint me met al zijn kracht te stompen en te slaan. 'Dit zijn pillen,' schiet het door me heen en ik besluit om hem niet los te laten. 'Ik moet hem in een wurg-greep nemen, dat is nog mijn enige mogelijkheid,' flitst het door mijn hoofd en ik zet deze gedachte meteen om in daden. Ik voer hem af naar de ruimte van de conciërge waar de conrector zich bij ons voegt. 'Wat is er aan de hand?' vraagt deze. Kevin begint weer te schreeuwen. 'Ze zitten aan m'n vriendin en die klootzak zit met z'n poten aan me.' Daarop neemt hij een sigaret, ik geef hem een vuurtje en ik schrik. Ik zie dat hij doodkalm is. Echt, doodkalm.

Mijn handen trillen, ik sta stijf van de adrenaline door wat er net allemaal gebeurd is en hij is doodkalm alsof er niets is voorgevallen. 'Die jongen is tot alles in staat,' bedenk ik en steek zelf ook een sigaret op. Eigenlijk zou de politie erbij moeten komen, maar die kan ik niet bellen nu die groep jongens voor de deur staat. Dan slaat de vlam zeker in de pan. Er is geen redelijk gesprek met hem te voeren.

'Kevin, je gaat nu naar huis, je bent nu geschorst en maandag in de eerste pauze gaan we met elkaar in gesprek. Dan is de zaak bekoeld. Je gaat nu je spullen halen en ik loop met je mee.'

Op dat moment komen twee vriendinnen van hem binnen. De meisjes willen met hem meelopen om zijn spullen uit zijn kluisje te halen, ik loop een paar passen achter hen aan. Bij de kluisjes gaat Kevin op zoek naar zijn sleutel en laat daarbij per ongeluk zijn sigaret uit zijn handen vallen. Ik raap deze voor hem op. Dit is voor Kevin weer een

aanleiding om van leer te trekken: 'Vuile vieze rotjood, blijf met je poten van mijn spullen af of ik vermoord je.'

Als ik dit hoor, knapt er iets in me, hij gaat nu echt te ver. Ik draai zijn arm op zijn rug en duw hem tegen de kluisjes. 'Als je je nog een keer verzet, breek ik je arm... Of je neus,' zeg ik tegen hem. Hij lijkt dan tot bezinning te komen, ik laat hem daarom los, zodat hij zijn spullen kan pakken en ik breng hem naar de uitgang.

Daarna ga ik weer terug naast het feest. Ik sta op dat moment niet lang meer bij het voorval stil. Het is tenslotte mijn werk om de orde te bewaken.

Als het feest afgelopen is, ga ik gewoon naar huis.

Gekneusde ribben

Mijn zoon zit op school en was aanwezig op het feest. Het verhaal over de vechtpartij is natuurlijk als een lopend vuurtje door de school gegaan en eenmaal thuis, zittend op de bank, begint hij erover.

Mijn vrouw hoort het en vraagt wat er gebeurd is. We willen dat echter niet met hem erbij bespreken, maar apart in een andere ruimte. Ik wil opstaan, maar merk dat dat me de grootste mogelijke moeite kost. Na het gesprek met mijn vrouw neem ik een hete douche in de hoop dat de pijn daardoor wat af zal nemen en dat is ook zo. Ik slaap die nacht goed.

De volgende dag, op zaterdag, belt de vader van Kevin me thuis op om zijn excuus aan te bieden. Kevin zou het niet zo bedoeld hebben. Ik zeg hem dat ik wel opensta voor een excuus maar dat dat van Kevin moet komen. De jongen is 18 en dus meerderjarig. Ik vertel hem ook dat ik pas maandag verder wil praten. Ik zeg hem niet dat ik gewond ben. Kevins vader belt daarna de schoolleiding, onder andere de conrector. Deze is echter zo geschrokken van het hele gebeuren dat hij aan de telefoon begint te huilen.

Ik ga in het weekend naar het ziekenhuis om me na te laten kijken. Daar hoor ik dat twee ribben zijn gekneusd. Deze worden ingetaped waardoor de pijn minder wordt.

's Maandags ga ik gewoon naar school. Daar staat de tent op zijn kop. Iedereen heeft het erover en iedereen heeft er ook een mening over. Collega's die al langer hier werken, vinden dat er wat moet gebeuren rondom de veiligheid bij schoolfeesten en grijpen dit incident aan om hun standpunt kracht bij te zetten. Als dit zelfs bij Vincent gebeurt, zijn we toch echt een kritische grens gepasseerd, zo is de teneur.

Ik vertrouw jullie niet meer

De rector gaat met me in gesprek. Ik vertel hem dat ik erop sta dat de jongen geschorst wordt. 'Ik wil hem hier op de gang niet meer tegenkomen.'

'Kevin heeft wettelijk het recht om examen te doen,' brengt de rector hier tegen in.

'Dat is wat mij betreft best, als ik hem hier in de gangen maar niet tegenkom, want ik vlieg hem aan. Ik kan veel aan, maar dit was echt een brug te ver,' herhaal ik mijn standpunt.

'Om de jongen te schorsen moet de inspectie ingelicht worden, en de vader heeft me ook nog een brief geschreven. Het geeft heel wat onrust,' houdt de rector voet bij stuk. Hij vraagt ook niet hoe het met me is.

Na het gesprek met de rector ga ik gewoon de les in. Ik geef een les aan 5 vwo. Ze vragen bij binnenkomst wat er toch aan de hand is. Ik vertel mijn verhaal en terwijl ik dat doe, besef ik welk een impact het incident op me heeft. Ik sta mezelf als het ware te bekijken. Het overkomt altijd alleen anderen en nu is het mij overkomen. Ik voel de angst en het wantrouwen in mijn lichaam. 'Ik wil jullie allemaal kunnen zien, er mag niemand achter me staan. Ik vertrouw jullie niet meer,' laat ik me ontvallen. Als ik dat zeg, kan ik mijn emoties niet meer de baas en ik begin te huilen. Ik kan de les niet voortzetten en ga naar de lerarenkamer. Daar word ik opgevangen door een paar collega's die direct aanbieden de les van me over te nemen. Wat nu? Ik wil niet naar huis.

Geef je me dekking of geef je me deze niet?

In de eerste pauze vindt het gesprek plaats zoals afgesproken. Kevins vader, de rector en ik zijn aanwezig. Kevin zelf staat op de gang. Ik sta even in zijn buurt te dralen om hem de gelegenheid te geven alsnog zijn excuses aan te bieden, maar dat doet hij niet. Kevins vader hoopt de situatie te redden. In het gesprek vertel ik dat ik aangifte zal doen. De twee anderen twijfelen of hier wel genoeg grond voor is. 'Discriminatie, mishandeling en bedreiging met de dood, het lijkt me reden genoeg.' De vader schrikt ontzettend en zakt weg. Hij brengt stamelend uit niet te hebben geweten dat het zo ernstig was.

Als de vader weg is, spreek ik de rector onder vier ogen. Er komt nog altijd geen steunbetuiging van hem. Ik merk dat ik in een heel andere rol zit dan anders en dat hij me uit zichzelf geen centimeter tegemoet zal komen. Ook al weet hij wat er is gebeurd, hij wil het liefst dat ik er geen woord meer over vuil maak. 'Geef je me dekking of geef je me

deze niet? Als je het niet doet, dan scherm ik het gebeuren niet af naar de pers. En ik zal de school ook een advocaat laten betalen.'

'Dat moet dan maar,' zegt hij op kille toon.

Ik ga een poosje in de zon zitten om bij te komen van de gebeurtenissen en om me te beraden. Ik besluit om nog dezelfde dag aangifte te doen.

Wie heeft gelekt?

Bij de politie word ik direct geholpen. Een oud-leerling heeft dienst en neemt de aangifte op. Ik doe nauwkeurig verslag van de gebeurtenissen. Het wordt een verhaal van vier kantjes. Daarna ga ik naar school terug. De rector vraagt niet hoe het verlopen is. Hij merkt wel fijntjes op dat ik drie lessen heb verzuimd. Ik weet dat er op school veel onduidelijkheid is over de precieze toedracht van het gebeuren, er doen allerlei verhalen de ronde. Om mensen te informeren hang ik een kopie van de aangifte op in de docentenkamer.

De schoolleiding is heel bang dat vanwege mijn aangifte de pers lucht krijgt van het voorval. Deze vrees blijkt niet ongegrond, want dezelfde dag nog belt de plaatselijke krant voor een interview. Ik ga hier echter niet op in. Het is niet mijn bedoeling om de school te schaden. De rector – die waarschijnlijk zelf nog niet het verband heeft gelegd tussen mijn aangifte en het contact van de plaatselijke krant – spreekt me aan over dit telefoontje: 'Wie heeft gelekt?' Als ik hier niet op antwoord, vraagt hij wat ik nu ga doen.

'Ik neem drie dagen vrij en daarna hangt het van jou af. Als Kevin mag blijven, kom ik niet terug,' zet ik de rector onder druk.

In de gesprekken die volgen met verschillende collega's ben ik niet emotioneel.

Wat wil je hiermee zeggen?

Als ik thuis ben, gaat op school de discussie gewoon door. Er wordt door collega's een petitie opgesteld met het standpunt dat Kevin geschorst moet worden. Er komen 52 handtekeningen onder te staan van leerkrachten en ondersteunend personeel. In deze petitie wordt gedreigd met het inschakelen van het bestuur wanneer de schoolleiding niet op de eis ingaat. De rector reageert woedend.

Tijdens deze drie dagen is er een vergadering die ik moet voorbereiden en ik besluit om erheen te gaan. Bij de voorbereiding tref ik de rector. Hij begint over de situatie op school en verwijt me de zaak op de spits te drijven en te laten escaleren. Weer vraagt hij niet hoe het met me gaat. We krijgen een woordenstrijd.

Weer thuis word ik gebeld door iemand van het College van Bestuur.

‘Er is heel wat aan de hand,’ constateert hij.

Ik ga geen discussie aan en blijf bij mijn standpunt: ‘Als Kevin kan blijven, dan kom ik niet terug.’

Ik gebruik deze dagen thuis om uit te waaien. Ondertussen spelen zich buiten mij om op school stormachtige sessies af.

Na drie dagen ga ik terug naar school. Daar hoor ik dat Kevin is geschorst. Hij mag geen lessen meer volgen maar nog wel examens doen. Dat laatste vind ik prima. Ik word door de rector apart genomen, hij biedt me drie theaterbonnen aan.

‘Wat wil je hiermee zeggen?’ vraag ik.

Er komt geen antwoord. Ik voel me door dit gebaar ontzettend bekocht. Ik had excuses willen horen en een blijk van medeleven.

Ik voel me soms net iemand van de vakbond

Sinds het voorval ben ik nu alweer drie maanden aan het werk en het schooljaar loopt ten einde. Er zijn dingen veranderd. Ik merk bijvoorbeeld dat ik op een andere manier met de schoolleiding onderhandel wanneer er conflicten zijn tussen hen en een collega waar ik bijgehaald word.

Ik neem het eerder op voor de collega. Ik voel me soms net iemand van de vakbond. Voorheen was mijn rol meer bemiddelend, nu stel ik kwesties sneller op scherp.

Afgelopen vrijdag was er weer een schoolfeest, en er was weer een incident. Achteraf werd mij gevraagd of ik bang was. Ik heb ‘ja’ gezegd, voorheen was het ‘nee’. Ik fiets met een bajonet in mijn tas naar huis, ik voel me bedreigd. Ik ben sterk en kan veel aan, maar dat maakt het nog niet veilig. Ik ben bezorgd over de situaties die nog gaan komen en niet alleen voor mezelf. Een cursus ‘omgaan met agressie’ is echt niet genoeg om dit soort situaties de baas te kunnen. Toch ben ik geen voorstander van een restrictief beleid. Overal camera’s en mensen gaan fouilleren, ik moet er niet aan denken.

Schaamte en angst

Openheid zou veel opleveren. Er is een afpersingszaak geweest die maar kon voortduren omdat alle betrokkenen uit pure angst zwegen. Zelfs docenten die iets doorhadden, durfden niets te zeggen. Zolang de norm is dat elke docent orde kan houden en nooit bang is, verandert er niets en zullen zich incidenten als met Kevin blijven voordoen. Schaamte weerhoudt collega’s en leiding open kaart te spelen. En angst. Angst voor de eigen reputatie en voor de reputatie van de

school. Wanneer we negatief in de pers komen, kost dat zo twintig aanmeldingen van nieuwe leerlingen, een halve klas. Dat betekent twee formatieplaatsen, twee mensen die een gezin moeten onderhouden, een hypotheek moeten betalen. Dat zijn niet zomaar cijfers, het gaat om mensen. Maar die angst voorkomt dat beleid gemaakt kan worden om te komen tot een veilige school. Ik denk dat ook de ouders hierbij betrokken moeten worden. Ze hebben veel meer macht dan ze beseffen.

We hebben wel een draaiboek om leerlingen goed op te vangen wanneer iemand zelfmoord heeft gepleegd. Er wordt ruimte gemaakt om hier met elkaar over te praten, dat is heel belangrijk. Iets soortgelijks zou er ook moeten zijn voor geweldsincidenten. Het is heel erg dat het gebeurt, maar als het dan toch gebeurt, laten we dan proberen hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Dat maakt je als school alleen maar betrouwbaarder.

Niet meer veilig

Kevin heb ik na de bewuste maandag nog één keer gezien. Ik was aan het surveilleren tijdens het eindexamen. Ineens zie ik dat het Kevin is die ik net een blaadje geef, een aparte situatie waar ik eigenlijk heel rustig onder bleef. Hij heeft trouwens zijn examen gehaald en dat mag een wonder heten. Die jongen moet keihard gewerkt hebben. Nou, ik gun het hem, petje af voor deze prestatie. Hoe het ook zij, we zullen elkaar in de rechtszaal nog zien, de zaak moet nog voorkomen.

In die tussentijd ben ik wat dingen van hem nagegaan. Hij blijkt al een hele geschiedenis te hebben van agressief en crimineel gedrag. Hij is zelfs een periode uit huis geplaatst geweest omdat hij niet te handhaven was. Met zware medicijnen is hij toen teruggekomen, hij was daardoor weer hanteerbaar. Ik denk dat hij die bewuste avond toch wat gedronken had bij de pillen die hij toch al slikte. Dat zou zijn vreemde gedrag kunnen verklaren.

Ikzelf ben bij herhaling alles nagegaan wat ik die avond gedaan heb. Gelukkig heb ik niet het idee dat ik iets fout heb gedaan. Als ik het over moest doen dan deed ik weer net zo.

Ik heb me ook afgevraagd waarom juist dit incident me zo heeft aangegrepen. Ik heb in mijn leven vaker te maken gehad met bedreigingen en geweld, waarom heb ik het met deze gebeurtenis zo moeilijk gehad? Ik denk dat het komt omdat het op school gebeurd is. De school voelt als mijn plek, mijn thuis, de plaats waar ik veilig ben. Dat is heel anders dan op straat. Ik voel me niet meer veilig op mijn thuisbasis en dat doet me meer dan ik verwacht had.

Ik krijg je nog wel!

Het verhaal van P. van der Zon

Ik werk op een grafische school en geef het grafische vak. Het is een prachtig vak, de meeste leerlingen zijn er dol op. Toch was het tijdens een van die lessen dat er iets gebeurde wat mijn leven veranderde.

Wat gaat Van der Zon nu doen?

Het is vrijdagmiddag, 13 maart 2000. De klas is onrustig. Nuri heeft voor de zoveelste keer zijn spullen niet bij zich en weigert om gewoon aan de slag te gaan. Hij laat al maanden overduidelijk zien dat hij er geen zin in heeft. Nu stelt hij me, aan het begin van de les, op klierige, luidruchtige wijze een vraag over iets wat hij allang had moeten weten. Ik voel er niets voor om te antwoorden en zeg hem dat ook. Leerlingen hebben ook hun verantwoordelijkheid en ik ben zijn gedrag zat. Als Nuri merkt dat hij geen antwoord krijgt op zijn vraag, wordt hij woedend en begint hij me uit te schelden. Omdat zoiets ontoelaatbaar is, laat ik hem weten dat hij kan vertrekken. Hij weigert echter en maakt het zich juist nog eens extra gemakkelijk. Met een provocerende blik gaat hij er onderuit en wijdbeens bij zitten, nieuwsgierig naar wat er gaat komen.

De rest van de klas kijkt gespannen toe en ik hoor ze denken 'Wat gaat Van der Zon nu doen?'. Als ik nu niet kordaat optreed, verlies ik mijn gezag. Ik pak daarom Nuri's tas en loop de deur uit naar de administratie om gaan te vertellen dat Nuri eruit gestuurd is. Hij loopt echter achter me aan en als ik bij de administratie zijn tas naast me op de grond zet, grist hij die meteen weg. Als hij zich opricht, staat hij vlak bij me. Ik kan aan zijn gezicht zien dat hij erg geladen is. Dan kijkt hij me recht aan en bitst me toe: 'Ik krijg je nog wel.' Er is iets in zijn toon of blik waardoor ik de bedreiging heel serieus neem.

Ik maak de les af maar het zinnetje blijft me door het hoofd spoken. De groep is erg onrustig en ik zit ook niet lekker in de les. Nuri staat de

rest van het uur achter het raam de klas in te kijken. Dat komt de rust in de klas niet bepaald ten goede. Ik zeg er echter niets van en probeer hem te negeren. Ik wil namelijk niet dat de situatie escaleert. Het zijn de laatste uren voor het weekend, daarna is er tijd om bij te komen en de kwestie te laten betijen.

Voordat ik die vrijdagmiddag naar huis ga, loop ik nog eens langs de administratie en doe daar melding van de bedreiging. Ik wil dat de leiding ervan afweet. We spreken af dat Nuri zich maandag bij directie moet melden.

Dan zie ik Nuri

In het weekend voel ik me niet prettig. Het is niet zo dat ik er de hele tijd aan denk, maar ik ben afwezig, ook enigszins down. Mijn vrouw en kinderen valt dit eigenlijk nog meer op dan mijzelf.

Maandag de eerste uren heb ik dezelfde groep. Ik denk niet eens aan het incident als ik naar school ga. Ik heb gewoon mijn les voorbereid en ga het lokaal in orde maken. Ik zet mijn tas in een hoek neer en draai me om.

Dan zie ik Nuri. Naast hem loopt iemand die ik niet ken... Ze kijken dreigend en lopen rustig en vastberaden op me af. Ik besef dat ik als een rat in de val zit. Ze blokkeren met zijn tweeën de deur van de klas. Om weg te komen moet ik langs hen heen. Er is verder niemand in de buurt. Ik richt me tot Nuri en vertel hem dat hij zich bij de directie moet melden in verband met het incident van afgelopen vrijdag. Hij antwoordt niet en kijkt me alleen dreigend aan. Ik zeg het nog eens en probeer intussen een vluchtroute te kiezen. Dan probeer ik langs hen heen te schieten, maar het mislukt. Ik krijg klappen op mijn rug en val op de grond. Ik krabbel zo snel mogelijk weer op, krijg dan weer klappen en kom weer op de grond terecht. Als ik voor de tweede keer probeer op te staan, zie ik dat de onbekende jongen een beeldscherm pakt en naar me toe wil gooien. Het scherm zit aan een ketting. Dat is mijn redding...Ik maak van de gelegenheid gebruik om de gang op te rennen en hol twee trappen af. Nuri en de onbekende hebben echter de achtervolging ingezet en ter hoogte van de kantine halen ze me in en tackelen me. Ik val en verlies mijn bewustzijn.

Kritieke toestand

Als ik weer bijkom en mijn ogen open, zie ik collega's boven me staan. Ze helpen me overeind en vragen me wat er precies is gebeurd. Ondanks bonkende hoofdpijn, vertel ik hen wat er is gebeurd. Voorzover ik het me althans kan herinneren. Van mijn collega's die erg met me zijn begaan, hoor ik dat ze Nuri en de onbekende jongen hebben

zien vertrekken. Na nog een kopje koffie gedronken te hebben brengt een van mijn collega's me naar huis.

Mijn vrouw schrikt als ze me thuis ziet komen. Omdat ik zo bleek zie, diverse verwondingen aan mijn hoofd heb en zo'n hoofdpijn heb, dringt ze erop aan meteen met me naar de eerstehulp van het ziekenhuis te gaan en daarna – als ik daartoe ik staat ben – aangifte te doen bij de politie.

Onderzoek in het ziekenhuis wijst uit dat ik een zware hersenschudding heb, een liesbreuk en diverse blauwe plekken op mijn rug en benen. Klaarblijkelijk hebben Nuri en de onbekende terwijl ik bewusteloos op de grond lag, me nog diverse keren getrapt.

Ik kom in de Ziektewet en herstel langzaam. Als ik hersteld ben van de hersenschudding word ik geopereerd aan de liesbreuk. Het is geen zware operatie maar er treden ernstige complicaties op. Ik krijg een inwendige bloeding en moet zelfs in kritieke toestand naar de intensive care. Mijn leven hangt zelfs enkele uren aan een zijden draadje.

In het ziekenhuis denk ik nog vaak terug aan het moment dat de onbekende jongen – waarvan ik inmiddels heb gehoord dat het de broer van Nuri is – het beeldscherm beetpakte en naar mijn hoofd probeerde te gooien. Wat zou er niet hebben kunnen gebeuren als dit niet met een ketting had vastgezet...

Een vreemd stilleven

Het duurt ruim twee maanden voordat ik lichamelijk hersteld ben. Geestelijk ben ik dan echter nog niet de oude. Om uit te testen hoever ik ben, besluit ik weer de school te bezoeken.

Op een dag in juni, een paar dagen voor de schoolvakantie begint, ga ik. Ik loop er wat verdwaald rond want niemand weet dat ik zou komen. Ik bezoek ook de plek des onheils. Daar ligt het kapotte beeldscherm, nog steeds aan de kabel. Het is een vreemd stilleven, alsof het allemaal net gebeurd is, het voelt vreemd. Het doet pijn te merken dat niemand de moeite heeft genomen de boel op te ruimen.

Tijdens de schoolvakantie ben ik voortdurend aan het wikken en wegen over de vraag: 'doorgaan in het onderwijs of stoppen?'. Ik werk er pas tien jaar, dus normaal gesproken heb ik heel wat jaren te gaan. Maar ik twijfel nu, na alle gebeurtenissen.

Uiteindelijk besluit ik om te blijven. Het is een perfecte school met prima collega's, de doorslag geeft echter dat ik van lesgeven hou.

In november begin ik weer voorzichtig met een paar uur per week. Ik merk wel dat ik minder ontspannen ben, minder los.

En er is meer veranderd, kleine dingen. Ik merk bijvoorbeeld dat ik schrik wanneer ik een groepje buitenlandse jongens van dezelfde groep

als Nuri op straat zie. Ze hebben waarschijnlijk geen kwaad in de zin maar ik loop liever een blokje om.

Ik weet niet of ik de confrontatie met mezelf al aankan

In de tijd dat ik weer langzaam de draad van het lesgeven oppak, dient ook de rechtszaak tegen Nuri en zijn broer. De laatste wordt – mede omdat hij al meer op zijn kerfstok had staan – veroordeeld tot twee maanden gevangenisstraf. Op het moment dat hij zijn straf uit moet gaan zitten, blijkt hij te zijn verdwenen. De politie gaat tevergeefs naar hem op zoek. Nuri krijgt een maand en een taakstraf van honderd uur. Nuri dient zijn straf wel uit.

Een andere broer van Nuri stuurt me nog een boeket bloemen, met een kaartje en een excuus. Het zegt me niet zoveel.

Nuri zelf laat niets van zich horen. Dus van hem bloemen noch excuses. Hij is geschorst en men verzekert mij dat hij nooit meer toegelaten zal worden op school. Dat blijkt een loze belofte want begin januari 2001 hoor ik dat hij toch op onze school terugkomt. Weliswaar op een andere locatie, maar toch op dezelfde school. Ik vind dat onverteerbaar.

Collega's vragen me hoe het zal zijn om hem te ontmoeten. Ik antwoord hen dat ik weliswaar niet bang voor hem ben, maar hem toch niet wil ontmoeten. Nu nog niet in elk geval.

Ik ben niet bang voor de confrontatie met Nuri maar wel voor de confrontatie met mezelf. Ik weet niet of ik mijn eigen emoties al de baas kan.

Deel 2
Theorie en praktische tips

Hoofdstuk 1

Agressie en leerkrachten

Inleiding

Politieagenten, psychiatrisch verpleegkundigen, treinconducteurs, buschauffeurs, parkeerwachters, deurwaarders, gevangenisbewaarders, beveiligingsbeambten en uitsmijters kunnen beroepshalve te maken krijgen met agressie. In onze tijd kunnen ook leerkrachten geconfronteerd worden met agressie. Zowel van de kant van leerlingen als van de kant van ouders. De verhalen in deel 1 getuigen hiervan.

Of agressie tegen hen tegenwoordig vaker voorkomt dan vroeger, is onbekend. Tot voor kort werd er hier namelijk geen onderzoek naar gedaan. Wat we wél weten, is dat de aandacht voor agressie tegen docenten de laatste jaren is toegenomen. In dit hoofdstuk willen we de vraag proberen te beantwoorden hoe vaak docenten geconfronteerd worden met agressie en wat hiervan de mogelijke psychische gevolgen zijn. Voordat we dit doen, staan we eerst stil bij de vraag wat agressie is.

Wat is agressie?

Agressie is een term die zo vaak wordt gebruikt en op het eerste gezicht zo duidelijk is dat een definitie overbodig lijkt. Toch wordt de term vaak heel uiteenlopend gedefinieerd. Studies naar het voorkomen van agressie in de samenleving en naar agressie tegen docenten in het bijzonder zijn vaak moeilijk met elkaar te vergelijken omdat onderzoekers verschillende definities hanteren. Hoe vervelend ook, begrijpelijk is het wel. De gehanteerde definitie hangt namelijk met diverse factoren samen.

Zo is de definitie van agressie afhankelijk van de tijd waarin men leeft. Het was nog niet zo heel lang geleden normaal dat docenten de knoet op school niet spaarden en ongehoorzame leerlingen sloegen. Ouders kwamen niet in het geweer als docenten hun kinderen lichamelijk straffen. Zelfs in het basisonderwijs – of zoals dat toen heette ‘de lagere school’ – waren dergelijke straffen niet ongebruikelijk. Ook politieagenten grepen een paar decennia geleden in het kader van orde-

handhaving naar hedendaagse normen vaak veel te snel naar de wapenstok. In onze tijd is het de leerkracht verboden om leerlingen te slaan. En ook de politieagent die de wapenstok hanteert moet daar momenteel gewichtige redenen voor hebben. Heeft hij die niet, dan loopt hij het risico beticht te worden van onrechtmatig geweld en komt hij zelf in het beklagdenbankje te zitten.

Een ander voorbeeld: de uitdrukking ‘verkrachting in het huwelijk’ bestond vroeger niet. Dat heette toen ‘huwelijkse plicht’. Een vrouw die in vroeger tijden bij de politie een aangifte zou doen voor ongewenste intimiteiten door haar levenspartner zou niet serieus worden genomen.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat er geen objectieve definities van agressie te geven zijn. Wat iemand als agressie beschouwt, is niet alleen afhankelijk van de tijd waarin hij leeft, maar ook van de normen die in de samenleving of (sub)cultuur opgeld doen. Zo wordt het in bepaalde groeperingen van onze samenleving (bijvoorbeeld de Marokkaanse) als heel normaal beschouwd dat ouders in het kader van de opvoeding hun ongehoorzame kinderen fors lijfelijk straffen. Binnen de eigen cultuur zal niemand dit als ontoelaatbare agressie beschouwen. Eerder zal men ouders die consequent hun toevlucht nemen tot lichtere strafmaatregelen niet voor vol aanzien.

Deze voorbeelden maken ook duidelijk dat men er niet vanuit mag gaan dat agressie voor iedereen hetzelfde betekent. Ze illustreren daarnaast ook dat we binnen onze samenleving in de loop der jaren iets eerder of sneller bepaalde gedragingen als agressie zijn gaan beschouwen: gedrag dat enkele decennia geleden nog als normaal of tolerabel werd beschouwd wordt nu als agressief bestempeld. Ten slotte maken deze voorbeelden duidelijk dat iemands, vaak onuitgesproken, definitie van agressie bepaalt of gedrag als ‘fout’ of toelaatbaar wordt gezien.

Na deze relativerende opmerkingen geven we de volgende werkdefinitie van agressie:

Onder agressie verstaan we elke vorm van gedrag die ten doel heeft een andere persoon schade of letsel toe te brengen en/of pijnletsels of onlustgevoelens te bezorgen.

Uit de definitie volgt dat agressie niet uitsluitend gedrag inhoudt dat fysiek letsel met zich meebrengt, maar dat er ook gedrag onder valt dat tot doel heeft iemand op een of andere wijze, psychologisch of emotioneel, schade toe te brengen. Met andere woorden, ook schelden, bedreigen en telefoonterreur vallen onder de definitie, evenals ongewenste intimiteiten tijdens het werk.

Een andere conclusie die uit de definitie getrokken kan worden, is dat agressie vooral met de intenties van de agressor te maken heeft. Als

iemand per ongeluk of buiten zijn wil om de ander iets aandoet, wordt dat niet gezien als agressie.

Ten slotte is het belangrijk om te beseffen dat de definitie die men hanteert belangrijke implicaties heeft voor zowel uitkomsten van studies naar het voorkomen van agressie als naar beleid ten aanzien van agressie in organisaties.

Onderzoek naar agressie tegen leraren

Er is het nodige onderzoek gedaan naar agressie tegen leerkrachten, maar helaas betreft dit onderzoek in voornamelijk Engels- en Duits-talige landen. Het is echter riskant deze onderzoeksgegevens door te trekken naar onze situatie. Niet alleen omdat het onderwijs en de opleidingen daar anders zijn georganiseerd dan bij ons, maar ook vanwege de andere cultuur. Om een voorbeeld te geven van het laatste: in vergelijking met andere landen is hier veel minder sprake van hiërarchische verhoudingen: gelijk hebben/krijgen simpel vanwege een hogere rang of positie past minder in onze traditie. De doorsnee-Nederlander hecht meer waarde aan argumenten dan aan iemands positie. Dat we geen bevelcultuur, maar een overleg- of onderhandelingscultuur (het zogenaamde 'poldermodel') hebben, kan het voorkómen van agressie flink beïnvloeden. Een leraar die niet met onze cultuur meegaat en naar zijn leerlingen uitstraalt 'het is zo omdat ik het zeg', kan agressie oproepen. Aan de andere kant kan een leraar die zich gelijkwaardig opstelt naar leerlingen juist eerder met agressie te maken krijgen van de kant van allochtone leerlingen (die op sommige scholen zelfs in de meerderheid zijn). Zo zijn Marokkaanse kinderen opgevoed met het idee dat de leraar op school de baas is en dit dan ook moet laten blijken. Een leerkracht die niet aan dit beeld beantwoordt, zal eerder te maken krijgen met allochtone leerlingen die de grenzen van het toelaatbare overschrijden.

Om deze redenen zien we ervan af om de uitkomsten van buitenlandse studies hier weer te geven. In plaats daarvan concentreren we ons op Nederlands onderzoek. Veel onderzoek is er, zoals voorgaande regels reeds suggereerden, ten onzent niet gedaan. Sterker nog, ons zijn slechts twee studies bekend. Gelukkig is één van deze twee zodanig opgezet dat het ons in staat stelt ons een beeld te vormen van de mate waarin docenten in onze tijd geconfronteerd worden met agressie. De belangrijkste gegevens van dit onderzoek zullen we daarom hier weergeven. Voordat we dat doen zullen we eerst nog enkele zinnen wijden aan het andere onderzoek dat informatie aanreikt over agressie tegen leerkrachten.

Agressie tegen leerkrachten in Amsterdam

Het betreft een studie die in 1999 werd gedaan in opdracht van het Amsterdamse Samenwerkingsverband Veiligheid op School (Asvos) onder 2.500 leerlingen en 600 leerkrachten en andere medewerkers van scholen in Amsterdam-West en -Oost. De studie bracht aan het licht dat eenderde van de leerlingen en – voor ons hier meer van belang – één op de vijf leerkrachten de afgelopen twaalf maanden minstens een keer slachtoffer is geweest van zware overtredingen op school zoals schoppen, slaan, afpersing, seksuele misdragingen, diefstal of mishandeling/bedreiging met een wapen (Van Dijk & Frieling, 1999). Meer dan 40 procent van de scholieren zei in een jaar tijd zelf minstens een zware overtreding te hebben begaan en een op de tien leerlingen bekende een wapen mee naar school te nemen. Opvallend en tegelijkertijd ook alarmerend was dat jongere leerlingen zich vaker schuldig maakten aan zware overtredingen dan ouderen, hetgeen aangeeft dat vooral onder de elf- en twaalfjarigen gewelddadig gedrag groeit. Het onderzoek leidde er niet alleen toe dat de politie steekproefsgewijs de zestig Amsterdamse scholen ging controleren op de aanwezigheid van wapens, maar ook dat de Tweede Kamer eensgezind om actie vroeg tegen geweld op school.

Kamer wil actie tegen toenemend geweld op school

Uit Amsterdams onderzoek blijkt dat een op de drie leerlingen en een op de vijf docenten slachtoffer is van onder meer vechtpartijen, afpersing en seksuele misdragingen.

Door onze redacteur SHEILA KAMERMAN

DEN HAAG, 29 SEPT. Scholieren die op het schoolplein in elkaar geslagen worden. Leerlingen die elkaar met een vlindermes of een stiletto te lijf gaan. Docenten die met grof verbaal geweld worden bejegend. Daar moeten staatssecretaris Adelmund (Onderwijs) en minister Peper (Binnenlandse Zaken) wat aan doen, stelden gisteren PvdA, vvd, D66, cda en GroenLinks eensgezind in de Kamer.

De Tweede Kamer kwam met verschillende suggesties om het geweld terug te dringen. Zo pleitte de vvd'er Nicolai ervoor dat de school gewelddadige, onverbeterlijke jongeren moet kunnen verwijderen. Nu is dat vaak lastig omdat de school eerst een plek voor de leerling moet vinden op een andere school. Adelmund was het daar niet mee eens. Zij vreest dat leerlingen dan eerder in het criminele circuit terechtkomen.

Hoe gewelddadig Nederlandse scholen zijn, is onduidelijk. Adelmund: 'Het probleem concentreert zich in de grote steden, maar er zitten wel rare pieken in.' De staatssecretaris denkt een hoop te winnen door geweld op middelbare scholen bespreekbaar te maken. Rectoren en docenten lopen niet graag met problemen te koop. Als de school wordt geassocieerd met geweld, kost dat leerlingen, zo wordt geredeneerd.

Slechts een enkeling is bereid het taboe te doorbreken. Zo vertelde rector R. Vijn van het Christelijk College Henegouwen in Rotterdam vorige week in het televisieprogramma Nova openlijk over het geweld binnen zijn school. Het Henegouwen zit met drie vestigingen in verschillende probleemwijken 'midden in de frontlinie, en dus komen geweld en agressie ook steeds meer onze school binnen', zegt Vijn. Het gaat volgens hem om zaken als beroving, afpersing en vechtpartijen. Soms wordt er ook een mes getrokken. 'Onze school is niet de enige die daarmee te maken heeft', zegt Vijn.

Enkele collega's slaakten een zucht van verlichting. Zoals directeur J. Houweling van het Bernard Nieuwentijtcollege, locatie IJdoorn, voor voorbereidend beroepsonderwijs in Amsterdam-Noord. Ook hij maakt er geen geheim van dat het geweld op zijn school de afgelopen jaren schrikbarend toenam. Houweling: 'Als je het probleem onder ogen ziet, kun je er wat aan doen.'

(Bron: NRC Handelsblad van 29 september 1999)

Uitkomsten landelijk onderzoek

Zoals gezegd zullen we hier uitgebreid aandacht schenken aan een landelijk onderzoek naar agressie tegen leerkrachten. We doen dat omdat het breed en landelijk was opgezet: veel leerkrachten deden eraan mee, het onderzoek strekte zich uit over de volle breedte van het voortgezet onderwijs en bovendien werd ook agressie van ouders van leerlingen tegen leerkrachten onderzocht.

De hoofdvraag van het onderzoek – dat voorjaar 2001 door de Bosche KPC-groep werd gedaan – was in welke mate docenten van het voortgezet onderwijs te maken krijgen met agressie. Daarbij werd agressie uitgesplitst naar fysieke dreiging, geestelijke kwetsing, verbaal en fysiek geweld en seksuele intimidatie.

Duizend docenten vanuit het hele land werden benaderd, 342 (ruim eenderde) reageerden door de toegestuurde vragenlijst ingevuld te retourneren. 72% was man, 28% vrouw. Het merendeel, namelijk 62%, was langer dan 20 jaar in het onderwijs werkzaam. De grootste groep gaf les aan het vmbo, bijna een kwart aan havo en/of vwo (24%), ruim een kwart aan vmbo en havo/vwo (27%) en de overigen aan praktijk-onderwijs of leerwegondersteunend onderwijs (5%).

Uit het onderzoek bleek dat ruim de helft van de docenten (52,9%)

het voorbije kalenderjaar wel eens was geconfronteerd met enige vorm van agressie. Wel waren er grote verschillen tussen de verschillende schooltypen. Zo bleken aan de ene kant bijna alle docenten die les-gaven op een praktijkschool of leerwegondersteunend onderwijs met agressie te zijn geconfronteerd terwijl aan de andere kant ‘slechts’ een-derde van de uitsluitend HAVO/VWO-leerkrachten ermee te maken had gekregen (32%). De docenten die les-gaven aan VMBO zaten hier tussen-in (63%) terwijl de docenten VMBO en HAVO/VWO in bijna de helft van de gevallen (43%) met agressie geconfronteerd werden.

Agressie door leerlingen

Zoals gezegd is ook onderzocht wat de aard van agressie was tegen de docenten. Tabel 1 vat de uitkomsten samen van de diverse vormen van agressie door leerlingen.

Tabel 1 Agressie door leerlingen

	<i>nee, nooit</i>		<i>ja, een enkele keer</i>		<i>ja, vaak</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Bent u in het afgelopen kalenderjaar wel eens fysiek bedreigd door leerlingen?	304	88,9	38	11,1	0	0,0
Heeft u zich in het afgelopen kalenderjaar wel eens geestelijk gekwetst gevoeld door leerlingen?	205	59,9	129	37,7	8	2,3
Bent u dit kalenderjaar wel eens uitgescholden door leerlingen?	198	58,8	133	39,0	10	2,9
Bent u dit kalenderjaar wel eens geschopt of geslagen door leerlingen?	337	98,5	5	1,5	0	0,0
Bent u dit kalenderjaar wel eens seksueel geïntimideerd door een leerling?	331	96,8	11	3,2	0	0,0

Uit de tabel valt af te lezen dat ruim 11% van de leraren het voorbije jaar minimaal één keer door een leerling fysiek was bedreigd. Een nade-re analyse liet zien dat vooral docenten die les-gaven aan het VMBO hier relatief vaak mee te maken kregen: 20%. Daadwerkelijk geschopt of

geslagen was 1,5%, terwijl 3,2% een enkele keer seksueel geïntimideerd was door een leerling. Een veelvoud, namelijk bijna 38% heeft zich het afgelopen kalenderjaar wel eens geestelijk gekwetst gevoeld door leerlingen, terwijl 39% een enkele keer is uitgescholden door een leerling.

Agressie door ouders van leerlingen

Behalve door leerlingen kunnen docenten ook het slachtoffer worden van agressie door ouders (zie tabel 2).

Tabel 2 Agressie door ouders van leerlingen

	<i>nee, nooit</i>		<i>ja, een enkele keer</i>		<i>ja, vaak</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Bent u in het afgelopen kalenderjaar wel eens fysiek bedreigd door ouders van leerlingen?	313	91,5	28	8,2	1	0,3
Heeft u zich in het afgelopen kalenderjaar wel eens geestelijk gekwetst gevoeld door ouders van leerlingen?	226	66,3	113	33,1	2	0,6
Bent u dit kalenderjaar wel eens uitgescholden door ouders van leerlingen?	300	87,7	43	12,5	0	0,0
Bent u dit kalenderjaar wel eens geschopt of geslagen door ouders van leerlingen?	342	99,7	1	0,3	0	0,0
Bent u dit kalenderjaar wel eens seksueel geïntimideerd door een ouder van een leerling?	341	99,4	2	0,6	0	0,0

Eenderde van de docenten gaf aan het voorbije jaar wel eens geestelijk gekrenkt te zijn door ouders, en 12,5% wel eens te zijn uitgescholden. Acht procent was wel eens fysiek bedreigd door ouders. Slechts een enkele docent kreeg te maken met fysieke agressie of seksuele intimidatie.

Net als gold voor agressie door leerlingen bleek ook hier agressie het meest voor te komen op het VMBO.

Conclusies

De cijfers van het Amsterdamse onderzoek en van het landelijke onderzoek zijn niet goed met elkaar te vergelijken omdat niet dezelfde definities van agressie worden gehanteerd. Ze maken echter wel duidelijk dat hetgeen iedereen waarschijnlijk al dacht ook klopt, namelijk dat agressie tegen leerkrachten in grote steden vaker voorkomt dan op scholen in kleine steden of op het platteland.

De cijfers van met name landelijk onderzoek overziend zou menigeneen de conclusie kunnen trekken: het valt allemaal nog mee. Immers, weliswaar gaf ruim de helft van leerkrachten aan het afgelopen jaar te maken hebben gehad met agressie, het merendeel ervan was niet fysiek van aard. Iets wat overigens ook gold voor het onderzoek naar geweld in Amsterdamse scholen. Tegen deze relativering kan echter het nodige worden ingebracht.

Het rijmpje 'schelden doet geen pijn, maar wie dat doet is een zwijn' wil ons doen geloven dat uitgescholden worden – de meest voorkomende vorm van agressie tegen leraren – niet zeer doet. Voor menigeneen zal dit ook opgaan, echter niet voor iedereen: 'Als een leerling mij uitscheldt omdat hij het niet eens is met het beleid of de regels van de school, kan ik daar wel tegen. Het raakt me echter wel als het op mijn persoon gericht is. Als iemand zegt: "Kutwijf, je bent de grootste trut hier van school", kan ik behoorlijk van streek raken.'

Voor veel leerkrachten geldt ook dat een enkele keer uitgescholden worden niet veel psychische sporen nalaat, anders kan het zijn wanneer iemand daar vaak mee te maken krijgt, iets wat voor 2,9% van de leerkrachten het geval is. 'Op den duur ga je aan jezelf twijfelen als je vaak door leerlingen wordt uitgescholden. Nee, het doet je eigenwaarde geen goed. En het werkplezier al helemaal niet. Ieder mens wil toch een beetje respect.'

Ook is het onjuist om over een ander veelvoorkomende vorm van agressie, namelijk fysieke bedreiging door een leerling (11,1%) of door een ouder van een leerling (8,2%) per definitie licht te denken. Soms moet daar zelfs zwaarder aan getild worden. Of zoals een leerkracht het zei: 'Bedreigingen brengen me nog meer van mijn stuk dan een schop of een klap. Ik kan er moeilijker mee omgaan. Waarschijnlijk omdat ik niet weet hoe je je er tegen kunt wapenen. Vooral als een leerling of ouder mijn gezin gaat bedreigen heb ik het moeilijk. Van dergelijke bedreigingen kan ik eczeem, huiduitslag, hoofdpijn, enzovoort krijgen.'

Een derde kanttekening bij de uitkomsten van het onderzoek van de KPC-groep is dat de agressiecijfers steeds betrekking hebben op de laatste 12 maanden, dus op één jaar. Als men de cijfers vermenigvuldigt met het aantal jaren dat een leerkracht voor de klas staat, zijn de cijfers navenant hoger: de kans dat een leerkracht die 25 jaar in het

onderwijs werkzaam is te maken krijgt met fysiek geweld (schoppen, slaan) door een leerling wordt dan 37,5% (1,5 maal 25).

Een vierde kanttekening. Een ernstige bedreiging of daadwerkelijk fysiek geweld tegen een leraar raakt niet alleen de betrokkene maar in veel gevallen ook zijn/haar collega's. Ook zij voelen zich bedreigd, ook hun gevoel of illusie van veiligheid kan erdoor worden aangetast. Uit traumaonderzoek (bijvoorbeeld van de Bijlmerramp) weten we dat niet alleen de directe slachtoffers een trauma kunnen oplopen, maar ook de naaste familieleden en de toeschouwers. Een hevig incident op een grote scholengemeenschap kan dus een veelvoud aan psychische slachtoffers maken onder leerkrachten (om over leerlingen en hun ouders nog maar te zwijgen).

Ten slotte zij opgemerkt dat de uitkomsten van studies naar het voorkómen van agressie afhankelijk zijn van de gebruikte onderzoeksmethode. Zo stelde Rowett (1986) in een onderzoek naar agressie tegen maatschappelijk werkenden vast dat een post-enquête – zoals ook door de KPC werd uitgevoerd – doorgaans veel lagere agressiecijfers oplevert dan een gestructureerd interview. Wellicht dat dit komt doordat de mate waarin we ons gebeurtenissen herinneren erg afhangt van de 'cues' of sleutels die we aangereikt krijgen. Een post-enquête met zijn korte en bondige vragen zal daarom in vergelijking met een interview weinig van deze cues aanbieden: in een gestructureerd interview kan men een vraag namelijk veel uitgebreider toelichten en de woorden die zo worden gebruikt kunnen de laadjes van het geheugen waarin de agressievoorvallen zich bevinden openen die anders gesloten zouden blijven. Kortom, waarschijnlijk zouden de cijfers naar agressie tegen leerkrachten fors hoger zijn uitgevallen als onderzoekers zich bediend hadden van een gestructureerd interview.

Agressie en psychotrauma

Personen die op het werk geconfronteerd worden met agressie kunnen dezelfde effecten ervaren als personen die buiten het werk, in de maatschappij, slachtoffer worden van agressie. Agressie kan bij de betrokkene tot emotionele en gedragsmatige veranderingen leiden, het plezier in het werk negatief beïnvloeden, de contacten met leerlingen, hun ouders en collega's veranderen en leiden tot een veranderde houding tot het werk. Een nadere analyse zal in een aantal gevallen aan het licht brengen dat de betrokken leerkracht een psychotrauma heeft opgelopen, een geestelijke wond. In het volgende hoofdstuk zullen we ingaan op de vraag wat een psychotrauma is, we zullen de hoofdkenmerken ervan bespreken, aangeven wanneer er sprake is van een onverwerkt psychotrauma en welke factoren iemand hier extra kwetsbaar voor maken.

Hoofdstuk 2

Psychotrauma en posttraumatische stressstoornis

Inleiding

Geweld of agressie kan leiden tot een psychotrauma. Wat is echter een psychotrauma? We beginnen dit hoofdstuk met een omschrijving van deze term.

In ongeveer één op de acht gevallen mondt een psychotrauma uit in een posttraumatische stressstoornis (PTSS), een ernstige psychiatrische aandoening. Wat een PTSS is en waarin het zich onderscheidt van een psychotrauma is het volgende thema van dit hoofdstuk.

Hoe komt het dat sommigen een PTSS ontwikkelen terwijl de meesten deze ernstige psychiatrische stoornis bespaard blijft? In de paragrafen 'risicofactoren' en 'beschermende factoren' zullen we deze vraag trachten te beantwoorden. We sluiten dit hoofdstuk af met de beantwoording van de vraag hoe het komt dat er pas sinds kort aandacht is voor het psychotrauma.

Definitie van een verwarrende term

Er zijn voor het begrip *traumatische gebeurtenis* bijna evenveel definities als traumadeskundigen. Een eenvoudige, maar wel erg brede definitie is 'elke gebeurtenis die een ongebruikelijk hevige reactie oproept bij een individu'. De meest gehanteerde definitie luidt: 'een gebeurtenis die buiten het patroon van gebruikelijke menselijke ervaringen ligt en die duidelijk leed zou veroorzaken bij vrijwel iedereen'. Anders gezegd, een traumatische gebeurtenis is zo abnormaal dat het normaal is dat iemand het er heel moeilijk mee heeft. De betrokkene vertoont reacties die hem abnormaal voorkomen ('zo ken ik mezelf helemaal niet'). Zijn reacties zijn echter niet abnormaal, maar de gebeurtenis is abnormaal. Een traumatische ervaring maakt dat iemand geestelijk verwond raakt (het Griekse woord 'trauma' betekent 'wond').

Net als bij het woord *stress* het geval is, wordt de term *trauma* afwisselend gebruikt als iets buiten de persoon (de gebeurtenis) en als de psychische reactie erop. 'Hij heeft een trauma meegemaakt' (vergelijk:

‘Hij heeft veel stress op zijn werk’) en ‘Hij heeft een trauma opgelopen’ (‘Hij zit helemaal onder de stress’).

Om misverstanden te voorkomen, zullen we daarom voortaan de term ‘traumatische gebeurtenis’ of ‘ingrijpend incident’ gebruiken om de gebeurtenis aan te duiden, en de term ‘psychotrauma’ reserveren voor de reactie erop.

Hoe lang iemand ernstig lijdt onder een traumatische gebeurtenis, verschilt van persoon tot persoon. De ene docent heeft na een week de bedreiging met een mes alweer grotendeels verwerkt; een ander is na eenzelfde incident een paar maanden later nog steeds in een zodanige psychische strijd verwickeld dat hij zich op zijn werk ziek meldt.

Niet iedereen reageert op dezelfde wijze op een traumatische gebeurtenis. Toch zal eenieder tijdens en vlak na het incident meerdere van de lichamelijke en psychische reacties vertonen die in de overzichten hierna worden weergegeven.

Normale lichamelijke reacties na schokkende gebeurtenissen

- Vermoeidheid
- Slapeloosheid
- Nachtmerries
- Problemen bij de ademhaling (bijvoorbeeld hyperventilatie)
- Diarree
- Verhoogde spierspanning die pijn kan veroorzaken zoals hoofdpijn, pijn in schouders, hals of rug
- Ontregelde menstruatie
- Verminderde seksuele belangstelling
- Verwardheid, inclusief concentratie- en geheugenproblemen
- Hartkloppingen
- Tremor
- Prop in de keel
- Misselijkheid
- Maag- en darmklachten

Normale psychische reacties na schokkende gebeurtenissen

- **Verdoving**
 - omdat men niet kan en wil voelen wat er is gebeurd.
- **Angst**
 - om in elkaar te storten, controle te verliezen over de eigen persoon, gek te worden;
 - dat een dergelijke gebeurtenis zich opnieuw zal voordoen;
 - voor letsel of schade aan eigen persoon en personen waarvan men houdt;
 - om alleen gelaten te worden, geliefde personen kwijt te raken;
 - het beroep niet meer te kunnen uitoefenen;
 - voor de reactie van anderen;
 - het leven niet meer aan te kunnen.
- **Hulpeloosheid**
 - een crisis of ramp toont niet alleen menselijke kracht maar ook machteloosheid.
- **Verdriet**
 - vanwege de doden en gewonden;
 - omdat men het vroegere gevoel van veiligheid en zekerheid heeft verloren;
 - omdat men het basisvertrouwen in anderen en zichzelf heeft verloren;
 - omdat men niet meer van de normale dingen van het leven kan genieten en geen fut meer heeft.
- **Gemis**
 - om hetgeen men verloren heeft of is kwijtgeraakt.
- **Schuld**
 - omdat men het er beter van heeft afgebracht dan anderen: nog in leven zijn of niet gewond geraakt;
 - vanwege spijt dingen nagelaten of niet gedaan te hebben.
- **Schaamte**
 - omdat men eigen gevoelens, zoals hulpeloosheid, verdriet, niet of juist wél heeft getoond;
 - omdat men niet heeft gereageerd zoals men gewenst had;
 - omdat men gevoelens (bijvoorbeeld van kwaadheid of jaloezie), bij zichzelf bemerkt die men onacceptabel vindt of niet bij zich vindt passen.
- **Boosheid**
 - op hetgeen gebeurd is, op degene die het veroorzaakte of toestond dat het gebeurde;
 - vanwege de schaamte en vernederingen of krenkingen;
 - vanwege het gebrek aan begrip bij anderen;
 - ‘waarom moest mij dit overkomen?’;
 - omdat men niet goed is behandeld of geïnformeerd;
 - op anderen die te weinig gedaan hebben, fouten hebben gemaakt of anderszins tekort zijn geschoten.

- Machteloosheid
 - omdat men kwaad is doordat een ander inbreuk heeft gepleegd op eigen bestaan en men met deze kwaadheid geen kant op kan.
- Herinneringen
 - aan eerdere incidenten of verliezen, bijvoorbeeld aan geliefde personen die dood of gehandicapt zijn.
- Jaloezie
 - op anderen die meer geluk hebben gehad.
- Vervreemding
 - omdat men gevoelens ervaart die men niet eerder heeft ervaren.
- Eenzaamheid
 - omdat men zich anders voelt dan anderen die de gebeurtenis niet hebben meegemaakt of anders hebben beleefd;
 - omdat de wereld gewoon doordraait, anderen plezier hebben en grappen maken;
 - omdat anderen niet altijd begripvol reageren.
- Wanhoop
 - vanwege de onrechtvaardigheid en zinloosheid van alles.
- Teleurstellingen, afgewisseld met hoop op betere tijden.

Bij ongeveer zeven op de acht leerkrachten die een traumatische ervaring meemaken, zullen – zoals in de inleiding reeds is aangegeven – de traumatische reacties binnen een maand vervagen of verdwijnen, terwijl bij een op de acht deze langer dan een maand blijven bestaan. In het laatste geval spreekt men van een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Psychotrauma en PTSS hebben dezelfde symptomen, het grote verschil ertussen is de duur van de klachten.

Drie hoofdkenmerken

Drie groepen van symptomen zijn kenmerkend voor een psychotrauma:

- 1 Veelvuldige herbeleving: de film of bepaalde fragmenten van hetgeen gebeurd is, spelen zich keer op keer voor het geestesoog af.
- 2 Vermijdingsreacties: de persoon doet veel moeite om situaties of prikkels die met de gebeurtenis te maken hebben of eraan doen denken, te ontlopen.
- 3 Verhoogde waakzaamheid en prikkelbaarheid: lichaam en geest van de persoon verkeren na de gebeurtenis in een verhoogde staat van paraatheid.

Symptoom een en twee lijken met elkaar in tegenspraak. Hoe kan men immers zowel herbelevings- als vermijdingsreacties hebben? De waarheid is dat de betrokkene met zichzelf innerlijk in gevecht is. Zonder dat hij er iets aan kan doen, wordt hij voortdurend geconfronteerd met beelden van hetgeen hem is overkomen. Omdat deze beelden echter zoveel nare gevoelens en gedachten oproepen, doet hij er tegelijkertijd veel moeite voor om deze weg te stoppen of te vermijden. De innerlijke tweestrijd vormt dan ook de essentie van een psychotrauma. Verderop zullen we zien dat voor een goede verwerking de twee hoofdkenmerken afwisselend aan bod moeten komen. Met andere woorden, het voortdurend heen en weer geslingerd worden tussen het ene uiterste van totale herbeleving en het andere uiterste van volledige ontkenning bevordert de verwerking.

Elk van de drie hoofdkenmerken van het psychotrauma – herbelevingsreacties, ontkenning en verhoogde prikkelbaarheid – kan zich op diverse wijzen manifesteren. Om een psychotrauma te kunnen herkennen, is het nodig kort stil te staan bij de hoofdkenmerken van psychotrauma en de wijze waarop ze zich manifesteren.

Herbelevingsreacties uiten zich in veel gevallen via steeds terugkerende herinneringen. Telkens dringen zich aan het slachtoffer de beelden op van het incident. Zich ertegen verzetten helpt niet. In veel gevallen gaan de herinneringen vergezeld van akelige gevoelens: angst, verdriet, machteloosheid, agressie, schuld. De beelden in combinatie met gevoelens zorgen ervoor dat de leerkracht het ingrijpende incident herbeleeft, het als reëel ervaart. Het incident kan ook 's nachts herbeleefd worden, in de slaap. De betrokkene heeft vreselijke nachtmerries en wordt bezweet en uitgeput wakker.

Een andere vorm van herbeleving is helemaal overstuur raken in situaties die gelijkenis vertonen met het incident. Als de leerkracht op het journaal, in een film of tv-serie beelden ziet van een gebeurtenis die lijkt op wat hijzelf heeft meegemaakt, komen de akelige gevoelens, zoals de angst, weer naar boven.

Het tweede hoofdkenmerk van het psychotrauma is vermijding. De leerkracht betrapt zich er regelmatig op dat hij moeite doet niet aan het incident te denken. Hij wil er niet over praten en probeert situaties of activiteiten die doen denken aan het incident te ontlopen. De beelden en herinneringen doen zó zeer, dat hij zich erg inspant om er niet mee geconfronteerd te hoeven worden. Om deze reden melden sommige leerkrachten zich ziek. Anderen gaan, om de geest te verdoven, veel roken of drinken. Weer anderen storten zich met hetzelfde doel op bezigheden en hobby's.

Bij de pogingen om het verleden te vergeten, helpt het geheugen soms een handje: met de beste wil van de wereld kan de getraumatiseerde

seerde leerkracht zich belangrijke momenten van de gebeurtenis niet meer herinneren.

Het verdringen en vermijden van herinneringen vraagt veel geestelijke energie. Vandaar dat menig getraumatiseerde leerkracht nauwelijks nog interesse kan opbrengen voor hobby's en bezigheden waar hij voorheen genoeg aan beleefde. Hij lijkt geen toegang te hebben tot de vroegere werkelijkheid. Het is net alsof er een glazen wand staat tussen de huidige en vroegere wereld. De wereld is vreemd geworden. De leerkracht voelt zich vervreemd, ook van zijn eigen gevoelens. Over blijdschap, vreugde, woede, hoop ligt een grauwsluier. Hij ervaart alleen nog maar de schaduw van deze gevoelens. Een gevolg van deze gevoelsvervlakking is dat de toekomst is verdwenen. De horizon is plotseling heel dichtbij gekomen, de leerkracht ziet geen perspectief meer. Het leven lijkt geen zin meer te hebben.

Het derde kenmerk van psychotrauma is verhoogde prikkelbaarheid. Ook dit kenmerk neemt diverse gedaanten aan. De leerkracht verkeert continu in een verhoogde staat van waakzaamheid. Zijn lichten staan nooit op groen, maar altijd op oranje. En er hoeft maar weinig te gebeuren of de kleur verandert in rood. Van een gebeurtenis die vroeger nauwelijks zijn wenkbrauwen in beweging kon brengen, kan hij nu hevig schrikken. De leerkracht is een angstkonijn geworden. De alertheid op vreselijke gebeurtenissen vereist zo veel aandacht dat hij de concentratie voor de gewone, normale bezigheden maar moeilijk kan opbrengen. De leerkracht is gauw afgeleid en maakt veel sneller fouten dan voorheen. De verhoogde prikkelbaarheid uit zich ook in zijn humeur. Bij een kleinigheidje schiet hij al uit zijn slof.

De staat van verhoogde waakzaamheid houdt aan als iemand met psychotrauma zich te ruste legt. Door gepeiker en gemaal is het slapen een inspannende, in plaats van een ontspannende bezigheid geworden.

Leerkrachten met een psychotrauma vertonen meestal niet alle hiervoor genoemde symptomen. Er bestaan grote verschillen tussen getraumatiseerde personen. Bij de één staat vermindering (bijvoorbeeld door veel te drinken), apathie en vervreemding op de voorgrond, de ander reageert vooral met agressie en buitensporige schrikachtigheid.

Het sleutelwoord om bij zichzelf of anderen een psychotrauma te herkennen, is het woordje 'anders'. Men is niet meer de oude. In de rimpelloze vijver van de eigen psyche is een steen geworpen die het totale wateroppervlak in beroering brengt.

Risicofactoren

Sommige leerkrachten zijn vatbaarder voor het krijgen van verwerkingsproblemen na een schokkende ervaring dan andere. Hoe dit verschil te verklaren?

Hoewel iedereen een psychotrauma (en ten gevolge hiervan ook iedereen een PTSS) kan ontwikkelen, en men daarom niet met zekerheid kan voorspellen wie wel en niet verwerkingsproblemen krijgt, zijn er bepaalde factoren die iemand er meer of juist minder kwetsbaar voor maken. Onderzoek dat hiernaar is gedaan, is niet altijd eenduidig. Mede om deze reden is lang niet alles met zekerheid te zeggen. Toch bestaan er over de factoren in het overzicht hierna wel reeds voldoende aanwijzingen dat ze een rol spelen bij het risico op het krijgen van verwerkingsproblemen.

Factoren die zorgen voor verhoogd risico op PTSS

Vóór het incident

- genetische aanleg en familiehistorie van psychiatrische problematiek;
- traumatische ervaringen in vroege jeugd (verworven kwetsbaarheid);
- recente ingrijpende of belangrijke veranderingen in privé- of werksituatie (inclusief positieve gebeurtenissen);
- jeugdige leeftijd en/of weinig ervaring;
- eerdere psychiatrische problematiek;
- conflicten met collega's/leidinggevende;
- nauwelijks of geen netwerk;
- eerdere, onverwerkte ingrijpende ervaringen.

Tijdens het incident

- langdurige, hevige blootstelling;
- geen mogelijkheid om te vluchten of incident te ontwijken;
- (ernstig) lichamelijk letsel;
- er alleen voor staan;
- onverwachte confrontatie;
- machteloosheid/niets kunnen doen;
- schuld;
- afwezigheid van gevoel/flauwvallen.

Na het incident

- geen, onvoldoende of inadequate erkenning, aandacht en steun;
- veelvuldige secundaire victimisatie (verwijten maken, de schuld krijgen);
- extreem hevige stressreactie of onderreactie/vermijding;
- sterke schuld- en schaamtegevoelens;
- geen (momenten van) rust weten te vinden;
- toenemende verbittering;
- langdurige juridische procedure.

Zoals men kan zien, vallen de risicofactoren in drie hoofdgroepen uiteen: kenmerken van de persoon en de situatie vóór de gebeurtenis (pre-incidentfactoren), kenmerken van de gebeurtenis zelf (incidentfactoren) en kenmerken van de persoon en de situatie na het incident (post-incidentfactoren). Bij elk van deze factoren zullen we nu stilstaan.

Pre-incidentfactoren

Een van de belangrijkste risicofactoren is genetische aanleg. Uit tweelingonderzoek weten we dat iemands genetisch materiaal, dus de bouwstenen die eenieder bij de geboorte meekrijgt, van invloed is op het krijgen van een psychische stoornis. Een belangrijke aanwijzing voor de grootte van deze genetisch bepaalde kwetsbaarheid is de mate waarin psychische stoornissen, zoals een depressie, angststoornis, alcoholisme of schizofrenie, bij eerstegraads familieleden (broer, zus, vader, moeder, kind) voorkomen. Zo is bekend dat bij eerstegraads familieleden van patiënten met een depressie deze stoornis twee keer zo vaak wordt aangetroffen dan bij controles (Ormel 1997). Wat betreft de relatie genetische aanleg en PTSS zijn er twee studies verschenen die laten zien dat meer dan de helft van de mensen met een PTSS een familiegeschiedenis heeft van psychiatrische stoornissen (Davidson et al. 1985; McFarlane 1988). Behalve genetische kwetsbaarheid speelt ook nog een rol dat kinderen van ouders met psychiatrische problematiek van huis uit vaak minder adequate manieren hebben aangeleerd om met stress en spanning om te gaan.

Bedenk bij deze gegevens wel dat het steeds gaat om kansen. Iemand met rood haar heeft relatief meer kans op een kind dat ook rood haar heeft. Als hij een partner heeft met dezelfde kleur haar, dan stijgt de kans op het krijgen van een kind met rood haar nog verder. Echter 100% zekerheid dat je kind rood haar zal krijgen, is er ook dan nog niet. Zo is het met de kans op verwerkingsproblematiek, zoals het ontwikkelen van een PTSS of een andere psychiatrische stoornis ook.

Traumatische ervaringen in de vroegere jeugd, zoals seksueel misbruik of affectieve verwaarlozing, verhogen eveneens het risico op verwerkingsproblemen. Ook verlies van een ouder, met name van de moeder, vóór het twaalfde levensjaar door overlijden of echtscheiding verhoogt het risico. De plant van de persoonlijke weerbaarheid heeft gedurende deze kritieke periode dan al zoveel ontberingen meegeemaakt, dat ze niet stevig heeft kunnen wortelen.

Een derde risicofactor voor verwerkingsproblematiek zijn ingrijpende of erg emotionele gebeurtenissen in het jaar voorafgaande aan het incident. Het gaat hierbij niet alleen om negatieve gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbaar persoon, maar ook om prettige of blijde gebeurtenissen zoals zwangerschap en de geboorte van een kind, een promotie en verhuizing naar een nieuw huis of betere woning. Al

deze gebeurtenissen doen een beroep op iemands aanpassingsvermogen en deze is niet onuitputtelijk. Wel is het zo dat over het algemeen negatieve gebeurtenissen iemands weerbaarheid meer aantasten dan positieve. Ook is het zo dat statische kenmerken van de persoon (aangeboren of genetische aanleg en 'verworven aanleg' door vroege traumatische ervaringen) een groter gewicht in de schaal leggen bij het krijgen van verwerkingsproblematiek dan grote of kleine tegenslagen of meevallers (Ormel 1997).

Jeugdige leeftijd en onervarenheid is een vijfde risicofactor voor het krijgen van verwerkingsproblemen. Zo heeft onderzoek aangetoond dat jongere soldaten (van beneden de twintig) die in de Vietnam-oorlog meevochten kwetsbaarder waren voor het krijgen van een PTSS dan hun oudere collega's. Jeugdige leeftijd maakt iemand niet alleen kwetsbaarder omdat men dan nog bezig is met de moeilijke stap van jeugd naar volwassenheid, maar ook omdat men nog de ervaring mist om met moeilijke situaties om te gaan: men weet niet wat normaal is en wat niet, en zal dus bij een verkeerde afloop de schuld aan het eigen handelen toeschrijven. En er is nog een reden waarom jeugdige en onervaren leerkrachten extra risico lopen: beginnende of nieuwe leraren worden vaak op school door hun leerlingen uitgetest en niet altijd op zachtzinnige wijze.

Nauw samenhangend met de vorige twee risicofactoren speelt ook de eigen historie van psychische problematiek een rol bij de kans op verwerkingsproblemen. Personen die voorheen een periode van depressie hebben doorgemaakt, aan een angststoornis hebben geleden of verslaafd zijn geweest aan alcohol of drugs, zullen na een schokkende gebeurtenis langer en heviger uit balans raken.

Hetzelfde geldt voor personen die op jongere leeftijd (voor het vijftiende jaar) gedragsmatige problemen hadden: stelen, liegen, vandalisme, verwijdering van school, van huis vluchten, veel vechten enzovoort. Wellicht dat zulk gedrag een voorspellende waarde heeft ten aanzien van later te ontwikkelen persoonlijkheidsstoornissen zoals een antisociale persoonlijkheid of een borderline persoonlijkheid.

Conflicten met collega's en/of de leiding van de onderwijsinstelling tasten niet alleen de geestelijke reserves aan – ze vreten energie – maar maken ook dat men na een ingrijpend incident zijn kwetsbaarheid niet goed durft te tonen. Hiervoor is immers een veilig en vertrouwd klimaat nodig.

Het verwerken van een psychotrauma doet men niet alleen op de werkplek, maar ook thuis. Als men echter een heel klein netwerk heeft en niet/weinig terug kan vallen op steun van naasten (partner, kinderen, ouders, vrienden, burens) is het verwerkingsproces extra moeilijk. Daar komt bij dat mensen die privé een klein netwerk hebben, veelal ook op het werk weinig betekenisvolle contacten zullen hebben.

Immers, vaardigheden en kwaliteiten voor het verwerven en instandhouden van privé-contacten verschillen niet veel van die van het verwerven en instandhouden van goede contacten op het werk.

Ten slotte spreekt het voor zich dat eerdere, onverwerkte ingrijpende gebeurtenissen 'optellen' bij het nieuwe incident. Bovendien kan het gegeven dat iemand een eerdere ervaring niet verwerkt heeft een aanwijzing zijn dat betrokkene in vergelijking met anderen iets meer moeite heeft met het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen.

Incidentfactoren

De duur en intensiteit van de confrontatie met een schokkende gebeurtenis is een andere belangrijke risicofactor. Net zoals de kans op ernstige brandwonden toeneemt naarmate men langer en intenser aan vuur, kokend water, enzovoort wordt blootgesteld, zo zal ook de psychische wond dieper zijn naarmate men langer met de gebeurtenis wordt geconfronteerd. Scott & Stradling (1994) suggereren dat mensen die iets schokkends meemaken met vier fundamentele vragen worden geconfronteerd:

- Is de wereld goed- of kwaadwillend?
- Heeft het leven zin of niet?
- Ben ik de moeite waard of niet?
- Zijn anderen wel of niet te vertrouwen?

Naarmate men langer met een schokkende gebeurtenis wordt geconfronteerd, wordt men gedwongen langer met deze vragen bezig te zijn. Vroegere zekerheden en illusies kunnen dan grondiger worden 'geruïneerd'.

Het spreekt welhaast voor zich dat alléén iets schokkends meemaken meer risico's in zich bergt voor het ontwikkelen van langdurende psychische problemen dan deze ervaring met een ander te ondergaan of te delen. Soldaten die in de oorlog van hun gevechtseenheid losraken en dan iets schokkends meemaken, ontwikkelen naderhand vaker een PTSS dan soldaten die dezelfde gebeurtenis met hun collega-soldaten meemaken. Wie ooit alleen in een hevige onweer verzeild raakte of alleen verdwaalde, weet dat men het dan moeilijker heeft dan wanneer men in zulke momenten gezelschap heeft. Het feit dat men de ervaring niet met een ander kan delen of een ander letterlijk en figuurlijk zijn hand niet vast kan pakken, maakt de angst en machteloosheid nog groter.

In het verlengde van de duur van de confrontatie liggen de factoren: mogelijkheid om te vluchten (de mate waarin men zich aan de gebeurtenis kan onttrekken) en de mate van fysiek letsel. Wat het laatste betreft, lichamelijk letsel herinnert iemand lang, en bij niet-volledige genezing van het letsel zelfs levenslang, aan hetgeen men heeft mee-

gemaakt. Een incident dat met lichamelijk letsel gepaard gaat wordt daarnaast ook als veel levensbedreigender ervaren.

Een als gering gepercipieerde mate van voorspelbaarheid van het incident is ook van invloed op de uitkomst van de vraag of iemand wel of geen verwerkingsproblemen zal krijgen. Een gebeurtenis die zo onverwacht komt dat men zich er niet geestelijk op kon voorbereiden, slaat een diepere wond dan een gebeurtenis die men aan zag komen. Zo bleek dat bij de twee politieagenten die het eerst bij de grote verkeersramp op de A-16 (van 6 november 1990) aanwezig waren – ze werden naar de plek des onheils gestuurd in de veronderstelling dat het een kleine aanrijding was – het na afloop veel moeilijker hadden dan de andere zestig politieagenten die even later met dezelfde vreselijke beelden van de ramp werden geconfronteerd. Dankzij de nauwkeurige informatie die de twee eerst gearriveerden via de portofoon hadden doorgegeven aan de meldkamer, hadden de zestig politieagenten zich op weg naar de ramp geestelijk kunnen prepareren. Toen ze op de plek des onheils aankwamen, hadden ze zich dus al beschermd met een mentaal harnas.

De zesde, hier enigszins aan verwante risicofactor, is een als gering gepercipieerde mate van controleerbaarheid. Hieronder wordt verstaan: tijdens een incident niet kunnen ingrijpen, maar machteloos moeten toezien. Bij de zojuist genoemde verkeersramp waren de politieagenten er psychisch slechter aan toe dan de brandweerlieden en de ambulanceverpleegkundigen. Allen hadden dezelfde beelden gezien van mensen in doodsstrijd, maar de politie had nauwelijks iets anders kunnen doen dan lijdelijk toezien.

Een andere risicofactor in de categorie incidentfactoren is het gevoel schuld te hebben aan de gebeurtenis. Daarbij maakt het niet uit of men daadwerkelijk of feitelijk schuld heeft: alleen de beleving telt. De leerkracht die denkt dat hij de agressie had kunnen voorkómen, bijvoorbeeld door anders te handelen, heeft het daarom vaak moeilijker dan de persoon die ervan overtuigd is dat hem geen blaam treft. Vermeende schuld zal het vuur van zelfverwijt – dat sowieso al heel vaak bij een psychotrauma opduikt – nog hoger oppoken. 'Hoe had ik ook zo stom kunnen zijn!'

Ook personen die tijdens het incident nauwelijks gevoelens ervaren of flauwvallen, hebben een verhoogd risico op ernstige psychische naweën. De verklaring hiervoor is dat degene die niets voelt juist zó overweldigd werd door de gebeurtenis, dat zijn brein het sein gaf: 'niets voelen'. Een andere manier om de geest uit te schakelen is flauwvallen. Dan voelt men ook niets meer.

Post-incidentfactoren

Er is inmiddels een overstelpende hoeveelheid onderzoeken beschikbaar die aantonen dat geen, onvoldoende of inadequate steun of opvang na het incident de verdere afloop negatief beïnvloeden. Individuen die aangeven na een incident onvoldoende steun te hebben ontvangen van collega's, leidinggevendenden, familie of vrienden vertonen na verloop van tijd vaker de symptomen van een PTSS dan personen die verklaren wel adequate steun te hebben gehad.

Een verkeerde vorm van steun is ook het maken van een ongepaste grap. Hoewel (galgen)humor voor de betrokkene zelf een manier kan zijn om een moeilijke situatie hanteerbaarder te maken, dient men er als omstander heel voorzichtig mee te zijn. Zelfs de beste en meest populaire komieken (zoals Youp van het Hek of André van Duin) lukt het niet om bij méér dan 70% van de bevolking positief te scoren. Humor is dus zeer persoonlijk. Daar komt bij dat op moeilijke momenten bij veel mensen het hoofd er helemaal niet naar staat. Ze zullen een grap dan eerder opvatten als het bagatelliseren of ridiculiseren van de eigen gevoelens en gedachten.

Nog een graadje erger dan het maken van een grapje is secundaire victimisatie, dit wil zeggen door een veroordelende opmerking nog eens extra zout in de wond strooien bij iemand die het toch al moeilijk heeft. Een leerkracht die een psychotrauma heeft opgelopen, heeft er recht op om als slachtoffer te worden benaderd. Helaas komt het dan ook voor dat iemand dan in plaats van troost en steun, juist beschuldigende, verwijtende of anderszins niet-invoelende reacties uit zijn omgeving krijgt. 'Hoe heb je ook zo stom kunnen zijn?' Of subtieker, dit wil zeggen meer onderhuids, veroordelend: 'Had je niet beter zus of zo kunnen handelen?!' Ook een vraag die begint met waarom houdt vaak een veroordeling in: 'Waarom deed je dat eigenlijk?' De suggestie die van zo'n vraag uitgaat is immers: 'Je had beter anders kunnen handelen'. (Het is ook daarom dat bij ruzies of twistgesprekken mensen elkaar via waarom-vragen aanvallen.) Dergelijke opmerkingen en vragen hebben vaak een grote impact op de getraumatiseerde persoon als ze afkomstig zijn van de leiding. Ook als het thuisfront zo reageert doet dat extra pijn, bijvoorbeeld als de partner zegt: 'Hoe vaak heb ik je niet gezegd dat je op deze school niets te zoeken hebt, deze leerlingen zijn het niet waard dat je je beste krachten eraan geeft.'

Personen die na een schokkende gebeurtenis extreem heftig reageren, lopen een verhoogd risico om op termijn verwerkingsproblemen te krijgen. Voorbeelden van extreem reageren zijn: heftige, frequente huilbuien, zeer hevige schuldgevoelens, klachten over steeds terugkerende nachtmerries, blijvende moeheid en aanhoudende concentratiestoornissen. Een tweede risicogroep wordt gevormd door personen die juist het tegengestelde reactiepatroon, van 'onderreageren', laten zien.

In deze categorie – die zo de confrontatie met hun herinnering zo veel mogelijk probeert te ontlopen – treft men vooral personen aan met een geremd en gesloten karakter en personen met een meer dan gemiddelde trots. De laatsten willen zich groot houden en hun kwetsbaarheid niet laten zien.

Voor een goede verwerking is het – zoals we hiervoor reeds aanstipten en verderop nog uitgebreider zullen betogen – essentieel dat men confrontatie af kan wisselen met rust. Als men echter geen rust vindt of deze rust niet kan creëren, raakt de psychische motor oververhit, met alle gevolgen van dien.

Toenemende verbittering duidt erop dat men het incident niet los kan laten en er maar geen afstand van kan nemen. Verwerken kan niet zonder een zekere mate van begrip en vergeving. Zolang men boos en verbitterd is, zal men met het verleden bezig zijn en het moeilijke hoofdstuk niet kunnen afsluiten.

Om dezelfde reden zal een langdurige juridische procedure verwerking in de weg staan. Een rechtszaak dwingt de betrokkene ertoe om er vaak lang mee bezig te zijn. Daar komt bij dat een juridische afwikkeling reeds bestaande gevoelens van boosheid zal aanwakkeren.

Beschermende factoren

Naast risico- of kwetsbaarheidsfactoren zijn er ook beschermende factoren. Welbeschouwd zijn het tegendeel van de hiervoor genoemde factoren allemaal beschermende factoren. Zo zal bij iemand met een gelukkige jeugd, afwezigheid van genetische aanleg, een verwachte en korte blootstelling aan het incident met daarna een adequate opvang, de kans op een slechte afloop aanzienlijk kleiner zijn dan iemand met tegengestelde condities. Desondanks willen we hier nog wat uitgebreider stilstaan bij een factor die we zojuist ook bij de risicofactoren bespraken, namelijk sociale steun. Bespraken we zojuist de afwezigheid ervan, nu bespreken we de aanwezigheid. Dat doen we niet alleen vanwege het belang ervan, maar ook omdat steun na een incident een van de factoren is die het gemakkelijkst te beïnvloeden is. We staan echter eerst stil bij een factor die we nog niet eerder noemden: copingstijl. Deze moeilijk te vertalen Engelse term verwijst naar iemands favoriete manier van reageren op moeilijke situaties en tegenslag.

Grofweg onderscheidt men twee stijlen: een actieve en een passieve. Personen die de eerste stijl hanteren, zullen zowel tijdens als na een noodsituatie, primair reageren met actie. Ze zullen proberen de situatie naar hun hand te zetten, ze zoeken verwoed naar oplossingen, gaan de confrontatie aan met de omgeving, met anderen en met zichzelf. De passieve copingstijl kenmerkt zich door een meer emotionele reactie, bijvoorbeeld gaan drinken, vakantie nemen of gaan klagen. Iemand

die een passieve stijl hanteert probeert de confrontatie met het gebeurde te ontlopen. (Onderzoekers hebben deze twee reactiestijlen ook bij varkens aangetroffen. Als men een aantal varkens op de rug legt en vastbindt, zal de ene helft langdurig heftig tegenstribbelen om een einde te maken aan deze vervelende positie, de andere helft zal het spartelen gauw opgeven en zich letterlijk en figuurlijk bij de situatie neerleggen.)

Onderzoek heeft aangetoond dat personen met een actieve copingstijl meer kans maken om een schokkende gebeurtenis goed te doorstaan dan personen met een passieve stijl. We voegen er onmiddellijk aan toe dat de passieve copingstijl niet in alle gevallen slecht(er) is. Bij situaties en gevolgen die niet te veranderen zijn, is een meer emotionele reactie vaak beter dan koppig verzet zonder perspectief op enig succes. Vlak na een incident is vermindering zelfs een nuttige strategie. Iemand voorkomt ermee dat hij geestelijk meer te dragen krijgt dan hij aankan. (Psychotherapie met intense confrontatie vlak na het incident werkt daarom vaak averechts.) De gunstigste copingstijl voor de lange termijn is daarom waarschijnlijk een subtiele mengeling van beide stijlen.

De belangrijkste buffer tegen stress en het ontwikkelen van psychische stoornissen is sociale steun. Dit wil zeggen over ten minste één persoon beschikken die aan je denkt, als klankbord fungeert, je emotioneel bijstaat en je gevoelens niet veroordeelt. Alleenstaanden die niet beschikken over een vertrouwenspersoon en gehuwden die eenzaam zijn in hun huwelijk, vormen daarom een risicogroep voor het krijgen van een psychotrauma.

Waarom is sociale steun zo belangrijk? Om deze vraag te beantwoorden, is het nodig eerst iets te zeggen over wat er gebeurt met iemand die slachtoffer wordt van een psychotrauma. De schrijver Philip Roth (1993) verwoordt heel treffend wat een psychotrauma met het slachtoffer doet: 'Weet je wat de kern is van een instorting? Ik-itis. Microkosmose – verdrinken in het piepkleine badkuipje van je eigen ik.' Het badkuipje is zo klein omdat na een incident het tijdsperspectief verschrompelt tot het nu: je herinnert je niet meer wie je daarvoor was. Daardoor word je heel onzeker. Iemand die je nastaat, zal je herinneren aan wie je daarvoor was. De lijn met het vroegere ik blijft in stand. Dit voorkomt dat men vervalt in totale wanhoop. Een psychotrauma plaatst iemand – net als wanneer iemand te horen krijgt dat hij lijdt aan een ernstige chronische ziekte (bijvoorbeeld kanker) – in zijn beleving buiten de gemeenschap. Hij heeft het gevoel er niet meer bij te horen. Hij is ergens anders dan de anderen. Hij voelt zich van de anderen vervreemd. De permanente steun van een ander brengt hem, stapje voor stapje, weer terug naar de wereld waar hij voorgoed uit leek

te zijn verdreven. Op het moment dat hij weer helemaal terug is, voelt hij zich weer genezen.

Erkenning van psychotrauma

De aandacht voor psychotrauma is van zeer recente datum. Blevten mensen in vroeger tijden verschoond van psychotrauma's? Hoe komt het dat er vroeger niet over de psychische gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen werd gesproken?

Het psychotrauma bestaat waarschijnlijk al sinds het begin van de mensheid. Het duidelijkste bewijs daarvoor is dat de verschijnselen van een psychotrauma ook bij onze verre voorouders, de primaten, waargenomen kunnen worden als zij met een schokkende gebeurtenis worden geconfronteerd. Baby-aapjes reageren op traumatische wijze wanneer ze van hun moeder worden beroofd. Na een paar dagen van huilen en protest, geven ze het op en verzinken ze in apathie en depressiviteit. Als ze daarna weer met de moeder worden herenigd, zijn ze niet meer in staat blij te reageren. Ze zijn psychisch verwond. Tijdens hun verdere leven blijven ze de sporen ervan dragen: ze blijven zowel psychisch als lichamelijk kwetsbaarder dan andere apen.

Pas eind vorige eeuw is er onder psychologen en psychiaters aandacht ontstaan voor de gevolgen van schokkende gebeurtenissen bij mensen. De Franse psychiaters Charcot en Janet en, in hun voetsporen de beroemdste psychiater aller tijden, Sigmund Freud, waren de eersten die patiënten behandelden met klachten die herleid konden worden tot schokkende gebeurtenissen.

Het ging bij hen om vrouwen die leden aan hysterie – aanvankelijk een bevrijdend diagnostisch etiket, later een zwaarbeladen term. De term hysterie stond voor lichamelijke klachten die het gevolg waren van gebeurtenissen die zo intens aangrijpend waren dat ze verbannen werden uit het geheugen. Omdat de geest zich nooit ongestraft laat weggagen, veranderde de psychische pijn in lichamelijke pijn. Aanvankelijk, dit wil zeggen eind vorige eeuw, verkondigde Freud dat hysterie het gevolg was van perverse (traumatiserende) handelingen in de kindertijd. Toen hysterie vaak bleek voor te komen onder de goeie burgerij (Freuds cliëntèle) en Freud door deze opvatting geïsoleerd dreigde te raken, gaf hij een forse draai aan de theorie en verklaarde hij dat vrouwen hun perverse verhalen fantaseerden. Daarmee stierf het fundamentele onderzoek naar achtergronden van hysterie een vroege dood. Een schokkende gebeurtenis was in de herziene opvatting niet iets wat zich in werkelijkheid voordeed.

Het heeft tot de jaren tachtig geduurd voordat vastgesteld werd dat Freuds oorspronkelijke opvatting maar al te waar was: ten minste 15% van de vrouwen blijkt op jonge leeftijd het slachtoffer te zijn geweest

van incest of ongewenste lichamelijke intimiteiten in de eigen familiekring. En het heeft tot medio 1994 geduurd voordat een Nederlandse onderzoekster door een grondige bestudering van Freuds brieven aan zijn vriend Fliess ontdekte dat de grondlegger van de psychoanalyse, net als zijn broers en zus, op jeugdige leeftijd seksueel misbruikt is door zijn vader. De bedenker van het mechanisme van verdringing heeft zelf deze incestervaring verdrongen...

Zo'n 40% van de miljoenen soldaten die in de loopgraven van de Eerste Wereldoorlog een van meet af aan zinloze en uitzichtloze oorlog uitvochten, ontwikkelde symptomen die overeenkwamen met de hysterische vrouwen van Freud: verlies van spraakvermogen, gevoelloosheid, geheugenverlies, onbedwingbare huilbuien. Ze hadden te veel ellende en verschrikkingen gezien: acht miljoen soldaten verloren in die vier jaar durende uitputtingslag het leven.

Omdat men bang was dat zowel de soldaten als het thuisfront gedemoraliseerd zou raken als men zou onthullen wat de ware oorzaak was van de massale psychische ineensstorting aan het front, schreef men de symptomen aanvankelijk toe aan lichamelijke oorzaken: verwonding ten gevolge van ontplofende granaten. De diagnose luidde 'shell shock'. Toen men vaststelde dat de symptomen ook voorkwamen bij personen zonder fysiek letsel, moesten de militaire psychiaters hun diagnose bijstellen en erkennen dat de oorzaak van het lijden psychisch was. De wetenschap bleef braaf aan het lijntje lopen van het militaire apparaat en haastte zich onmiddellijk verbanden te zoeken tussen het ontwikkelen van een psychotrauma en het karakter: 'echte kerels bleven psychisch overeind, de zwakke broeders bezweken'. In de volksmond werden de psychisch ingestorte frontsoldaten betiteld als deserteurs en lafaards.

Na beëindiging van de oorlog taande onder medici, psychologen en onderzoekers de belangstelling voor psychotrauma's. Gedurende de Tweede Wereldoorlog leefde deze weer op. Men ontdekte zelfs een behandeling die heel succesvol was. In hoofdlijnen was deze dezelfde als de huidige aanpak: veel laten praten over het gebeurde en snel het contact herstellen met de eigen mensen, de gevechtsgroep. Toen de oorlog voorbij was, verflauwde de aandacht voor het psychotrauma echter andermaal.

Het heeft vervolgens tot de jaren zeventig geduurd voordat het tij keerde. Vele duizenden Amerikaanse soldaten kwamen in de jaren zeventig gedemoraliseerd terug uit Vietnam. Jaren na hun terugkeer hadden ze nog vreselijke nachtmerries, ze voelden zich schuldig over wat ze gedaan hadden en konden niet genieten van de dingen waar ze voorheen wel plezier aan hadden ontleend. Een hoog percentage was verslaafd geraakt aan drank of drugs. Velen waren gescheiden omdat ze niet meer in staat waren tot een normale relatie.

Omdat ze binnen de traditionele geestelijke gezondheidszorg geen gehoor vonden voor hun klachten en problemen, organiseerden ze bijeenkomsten met lotgenoten waarin ze elkaar hun oorlogsverhalen vertelden. In enkele jaren ontstonden er honderden zelfhulpgroepen. De oorlogsveteranen gingen zich meer en meer organiseren en doordat het oordeel over de oorlog in de publieke opinie geleidelijk van gerechtvaardigd naar zinloos verschoof, kregen ze steeds meer politieke macht. Ze wisten gelden los te krijgen voor systematisch onderzoek naar de psychische gevolgen van oorlog voor het leven van gedemobiliseerde soldaten. Via dergelijk onderzoek kwam daadwerkelijk vast te staan dat er een rechtstreeks verband bestond tussen oorlogservaringen en de stoornissen van de teruggekeerde Vietnam-soldaten.

De echte erkenning volgde in 1980. In dat jaar werd in het handboek van het Amerikaans Psychiatrisch Genootschap, de DSM (Diagnostic and Statistical Manual), voor het eerst de diagnose posttraumatische stressstoornis opgenomen. Dat is een keerpunt en een mijlpaal omdat het handboek niet alleen de bijbel is voor Amerikaanse psychiaters en psychologen, maar ook voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg wereldwijd.

De diagnose bleek een veel groter toepassingsgebied te hebben dan alleen maar soldaten die in de oorlog hadden gevochten. Symptomen waarmee laatstgenoemden kampten werden ook aangetroffen bij slachtoffers van incest, mishandeling, scheepsrampen, overvallen, verkeersongelukken, verkrachting, bij nabestaanden van suïcidanten en overlevenden van concentratiekampen. Steeds wordt de overlevende geconfronteerd met flashbacks, doet hij pogingen tot verdringing, is hij schrikachtig en voelt hij zich geïsoleerd.

Tot de jaren negentig duurde het voordat in de media brede aandacht kwam voor psychotrauma en het grote publiek werd voorgelicht over de symptomen, oorzaken en de behandeling. Als nu een grote ramp plaatsvindt, bijvoorbeeld een vliegtuigramp, een verkeersramp of vuurwerkcramp, dan wordt in de media uitvoerig bericht over de psychologische opvang van de slachtoffers. Vijftien jaar geleden was deze aandacht er nog niet.

Enkele jaren voordat er aandacht kwam voor psychotrauma's die burgers kunnen oplopen, ontstond deze aandacht reeds binnen bepaalde beroepsgroepen die – net als Vietnam-soldaten – tijdens hun werk een fors verhoogd risico lopen geconfronteerd te worden met ingrijpende incidenten: politieagenten, reddingswerkers en brandweerlieden. Ze kregen voorlichting en trainingen om psychotrauma's bij zichzelf en collega's te herkennen en te leren hanteren. Tevens werden binnen deze werksettingen professionele of collegiale opvangteams in het leven geformeerd. Niet lang daarna gebeurde hetzelfde binnen het bankwezen – toen dat in toenemende mate te maken kreeg

met bankovervallen – en de spoorwegen. Rond de millenniumwisseling gingen gezondheidszorginstellingen – die tot dan toe zich niet hadden gerealiseerd dat hun medewerkers beroepshalve ook regelmatig blootgesteld worden aan ingrijpende incidenten – nazorg voor hun personeel structureel organiseren.

Nu blijkt onderzoek ook leerkrachten een verhoogd risico lopen geconfronteerd te worden met agressie, lijkt het op zijn plaats dat ook onderwijsinstellingen structureel aandacht gaan schenken aan nazorg van getraumatiseerde leerkrachten.

Hoofdstuk 3

Verwerking: een handreiking voor zelfhulp en collegiale opvang

Inleiding

Dit hoofdstuk, dat handelt over de verwerking van een psychotrauma, beginnen we bij wijze van inleiding met een gedachte-experiment.

Stel je voor: na vier jaar sparen koop je een nieuwe auto. Op een dag ga je met je nieuwe auto boodschappen doen. Na het winkelen loop je terug naar de parkeerplaats. Je auto staat er niet meer.

Je kunt je ogen niet geloven. Hoewel je even tevoren nog zeker wist waar je de auto geparkeerd had, stroop je nu de hele parkeerplaats af. 'Heb ik hem misschien toch niet ergens anders neergezet?', of: 'Heeft iemand anders hem misschien ergens anders neergezet?' (een vreemde gedachte, maar toch).

Je zoektocht blijft zonder resultaat. Je gaat meteen naar de politie om de diefstal aan te geven.

En nu de vraag aan de lezer. Hoe vaak zou je het verhaal van de diefstal nadien nog vertellen? Zou je het alleen aan je vrouw, vriend of vriendin vertellen? Zou je het hem of haar één keer vertellen of vaker? Of zou je het ook vertellen aan je ouders, buurman, broer, zus en ieder die het maar horen wil? Zou je, hoe vervelend je de hele geschiedenis ook vindt, je vrienden, collega's en kennissen ermee lastigvallen? Zou je na een week stoppen met vertellen omdat je de diefstal dan van je af hebt gezet?

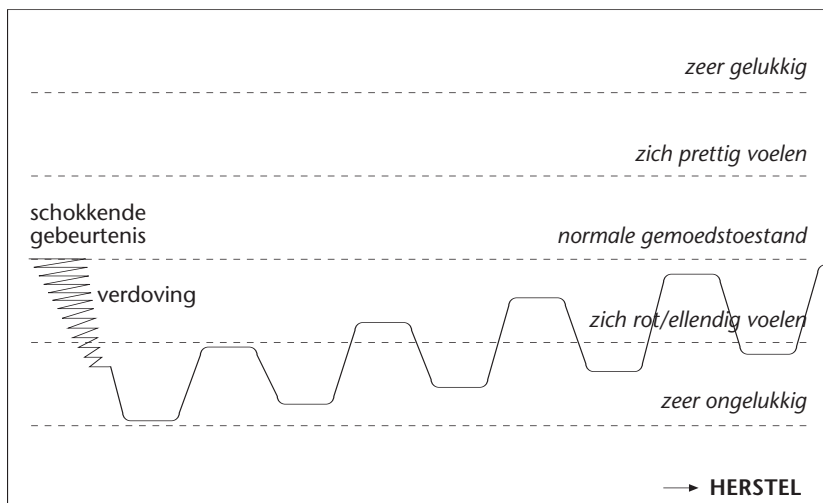
Bedenk dat het hier slechts om een auto gaat. Dus om iets wat vervangbaar is. Hoe vaak zou je een verhaal moeten vertellen dat vele malen ingrijpender is; als het gaat om een mensenleven; om een voorval waarbij je beroepsuitoefening en je hele bestaan aan het wankelen worden gebracht?

Hoe lang en hoe vaak zou je willen vertellen over een gebeurtenis die al je vorige zekerheden heeft ondermijnd en je verleden, heden en toekomst heeft veranderd?

Wat is verwerking?

‘De tijd heelt alle wonden.’ Dit gezegde suggereert dat verdriet en zielenpijn vanzelf genezen. Dat is helaas niet zo. Het verwerken van een psychotrauma kost veel inspanning. Het is geestelijk en lichamelijk zelfs net zo veeleisend als het bedrijven van topsport. Dat de verwerking van een psychotrauma zo zwaar is, komt doordat men de confrontatie dient aan te gaan met de pijnlijke gevoelens die we hiervoor beschreven. Met name door erover te praten, met anderen of met zichzelf. Niet één keer, maar talloze malen. Door toe te geven aan de gevoelens waarover men eigenlijk liever niet wil spreken omdat ze zo zeer doen, gaat de wond uiteindelijk dicht. Hoe verwerking van een psychotrauma verloopt, hebben we hieronder visueel trachten te maken.

Visuele weergave van het verwerkingsproces bij psychotrauma



De vijf lijnen representeren evenzovele toestanden van onze psychische gesteldheid. De bovenste lijn duidt de zeldzame lijn aan van opperst geluk, zoals bij verliefdheid of de geboorte van een kind. De stippellijn daaronder duidt de toestand aan van normaal geluk, dit wil zeggen de gemoedstoestand als men zich goed of prettig voelt. De onderste lijn representeert de toestand van hevig psychisch lijden (zoals in een periode van ernstige depressie), de stippellijn daarboven de toestand van zich rot of beroerd voelen. Het grootste deel van ons leven bevindt onze stemming zich rond het niveau van de middelste lijn: ze beweegt zich dus tussen de beide stippellijnen.

Als we door een schokkende gebeurtenis worden getroffen, schiet onze gevoelstoestand van de normale lijn in één klap fors door naar beneden. In eerste instantie voelen we dit nog niet: we zijn verdoofd. Als we uit onze verdoving ontwaken voelen we ons rot. Zodra we aan de schokkende gebeurtenis gaan denken of erover praten, daalt onze gemoedstoestand verder. Omdat het beneden de onderste stippellijn steeds meer zeer gaat doen – zo zeer zelfs dat men denkt gek te worden –, hebben we de neiging om naar boven te ontsnappen. Omdat de naaste omgeving zich ook onplezierig voelt als een ander lijdt, probeert deze instinctief de ander naar boven te sleuren. Men snijdt bijvoorbeeld een ander onderwerp aan of men plaatst een doodoener als ‘het leven gaat door’.

Om uiteindelijk weer te herstellen van een psychische schok moet men echter de confrontatie aangaan met gevoelens die zich rond deze onderste gevoelslijnen bevinden. Dat doet enorm veel pijn. Bij elke volgende confrontatie zal de pijn echter iets minder hevig zijn: de put waarin men afdaalt is een paar millimeter gedempt. Na elke confrontatie komt men een paar millimeter hoger uit, dit wil zeggen dichterbij de normale stemmingslijn van vóór de gebeurtenis.

Marcel Proust, niet alleen een van de grootste schrijvers van de vorige eeuw maar ook een van de grootste kenners van de menselijke geest, verwoordde het zo: ‘We genezen alleen van een geestelijk lijden door het ten volle te ondergaan.’ Anders gezegd: men moet er niet ómheen maar dóórheen, of zoals de Amerikaanse popzangeres Melissa Ethridge het uitdrukte: ‘Mijn vader is vorig jaar gestorven. Hij had leverkanker. Dat was pijnlijk, zeer pijnlijk. Maar ik wist dat als ik mezelf zou toestaan om dat verdriet te voelen, ik er dan niet later mee geconfronteerd zou worden; dat ik niet over tien jaar de dood van mijn vader zou hoeven te verwerken. Dan kon ik later net zo gelukkig zijn als ik op dat moment verdrietig was. Gelukkiger zelfs, dat weet ik zeker.’

Voor de verwerking van een traumatische gebeurtenis geldt hetzelfde. Niemand kan ongestraft of pijnloos aan de verwerking ontsnappen. Probeert men het toch, dan zal via de nooduitgangen en sluiptwegen van lichaam en geest de rekening worden overhandigd, in allerlei vormommingen: in de vorm van een hinderlijke prop in de keel, door eczeem of via aanvallen van hyperventilatie. Een niet-verwerkte traumatische gebeurtenis heeft menigeen reeds in de Ziektewet doen belanden. Voor sommigen is de WAO zelfs het eindstation geworden.

Als een smeulende ondergrondse veenbrand verricht het psychotrauma haar vernietigende werk. Hoe langer men wacht, des te moeilijker wordt het het vuur te blussen. Mensen die hun psychotrauma als een geheim met zich meedragen, schaden daarmee hun gezondheid. Talloze onderzoeken hebben dit ondubbelzinnig aangetoond.

Bergsma (1994) beschrijft een dergelijk onderzoek. Enkele honderden studenten werd gevraagd of zij recent of in hun jeugd een traumatische gebeurtenis hadden meegemaakt. Waren hun ouders bijvoorbeeld gescheiden, had een broer of zus zelfmoord gepleegd, waren ze ooit verkracht of seksueel misbruikt, beroofd, in elkaar geslagen? Vervolgens werd hen gevraagd of ze over deze gebeurtenis met anderen hadden gepraat. Hierbij bleek dat studenten die geprobeerd hadden hun ervaringen in hun eentje te verwerken, vaker getroffen waren door grote en kleine ziekten. De studenten die geen psychotrauma hadden meegemaakt of er uitgebreid over hadden gepraat, waren gemiddeld gezonder.

Niemand houdt het vol om continu met een schokkende gebeurtenis bezig te zijn. De menselijke geest, die ook bij hevige psychische klappen uiterst vernuftig werkt, zorgt ervoor dat dit niet hoeft. Wat is namelijk het geval? De confrontatie wordt telkens zodanig gedoseerd dat de pijn nog net te dragen valt. De vermijding die daarna volgt is nodig om te herstellen van de kwelling die men zojuist heeft ondergaan. Verwerking van een schokkende gebeurtenis kenmerkt zich dus, zoals hierboven twee keer eerder is aangestipt, door de afwisseling van herbeleving en vermijding. Door ons nu eens onder te dompelen in ellende en daarna weer stug ons hoofd in het zand te steken, worden we geleidelijk aan weer de oude.

De eerste dagen en weken na de schokkende gebeurtenis overheersen veelal de symptomen van herbeleving en confrontatie: steeds terugkerende beelden, herinneringen en nachtmerries. Na deze periode gaan de symptomen van vermijding overheersen: interesseverlies, niet over de gebeurtenis willen praten, gevoelsvervlakking.

Samenvattend: om te herstellen van een ingrijpende gebeurtenis dient men de confrontatie aan te gaan, zij het niet voortdurend. Als men de pijn echter steeds tracht te ontwijken, leidt dat op den duur tot lichamelijke of geestelijke klachten. De prijs van het zwijgen en wegstoppen is dat de pijn langer duurt. Gevoelens zijn tijdloos: indien ze niet worden geuit, blijven ze aanwezig. Vroeg of laat komen ze aan de oppervlakte. Een pijnloos herstel is niet mogelijk.

Noodzakelijke illusies

Men zou zich de vraag kunnen stellen: waarom niet beter simpel doorgaan in plaats van alsmaar om te kijken naar het verleden? 'Wat gebeurd is, is gebeurd' of 'gedane zaken nemen geen keer'. Dat wordt vaak gezegd als iemand blijft doorpraten over een incident dat totaal geen zichtbare gevolgen heeft gehad, zoals fysieke agressie zonder verwondingen. Geen schrammetje, geen gebroken been en toch gewond?

De reden dat mensen niet simpel over een schokkende gebeurtenis heen kunnen stappen, is dat het incident de zekerheden en veronderstellingen aantast die zijn psychische fundament vormen. Elk mens denkt dat hij in grote mate controle heeft over zijn bestaan. Hij weet dat hij, zodra hij in een auto stapt, kans loopt een ongeluk te krijgen. Dat is slechts algemene kennis, hij gelooft niet echt dat hij het volgende slachtoffer kan zijn. 'Anderen overkomt zoiets, mij niet.' Als hij het wél zou geloven, zou hij verlamd achter het stuur zitten. Anders gezegd, de illusie van onkwetsbaarheid heeft zin, zij helpt hem datgene te doen wat hij moet doen, zoals rustig achter het stuur zitten.

Leerkrachten wéten dat de aard van hun werk met zich meebrengt dat er een kans bestaat met agressie geconfronteerd te worden. Als ze daar in hun dagelijks handelen voortdurend bij stil zouden staan, zouden zij zo krampachtig handelen dat ze hun werk niet meer zouden kunnen doen. Ze zouden er zeker geen plezier aan beleven. Zoals verkeersdeelnemers geloven dat ze geen verkeersongevallen krijgen als ze goed uitkijken, zo geloven leerkrachten dat hen niets overkomt zolang ze maar professioneel handelen.

Een ander diepgeworteld idee is dat onze wereld rechtvaardig moet zijn. We geloven dat iemand die zich inzet voor anderen niet benadeeld of gestraft mag worden. Voor een leerkracht is het daarom volslagen ongerijmd dat een ouder van een leerling voor wie hij zich inspant, zich plots tegen hem keert en hem naar het leven gaat staan. 'Dat is niet rechtvaardig, zo kan de wereld toch niet in elkaar zitten.' Een schokkende gebeurtenis verstoort tevens hardhandig de illusie dat we een zekere grip hebben op ons bestaan. Plotseling blijken onze vroegere zekerheden geen zekerheden te zijn. Ons leven wordt, als bij een aardbeving, flink door elkaar geschud. Het stevig gewaande geloofshuisje 'dat zal mij niet overkomen' stort in.

Verwerken houdt in dat men het puin van de psychische aardschok opruimt en de schade repareert. Er moet opnieuw een zekere orde worden opgebouwd; men moet het geloof terugkrijgen dat het leven in zekere mate te beheersen is.

Waarom confrontatie noodzakelijk is

Om verscheidene redenen is confrontatie met het ingrijpende incident absoluut noodzakelijk.

Allereerst creëert de herhaalde pijnlijke confrontatie de noodzakelijke emotionele gewenning, waardoor het incident geen ontredderend effect meer heeft. Door telkens in gedachten terug te gaan naar het incident doven de intense gevoelens beetje bij beetje. De getraumatiseerde went aan hetgeen is gebeurd. Wanneer je keer op keer ontdekt dat je na afloop van de confrontatie psychisch op de been bent geble-

ven, hervind je geleidelijk je vroegere kracht en zelfvertrouwen. Zoals bij watervrees: spartelend in het water en telkens weer bovenkomend, verliest iemand de angst voor het water.

De herhaalde confrontatie helpt de getroffene ook een nieuw wereldbeeld op te bouwen. Alleen door geestelijk bezig te zijn met het gebeurde kan hij de vroegere definities van rechtvaardigheid, zekerheid, veiligheid of vertrouwen gaan bijstellen en opnieuw definiëren. De nieuwe antwoorden vindt hij door voortdurend bezig te zijn met vragen als ‘wat is er gebeurd?’ en ‘waarom is het gebeurd?’, ‘waarom ik?’, ‘heb ik schuld?’ en ‘wat is de zin van dit alles?’

Ten slotte is de herhaalde confrontatie ook nuttig omdat zij helpt een volgend incident te voorkomen. Door de film bij herhaling af te draaien en op zoek te gaan naar oorzaken, uitwegen en nooduitgangen, ontdekt men manieren om een soortgelijk incident te voorkómen of er anders of beter op te reageren wanneer het zich toch voor mocht doen.

Het belang van rust en afleiding

Niemand houdt het vol om steeds met een schokkende gebeurtenis bezig te zijn. Het is ook niet goed dat te doen. Men raakt er helemaal van uitgeput, lichamelijk en geestelijk. Behalve de gebeurtenis ‘geestelijk te herkauwen’, dient men ook te zorgen voor voldoende afleiding en – voorzover het gaat – ontspanning. Men heeft namelijk tijd nodig om de accu op te laden, nieuwe energie op te doen. Het verwerken van een incident lukt alleen als men een goed evenwicht weet te vinden tussen confrontatie en afleiding. Anders gezegd, bij een psychotrauma komt het eropaan de goede mix te vinden van wél en er niet mee bezig te zijn. Er niet mee bezig zijn kan op veel manieren: sporten, wandelen, fietsen, tuinieren, een spelletje doen, winkelen, klusjes in en om huis doen, muziek luisteren enzovoort. Eenieder heeft zijn favoriete manier(en) om zijn geest te verzetten.

Om nieuwe energie op te doen, dient men ook te zorgen voor voldoende rust. Belangrijk daarbij is op tijd naar bed te gaan. Voldoende nachtrust is essentieel voor het herstel. Hoe ingrijpender de gebeurtenis is, des te belangrijker zijn ook afleiding en rust. Men is dan namelijk eerder door zijn reserves heen, gewoon omdat elke confrontatie meer energie vraagt.

Verwerkingsstrategieën

De hoofddoelen van het verwerkingsproces zijn het zoeken van betekenis en het hervinden van controle. Er zijn vier strategieën om deze doelen te bereiken (Van den Bout & Kleber 1994; Kleber 1994):

- 1 zoeken naar een verklaring;
- 2 het verhaal vertellen;
- 3 vergelijken met anderen;
- 4 positieve interpretatie.

Het zoeken naar een verklaring

Het is een misvatting te denken dat verwerking een puur emotionele aangelegenheid is. Gedurende de eerste periode na de klap staan juist twee verstandelijke vragen centraal: 'wat is er gebeurd?' en 'waarom?', later komt daar nog een derde vraag bij 'waarom ik?' Sommige mensen verwijten zichzelf dat ze in eerste aanleg zo verstandelijk op een drama reageren. Een voorbeeld hiervan is de journaliste Germaine Groenier (vooral bekend door haar veelbeluisterde radioprogramma over intimiteit en seksualiteit, medio jaren zeventig) die in *de Volkskrant* schreef: 'Wat me steeds weer opvalt is het willen verklaren dat er bij iedereen insluipt. Ikzelf maakte een jaar geleden een zelfmoord mee. Mijn broer. En ik lijd aan hetzelfde euvel: willen verklaren, willen begrijpen. Het staat de herinnering van hoe het was in de weg en daarbij is het zinloos.'

Germaine Groenier heeft ongelijk. Het willen begrijpen en willen verklaren is verre van zinloos. Het zoeken van een verklaring maakt deel uit van de verwerking. Mensen hebben geen rust als ze niet weten wat er is gebeurd en waarom. Vandaar dat mensen die erin geslaagd zijn te herstellen van een persoonlijk drama bijna altijd een verklaring hebben gevonden voor hetgeen hen is overkomen. Op buitenstaanders kan die soms een ongeloofwaardige indruk maken. Voor de betrokkene is het hebben van een verklaring echter zó belangrijk dat hij er veel voor overheeft.

Mensen gaan net zolang door met zoeken en piekeren tot ze een verklaring hebben. 'Het had net zo goed niet kunnen gebeuren' of 'het was toeval' zijn antwoorden waar men nu eenmaal geen genoeg mee kan nemen. De werkelijkheid zou zich dan aan elke controle onttrekken. De meesten geven daarom liever iemand de schuld, in het begin vaak zichzelf. 'Had ik maar...' of 'had ik maar niet...'. Als iemand het incident aan eigen fouten toeschrijft, betekent dit dat hij een dergelijke gebeurtenis in de toekomst kan ontlopen. Door alleen maar beter uit te kijken, verstandiger te zijn, beter op te letten. Door zelfbeschuldiging overwint men de machteloosheid; zichzelf de schuld geven is daarom minder dom dan het lijkt.

Vaak zien we dat een slachtoffer in een latere fase de oorzaak van zijn lijden buiten zichzelf gaat leggen, bijvoorbeeld bij de directie van de instelling, een collega, het Ministerie van Onderwijs en Wetenschap. In de laatste fase van verwerking slaagt een getraumatiseerde er vaak pas in de gebeurtenis in een reëel perspectief te zien. Hij ontdekt

bijvoorbeeld dat mensen – ondanks dat ze hun uiterste best doen – soms fouten maken en dat sommige fouten fatale gevolgen hebben.

Het vertellen van het verhaal

De belangrijkste strategie om een schokkende gebeurtenis te boven te komen, is het vertellen van het verhaal. Het akeligste symptoom van een psychotrauma is namelijk de herhalingsreactie. Herhalingsreacties bedreigen iemands gevoel van controle: de beelden van het incident komen ongevraagd en vaak op ongelegen momenten. Door het vertellen van het verhaal neemt men zelf de controle over.

Aanvankelijk gebeurt dat op een chaotische manier. Een leerkracht die de eerste keer vertelt wat hem is overkomen, is zelden in staat een verhaal te vertellen met een duidelijke lijn erin. Hij springt meestal van de hak op de tak en door de moeite die hij moet doen zijn emotie de baas te blijven, vallen de woorden over elkaar heen. Hij heeft dit zelf goed door en excuseert zich ervoor dat hij zo moeilijk te volgen is. 'Sorry, maar ik kan het niet helpen, het is zo'n janboel in mijn hoofd.'

Door keer op keer zijn verhaal te vertellen, ontstaat er lijn in het verhaal, orde in zijn hoofd. Details en bijzonderheden die hij zich aanvankelijk niet kan herinneren of niet goed kan plaatsen, komen geleidelijk op hun plaats terecht.

Om nog een andere reden helpt het reconstrueren en structureren van de eigen geschiedenis de leerkracht de controle over zijn bestaan te herwinnen: emoties en gebeurtenissen die hem tot voor kort overspoelden, krijgen woorden en worden ineengevoegd tot een samenhangend geheel. Naarmate iemand meer samenhang en lijn kan brengen in zijn verhaal ('eerst dit, toen dit, toen dat; zo is het gebeurd'), krijgt hij ook meer controle over hetgeen hij heeft meegemaakt en neemt hij de touwtjes van zijn verleden weer in handen. Hij kan de gebeurtenis die hem aanvankelijk overweldigde nu een plaats geven in zijn leven. Het beheerst niet langer zijn bestaan. Vandaar dat het laten vertellen van het verhaal – of het nu gaat om zelfhulp, ondersteuning door personen uit de naaste omgeving of om behandeling door professionals – de belangrijkste vorm van hulp is.

Niet iedereen is in staat met anderen over zijn diepste gevoelens te praten of om aan anderen zijn kwetsbare kant te laten zien. Deze mensen vinden er baat bij hun verhaal aan het papier toe te vertrouwen. Belangrijk daarbij is zich niet te beperken tot het noteren van de gevoelens ('ik voel me vandaag zo triest en wanhopig'), maar ook een poging te doen de gebeurtenis te reconstrueren.

Hoe belangrijk dit laatste is kwam naar voren in een experiment waarin aan proefpersonen werd gevraagd gedurende vier opeenvolgende dagen een opstel te schrijven over een traumatische gebeurtenis uit hun leven (Bergsma 1994). Dit bleek hun gezondheid en het functio-

neren van hun immuunsysteem te bevorderen. Andere proefpersonen moesten zich tijdens het experiment beperken tot een schriftelijke weergave van hun gevoelens ten tijde van de traumatische ervaring. Zij konden dus alleen schrijven hoe bang, verward, kwaad of machteloos ze zich voelden, zonder dat ze het psychotrauma konden omzetten in een coherent verhaal. Dat had weliswaar ook positieve resultaten, maar kleiner dan voor de opstelgroep.

Vergelijking met anderen

Een andere strategie die getroffen en toepassen is zich vergelijken met anderen. Vlak na een incident vergelijken getraumatiseerde mensen zich meestal met personen die het er beter vanaf hebben gebracht. Men is boos op anderen, schaamt zich, is jaloers ('waarom ik?').

Na verloop van tijd treedt er een verschuiving op in referentiekader: in plaats van naar boven te kijken gaat men naar beneden kijken. Naar mensen die het nog slechter hebben getroffen. Men trekt zich op aan het nog grotere leed of ongeluk van een ander en vijzelt zo de geschonden eigenwaarde op. Of men troost zich met de gedachte dat het nog allemaal erger had kunnen aflopen: 'Gelukkig heb ik alleen maar een paar kneuzingen en is mijn gezicht ongeschonden gebleven. Wat ben ik toch een geluksvogel,' concludeert de leerkracht met enige trots.

Om dergelijke vergelijkingen te kunnen maken is lotgenotencontact belangrijk. Door ervaringen uit te wisselen ontdekt men dat anderen in soortgelijke omstandigheden het ook moeilijk hebben gehad. Dat is een troostende gedachte.

Positieve interpretatie

Sommige mensen zijn winnaars, anderen geboren verliezers. Uit psychologisch onderzoek weten we dat het verschil tussen een 'winnaar' en een 'verliezer' meestal niet te maken heeft met de mate van voor- of tegenspoed in het leven. Een tevreden, gelukkig mens van zeventig heeft gemiddeld evenveel tegenslagen gehad als een ouder iemand die vol wrok zijn leven beschouwt. Het wezenlijke onderscheid tussen beiden is dat de eerste erin is geslaagd om verlies in winst om te zetten en de tweede niet.

Johan Cruijff verloor na zijn (eerste) afscheid als profvoetballer zijn totale vermogen toen hij zijn geld investeerde in een varkensfokkerij en in zee ging met een onbetrouwbare compagnon. Toen men Cruijff jaren nadien vroeg hoe hij terugkeek op deze zwarte bladzijde uit zijn leven, zei hij: 'Ik ben blij dit te hebben meegemaakt, ik ben er sterker uit tevoorschijn gekomen en ik heb er veel van geleerd.' Zo'n uitspraak typeert de winnaar.

Mensen die een schokkende gebeurtenis te boven komen, doen dat veelal op dezelfde wijze als Johan Cruijff. Ze zeggen dat het incident

het inzicht in de eigen persoon en in anderen heeft vergroot. Ze zeggen dat ze hoofd- en bijzaken in het leven beter van elkaar kunnen onderscheiden en dat ze nu beter weten waar het in het leven om gaat. Twee voorbeelden om dit te illustreren.

De Amerikaanse journaliste Joyce Wadler kreeg op 44-jarige leeftijd borstkanker. In haar boek *My Breast* (1994) schrijft ze dat deze ervaring haar geluk heeft gebracht: 'Niet omdat mijn gezwel goedaardig was. Maar vanwege de angst die ik heb mogen meemaken. Ik heb iets meegemaakt wat maar weinig mensen ervaren: een generale repetitie voor de dood. Ik weet nu dat de dood niet wacht tot je 85 bent, al je problemen hebt verwerkt en alle deadlines hebt gehaald. De dood komt wanneer hij zelf wil. Het enige wat ik onder controle heb, is de tijd tussen nu en de dood. Als ik iets wil, dan gebeurt het. Ik wacht niet langer tot morgen. Als iemand mij niet respecteert, dan loop ik weg. Kanker heeft van mij geen gezondheidsfreak gemaakt, maar veranderd heeft het me wel. En ik heb gewonnen.'

Bennie Jolink, zanger van de Achterhoekse popgroep *Normaal*, had in 1992 een (eerste) zwaar auto-ongeluk. Twee jaar later zegt hij erover (*Nieuwe Revue*, 15 juli 1994): 'Toen vloog ik hupsakee tegen die boom aan. En toen, in het ziekenhuis, ik kon niks en lag te verrekken van de pijn en toen kwam ik mentaal verschrikkelijk in het slop te zitten. Ik kan er nou om lachen, maar verdorie ja, dat was wel erg. Dan zie je het helemaal niet meer zitten. Ik wist niet dat dat mij ook kon overkomen. Daar moet je uit zien te komen. Ja, ik geloof niet in therapeuten hoor. Wel in zelf geestelijk oefenen enzovoort. Ik voel dat ik sterker uit dat ongeluk ben gekomen. Ik heb nog meer kanten van het leven gezien en dat kan nooit kwaad.'

Tips voor zelfhulp

In dit hoofdstuk hebben we beschreven wat momenteel vanuit de theorie bekend is over de verwerking van een psychotrauma. Als iemand met een ingrijpende gebeurtenis wordt geconfronteerd, heeft hij echter vaak niet de energie om een lang theoretisch verhaal te lezen over wat hij in zo'n situatie moet weten en doen; zo iemand mist ook het concentratievermogen om een lange tekst in zich op te nemen.

Daarom zullen we in twee checklists, bijna in telegramstijl, een praktische handreiking bieden voor het geval iemand met een ingrijpende gebeurtenis te maken krijgt en psychisch in de knel raakt of dreigt te geraken.

De eerste lijst bevat tips voor zelfhulp. Veel van deze tips zijn concretisering of praktische vertalingen van theoretische noties die hiervoor zijn besproken. De tweede lijst is bedoeld voor het geval iemand niet verder komt en bevat richtlijnen wanneer professionele hulp nodig is.

Checklist 1 Wat kan je zelf?

- Probeer het gebeurde onder ogen te zien en te erkennen.
- Neem de tijd voor het natuurlijke, langzame, zekere proces van herstel.
- Gun jezelf momenten van ontspanning en doe ook regelmatig routine-werkzaamheden, met andere woorden: wissel confrontatie af met afleiding.
- Pot gevoelens niet op, maar uit ze. Laat ook je partner en kinderen delen in jouw verdriet.
- Vermijd niet om te praten over wat je hebt ervaren. Grijp elke gelegenheid aan om de gebeurtenis met anderen de revue te laten passeren. Of doe dit, in gedachten, alleen. Sta jezelf toe deel uit te maken van een groep mensen waar je je thuis bij voelt of die van je houden.
- Stel je kwetsbaar op en wees bereid steun te aanvaarden. Praktische en emotionele steun van andere mensen kan alles draaglijker maken. Wijs hen niet af. Je hebt er veel baat bij als je je ervaringen deelt met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Barrières kunnen wegvallen en relaties kunnen zich verdiepen.
- Verwacht niet dat de herinneringen (snel) zullen verdwijnen; de bijbehorende beelden en emoties zullen je nog een hele tijd vergezellen.
- Bezig zijn, bijvoorbeeld door anderen te helpen of lichte karweitjes te verrichten, kan verlichtend werken. Overactiviteit is echter niet goed, aangezien de aandacht en hulp die je zelf nodig hebt daardoor in de verdrinking raakt.
- Neem (voldoende) tijd om te slapen, te rusten, te denken en bij je vrienden en familie te zijn. Je hebt óók rust en afleiding nodig. Om je gevoelens te kunnen hanteren, zul je het af en toe nodig hebben om alleen te zijn.
- Wees duidelijk en eerlijk tegenover familie, vrienden en collega's over je behoeften. Vertel dus wat je verlangt of wensen zijn.
- Probeer, als de allereerste fase van hevige emoties voorbij is, een zo normaal mogelijk leven te leiden. Lang thuisblijven helpt je niet verder, integendeel. Probeer dóór te werken of het werk zo snel mogelijk te hervatten. Probeer wel indringende of moeilijke situaties te vermijden; werk in de luwte.
- Omring je met alles wat leeft: mensen, dieren, planten.
- Probeer je emoties op papier te zetten of om te zetten in schilderijen, tekeningen of muziek.
- Rij voorzichtiger dan voorheen, wees ook voorzichtig met klusjes of gevaarlijke activiteiten in en om huis.
- Wees erop voorbereid dat niet iedereen begripvol en invoelend zal reageren op je moeilijkheden of je verhaal.
- Bedenk dat de overweldigende gevoelens op den duur zullen verminderen.
- Bedenk dat een incident gevoelens van eerdere verliezen (bijvoorbeeld sterfgevallen) kan losmaken.

- Vermijd zo veel mogelijk het nemen van belangrijke beslissingen en keuzen, zoals verhuizen, veranderen van werk, verbreken van een relatie. Dat komt later wel.
- Als je niet voldoende steun krijgt, aarzel dan niet zelf initiatief te nemen. Vaak blijkt dat de ander het heel erg op prijs stelt dat je hem in vertrouwen neemt.
- Bedenk dat een relatie stabiel en steviger is naarmate het evenwicht tussen geven en nemen meer in evenwicht is. Hoe moeilijk je het ook vindt en hoeveel moeite het je ook kost, praat daarom niet alleen over jezelf. Maak er een gewoonte van ook te informeren naar het wel en wee van de ander.
- Bedenk dat gebrek aan reacties niet betekent dat mensen in je omgeving geen belangstelling voor je tonen of je niet willen helpen. Veel mensen willen je steunen, maar weten niet hoe ze dat aan moeten pakken. Sommigen zullen je ontlopen omdat ze zelf met de situatie verlegen zijn. (Mogelijk heb je dit in het verleden zelf ook gedaan.)
- Ga met lotgenoten geen wedstrijd aan wie er het slechtst aan toe is.
- Bedenk dat vergeving (door jezelf en door anderen) een vitaal onderdeel is van het genezingsproces.
- Probeer zo veel mogelijk de structuur van de dag te handhaven zoals die was vóór de schokkende gebeurtenis: tijd van opstaan, maaltijden, bezigheden enzovoort.
- Wees heel voorzichtig met slaapmiddelen, antidepressiva en tranquillizers. Gebruik ze slechts incidenteel.
- Lees deze tips meerdere malen.
- Waarschuwing: ongelukken komen vaker voor in een periode van ernstige stress (oorzaak: verminderde concentratie en oplettendheid).

Checklist 2 Wanneer professionele hulp invoeren?

Professionele hulp roep je in onder één of meer van de volgende omstandigheden:

- Als je het gevoel hebt de intense gevoelens of lichamelijke reacties niet te kunnen hanteren; als je het gevoel hebt dat je gevoelens niet op de goede plek terecht komen; als je je chronisch gespannen, verward, leeg of uitgeput voelt; als je herhaaldelijk de aandrang voelt je ziek te melden omdat het werk zo veel energie van je vraagt; als lichamelijke symptomen (zoals hoofdpijn, maagklachten, gebrek aan eetlust) niet verdwijnen.
- Als je na een maand nog steeds verdoofd en leeg voelt en niet de gevoelens hebt die iedereen heeft na een dergelijke gebeurtenis. Als je actief moet blijven om niets te hoeven voelen.
- Als nachtmerries (met name over de gebeurtenis) en slecht slapen maar niet overgaan.
- Als je niemand hebt of kent met wie je je gevoelens kunt delen en je het gevoel hebt dat je dit nodig hebt.
- Als je merkt dat je relatie(s) onder druk komt (komen) te staan of ernstig onder het gebeurde te lijden heeft (hebben), of als er actuele problemen ontstaan. Bijvoorbeeld ruzies op het werk of in de privé-sfeer.
- Als je ongelukken krijgt.
- Als je sinds de traumatische gebeurtenis blijvend meer rookt of drinkt.
- Als je merkt dat iemand uit je naaste omgeving (bijvoorbeeld een collega) extra kwetsbaar is of niet voldoende herstelt.
- Als je geobsedeerd bent door de vrees voor een herhaling van het incident.
- Als je anders of buiten proportie heftig reageert op gebeurtenissen of personen binnen of buiten de werksituatie.
- Als je merkt dat je ruime tijd na de gebeurtenis (bijvoorbeeld na een jaar) nog steeds niet functioneert zoals vóór de gebeurtenis en er bovendien ook geen opgaande lijn of verbetering te constateren valt.
- Als je buitengewoon prikkelbaar blijft.
- Als je schuldgevoelens, angst, haat- of wraakgevoelens na verloop van tijd niet minder worden.
- Als je vanuit je omgeving regelmatig te horen krijgt dat je zo veranderd bent (bijvoorbeeld: stil, teruggetrokken, snel geïrriteerd, negatief, klagerig, geen grapje meer maken, alleen maar cynisch reageren).
- Als je na een maand nog steeds nergens van kunt genieten.
- Als je binnen een maand vier of meer paniekaanvallen krijgt.

Bedenk dat je in wezen dezelfde persoon bent als vóór de ramp of het incident. Vergeet niet dat er aan het eind van de tunnel licht is. Bedenk dat, als je te veel of te lang lijdt, professionele hulp beschikbaar is.

Tips voor de naaste omgeving

In het vorige hoofdstuk schreven we hoe belangrijk het voor de getraumatiseerde leerkracht is hulp te ontvangen vanuit de naaste omgeving. Weinigen slagen er immers in helemaal op eigen kracht een grote psychische klap te boven te komen. De persoonlijke verhalen waarmee dit boek opende hebben duidelijk gemaakt dat het krijgen van goede hulp verre van vanzelfsprekend is. We hebben nóch met eigen nóch met andermans psychische pijn leren omgaan. Geconfronteerd met het verdriet van anderen weten we daarom vaak niet wat we moeten zeggen.

Hoe stuntelig we omgaan met andermans verdriet bleek uit een onderzoek waarin uitspraken van omstanders van rouwenden werden geanalyseerd (Davidowitz & Myrick 1984). De onderzoekers beperkten zich in hun studie tot intimi van de nabestaanden, personen waarvan vaststond dat ze begaan waren met de situatie van de nabestaanden.

‘Troostende’ uitspraken plaatsten zij op een continuüm van helpend tot niet-helpend. Voorbeelden van de eerste categorie waren uitspraken als: ‘Vertel me eens hoe je je voelt, Hoe kan ik je helpen? Kom maar bij me langs of bel me wanneer je daar behoefte aan hebt.’ Voorbeelden van niet-helpende uitspraken waren: ‘Ik weet hoe je je voelt, De tijd heelt alle wonden, Het leven gaat door of Probeer er niet steeds aan te denken.’

Tot hun verrassing vonden de onderzoekers dat 80% van de uitspraken die deze betrokken personen deden, gecategoriseerd kon worden als niet- of weinig helpend. Hun studie toonde aan dat de meeste mensen met hun woorden niet echt helpen. Velen ontwijken het liefst de thema’s verlies en rouw. Heel wat mensen denken dat men verdriet erger maakt door erover te praten. ‘Je weet nooit wat je allemaal losmaakt.’ Mensen weten over het algemeen echter heel goed wat ze wel en niet willen en kunnen vertellen; ze kennen in dezen hun eigen grenzen en gevoeligheden.

Een andere veelvoorkomende mythe is de gedachte dat men emotionele pijn groter maakt door de oorzaak ervan aan te snijden. Kortom, onze samenleving is huiverig voor verlies, bang voor emoties en weet niet om te gaan met eigen en andermans verdriet. In het bijzonder geldt dit voor mannen. Vandaar dat personen die getroffen worden door een psychotrauma vaak in een zwart gat vallen en aangeven weinig echt begrip te ontmoeten van hun naasten.

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat de getroffenene het de naaste omgeving niet altijd even gemakkelijk maakt. Vele getraumatiseerden staan zelf ambivalent tegenover hulp. Trots, schaamte en vervreemding van anderen staat menigmaal het simpel accepteren van hulp in de weg, terwijl men inwendig schreeuwt om steun. In deze tweestrijd heeft de betrokkene zichzelf vaak niet onder controle en doet hij soms dingen waar hij later spijt van heeft.

Een goed voorbeeld hiervan staat in de autobiografische roman *Reis naar het ongerijmde* van Michael Ignatieff (1994). De hoofdpersoon beschrijft openhartig hoe hij zich na het overlijden van zijn vader gedroeg tegenover zijn dierbaren, met name tegenover zijn vrouw en kinderen.

‘Ik geef toe dat ik onmogelijk moet zijn geweest om mee samen te leven. En het was ongetwijfeld de zelfgenoegzaamheid van mijn smart – mijn idee dat ik hem zou verraden als ik verderging zoals voorheen, als ik gewoon doorging met leven – die mijn gezin en mij uit elkaar heeft gedreven. Ik begrijp nog steeds die instincten niet die je ertoe brengen de mensen te ontvluchten die je willen helpen, die je ertoe brengen wraak op hen te nemen voor een verdriet waar zij niet schuldig aan zijn. Nu ik terugkijk op deze periode begrijp ik amper nog iets van wat ik toen deed. Ik had het gevoel dat het noodlot mij in zijn greep had, terwijl ik er elk ogenblik mee kon stoppen. Na een leven van ogenschijnlijke geestelijke gezondheid en zelfbeheersing ontdekte ik destructieve reserves die ik nooit in mezelf bevroed had. Als ik er nu op terugkijk, lijk ik erdoor gehypnotiseerd te zijn geweest, lijk ik verrukt te zijn geweest van mijn vermogen leed te berokkenen.’

Het komt er dus op aan om ruimte te geven en zo uitnodigend te zijn. De kunst is hierbij niet alleen de goede toon te raken, maar ook het goede moment te kiezen. Als iemand niet wil praten, dring dan niet aan. Beter is het de ander te laten weten dat hij er later op terug mag komen. Of dit zelf nog eens te doen.

Wat het laatste betreft: een veel voorkomend misverstand is de gedachte dat het na een paar dagen wel weer over moet zijn. Men vraagt er dan niet meer naar. Echter, als de getraumatiseerde leerkracht de subtiele signalen van zijn omgeving opvangt en er niet meer over durft te beginnen, bestaat het risico dat hij alsnog in een isolement geraakt. Kortom, als men weet dat iemand iets schokkends heeft meegemaakt, doe men er goed aan er op een later tijdstip nog eens op terug te komen. ‘Een paar weken geleden had je zo’n nare ervaring, hoe is het nu met je?’ Of: ‘Ben je er nog veel mee bezig?’ Het is vaak al te gemakkelijk in dergelijke situaties het initiatief bij het slachtoffer te leggen. Een psychotrauma roept namelijk altijd gevoelens van schuld

en schaamte op. Deze vormen een barrière om er zelf over te beginnen. Bovendien wil niemand graag als zielig of als 'lastpost' overkomen.

Deze en andere tips over wat men wel en niet moet doen na een schokkende ervaring, hebben we in de volgende opsommingen bij elkaar gezet.

Opvangtips na traumatische gebeurtenis*

Niet doen

- Zelf te veel praten en over eigen ervaringen uitweiden. 'Toen ik ...'
- Goedbedoelde adviezen geven. 'Als ik jou was...'
- Een mening geven of oordelen. 'Dat had je beter niet kunnen doen.'
- De woorden gebruiken: waarom, toch, maar, heb je niet ...,
- Grapjes maken.
- Clichés gebruiken. 'Het hoort bij het vak.'
- Gevoelens proberen te temperen of oplossingen te zoeken.
- 'Wroeten' naar gevoelens.
- De therapeut spelen.
- Overbezorgd óf geforceerd vrolijk reageren.
- Bang zijn de verkeerde dingen te zeggen.

Wel doen

- Zoek een plek waar de collega zich veilig voelt en ongestoord kan praten.
- Bied praktische steun aan of vraag of je iets kunt doen.
- Vraag de ander of hij wil vertellen wat er is gebeurd. Respecteer een nee-antwoord.
- Stel open vragen: 'Wat is er gebeurd?' 'Wat deed je?'
- Vat af en toe in je eigen woorden kort samen. 'Als ik je goed begrijp dan...'
- Sta stiltes toe.
- Zeg of laat merken dat je meeleeft. 'Wat erg voor je!'
- Reageer op gevoelens, praat er niet overheen. 'Machteloos?'
- Informeer je collega over verwerking (bijvoorbeeld via uitreiken brochure traumaverwerking).
- Kom er later nog eens op terug. Neem daartoe zelf het initiatief. 'Houdt het je nog bezig?'
- Of schrijf een kaartje, stuur een sms-je, een mailtje of bel.

* Deze opvangtips zijn ook als posters te verkrijgen en wel bij Buijssen Training en Educatie, tel: 013-580 24 40, h.buijssen@planet.nl of www.traumaopvang.com

Het kan zijn dat men zich niet de meest aangewezen persoon vindt om te helpen. Bijvoorbeeld omdat men zelf een nare ervaring heeft meegemaakt, men momenteel niet lekker in zijn vel zit vanwege privé-problemen, men geen al te beste verhouding heeft met de betrokken collega of omdat men niet goed weet wat te zeggen. In zo'n geval kan men dat het best de ander laten weten en deze vragen of hij iemand weet bij wie hij zijn verhaal kwijt kan.

Hoofdstuk 4

Nazorg binnen de onderwijsinstelling

Inleiding

Nazorg na een schokkende gebeurtenis heeft tot doel de eventuele vervolgschade zo veel mogelijk te beperken. Nazorg is niet alleen een verantwoordelijkheid van de directe collega's maar ook van het management van de school. In dit hoofdstuk zullen we proberen te schetsen hoe de leiding vorm en inhoud kan geven aan deze nazorg.

Basisbehoeften van slachtoffers

Wat het management behoort te doen, kan het best verduidelijkt worden aan de hand van de basisbehoeften van personen die geconfronteerd worden met een traumatische gebeurtenis. Welnu, personen die een psychotrauma oplopen hebben de volgende primaire behoeftes:

- 1 erkenning van slachtofferschap;
- 2 compassie;
- 3 informatie;
- 4 luisterend oor.

Over elk van deze vier behoeften zullen we nu iets meer zeggen.

Erkenning van slachtofferschap

Als een land door een grote ramp getroffen wordt (zoals de vs door de WTC-ramp, Nederland door de vuurwerkcramp in Enschede of België door het Heizeldrama in het voetbalstadion te Brussel) dan verwachten de getroffen en nabestaanden dat regeringsleiders of het staatshoofd acte de présence geven en op zo kort mogelijke termijn naar de plek gaan en de slachtoffers bezoeken. Deze hoogste ambtsdragers kunnen de ramp niet ongedaan maken. Vaak kunnen ze 'alleen maar' hun medeleven betonen aan slachtoffers, financiële toezeggingen doen en beloven dat ze alles zullen doen wat in hun vermogen ligt om de oorzaak van de ramp (of de schuldigen) op te helpen sporen. Toch is hun komst van enorme betekenis voor de slachtoffers. Het betekent namelijk een erkenning van hun slachtofferschap.

Voor een leerkracht die met ernstig geweld wordt geconfronteerd geldt hetzelfde. Ook hij wil dat niet alleen collega's laten merken dat hetgeen hem overkwam, ernstig is, maar dat ook de schoolleiding dit kenbaar maakt. In eerste instantie hoort de vraag dan ook niet aan de orde te zijn of de leraar zelf mogelijk schuld had aan het incident dan wel het had kunnen voorkómen. Zoals men ook niet een verkeersslachtoffer die verzuimd had rechts voorrang te verlenen onmiddellijk met de schuld kwestie confronteert maar hem medeleven betoont.

Naarmate het incident ernstiger was, verwacht het slachtoffer van de schoolleiding ook een duidelijker blijk van zijn slachtofferschap. Denk hierbij aan een persoonlijk gesprek bij de betrokkene thuis of één of meerdere telefoontjes.

Erkenning van slachtofferschap houdt ook in dat de leiding alles in het werk stelt om een herhaling van het incident te voorkómen. Als alles bij het oude blijft en er geen lering uit het incident getrokken worden, denkt de getroffen(e) immers: 'Morgen mag het wat de leiding betreft weer gebeuren, het interesseert ze gewoon niet wat me overkomen is.' Daarom vormen een gedegen analyse van het incident en passende preventieve maatregelen een onmiskenbaar bewijs dat men het voorval serieus genomen heeft.

Compassie

Stel u voor dat u de meest dierbare persoon in uw leven verliest, bijvoorbeeld uw partner of uw kind en dat een dag na dit verlies een psycholoog of psychiater bij u aanbelt. Hij is door de schoolleiding 'gestuurd' om u te steunen. Hoe goedbedoeld ook, waarschijnlijk zult u deze handelwijze niet erg op prijs stellen. Als echter een goede vriend een dag later aanbelt, zult u dit waarschijnlijk wel erg waarderen. Hoe komt het dat u het eerste bezoek niet en het tweede wel op prijs stelt? Nog afgezien van het feit dat u niet wilt dat uw verdriet en verslagenheid meteen als ziekelijk worden beschouwd, zult u de psycholoog of psychiater niet van harte verwelkomen omdat u bij hem/haar mist waar u in de eerste fase zo'n grote behoefte aan heeft: echt medeleven of compassie. Een psycholoog of psychiater kan u deze compassie niet bieden omdat hij u niet kent en omdat hij van nature een zekere distantie bewaart (die hij nodig heeft om zelf niet steeds totaal ondergedompeld te worden in te heftige gevoelens). Een goede vriend kan dit 'Mitgefühl' wel bieden. (De Nederlandse vertaling van het Latijnse woord 'compassie' is 'medelijden', maar dat is juist iets wat slachtoffers niet willen. De Duitse vertaling drukt echter wel precies uit wat met het woord 'compassie' wordt bedoeld.) Deze vriend kan met u meevoelen en vanwege de band die hij met u heeft het echt erg vinden voor u.

Een en ander betekent dat de schoolleiding bij nazorg geen voorbeeld moet nemen aan de handelwijze van burgemeesters of andere

bestuurders als er ergens een grote ramp plaatsvindt. Meteen sturen deze dan psychologen en andere professionele hulpverleners naar de ramp om deskundige nazorg te bieden. Ook in gezondheidsinstellingen zoals in algemene en psychiatrische ziekenhuizen is deze vorm van opvang helaas nog op veel plaatsen in zwang. Een getraumatiseerde medewerker krijgt daarbij nazorg van het bedrijfsmaatschappelijk werk of de psycholoog. Een groot nadeel van deze vorm van opvang is het hoogdrempelige karakter. De vergelijking dringt zich op met de vertrouwenspersoon of mentor die op scholen zijn aangesteld om leerlingen te steunen die te maken hebben gehad met een ongewenste seksuele ervaring: uit onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen eind 2001 bleek dat slechts 11 procent van de leerlingen die slachtoffer was van ongewenst seksueel gedrag naar de mentor of vertrouwenspersoon stapte. De drempel er naar toe was voor de meesten te hoog.

Uit talloze onderzoeken weten we ook dat deze vorm van nazorg niet effectief is en dat posttraumatische stressstoornissen er niet mee worden voorkomen (Arendt & Elklit, 2001; Gersons & Carlier, 1998; Kaplan et al., 2001; Raphael & Wilson, 2000; Wessely et al., 2001). Soms blijkt dat slachtoffers er dan in vergelijking met slachtoffers die geen steun van professionals ontvingen eerder op achteruit dan op vooruit gaan. Mede om die reden heeft men bij de spoorwegen, de politie, de brandweer en in toenemende mate ook in gezondheidsinstellingen ervoor gekozen om te kiezen voor de formule van collegiale opvang in de vorm van een eigen bedrijfsopvangteam. Hieronder wordt verstaan een kleine groep van werknemers samengesteld uit diverse lagen en geledingen van de organisatie – maar vooral uitvoerenden – die een spoedcursus van enkele dagen hebben gevolgd om collega's op te vangen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt. Op deze wijze heeft men collegiale opvang gestructureerd. Zojuist vermeldden we het onderzoek waaruit bleek dat de formule van mentor of vertrouwenspersoon voor ongewenst seksueel gedrag op scholen nauwelijks werkt; het antwoord van diverse scholen op deze mislukking is nu dat men gaat experimenteren met vertrouwensleerlingen. Welnu, de gedachte achter het instellen van een bedrijfsopvang is dezelfde als die schuilgaat achter de keuze voor de vertrouwensleerling. Gelijken kunnen elkaar het best steunen. De drempel is dan laag en het slachtoffer zal eerder kunnen rekenen op echte compassie omdat de opvang dezelfde situaties heeft meegemaakt of weet dat hij hetzelfde kán meemaken.

Verderop in dit hoofdstuk zullen we bespreken hoe bedrijfsopvang in een school kan worden geïmplementeerd.

Informatie

Eerder merkten we op dat verhoogde waakzaamheid één van de drie hoofdkenmerken is van een psychotrauma. Alle zintuigen staan op scherp en zijn alert op signalen die een nieuw incident kunnen aankondigen. Deze oerreactie waarin de amygdala een centrale rol speelt, heeft tot doel om meteen te kunnen handelen bij nieuw gevaar. De zintuigen staan *tegelijktijd* ook op scherp om informatie op te pakken die juist kan fungeren ter geruststelling. Dit is de taak van het tweede, corticale angstcircuit in de hersenen.

Toen we over de verwerking spraken, schreven we dat slachtoffers van een traumatische gebeurtenis in de eerste fase vooral naarstig bezig zijn met de feitelijke reconstructie van het incident. Vragen die daarbij gesteld worden zijn: wat is er precies gebeurd, waarom is het gebeurd, waarom is het *mij* overkomen?

De informatiebehoefte is de eerste dagen na het incident zo groot dat de zintuigen menig slachtoffer zelfs 's nachts geen rust gunnen: het licht en de wekkerradio moeten in de slaapkamer aan blijven. Anders dan men wellicht zou denken is dit gedurende de eerste periode voor de betrokkene rustgevender dan een donkere, stille slaapkamer.

Voor nazorg betekent een en ander dat de schoolleiding dient te weten dat het slachtoffer er grote behoefte aan heeft om te horen hoe het na het incident verder ging. Is de leerling (ervan uitgaande dat een leerling de agressor was) op het matje geroepen, is hij geschorst, is contact opgenomen met de ouders van de leerling en zo ja wat is hen verteld, hoe reageerden de ouders, is de politie ingeschakeld en zo ja wat hebben zij verder gezegd en gedaan, hoe zijn de collega's geïnformeerd en hoe de medeleerlingen, hoe reageerden collega's en leerlingen, wordt het schoolbestuur geïnformeerd, zijn verdere maatregelen genomen ter preventie van een herhaling van een dergelijk incident enzovoort.

Behalve informatie over de verdere afhandeling van het incident, heeft het slachtoffer ook behoefte aan informatie over hetgeen er psychisch en lichamelijk met hem aan de hand is. De getraumatiseerde leraar ervaart klachten die hij waarschijnlijk nooit eerder heeft ervaren: steeds terugkerende beelden van het incident, nachtmerries, angsten, schrikachtigheid, moeheid, concentratieproblemen, snel geïrriteerd kunnen raken enzovoort. Door dit alles kan hij zich ernstig zorgen gaan maken over zijn psychische en lichamelijke gezondheid en daarmee ook over zijn toekomst. Ben ik nog wel normaal? Word ik weer de oude? En zo ja: hoe lang gaat dat duren? Zal ik weer les kunnen geven? Of: zal ik weer les kunnen geven zonder door angst gekweld te worden?

Als soldaten in het kader van een vredesoperaties van de Verenigde Naties worden uitgezonden, krijgen ze vooraf een brochure uitgereikt waarin staat hoe lichaam en geest doorgaans reageren op een trauma-

tische ervaring. Na lezing zijn ze erop voorbereid dat ze na een traumatische gebeurtenis zeer hevige gevoelens, verwarrende gedachten en uiteenlopende lichamelijke reacties kunnen krijgen en dat deze ook normaal zijn gezien hetgeen ze hebben meegemaakt. Van de wetenschap dat alleen de gebeurtenis abnormaal is en niet de reactie gaat een geruststellende werking uit.

Ook leraren die een psychotrauma hebben opgelopen, hebben er baat bij om een dergelijke brochure te ontvangen. Een voorbeeld van een brochure is *Na de schok de draad weer oppakken* van GGZ-Drenthe.* Een goed, wellicht nog beter alternatief, is om de betrokken leerkracht een exemplaar van onderhavig boek (te leen) te geven. Niet alleen kan hij dan lezen over traumaverwerking maar er ook kennis van nemen hoe andere leerkrachten met agressie-incidenten omgingen. Uit onderzoek weten we dat van deze vorm van lotgenotencontact een helend effect uitgaat. Men noemt het dan ook wel 'genees-lezen'.

Het is goed om als school enkele van genoemde brochures of boeken in voorraad te hebben zodat men na een incident er een aan het slachtoffer kan uitreiken. Het is goed de docent te adviseren de brochure of het boek ook te laten lezen door het thuisfront. Niet alleen zijn de partner en kinderen van de leerkrachten (of de ouders, vrienden enzovoort) vaak degenen die de meeste steun kunnen bieden na een incident, maar zijn zij in zekere zin ook medeslachtoffers. Zij ondervinden er immers ook de gevolgen van als de partner of ouder psychisch ontregeld raakt. Bovendien kunnen zij in uitzonderlijke gevallen ook zelf getraumatiseerd raken, bijvoorbeeld wanneer het hele gezin – zoals het geval van Karel Verbeek in deel 1 – bedreigd wordt.

Een luisterend oor

Herstel van een psychotrauma kan men vergelijken met lichamelijk herstel na een knieoperatie of met het opbouwen van lichamelijke conditie voor de start van de nieuwe competitie (bijvoorbeeld voetbal of volleybal). Zoals bij lichamelijk herstel en het bereiken van een optimale conditie gedoseerde belasting en inspanning moeten worden afgewisseld met rust, zo dient bij het verwerken van een psychotrauma de confrontatie afgewisseld te worden met afleiding en ontspanning. Confrontatie houdt voor de meesten in: er over praten, keer op keer. (Let wel 'voor de meesten': sommigen willen er namelijk liever in hun dagboek over schrijven, anderen willen er liefst in stilte over piekeren, weer anderen zetten hun gevoelens en gedachten om in muziek of in een schilderij). Door te praten kan iemand alles weer op een rijtje krij-

* Deze is te bestellen bij GGZ-Drenthe, afdeling Preventie, Postbus 30007, 9400 RA Assen. In verkorte vorm is de brochure ook te vinden op www-ggzdrenthe.nl

gen, en zijn spanningen, akelige gevoelens en nare gedachten kwijt-raken. Op deze manier vindt het natuurlijke herstel plaats.

De schoolleiding heeft een verantwoordelijkheid dat een getraumatiseerde leraar hiertoe de gelegenheid krijgt. De uitkomsten van het in hoofdstuk 1 reeds uitvoerig aangehaalde onderzoek van de KPC-groep lijken uit te wijzen dat in de meeste gevallen dit luisterend oor ook geboden wordt. Gevraagd of men zich voldoende gesteund voelde na geconfronteerd te zijn met agressie gaf 87% van de docenten aan tevreden te zijn over de steun van de collega's en bleek 83% tevreden te zijn over de steun van de schoolleiding. Hierbij dient echter wel aangetekend te worden dat het bij deze vraagstelling om allerlei vormen en gradaties van agressie ging; de kleinere agressievoorvallen die de minste psychische schade veroorzaken vormen daarbij het leeuwendeel van de agressie. Een tweede kanttekening bij dit onderzoeksgegeven is dat tussen de 80 à 90% van de personen die een psychotrauma ontwikkelt relatief snel de klap psychisch heeft verwerkt. Deze personen zullen over het algemeen ook het meest tevreden zijn over steun en opvang; na een paar weken – en sommigen al na een paar dagen – zijn ze niet meer bezig met hetgeen hen is overkomen. Kortom, het ligt voor de hand dat degenen die niet tevreden zijn, vooral te vinden zijn onder leerkrachten die slachtoffer zijn geworden van een zwaarder agressie-incident en meer tijd nodig hadden voor de verwerking. Juist zij hebben meer steun nodig.

Slachtoffers van werkgerelateerde psychotrauma's hebben vaak als klacht dat collega's en leiding vaak goed steunen gedurende de eerste periode na het incident, maar dat de belangstelling en steun daarna snel wegebt. Na een paar dagen 'moet het over zijn' en praat men er niet meer over. Voor het slachtoffer breekt dan vaak de moeilijkste tijd aan: hij voelt zich helemaal alleen staan.

Organiseren van collegiale opvang

Hiervoor schreven we dat in instellingen waar leerkrachten een verhoogd risico lopen om tijdens de uitoefening van hun beroep geconfronteerd te worden met traumatische ervaringen, vaak gekozen wordt voor het oprichten van een bedrijfsopvangteam. Dit om te voorkómen dat traumaslachtoffers in de kou blijven staan,

De verhalen in deel 1 getuigen ervan dat, zoals nu gebeurt, de schoolleiding niet kan volstaan om opvang aan de directe collega's over te laten. Dat het geen vanzelfsprekendheid is dat een getraumatiseerde leerkracht steun krijgt van collega's kan diverse oorzaken hebben.

Soms ligt het aan de schoolcultuur: 'Wij kunnen er tegen als ons iets overkomt.' Deze macho-cultuur maakt het zowel moeilijk om steun te vragen als om deze te bieden.

Steun is ook geen vanzelfsprekendheid wanneer een leerkracht die niet goed ligt slachtoffer wordt van geweld. Voorwaarde voor opvang is immers dat het klikt tussen degene die steun nodig heeft en die deze geeft. In geval het een 'impopulaire' leerkracht gaat, zullen directe collega's eerder verstek laten gaan.

Het kan ook zijn dat een leerkracht zich schaamt voor hetgeen hem is overkomen en daarom niet voor steun durft aan te kloppen bij collega's.

Wellicht de meest voorkomende reden voor tekortschietende steun bespreken we zojuist reeds: de eerste dagen is er vaak veel aandacht voor de betrokkene, maar na enkele dagen gaat iedereen weer over tot de orde van de dag.

Kan binnen een school een bedrijfsopvangteam in voorkomende gevallen soelaas bieden? Het lijkt ons niet zinnig om – zoals in instellingen en organisaties gebeurt waarin mensen werkzaam zijn die een verhoogd risico lopen op een traumatische ervaring – een team van 6 à 8 personen op te leiden. Een bedrijfsopvangteam 'rendeert' alleen als het om instellingen gaat waar ten minste 1.000 personen werken, in instellingen met minder mensen doen zich traumatische ervaringen in absolute aantallen te weinig voor om een bedrijfsopvangteam gemotiveerd te houden. Daarom kan ons inziens in scholen beter gekozen worden voor het opleiden van één of twee opvangsters. Ook als het gaat om mammoetscholen met bijvoorbeeld 2.000 leerlingen. Ook dan zal er immers onvoldoende 'klandizie' zijn om een opvangteam draaiende te houden. Immers ook dan zal de school – wanneer leerkrachten, management, onderwijsondersteunend personeel bij elkaar worden geteld – niet meer dan 200 werknemers tellen.

Eén of twee opvangsters volstaat, schreven we. Strikt genomen is één opvangster meestal al genoeg; beter is echter te kiezen voor twee opvangsters. In geval van ziekte en vakantie van de opvangster is men dan minder kwetsbaar. Een ander voordeel is dat twee opvangsters ook steun aan elkaar kunnen hebben.

Het selecteren van opvangster(s)

Een (bedrijfs)opvangster is iemand die een collega die een schokkende ervaring heeft meegemaakt opvang tracht te bieden. Deze opvangster onderscheidt zich qua opleiding en functie niet van de doorsnee-medewerker van de school. Hij heeft slechts een twee of drie dagen tellende spoedcursus gevolgd in traumaopvang waarin hij zich de basis-kennis en -vaardigheden van traumaopvang eigen heeft kunnen maken. Nets zoals iemand die een EHBO-cursus heeft gehad geen arts of verpleegkundige is, zo is de bedrijfsopvangster geen psycholoog of psy-

chiater. Hij is een collega met een beetje extra bagage op het terrein van nazorg.

Hoe bedrijfsopvangsters te selecteren? Omdat de primaire behoeftes van een traumaslachtoffer eerst en vooral op het emotionele, zuiver menselijke vlak liggen, komt het er bij het selecteren van opvangsters op aan die personen te kiezen die van nature reeds in ruime mate beschikken over kwaliteiten om mensen in nood bij te staan: echte compassie kunnen tonen en een luisterend oor kunnen bieden. Daarnaast – en dat zal als aan de zojuist genoemde voorwaarde is voldaan bijna altijd het geval zijn – dienen ze het vertrouwen te genieten van collega's. Zij moeten goed liggen.

Het vertrouwen zal vaak afnemen naarmate iemand een meer centrale of leidinggevende positie inneemt in een organisatie. Het zal voor de getroffen immers lastig zijn om problemen te bespreken met iemand waarvan men afhankelijk is en die de loopbaan kan schaden. Niet-leidinggevend hebben daarom de voorkeur.

Een derde selectie criterium is: zelf niet lijden aan een posttraumatisch stresssyndroom. Als iemand zelf nog bezig is met de gevolgen van een schokkende gebeurtenis, dan is het risico groot dat hij door de confrontatie met andermans leed zelf overmand wordt. Dit kan ertoe leiden dat hij, onder het mom van het delen van ervaringen, het eigen verhaal en de eigen emoties zo nadrukkelijk in beeld brengt dat de ander nauwelijks nog aan bod komt.

Een vierde criterium is dat de opvangster enige werkervaring dient te bezitten. Een jong en nieuw iemand die nog niet het klappen van de zweep kent, zal veel moeite hebben het vertrouwen van collega's te winnen... 'Hij komt pas kijken, hoe kan hij mij dan helpen?' Daar komt nog bij dat jonge mensen meer risico lopen zelf getraumatiseerd te raken na een ingrijpende gebeurtenis.

De ideale manier om opvangster(s) te selecteren is ons inziens via nominatie. Hierbij mag via een open verkiezing – bijvoorbeeld via intranet – iedere leerkracht of andere medewerker van de school iemand voordragen. Degene met de meeste stemmen wordt benaderd of hij opvangster wil worden. Indien deze niet wil, wordt degene benaderd die daarna de meeste stemmen heeft.

Deze selectiemethode heeft niet alleen als voordeel dat opvangsters worden gekozen die goed liggen, maar ook dat het thema collegiale opvang onder ieders aandacht komt en onderling wordt besproken.

Bevoegdheden van opvangsters

Als opvangsters geselecteerd en geschoold zijn, dienen er afspraken te worden gemaakt over hun bevoegdheden. De volgende zaken moeten worden geregeld:

- Wanneer wordt de opvangster ingeschakeld?
- Hoe de opvangster in te schakelen?
- Bij welke hulpverleners kan de opvangster terecht als hij zelf met vragen of problemen zit?
- Financiële vergoeding of vervanging van opvangster.

Wat betreft het laatste punt nog enige korte opmerkingen. Voorwaarde voor het adequaat functioneren van bedrijfsopvang is dat ook de zakelijke aspecten vooraf goed zijn geregeld. Denk hierbij aan de vergoeding – in geld of compensatie-uren – voor de opvangster op wie buiten diensttijd een beroep wordt gedaan (iets wat overigens in de praktijk maar zeer zelden nodig zal zijn) of die vanwege opvang moet overwerken. Om achteraf problemen te voorkomen, moet het inzetten van een opvangster gefiatteerd zijn door een lijnfunctionaris die een centrale plaats heeft in de organisatie, bijvoorbeeld een personeelsfunctionaris of (adjunct-)directeur.

In een organisatie dient ook duidelijkheid te bestaan over het doel van bedrijfsopvang. Een valkuil is dat men de opvangsters gaat beschouwen als een klachtenbureau of (alternatieve) OR: telkens wanneer men meent dat er sprake is geweest van een slechte, onheuse benadering van één of meerdere leerkracht(en) of van wantoestanden in school, stapt men ermee naar de opvangsters in de hoop dat deze hier werk van maken. Bedrijfsopvang is echter hiervoor niet in het leven geroepen. Ervaringen met bedrijfsopvangsteams binnen politieorganisaties hebben geleerd dat opvangsters hun eigen positie ondergraven als ze toegeven aan verzoeken op te komen voor de belangen van hun collega's. Niet alleen bestaat het gevaar dat opvangsters hun werk dan spoedig niet meer aankunnen, belangrijker is dat ze vanwege onvoldoende bevoegdheden deze oneigenlijke taak niet waar kunnen maken met als gevolg dat leerkrachten spoedig het vertrouwen verliezen in de opvangsters. Kortom: voor alle partijen zal het op een teleurstelling uitdraaien als de opvangsters buiten de paden van hun taakstelling treden.

Wat opvangsters wel zouden mogen doen, is signaleren waar en in welke omstandigheden de risico's voor de confrontatie met agressie het grootst zijn en beschrijven hoe deze risico's mogelijk verkleind kunnen worden. Het zou in ieders belang zijn wanneer opvangsters de bevoegdheid zouden krijgen de schoolleiding jaarlijks of, als daar aanleiding toe is, halfjaarlijks te adviseren over het vergroten van veiligheid op school en wel op basis van informatie die ze tijdens opvanggesprekken hebben verzameld.

Inhoud gesprekken: het driegesprekkenmodel

Bedrijfsopvangsters houden opvangsgesprekken met getraumatiseerde leerkrachten. Hoe vaak vinden deze opvangsgesprekken plaats en wat komt in deze gesprekken aan de orde? Deze twee vragen zullen in deze paragraaf centraal staan.

Het is een misvatting te denken dat opvangsters talloze gesprekken hebben met een leerkracht die psychische ondersteuning nodig heeft. Nee, de meest gangbare nazorgprocedure die in ons land door bedrijfsopvangsters wordt gehanteerd is het zogenaamde driegesprekkenmodel. Verspreid over een periode van 6 à 8 weken houdt de opvangster doorgaans drie gesprekken. Het aantal drie is niet in alle gevallen een getal waar niet van afgeweken mag worden. Het vormt een richtsnoer. Zo kan in sommige gevallen met twee gesprekken worden volstaan, namelijk als al heel snel blijkt dat iemand zonder steun verder kan. Zeker als hij ook nog voldoende steun krijgt van collega's en het thuisfront.

De opvangsgesprekken zijn primair gericht op de gevolgen van het agressievoorval (Van der Velden et al., 1997). Als tijdens het gesprek andere voorvallen naar boven komen, bijvoorbeeld eerdere agressieincidenten of ingrijpende ervaringen in de privé-sfeer (bijvoorbeeld ziekte van kind of echtscheiding) zal de opvangster daar wel aandacht en tijd aan schenken, maar altijd kort. Opvangsgesprekken zijn immers niet bedoeld voor het bespreken van eerdere schokkende ervaringen. Ook niet als blijkt dat deze niet (helemaal) zijn verwerkt. Opvang is immers geen psychotherapie. Als blijkt dat er meerdere problemen spelen, kan de opvangster bespreken of betrokkene niet beter geholpen is met professionele hulp, bijvoorbeeld van psycholoog of maatschappelijk werker.

Het eerste opvangsgesprek

Tot voor kort dachten traumadeskundigen dat traumaslachtoffers *zo snel mogelijk* na een incident maar in elk geval binnen 24 uur een opvangsgesprek moesten krijgen. Vanwege aanwijzingen dat te snelle nazorg eerder negatief dan positief uitpakt, is deze opvatting nu bijgesteld: in de eerste uren na het incident 'geselen' de stress en het trauma nog steeds in alle hevigheid het brein (Raphael en Wilson 2000). In plaats van de stressreactie te verminderen kan een opvangsgesprek de stressreactie juist verlengen of verergeren, met als mogelijk gevolg een 'catastrofische herinnering'. Het trauma brandt heviger in in het geheugen en laat nog diepere sporen na (Shalev, 2000).

Steeds meer deskundigen zijn daarom van mening dat een eerste opvangsgesprek beter een of twee dagen kan wachten. De nieuwe richtlijn is nu daarom dat het eerste gesprek niet meteen na het incident, maar wel binnen 72 uur na het incident plaatsvindt. (Dat een opvan-

ger buiten werktijd opgeroepen moet worden, is daarom zelden of nooit nodig.)

In dit gesprek ligt het accent op de reconstructie van hetgeen is gebeurd. De betrokkene krijgt de gelegenheid om zo gedetailleerd mogelijk te vertellen wat er voorgevallen is. Na een eerste globale beschrijving van wat er is gebeurd, zal de opvanger de betrokkene vragen als het ware in slowmotion de film van het gebeurde weer af te spelen. Maar niet alleen naar de beelden, ook naar de indrukken die via de andere zintuigen werden geregistreerd, zal de opvanger informeren. Op deze wijze wordt na de (eventuele) verdovingsfase de verwerking op gang gebracht – zo dat niet al gebeurd is. Met het vragen naar gevoelens zal de opvanger in deze fase erg voorzichtig zijn. Het vertellen over hetgeen iemand overkomen is, zal immers al voldoende emoties oproepen.

Een ander belangrijk element van het eerste gesprek is het mobiliseren van steun in de directe omgeving, dat wil zeggen met de betrokkene nagaan bij wie hij de komende dagen en weken terecht kan voor steun en hem stimuleren van deze steun ook gebruik te maken. Als de leerkracht een thuisfront heeft, zal hij altijd worden aangemoedigd om er thuis over te praten. Niets belast de partner, kinderen of ouders meer dan zwijgen. Ze merken immers op den duur toch dat er iets aan de hand is. Onzekerheid is een grotere kwelling dan het onder ogen zien van de realiteit, ook al is deze erg pijnlijk. Door open kaart te spelen zal het thuisfront ook steun kunnen bieden. Tijdens het eerste opvanggesprek zal tevens aan de orde komen welke emotionele en lichamelijke reacties men na een ingrijpend incident kan verwachten. Het gaat er hier niet om iemand bang te maken, maar juist om hem gerust te stellen. Het is geruststellend te horen dat niet de eigen reactie abnormaal is maar het incident. Voordat men deze uitleg geeft, zal de opvanger de betrokkene eerst vragen van welke stressreacties hij nu last heeft. Vaak genoemde klachten zijn: nachtmerries, schrikachtigheid, bezweet wakker worden, huilbuien en angsten.

Het bespreken van iemands favoriete verwerkingsstijl – hoe ging betrokkene in het verleden om met grote tegenslagen en verliezen – kan aanknopingspunten aanreiken voor verwerkingsadviezen. Praters moet soms geadviseerd worden om meer afleiding te zoeken, personen die de neiging hebben alles weg te stoppen (in werk, hobby's, sport) kan geadviseerd worden er vaker over te praten, personen die geneigd zijn hun pijn te verdoven met alcohol, medicijnen, gokken, sigaretten, spullen kopen enzovoort kunnen erop geattendeerd worden in deze matiging te betrachten.

Het bespreken van iemands verwerkingsstijl kan de betrokkene ook herinneren aan zijn weerbaarheid en veerkracht. De wetenschap eerder in het leven een moeilijke periode te boven te zijn gekomen, kan

iemand nu moed en vertrouwen geven hiertoe opnieuw in staat te zijn. Bevestiging en geruststelling vormen de motoren van herstel. Vandaar dat de opvanger in het gesprek nadrukkelijk aandacht schenkt aan het handelen van de leerkracht tijdens en na het incident. Hij is er op gespits te horen wat de betrokkene goed deed en zal dit ook hem laten weten. 'Ik vind het knap dat je je in die situatie nog zo hebt weten te beheersen.'

Het tweede opvanggesprek

Ongeveer twee weken na het eerste vindt het tweede opvanggesprek plaats. De meeste thema's die in het eerste gesprek aan de orde kwamen, komen nu weer aan bod. Ze worden nu wel meer uitgewerkt.

De eerste vraag die de opvanger doorgaans stelt is hoe de voorbije weken zijn verlopen. Is de leerkracht nog veel met het incident bezig geweest? Beheerst het nog steeds zijn bestaan? Het antwoord op deze vraag stelt de opvanger in staat zich een beeld te vormen van het verloop van het verwerkingsproces. Aansluitend zal de opvanger wederom stil staan bij het verwerkingsproces en hierover nogmaals voorlichting geven. Sinds het eerste gesprek zijn twee weken verstreken en valt er over het verloop van de verwerking weer meer te vertellen; daar komt bij dat voorlichting die in het eerste gesprek is gegeven weer kan zijn weggezaakt of vergeten. En elke docent weet: herhaling is de moeder van de wetenschap. Iets beklijft pas als men het vaker heeft gehoord. Dat geldt ook voor informatie over traumaverwerking.

In dit gesprek wordt de betrokkene ook gevraagd nogmaals te vertellen wat hij heeft meegemaakt. Behalve aan de feiten wordt nu ook aandacht besteed aan de gedachten en gevoelens van de betrokkene tijdens en vlak na het incident. Hierbij zal de opvanger er goed op letten of het slachtoffer de vraag naar hetgeen hij voelde reeds aankan. Een belangrijk principe bij opvang is dat men het tempo aanpast aan dat van de getroffene. Preciezer gezegd, men dient niet sneller te gaan dan de ander aankan. Dat geldt zeker voor het stellen van gevoelsvragen. Gaat men hiermee te snel, dan loopt men het risico de ander terug te werpen in plaats van vooruit te helpen. Men kan het vergelijken met het opvoeden van een kind: overvraagt men het, dan krijgt het faalangst en ontwikkelt het zich niet optimaal. Het moeilijkste aspect van een opvanggesprek is dan ook de timing. Indachtig de uitspraak van Hippocrates' 'primum non nocere' ('eerst en vooral: breng geen schade toe') geldt hier: vraag bij twijfel of bij hevige afweer niet verder door. Steun bieden is dan beter dan confronteren met emoties. Met te weinig doorvragen berokkent men geen schade, bij te veel doorvragen kan men echter de zelfbeschermende, helende mechanismen afbreken en iemand nog meer ontregelen! Het spreekt voor zich dat het juist voor

deze gevallen belangrijk is de mogelijkheid te hebben om te overleggen met een deskundige die gespecialiseerd is in traumahulpverlening.

Tijdens het tweede gesprek komen ook de reacties van de omgeving ter sprake. Indien het slachtoffer al zelf niet spontaan vertelt over positieve en negatieve reacties die hij de voorbij periode van collega's, schoolleiding, thuisfront of vrienden heeft gehad, zal de opvanger er zelf naar vragen. Eerder (in de paragraaf secundaire victimisatie) schreven we reeds dat mensen uit de naaste omgeving uit pure onwetendheid of uit onbeholpen pogingen om te troosten juist dingen kunnen zeggen of doen die het allemaal nog erger maken. Een en ander kan betekenen dat de opvanger het slachtoffer als advies meegeeft de persoon in kwestie 'op te voeden' door hem te laten weten meer baat te hebben bij een andere vorm van steun.

Het derde opvanggesprek

Het hoofddoel van het derde gesprek, dat zes weken tot twee maanden na het incident wordt gehouden, is nagaan of betrokkene het incident verwerkt heeft. Zoals in hoofdstuk 3 aangegeven, is het normaal dat iemand gedurende de eerste weken na het incident het moeilijk heeft; als iemand na zes weken geen grote vooruitgang heeft geboekt en nog steeds veel last heeft van de naweeën van het voorval, dan heeft hij mogelijk een posttraumatische stressstoornis ontwikkeld.

Niemand kan beter aangeven of iemand nog gekweld wordt door het verleden, dan de persoon in kwestie zelf. De opvanger zal daarom beginnen betrokkene zelf te vragen of hij nog last heeft van de aanvankelijke stressreacties en zo ja in hoeverre zijn dagelijks functioneren en leven er nog door worden gehinderd. Indien het antwoord luidt dat men nog steeds veel last ervaart, dan zal het gesprek vooral gaan over de vraag hoe nu verder. De opvanger zal dan de mogelijkheid van professionele hulp aankaarten.

Bij het opperen van professionele hulp zal de opvanger er rekening mee (moeten) houden dat zijn suggestie niet meteen enthousiast zal worden begroet. Hulp vragen is voor de meeste mensen al moeilijk, als het om hulp gaat voor psychische problemen helemaal. Daar komt nog eens bij dat er in de samenleving allerlei verkeerde ideeën bestaan over psychologische hulpverlening die de drempel nog eens verhogen. Bij nogal wat mensen bestaat de idee dat therapeuten je hele verleden doorspitten. Ook denkt menigeen 'dat je dan echt gek bent' als je in therapie moet (Van der Velden et al. 1997). Anderen weten weliswaar dat dit een misvatting is, maar vrezan dat anderen in hun naaste omgeving wel zo denken. 'Als ze horen welke stap ik heb gezet, zullen ze me niet meer voor vol aanzien'. Kortom, een opvanger die professionele hulp voorstelt, zal met weerstanden rekening moeten houden. Indien hij aarzeling of huiver bemerkt, kan hij de betrokkene voorstellen er

eerst eens rustig over na te denken. Tevens kan de hij betrokkene laten weten dat er tegenwoordig ook effectieve behandelvormen zijn voor PTSS waarbij men grotendeels zijn eigen therapeut is en waarvoor men zelfs geen professionele hulpverlener hoeft te zien. Denk hierbij aan internet-therapie en e-mailtherapie. Voor een beschrijving van deze en andere behandelvormen van PTSS verwijzen we naar de bijlage.

In 80 à 90 % van de gevallen zal geen verwijzing nodig zijn omdat er voldoende herstel is opgetreden om de draad van het leven weer op te pakken. Ook als nog niet alle stressreacties zijn verdwenen, kan de opvang worden afgesloten. Het gaat erom dat er een redelijke verbetering in de toestand is opgetreden en er forse vooruitgang is geboekt.

De opvang kan dan worden afgesloten met het thema 'constructie'. De letterlijke betekenis hiervan is: wat heeft iemand van het incident gemaakt of geconstrueerd? Of andersom geformuleerd: hoe heeft het incident de betrokkene gevormd? Bij dit thema gaat het dus om de vraag in hoeverre iemand door het incident is veranderd. Vaak treden er namelijk – al dan niet tijdelijk – veranderingen op in iemands normen- en waardensysteem. Sommigen zijn door het incident negatiever geworden, anderen juist positiever.

'Ik heb lesgeven aan ZMOK-kinderen altijd gezien als mijn bijdrage aan de verbetering van de wereld. Het was bijna een roeping. Als je dan echter door deze kinderen zo geterroriseerd wordt, dan krijg je een enorme klap. Ik ben mijn bevoegenheid kwijtgeraakt en ervaar dat als een groot gemis.' Door het hardop laten uitspreken van negatieve veranderingen, kan bereikt worden dat ze onderhuids (of onbewust) in het contact minder doorwerken. Mogelijk kan het bewust maken van dergelijke negatieve veranderingen in iemands levensovertuiging er zelfs voor zorgen dat ze bijgesteld worden. 'Misschien draaf ik wel door en doe ik er niet goed aan door de paar rotte appels in de mand mijn opvattingen te laten bepalen.'

In een vorige paragraaf schreven we dat positieve interpretatie een van de strategieën is die mensen kunnen hanteren om een traumatische ervaring te boven te komen. Met andere woorden, mensen kunnen door een ramp ook groeien of sterker worden. Op ten minste drie terreinen kunnen mensen door een traumatische ervaring winst behalen: qua zelfbeeld, relaties en wat betreft levensfilosofie.

Een voorbeeld van het eerste is: 'Ik weet nu dat ik bestand ben tegen grote druk. Nee, mij krijgen ze niet gemakkelijk omver. Dit is een geruststellende gedachte.'

Een voorbeeld van het tweede: 'In nood leer je je vrienden kennen, en ik weet dat ik vrienden heb. Ik ben een rijk mens.'

En ten slotte een voorbeeld van een positieve verandering in levensfilosofie: 'Door deze ervaring heb ik geleerd wat belangrijk is in het leven en wat maar bijzaken zijn.'

Velen ontdekken zin in iets wat aanvankelijk zo zinloos leek. Als men de opvangsprekken op deze wijze kan afronden, is het traject niet alleen voor de betrokkene maar ook voor de opvang een verrijkende ervaring geweest.

Preventie

In het kader van nazorg is ook van belang dat scholen werk maken van het voorkómen van incidenten. Als het management wel goede opvang regelt en niets doet aan preventie voelt het slachtoffer zich nog niet serieus genomen. 'De schoolleiding vindt kennelijk dat we morgen weer slachtoffer mogen worden.'

Gelukkig zijn scholen er niet meer vrij in om zelf te bepalen of ze al dan niet werk maken van veiligheid op school. Volgens de Kwaliteitswet onderwijs zijn scholen sinds 1 januari 1999 van overheidswege verplicht om een schoolplan op te stellen waarin ze aangeven hoe ze werken aan een veilig schoolklimaat. Dezelfde Kwaliteitswet schreef met ingang van 1 augustus 1988 voor dat elke school een klachtencommissie moet hebben waar zowel ouders, leerlingen als personeel klachten kunnen deponeren. De reeds langer bestaande Arbo-wet verplicht scholen om veilige arbeidsomstandigheden te bieden voor onderwijspersoneel en daartoe een zorgplan te maken.

Vanwege al deze voorschriften zijn scholen al enige tijd bezig met veiligheidsbeleid. Er valt echter heel veel te verbeteren, zoals we zo dadelijk zullen zien.

Voor menige school was het startschot en een stimulans om iets de gaan doen aan het veiligheidsbeleid op scholen de vierjarige campagne 'De Veilige School' die de overheid in 1995 startte. De campagne had twee doelen. Het eerste was het bestrijden van het taboe over praten over veiligheid, het tweede was het ondersteunen van scholen bij het werken aan veiligheid op school. Voor het tweede doel werden producten ontwikkeld als een 'veiligheidsthermometer' om het veiligheidsklimaat op school te kunnen meten en een zogenaamde calamiteitenwaaier om zelf een calamiteitenplan te kunnen maken. De overheid startte deze campagne omdat ze geschrokken was van de uitkomsten van een onderzoek naar leerlingengeweld in het voortgezet onderwijs* (Mooij 1994).

Uit een evaluatie van de campagne die in 2000 sloot, bleek dat 'De Veilige School' er weliswaar toe had bijgedragen dat het onderwerp veiligheid op de agenda was gezet, maar dat er sinds 1993 geen afname

* Het onderzoek ging over de vraag hoe vaak leerlingen zich bezondigen aan geweld. Op de vraag hoe vaak agressie tegen leerkrachten was gericht, gaf de studie geen antwoord.

was opgetreden in het aantal agressievoorvallen. Een andere conclusie was dat het thema veiligheid vooral op het niveau van de leiding meer onder de aandacht was gekomen. In mindere mate waren leerkrachten er zelf mee bezig en de leerlingen zelf waren er nog niet of nauwelijks bij betrokken. De reden dat de leerlingen er zelf nog nauwelijks bij zijn betrokken, had te maken met de benadering van de campagne. Het Procesmanagement Voortgezet Onderwijs, coördinator van de campagne, benaderde de schoolleiding, deze diende dan op haar beurt de docenten te benaderen en de laatsten dienden de leerlingen er weer bij te betrekken. Dit lange traject maakte dat er aan de basis zelf nog weinig veranderde. Een eerder meerjarig onderzoek van het ITS onder vier scholen van het voortgezet onderwijs had reeds aangetoond hoe belangrijk het is om leerlingen zelf te betrekken bij het werken aan een veilige school (Mooij 1998). Regels en het formuleren van procedures helpen bij het creëren van duidelijkheid voor leerlingen en ouders, maar veiligheid op school neemt pas toe als leerlingen zelf betrokken worden bij het formuleren van gedrags- en klassenregels en bij het naleven van deze regels. Anders gezegd, een echte verandering valt pas te verwachten als docenten en leerlingen samen sociale gedragsafspraken maken, deze gezamenlijk controleren en gezamenlijk bijstellen (ITS 2001).

Hoe een en ander in concreto gestalte te geven, valt buiten het bestek van dit boek. We verwijzen hiervoor naar de aanbevelingen in het rapport 'Veilige scholen en pro-sociaal gedrag in het voortgezet onderwijs' van het ITS (2001).

Een inzicht dat tijdens de campagne *De Veilige School* werd opgedaan was dat veiligheidsbeleid van de school verbonden moet zijn met dat van de gemeente. Problemen die die van de school te boven gaan, kunnen ze beter niet zelf aanpakken. In plaats hiervan dienen ze de hulp in te roepen van politie en justitie. Met politie moeten sowieso afspraken gemaakt worden als het gaat om het controleren op wapenbezit en inbeslagname, een van de maatregelen die kunnen bijdragen tot een veiliger school. Diverse scholen werken nauw samen met de politie en sommige hebben zelfs samenwerkingsbanden of convenanten gesloten die veel meer omvatten dan het aanpakken van wapenbezit onder scholieren. Het artikel uit de NRC in bijlage 2 beschrijft beeldend hoe een aantal scholen in Amsterdam vorm hebben gegeven aan een samenwerking met de politie.

Ten slotte, scholen kunnen hun leerkrachten ook weerbaarder maken door hen trainingen te laten volgen in agressiebeheersing. Het doel ervan is niet om leerkrachten technieken aan te leren om agressieve leerlingen fysiek beter de baas te kunnen, maar vooral hen kennis en vaardigheden te laten eigen maken waarmee ze ernstige agressie-uitingen kunnen doen verminderen. Bijvoorbeeld door hen stil te

laten staan bij het waarom van geweld. Of om een citaat aan te halen uit *De vijfde vrouw* van de Zweedse misdaadschrijver Mankell (1996): 'Er bestaat geen zinloos geweld, wist Wallander. Alle geweld had zin voor degene die het pleegde. Pas als men die waarheid onder ogen durfde te zien, mocht men hopen de ontwikkeling een andere kant op te sturen.'

In bijlage 3 hebben we nog een paar andere tips en inzichten die de kans op agressie verkleinen en in een training worden toegelicht, op een rijtje gezet.

Bijlage 1

Professionele behandeling en lotgenotencontact

Er zijn diverse behandelstrategieën voor personen die na een schokkende ervaring een posttraumatische stressstoornis ontwikkelen. De belangrijkste bespreken we hier kort.

Psychotherapie door middel van cognitieve gedragstherapie

De meest gangbare therapie is cognitieve gedragstherapie. De hoofdelementen van de behandeling zijn: informeren over traumaverwerking, opbouwen vertrouwensrelatie, aanleren van stressmanagementstrategieën (via aanleren ontspanningstechnieken), veelvuldig de (details van de) gebeurtenis laten vertellen en praten over pijnlijke gevoelens.

Deze therapie wordt meestal geboden door ggz-instellingen, het Instituut voor Psychotrauma (i.v.p.), Directe Opvang en Nazorg (D.O.E.N.) en veel eerstelijnspsychologen.

Therapie via GGZ en eerstelijnspsychologen wordt (grotendeels) vergoed door het ziekenfonds, behandeling door het Instituut voor Psychotrauma en door Directe Opvang En Nazorg niet. (De laatste twee zijn de duurste van alle vormen van behandeling. Ook het Instituut voor Psychotrauma is, anders dan menigeen denkt, een commercieel bedrijf.)

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) of ‘knipperogen-therapie’ is een betrekkelijk recent ontwikkelde methode voor de behandeling van een posttraumatische stressstoornis.

Betrokkene wordt tijdens behandeling gevraagd om te vertellen wat hij heeft meegemaakt. Aangekomen bij het meest pijnlijke moment, vraagt de therapeut om de wijsvinger te volgen die hij als de slinger van een klok voor de ogen van de patiënt heen en weer beweegt. De ogen gaan dan snel heen en weer (rapid eye movement ofwel snelle

oogbeweging). Het werkingsmechanisme van deze wonderbaarlijke therapie – die nog niet veel therapeuten beheersen – is onbekend.

EMDR-therapeuten beweren dat de snelheid waarmee iemand herstelt bij deze methode veel groter is en dat de behandeling als minder belastend wordt ervaren. Ook zeggen ze dat de resultaten beter zijn dan bij cognitieve gedragstherapie.

Informatie over en adressen voor EMDR kan men onder andere krijgen via www.doen-vof.nl of via info@doen.nl

Internettherapie

Een eigentijdse vorm van behandeling werd ontwikkeld door de Vrije Universiteit Amsterdam en verloopt via internet: men logt in op [HTTP:interapy.psy.uva.nl](http://interapy.psy.uva.nl) en krijgt informatie over behandeling en over het posttraumatisch stresssyndroom. Vervolgens krijgt men een aantal vragenlijsten in te vullen aan de hand waarvan de diagnose wordt gesteld en wordt bepaald of men PTSS heeft en – zo ja – geschikt is voor behandeling via internet. Antwoord krijgt men via de psycholoog van interapy die de uitslag van de vragenlijst beoordeelt. Als er geen sprake is van contra-indicatie zal de psycholoog huiswerkopdrachten geven via de e-mail. Na het uitvoeren van deze opdrachten krijgt men telkens feedback.

In totaal gaat het bij internettherapie om zo'n tien opdrachten die men in eigen tempo kan maken. De behandeling duurt veelal ongeveer twee maanden. De resultaten zijn – wonderbaarlijk genoeg – doorgaans (nog) beter dan van psychotherapie waarbij men de therapeut onder vier ogen spreekt (zoals bij cognitieve gedragstherapie of EMDR).

Internettherapie is met name geschikt voor personen die zich goed schriftelijk kunnen uitdrukken. (Om misverstanden te voorkomen: men hoeft geen foutloos Nederlands te kunnen schrijven, maar wel in staat zijn de ervaringen op papier te kunnen zetten).

Tot 21 mei 2001 was behandeling kosteloos, nu niet meer. Een individuele behandeling kost circa € 1.100. Interapy van de Vrije Universiteit probeert met het ziekenfonds afspraken te maken over vergoeding.

E-mail-therapie

Een andere vorm van e-therapie is e-mail-therapie. Inhoud, werkwijze, duur en effectiviteit van therapie zijn vergelijkbaar met internettherapie. Het contact met de psychotherapeut verloopt via e-mail: men hoeft dus niet te weten hoe internet werkt, men hoeft alleen in staat te zijn e-mails te versturen.

E-mail-therapie begint met lezen over traumaverwerking.

Informatie en behandeling kan men krijgen via: h.buijssen@planet.nl of via www.traumaopvang.com Deze twee behandeladressen zijn beide van Huub Buijssen, een van de twee auteurs van dit boek.

Kosten voor totale behandeling zijn € 550. Kosten worden nog niet vergoed door het ziekenfonds.

Behandeling via medicijnen

Huisartsen en psychiaters schrijven vaak medicijnen voor. Er zijn echter nog geen medicijnen waarvan is aangetoond dat ze PTSS kunnen doen verdwijnen. Wel kunnen medicijnen bepaalde symptomen van PTSS helpen verlichten. Ook zijn medicijnen nuttig als iemand naast een PTSS een depressie heeft (hetgeen heel vaak het geval is!).

Lotgenotencontact

Mensen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt, willen vaak in contact komen met lotgenoten. Sinds april 2001 kan dat en wel via de volgende site: www.traumopvang.com De site heeft twee doelgroepen: werkers in de zorg en leerkrachten.

Bijlage 2

Politie tussen de schoolbanken

Scholen worden steeds vaker geconfronteerd met geweld door leerlingen of hun ouders. In Amsterdam staat meteen de politie op de stoep.

Door onze redacteur SHEILA KAMERMAN

AMSTERDAM, 8 FEBR. Onderweg in de auto gaat de mobiele telefoon van politieman Wim de Weerd. Een vmbo-school in Amsterdam-West aan de lijn. Tijdens de wiskundeles heeft een brugklasser brand gesticht in het lokaal. De gordijnen vatten vlam en de luxaflex is verschroeid. De Weerd: 'We komen er meteen aan.'

Viif minuten later treffen hij en zijn collega Joke van der Sluijs de leerlingbegeleidster met een bedeesde Moestafa (12). Terwijl de leerling op de gang wacht, vertelt de begeleidster hoe hij met een papieren zakdoekje en een aansteker de gordijnen in de hens stak, waarschijnlijk aangemoedigd door vriendjes. 'Hij behoorde nog niet tot de harde kern. 't Is jammer, maar hij moet van school.'

De Weerd en Van der Sluijs zijn van het zogenoemde tienerteam van de politie in Amsterdam-West. In de afgelopen twee jaar hebben 11 van de 12 middelbare scholen in dit stadsdeel een convenant met de politie gesloten. Ze kunnen op elk moment van de dag een beroep op de politie doen bij geweld, afpersing of intimidatie.

Niet alleen leerlingen maar ook hun ouders maken zich schuldig aan geweld op school. Gisteren nog werden twee ouders uit Deventer aangehouden, nadat de vader een leerkracht van een openbare basisschool met een hockeystick had geslagen. De ouders waren boos over de schooladviezen voor hun kinderen. De Weerd moet gemiddeld een keer per maand opdraven omdat een leerling een van zijn ouders heeft opgetrommeld na een ruzie met een leraar of leerling. Ouders luisteren vaak alleen naar het verhaal van hun kind. De Weerd:

'Leraren hebben regelmatig te maken met verbaal geweld van ouders. Soms grijpt zo'n vader zelfs een leraar bij zijn keel, heel bedreigend. Ik zet de partijen bij elkaar en probeer te bemiddelen.'

Alle scholen, maar vooral die in de grotere steden en omringende gemeenten, kampen met geweld. Veel scholen praten er liever niet over, bang om gestigmatiseerd te worden. Alleen als het echt misgaat, komt het naar buiten. Zoals na de schietpartij ruim een jaar geleden op een MBO-school in Veghel. In 1998 onderzoekt het Amsterdams Samenwerkingsproject Veilig Op School (ASVOS), waarbinnen vele middelbare scholen en enkele onderzoeksbureaus onder regie van de gemeente verenigd zijn, de veiligheid op Amsterdamse middelbare scholen. Hieruit bleek dat er per jaar tienduizenden incidenten, variërend van pesten en schelden tot vechtpartijen en bedreiging met wapens, op de scholen waren, waarvan slechts een kwart bij de leraren bekend. De daders bleken vaak tussen de 10 en de 14 jaar oud, zowel jongens als meisjes. Het aantal incidenten op VBO-scholen was niet groter dan op een VWO-school.

Net als in Amsterdam-West hebben ook scholen in Oost en Zuid zich verenigd om, met hulp van de politie, tot oplossingen te komen. 'Die samenwerking werkt goed,' zegt Wim Ruijsendaal, voorzitter van het ASVOS. Scholen kunnen van elkaar leren en ze nemen elkaars leerlingen over als die van school af moeten. Eind 2001 volgt een evaluatie.

Politieman De Weerdts belt de ouders van Moestafa. 'Kunt u uw zoon van school komen halen? Dan kunnen we even praten.' Zijn moeder had daarvoor geen tijd, zegt hij als hij heeft neergelegd. 'Sommige ouders hebben geen flauwe notie waarover het gaat', zegt de leerlingbegeleidster. 'Soms weten ze niet eens in welke klas hun kind zit.' De Weerdts belooft later terug te komen, desnoods brengt hij Moestafa persoonlijk naar huis. Maar nu moet hij door naar de unit Handel van het ROC van Amsterdam in Amsterdam-West.

De directrice van dit college, Ria Bleeker, voert een strikt beleid. Leerlingen moeten zich houden aan de schoolregels. De school heeft een interne veiligheidscoördinator, Joop van der Meulen, die wordt opgetrommeld bij alle ongeregelheden. De veiligheidscoördinatoren van verschillende scholen wisselen onderling ervaringen uit. Gaat het om ernstige overtredingen – bezit van wapens, een stevige vechtpartij – dan roept Van der Meulen de politie erbij. De politie houdt bovendien regelmatig onverwachte jassen-, tassen- en kluisjescontroles op diverse scholen. 'Jongens, tassen op tafel!', roept Wim de Weerdts dan. 'Ik vind nog steeds wel eens wat. Busjes gas, een mes of een afgevijlde schroevendraaier. Maar het is niet meer te vergelijken met drie jaar geleden, toen we begonnen. Toen trof ik nog vlindermessen, werpsterren en ploertendoders aan. Op alle scholen kom je het tegen. Je gelooft je ogen gewoon niet.'

Het ROC steekt veel energie in preventie. Zo kom je zonder pasje het gebouw niet in. Pasje kwijt betekent aangifte doen bij de politie. Een bewaker houdt toezicht bij de deur. 'We kregen te veel buitenstaanders binnen,' zegt Bleeker. 'Dat zijn vaak juist de mensen die drugs of criminaliteit de school binnenbrengen.'

Het ondernemerscollege heeft sinds drie jaar een Marokkaanse leerlingbegeleider, Abdes Mehyou, omdat bijna alle leerlingen van Marokkaanse afkomst zijn. Dat werkt. Als ouders in het Arabisch van Abdes hebben gehoord wat de problemen zijn, zijn ze vaak bereid mee te werken aan verbetering. Mehyou: 'Marokkaanse ouders zijn strenger dan Nederlandse. En kinderen hebben vaak veel respect voor hen.'

De Weerd en Van der Sluijs zijn nu door het ondernemerscollege opgepiept omdat Ali (13) een busje traangas in zijn bezit heeft. De leerling beweert bij hoog en laag dat hij het op de trap heeft gevonden. Van der Sluijs is streng. Ali weet best dat dat niet waar is. Als hij slim is, vertelt hij nu de waarheid, zodat het binnen de school kan worden opgelost, anders neemt de politie het over en krijgt hij een strafblad. Van der Sluijs buigt voorover: 'Ali, je weet dat het niet goed voor je is als je een strafblad hebt, toch?' De Weerd speelt vooralsnog vergevingsgezindheid. 'Laten we hem een kans geven', zegt hij tegen Van der Sluijs. 'Het is moeilijk voor hem om te zeggen hoe hij aan het busje gas komt, hij mag het opschrijven.' Terwijl Ali schrijft, gaan De Weerd en Van der Sluijs koffiedrinken in de lerarenkamer. Tien minuten later komt de leraar van Ali met een kladje beneden. Ali blijft bij zijn verhaal.

De Weerd zucht en gaat samen met zijn collega terug naar het kamertje waar Ali wacht. 'Oké Ali,' zegt hij, 'dan word je geschorst en moet je op het politiebureau komen in de eerstvolgende vakantie.' 'Weet je het zeker?' probeert Van der Sluijs nog. Ali zwijgt.

'Op zo'n moment zetten we door,' zegt De Weerd later. 'Net als bij Moestafa laat ik dit kereltje niet meer los. We bezoeken de ouders en de leerlingen krijgen straf. Al is het vergriep te overzien, nu moet je een voorbeeld stellen. Als je het erbij laat zitten, weet binnen een kwartier de hele school het. Je moet laten zien: hier ligt voor ons de grens.'

(Bron: NRC Handelsblad van 8 februari 2001)

Bijlage 3

Enkele tips in omgaan met agressie

- Blijf baas over eigen emoties. Een eenvoudig alarmsignaal dat je deze grip dreigt te verliezen is dat je harder gaat praten.
- Probeer een ontspannen, niet-bedreigende houding aan te nemen.
- Vermijd iemand lang in de ogen te kijken.
- Zorg voor de mogelijkheid van een uitgang (vluchtweg), zowel voor jezelf als voor de ander (leerling/ouder). Insluiten kan angst en paniekreacties veroorzaken.
- Nodig de ander uit te gaan zitten (iemand die zit, wordt minder snel boos).
- Wijs de ander niet aan en raak hem niet aan.
- Ga niet aan de dominante kant van de ander staan (voor de meesten is de rechterhand de sterkste).
- Probeer op een of andere manier het tempo uit het gesprek te halen. Met name door samen te vatten wat de ander zei, hem verduidelijkende vragen te stellen (wat bedoel je precies?) en door zelf langzamer te praten en vaker te pauzeren.
- Probeer fysieke afstand te bewaren. Een vuistregel hierbij is dat je ten minste anderhalve armlengte van de ander gaat staan.
- Probeer een winnaar-verliezer-situatie te voorkómen.
- Voorkom escalatie door het aankondigen van sancties: 'Als je dit doet, dan doe ik dat.'
- Gebruik humor. Echter nooit om iemand te kijk te zetten.
- Haal de ander uit de groep/klas en voorkom voor beiden gezichtsverlies.

Geraadpleegde literatuur

- Arendt, M. & A. Elklit, 'Effectiveness of psychological debriefing (review article)'. In: *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 423-437, 2001.
- Bergsma, Ad, 'Het gezicht als gesloten of open boek.' In: *Psychologie*, maart 1994.
- Bout, J. van den & R. Kleber, *Omgaan met verlies en geweld*. Kosmos/Z & K, Utrecht 1994.
- Buijssen, H.P.J., *Traumatische ervaringen van verpleegkundigen. Als je beroep een nachtmerrie wordt...* Elsevier/De Tijdstroom, Maarsse 1994.
- Buijssen, H.P.J., *De klap te boven. Zelfhulp en opvang na traumatische gebeurtenissen*. Brochure. Elsevier/De Tijdstroom, Maarsse 1995.
- Dijk van & Frieling, *Agressie op Amsterdamse scholen onderzocht*. ASVOS, Amsterdam, 1999.
- Davidowitz, M. & R. D. Myrick, 'Responding to the bereaved: an analysis of 'helping' statements'. In: *Research record*, 1, 35-42, 1984.
- Gersons, B.P. & I.V.E. Carlier, 'Debriefing: interventies na acute traumatisering.' In: B.P. Gersons en I.V.E. Carlier (red.), *Behandelingsstrategieën bij posttraumatische stressstoornissen*. Cure & Care, Zeist, 1998.
- Herman, J.L., *Trauma en herstel*. Wereldbibliotheek, Amsterdam 1993.
- Ignatieff, M., *Reis naar het ongerijmde*. Contact, Amsterdam 1994.
- ITS, *Veilige scholen en pro sociaal gedrag in het voortgezet onderwijs*. Instituut voor toegepaste sociologie. Nijmegen, 2001.
- Kaplan, Z., I. Iancu & E. Bodner, 'A review of psychological debriefing after extreme stress.' In: *Psychiatric Services*. Vol. 52, no 6, June 2001.
- Kleber, R., 'De schok van geweld'. In: H.J. Achterhuis, W.A.M van Alting Geusau, J.M.M. Dobbelaer, R.J. Kleber & J.C.M. Leyten, *De gewelddadige samenleving*. Ambo, Baarn 1994.
- Mankell, H., *De vijfde vrouw*, De Geus, Breda, 1996.
- Mooij, T., *Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs*. Instituut voor toegepaste sociologie. Nijmegen, 1994.
- Mooij, T., *Preventie van leerlingagressie door bevordering van pro-sociaal gedrag*. Instituut voor toegepaste sociologie. Nijmegen, 1998.

- Norris, D., *Violence against social workers. The implications for practice.* Jessica Kingsley, London 1990.
- Ormel, J., *Kwetsbare mensen.* Oratie, Vakgroep sociale psychiatrie, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen 1997.
- Raphael, B. & J.P. Wilson, 'Introduction and overview: Key issues in the conceptualization of debriefing.' In: Raphael, B. & J.P. Wilson (red.) *Psychological debriefing. Theory, practice and evidence.* Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
- Roth, Ph., *Operatie Shylock.* Meulenhoff, Amsterdam 1993.
- Rowett, C., *Violence in social work.* University of Cambridge Institute of Criminology, Cambridge 1986.
- Scott, M.J. & S.G. Stradling, *Counseling for traumatic stress disorder.* Sage, London 1994.
- Shalev, A.Y., 'Stress management and debriefing: historical concepts and present patterns.' In: Raphael, B. & J.P. Wilson (red.) *Psychological debriefing. Theory, practice and evidence.* Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
- Velden, P.G. van der, J. Eland & R.J. Kleber, *Handboek voor opvang na calamiteiten.* Thema, Zaltbommel, 1997.
- Wadler, Joyce, *My Breast.* The Women's Press, London 1994.
- Wessely, S., S. Rose & J. Bisson, 'Debriefing vermindert de kans op post-traumatische stress-stoornis niet.' *MGV*, juni 2001 (samenvatting van Cochrane review over debriefing uit 2000).

Over de auteurs

Huub Buijssen is psychogerontoloog, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog NIP.

Hij is directeur van cursusbureau *Buijssen Training en Educatie* dat gespecialiseerd is in trauma-opvang in de zorg en het onderwijs.

Huub Buijssen publiceert regelmatig in diverse Nederlandse en Duitse tijdschriften en schreef en/of redigeerde 25 boeken. Daarvan gingen er vijf over indringende ervaringen van hulpverleners, te weten *Traumatische ervaringen van verpleegkundigen. Als je beroep een nachtmerrie wordt* (1994), *Aangeslagen. Indringende ervaringen van maatschappelijk werkers* (1999), *Geshokt. Indringende ervaringsverhalen van verpleegkundigen* (1999), *Geraakt. Indringende ervaringsverhalen van psychiatrisch verpleegkundigen* (1999) en *Van Slag. Indringende ervaringsverhalen van hulpverleners in de zorg voor verstandelijk gehandicapten* (2002). De laatste drie titels schreef hij met samen met Suzanne Buis.

Van *Traumatische ervaringen van verpleegkundigen*, wereldwijd het eerste boek over dit thema, verscheen een Engelse, Duitse, Deense en Zweedse vertaling.

Mathilde Bos is verpleegkundige.

Ze werkt als docent verpleegkunde aan de Hogeschool te Utrecht. Daarnaast werkt ze als psychiatrisch verpleegkundige parttime in een ggz-instelling.

Ze schrijft regelmatig in vakbladen voor verpleegkundigen. In de reeks Verpleegkunde Praktijk schreef ze het boek *Seksuele intimidatie in de zorg* (2000).

Verantwoording

Het ervaringsverhaal 'Ik krijg jou nog wel' is ontleend aan het tv-programma Barend en Witteman dat gewijd werd aan geweld tegen leerkrachten (uitgezonden maart 2001).

Hoofdstuk 2 en 3 werden eerder gepubliceerd in *Aangeslagen. Indringende ervaringsverhalen van maatschappelijk werkenden*. (Buijssen 1999).

Bijlage 2 (*Politie tussen de schoolbanken*) en de kadertekst op de pagina's 52 en 53 (*Kamer wil actie tegen toenemend geweld op school*) zijn met toestemming overgenomen uit het NRC Handelsblad.

Mathilde Bos schreef deel 1 – de zes ervaringsverhalen –, terwijl Huub Buijssen deel 2 – de theorie en de praktische tips – voor zijn rekening nam.

Oproep

De auteurs wensen graag in contact te komen met leerkrachten en anderen werkzaam in het onderwijs die tijdens de uitoefening van hun beroep een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt en hier schriftelijk dan wel mondeling verslag van willen doen. In een volgende uitgave van dit boek kan deze ervaring – indien wenselijk geanonimiseerd – mogelijk worden opgenomen.

Reacties kunnen gestuurd worden naar: Huub Buijssen, Bosscheweg 200a, 5051 AG Tilburg, telefoon: 013-580 24 40, fax: 013-580 24 39, e-mail: h.buijssen@planet.nl