

Hoe laat ik hem los?

Ze kenden elkaar van de basisschool waar hun kinderen op hadden gezeten. Vele jaren, een hoop dinertjes, golfweekenden en zeilvakanties later, vonden ze zichzelf ietwat onwennig terug op een reanimatiecursus.

Hans had het idee geopperd. Kennissen hadden een reanimatiecursus aan huis gevolgd en het leek hem ook een goed idee voor hun vriendengroep. Ze waren immers allen de 60 gepasseerd, dus een ongeluk kon in een klein hoekje zitten, en dan kon je maar beter voorbereid zijn. De instructeur had de vier stellen uitleg gegeven. Daarna gingen ze oefenen met reanimeren op een pop.

Marije had niet verwacht dat ze de opgedane kennis zo snel in de praktijk moest brengen. Twee maanden later kwam ze thuis met de weekboodschappen, en zag ze haar echtgenoot Wouter op de grond liggen. Ze liet alles vallen, volgde de stappen die ze geleerd had, startte borstcompressies en belde 112.

De dienstdoende hulpverlener begeleidde haar door het proces, en vroeg haar daarna om Wouter even los te laten, om de voordeur open te doen voor het ambulancepersoneel. Dat was het moeilijkste geweest voor Marije: het loslaten van Wouter. Stoppen met reanimeren, haar handen van hem af te halen, en naar de voordeur sprinten. Het voelde zo tegennatuurlijk. Gelukkig liep alles met een sisser af, en hield Wouter er, behalve een flinke schrik, weinig aan over.

Marije kwam er minder soepel bovenop. Het beeld van haar man, liggend op de keukenvloer, liet haar niet los: „Ik zag dat het leven hem al bijna verlaten had. Wat nou als ik een kwartier later was geweest?“

Ze was schrikkerig, sliep slecht en werkte in haar dromen andere scenario's uit. Alle met een slechte afloop. Wanneer Wouter over een stoeptegel struikelde, schrok ze zich rot en greep hem in paniek vast. Wanneer hij even kuchte, vroeg ze gelijk of het wel goed ging. Ze dreef Wouter tot milde waanzin. In eerste instantie was hij begripvol geweest, maar nu begon deze aandacht hem op de zenuwen te werken.

Een paar EMDR-sessies verlichtten de traumagerelateerde klachten. Marije voelde de rust terugkomen in haar lijf en in haar leven. Ze sliep beter, kreeg bij binnenkomst van hun huis niet gelijk het beeld van Wouter in hun keuken op haar netvlies. De gebeurtenissen en de nasleep daarvan landden als sneeuwvlokjes in een winterstorm langzaam op hun plek.

Marije vertelt mij: „Het was ondragelijk om Wouter midden in de reanimatie los te laten. Ik had niet verwacht dat ik, net als iemand die na een operatie opnieuw moet leren lopen, Wouter ook in het dagelijks leven weer moest leren loslaten, zodat ik zelf ook verder kan gaan.“



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. E-mail: f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.