



„Pas sinds Cooper zeggen mensen: 'Ik zie een verandering bij je!'” MARCEL MOLLE

INTERVIEW Hulphond doet wonderen bij PTSS

Zonder pup Cooper is politieagent Mike nergens

Wie zwaar lijdt onder psychische klachten, hoopt op een verlossend middel. Niet een pilletje, maar een trouwe viervoeter blijkt wonderen te verrichten om het leven met PTSS dragelijker te maken. Toch is de hulphond nog lang niet overal welkom.



Virginia Groenendijk
 v.groenendijk@mediahuis.nl

Heerhugowaard ■ Een grote man zwaait joviaal de deur van het politiebureau open. Links naast hem zit Cooper, een kwispelende labradoodle van elf maanden oud. Mike (52) steekt een kolenschop van een hand uit. „Koffie?” Een paar minuten later zit de twee meter lange politieagent ineengekrompen op zijn stoel. Schokkende linkerschouder, wijd opengesperde ogen, angst en paniek. Cooper blaft en krabbelt met zijn pootje aan het been van Mike. Mike bukt, drukt zijn gezicht in de krullerige vacht. „Wat was het erg met die meneer hè. Ja, je voelt dat het niet goed gaat met het baasje.”

Heerhugowaarder Mike heeft een posttraumatische stressstoornis (PTSS), veroorzaakt door jarenlange blootstelling aan traumatische gebeurtenissen. Herbelevingen zijn een van de typische symptomen, net als slaapproblemen, sociale isolatie, geheugenverlies en voortdurende spanningen.

Trigger

Deze aanval werd plots getriggerd tijdens de kennismaking, door de woorden 'Nieuw-West'. Het Amsterdamse stadsdeel waar de verslaggever woont, maar ook jarenlang het werkgebied van Mike, die in 1999 aan zijn droombaan als politieagent begon.

De buurt was bruut, net als de werksfeer.

„Ik probeerde een oude man te redden uit een brandend huis. De vlammen kwamen letterlijk van hem af. Ik trok hem uit zijn stoel en zette hem onder de douche, de vellen hingen aan zijn lijf. Ik wist: hij gaat dit nooit overleven. Bij terugkomst op het bureau kreeg ik een kop koffie en was het: 'Jongens, de tijd dringt. De dienstauto moet wel rijden.'”

“
 Wat was het erg met die meneer hè. Ja, je voelt dat het niet goed gaat met het baasje

“
 Als je naar mij kijkt, zie je een reus van twee meter. Maar mentaal en emotioneel ben ik gesloopt

Als jonge agent kon het Mike niet heftig genoeg zijn. Overvallen, schietpartijen, achtervolgingen: hij wilde dáár zijn waar het gebeurde. En dat was Nieuw-West. Maar stukje bij beetje maakte het werk hem kapot. Incident na incident werd zijn geestelijke gezondheid aangevreten. „Tranen werden niet gedoogd. De cultuur kon keihard zijn. We wisten niet beter. Sommige collega's waren toen ook al getraumatiseerd, weet ik nu.”

„Ik had niet door hoe slecht het met mij ging”, zegt hij in het voormalige politiebureau aan de Nicolaasstraat in Zaandam, dat nu gebruikt wordt als reïntegratieplek voor politiemensen uit Noord-Holland. „Ik ben een boerenzoon, was altijd spijkerhard voor mijzelf. Wat lult die vent, dacht ik toen mijn chef vroeg of het wel goed met me ging. Ook toen ik behandeld werd in traumacentrum ARQ Centrum'45 dacht ik nog: komt wel goed, over een half jaartje ben ik er weer.”

Dat was vier jaar geleden. Door de PTSS wordt hij nog elke nacht zwetend en schreeuwend wakker, huilend van de krampspijjn. De continue angstaanvallen zijn zo heftig dat hij vaak alles en iedereen vermijdt. Zijn omgeving weet zich geen raad, vrienden en familie haken af. „Als je naar mij kijkt, zie je een reus van twee meter. Maar mentaal en emotioneel ben ik gesloopt.”

Keerpunt

Een keerpunt in zijn lijden is Cooper. Een zachttaardige, maar oplettende pup, speciaal gefokt als hulphond.

Onbekommerd knagend aan een bot krijgt hij voor elkaar wat niemand lukt: Mike troosten en kalmeren.

→ Lees verder op
Regio 12-13



Cooper doet echt zijn best, maar hij is nog in opleiding.

FOTO MARCEL MOLLE



Mike (52) met zijn hulphond Cooper.

FOTO MARCEL MOLLE

“
In lunchrooms
klagen andere
gasten. ‘Ik kom
hier voor mijn
rust’, zeggen ze
dan

→ Vervolg van
Regio 11

Door zijn scherp afgestelde neus ruikt hij een PTSS-aanval. Nog voordat Mike begint te zweten, blaft hij en krabbelt met zijn pootje op Mikes been: het gaat niet goed baas! Mike, die het vaak niet doorheeft als hij een aanval krijgt, weet dan: hij moet de rust opzoeken en terugkeren naar het heden.

Dat een hulphond echt helpt, is vorig jaar voor het eerst wetenschappelijk bewezen door de Politieacademie in samenwerking met de Radboud Universiteit. Drie groepen (oud-)politiemensen werden onderzocht: met PTSS en een gewone gezinshond, met PTSS en een hulphond of geen PTSS en een reguliere hond. Het hebben van een gewone hond biedt troost en warmte, maar het grootste effect op de mentale gezondheid werd bereikt met een getrainde hulphond.

EMDR-behandelingen

Mike kreeg Cooper van de politie, die recent een programma met hulphonden heeft opgezet. Sindsdien is zijn wereld een beetje groter geworden. Hij doet weer een boodschapje of gaat even lunchen met zijn partner. „Ik heb 65 EMDR-behandelingen gehad, maar pas sinds ik Cooper heb, zeggen mensen: ‘Ik zie een verandering bij je.’”

Sinds november vorig jaar kunnen politiemensen met erkende PTSS, veroorzaakt door het werk, een aanvraag doen bij de politie voor een hulphond. Gemiddeld kost een hulphond van geboorte tot de pensionering - rond het 10de levensjaar - ruim 40.000 euro. De politie betaalt dat vanuit het budget beroepsgerelateerd letsel. Sindsdien zijn er 31 honden geplaatst, naar verwachting komen daar dit jaar nog 20 bij en staan er nog 16 mensen op de wachtlijst, zegt een politiewoordvoerder.

Als pup al

Mike was een van de eersten die via zo'n indicatiestelling een hulphond kreeg. Normaal duurt het 1,5 tot 2 jaar voor een pup volledig is opgeleid. Maar om het acute leed zo snel mogelijk wat te verzachten - en uit het onderzoek bleek dat een hond in huis sowieso een positief effect heeft - is besloten de honden al als pup te plaatsen. Het opleiden gebeurt thuis, door de (oud-)politieaanpak of -vrouw, onder begeleiding van een trainer.

Doordat Cooper intensief getraind moet worden, maar ook gewoon aandacht en zorg nodig heeft, zorgt de viervoeter voor structuur en een doel in het leven

“
Elke keer dat
gezicht net
boven water en
dan weer onder
water, de ogen
die je aankijken

van Mike. „Van de psycholoog moet ik elke dag een uur lopen na het opstaan. Dat deed ik vroeger in een razend tempo. Hoofd naar beneden, blik op oneindig en gaan. Cooper brengt me in het moment. Ik wandel nu.”

Straks, als Cooper over ongeveer een jaar volleerd is, zal hij ook ingrijpen als Mike nachtmerries heeft, of gespannen raakt tijdens sociale interacties - dan gaat hij rustig tussen Mike en de andere persoon staan om letterlijk ruimte te creëren.

Cooper doet echt zijn best, maar hij is nog een student. Dus blaft hij soms veel, vooral als hij ziet dat het baasje stress heeft.

Klagende gasten

De buitenwereld beseft niet dat Cooper een onmisbaar onderdeel is van Mikes leven. „Ze zien gewoon een hond. In lunchrooms klagen andere gasten. ‘Ik kom hier voor mijn rust’, zeggen ze dan. En pas bij de huisarts kreeg ik een enorme aanvaring met de assistent. En omdat ik daar dan weer gestrest van raakte, ging Cooper nog meer blaffen.”

Zowel Koninklijke Horeca Nederland als branchevereniging INretail zeggen desgevraagd naar hun leden te communiceren dat mensen met een hulphond toegang moeten krijgen. Maar toch heeft één op de vier personen met een hulphond toegangsproblemen in winkels, blijkt uit onderzoek van Hulphond Nederland, een van 's lands grootste hulphondaanbieders.

En dat is in de horeca maar liefst één op de drie, zegt directielid Rudolph Strickwold. „Dit is onderzoek uit 2020, maar gezien de meldingen die we nog steeds krijgen, hebben we geen aanleiding te denken dat de situatie verbeterd is.”

En dat terwijl het VN-verdrag over de rechten van personen met een handicap heel duidelijk is: het



Mike wordt door zijn PTSS elke nacht zwetend en huilend wakker.

FOTO MARCEL MOLLE

„
 Ik hoop dat mijn verhaal voor wat meer bewustzijn zorgt. Dit is geen aanstellerij

weigeren van de toegang van mensen met een hulphond is niet toegestaan - een enkele uitzondering daargelaten. „De weigering is een heel complex probleem”, verzucht de mededirecteur „Ik werk hier nu dertien jaar, maar dé oplossing heb ik nog niet.”

Wat zou kunnen helpen is meer uniformiteit in de hesjes en pasjes, denkt Hulphond Nederland. Dat verschilt nu per instituut of opleider. Ook zou een officieel register helpen, waar alle hulphonden in terug te vinden zijn. Er is nu niet één partij die bepaalt of een hond officieel geregistreerd is, in principe kan iedereen zich hulphondop-leider noemen. „Maar zo'n register is wel bewerkelijk, omdat de honden bijvoorbeeld met pensioen gaan.”

Door het gebrek aan centrale registratie is dan ook niet te zeggen hoeveel hulphonden in Nederland rondlopen. Maar het aantal neemt toe, zegt Hulphond Nederland „Juist ook voor mensen met PTSS. Vijftien jaar geleden werd nog gezegd: zeur niet. Nu is er, omdat er zoveel mensen bij Defen-

sie en de politie klachten hebben ontwikkeld, veel meer aandacht voor.”

Jaarlijks ontvangt de politie ongeveer 300 aanvragen voor erkenning van beroepsgerelateerde PTSS, waarvan er ongeveer 270 worden erkend. Sinds de start van de Nationale Politie, tien jaar geleden, hebben 2787 politiemensen een erkenning gekregen.

Mike krijgt nog steeds wekelijks traumatherapie bij ARQ Centrum'45. „Ik zit daar ook met jongens van Defensie. Die zeggen: ‘Bij ons gebeurden de incidenten alleen tijdens de missies, jullie zaten er elke dag in.’”

Hij zat in Nieuw-West in het heetst van de strijd. „Ze noemden mij de praatpolitie. Ik snapte die jongens. Waar je wieg staat, maakt zoveel uit, en ik was vroeger ook geen lieverdje. Je kunt met harde hand optreden, maar daar creëer je alleen maar haat mee. Mijn doel was ze weer een beetje op het rechte pad te krijgen. Als vier gasten in de auto geen gordel omhadden, zou ik ze allemaal op de bon kunnen slingeren. Maar ik zei dan: ‘Ik geef jullie allemaal een kwart van de boete.’”

Ogen

Wat Mike opbrak, waren de incidenten met menselijk leed. Jaar in, jaar uit. Zes van die gebeurtenissen hebben hem geknakt, weet hij na vele gesprekken met een psycholoog. Het laatste incident in Amsterdam herinnert hij zich nog precies. „We kregen een melding van een man die in het water lag. Ik sprong met een collega in de auto. Daar aangekomen hing ik over de damwand, mijn collega zat op mijn benen. De waterpolitie was onderweg, ik moest die man in leven houden. Aan één arm had ik hem vast, ik hield het bijna niet meer. Elke keer dat gezicht net boven water en dan weer onder water, de ogen die je aankijken.”

De man overleeft het, hoort hij later. „O, dat was een eikel uit de wijk”, werd luchtig gezegd.” Na nóg een traumatische brand kan Mike niet meer. Tijdens een presentatie voor de jongerenbrandweer in Volendam, hij is dan inmiddels werkzaam in de regio Zaanstreek-Waterland, barst hij in tranen uit.

Mike is voor het leven afgekeurd. Voor reïntegratie is hij te ziek, besloot de bedrijfsarts. Begin volgend jaar krijgt hij zijn eervol ontslag. Mikes ogen staan weer wijd opengesperd, tijd om het interview af te ronden.

Hij geeft Cooper, die aan zijn voeten zit, een aai en een laatste snoepje.

„Ik hoop dat mijn verhaal voor wat meer bewustzijn zorgt. Dit is geen aanstellerij.”