



”

*Ik dacht altijd
dat ik alles kon”*

'Ik wil niet langer aan de zijlijn staan'

Coachingstraject helpt Aris Diepeveen zijn PTSS te erkennen

Drie jaar geleden wordt Aris Diepeveen wakker in een ziekenhuisbed. Hij blijkt een zelfmoordpoging te hebben gedaan, maar de weg naar dat moment is voor hem slechts een vage herinnering. Wat volgt is een jarenlang traject met opnames en veel therapie. En al snel een diagnose: PTSS. Een coachingstraject bij Hulphond Nederland helpt hem hiermee te leren leven.

Wanneer Aris Diepeveen twee jaar na zijn uitzending naar voormalig Joegoslavië het telefoonnummer belt dat hij bij zijn afzwaaien in het midden van de jaren negentig door Defensie aangereikt heeft gekregen, krijgt hij te horen dat zijn nachtmerries en herbelevingen niet meer dan normaal zijn en vanzelf wel zullen overgaan. "Ik was amper twintig jaar oud en wilde natuurlijk geen watje zijn. Ik had wel last van die nachtmerries en er zijn in Joegoslavië dingen gebeurd, die ik steeds opnieuw weer voor me zag. Maar ik besloot ermee te leren leven. Ik stortte me op mijn werk en een eigen installatiebedrijf bleek de

juiste afleiding te zijn om niet te hoeven voelen en nadenken."

Grip verliezen

Gedurende de jaren zijn er signalen, maar Aris weet die handig te verbloemen of te vermijden. "Mijn vrouw vond mij galant, omdat ik altijd de deur voor haar openhield. In werkelijkheid weigerde ik ergens als eerste naar binnen te gaan. Ik wist altijd waar de uitgangen waren, zorgde ervoor dat er nooit mensen achter me zaten. Ik vermeed drukke plekken. Je wordt heel geraffineerd in dat soort dingen. Zó geraffineerd,

"In contact met de honden en paarden herkent Aris meer van zijn gedrag."

dat je niet alleen je omgeving maar ook jezelf heel lang voor de gek kunt houden."

Drie jaar geleden begint Aris echter de grip te verliezen. Hij kan het werk voor zijn installatiebedrijf niet langer verzetten en raakt depressief. Met uiteindelijk die zelfmoordpoging tot gevolg. "Ik dacht altijd dat ik alles kon. Dat die zes maanden uitzending van meer dan twintig jaar geleden zóveel impact op mijn leven zouden houden, had ik nooit kunnen vermoeden. Inmiddels weet ik: een trauma waarover je zo lang niet hebt kunnen spreken, zal voor altijd een onderdeel van je zijn. Ik heb lange tijd gedacht dat ik er nooit meer uit zou komen. Gelukkig blijkt het mogelijk om er toch mee te leren leven."

Paarden

Aris kan bij Hulphond Nederland deelnemen aan een pilot project: een coachingstraject van twintig sessies met inzet van zowel PTSS-hulphonden als paarden.

Hij grijpt de kans met beide handen aan. "Al had ik echt helemaal niets met paarden", lacht de 45-jarige veteraan, aan zijn keukentafel in Scherpenzeel. Hij herinnert zich nog goed dat hij voor het eerst met een paard de bak in ging. "Doodeng vond ik het. Maar gelukkig kwam het paard die hele sessie ook niet naar mij toe." De uitleg die therapeut Petra van Bente aan die situatie geeft ("moet je eens zien hoe gespannen jij hier staat"), zet hem aan het denken. "Mijn mening over paarden is inmiddels honderdtachtig graden gedraaid. Ze hebben me laten inzien hoe ver ik inmiddels van mijn gevoel verwijderd was."

Ook de therapie sessies met hulphonden zijn een verademing voor Aris. "Een keertje simpelweg rennen met een hond was een openbaring. Alsof er een loodzware last van mijn schouders viel, gewoon door alles los te laten. Wanneer je een trauma moet verwerken, schakel je alles uit. Ik had geen idee meer wat ik voelde. Ik dacht bijvoorbeeld vaak als ik



Aris Diepeveen, Therapie-hulphond Bono en therapeut Petra van Bente



Therapeut Petra van Bente, therapiepaard Domingo en Aris Diepeveen

een soort knoop in mijn maag voelde, dat ik wellicht even naar het toilet moest. De therapie bij Hulphond Nederland heeft alles weer aangezet. Nu herken ik die knoop in mijn maag als het begin van spanning.”

Spiegelen

In contact met de honden en paarden herkent Aris meer van zijn gedrag. “Als ik heel druk was, waren de honden ook niet te sturen. Wanneer ik vervolgens ging zitten en ademhalingsoefeningen deed, kwamen ze rustig bij me liggen. Pas dan zie je hoe je jezelf gedraagt.” Dat de dieren zijn gedrag spiegelen en hem dwingen dat gedrag te erkennen, is dikwijls zeer confronterend en overweldigend. “Ik heb me regelmatig afgevraagd: wat heb ik al die jaren gedaan? Hoe kun je zolang zoveel vermijden? Soms zit er nu geen rem op wat ik toelaat. Dat betekent dat bij een willekeurig TV-programma de tranen meteen

stromen, terwijl ik echt nooit huilde. Ik vind dat nog steeds moeilijk om te tonen, maar Petra heeft me verzekerd dat ik die emoties op termijn zal kunnen kanaliseren.” De klik met therapeut Petra is groot. “Ik vertel haar dingen die ik nog nooit aan iemand heb verteld. Ik voel me veilig. Maar dat komt ook door de aanwezigheid van de honden. Al pratend aai je ze: dat geeft rust en ongemerkt vertel je je verhaal.”

Wat Aris nu van de toekomst verwacht? “Er is weer een toekomst. Dat vind ik al heel wat. Ik heb beslist nog een lange weg te gaan, maar ik heb in dit coachingstraject zoveel handvatten gekregen. Er is ruimte aan het ontstaan om na te denken over wat ik nog wil in mijn leven, over wat ik kan. Ik wil weer meedoen: dat staat voor mij voorop. Ik wil niet langer aan de zijlijn staan, maar van betekenis zijn. Niets is fijner dan het gevoel dat er iemand op je rekt.” ●