

Challenge: 'Roeien met de riemen die je hebt'

PTSS



Wekelijks traint de zuidelijke groep van Dutch Marines Rowing Challenge voor de tocht in augustus van Maastricht naar Rotterdam.

© JEROEN KUIT

Door Natascha Corbeek

Mensen met een geüniformeerd beroep – van brandweer tot militair – kunnen tegen een stootje. Maar een posttraumatische stressstoornis (PTSS) kan je flink onderuit halen. Met een roeichallenge wordt hiervoor aandacht gevraagd. Stap in voor een training in

Roermond. „Riem erin!”

ROERMOND - Ze zitten dan wel letterlijk in hetzelfde schuitje, maar het gezelschap is redelijk gemêleerd. Deze zondagochtend zitten er negen man in de Kracht, zo heet de sloep van ‘locatie Roermond’ van Dutch Marines Rowing Challenge (DMRC). Oud-marinier Jos Leufkens (74) uit Berg aan de Maas vertelt graag over de club mensen afkomstig uit marine, landmacht en politie. Enkele roeiers liepen trauma’s op. „PTSS was lang een ondergeschoven kindje. ‘Je bent toch geen watje?’ In je werk moet iedereen op je kunnen rekenen.”

In de boot gaat de oorlog uit de kop.

Jos Leufkens, oud-marinier

DMRC is in 2015 opgericht om in het kader van het 350-jarig bestaan van het Korps Mariniers (1665) 350 km te roeien van Rotterdam naar Londen voor collega’s met PTSS. Het is nu een grote

sloeproevereniging met trainingslocaties in Rotterdam, Almere, Culemborg, IJsselmuiden en Roermond. De komende challenge is 358 kilometer roeien van Maastricht naar Rotterdam, van 26 augustus tot en met 2 september. Van de opbrengst worden onder meer hulphonden betaald.

Ik kan boodschappen doen, maar geen idee of ik daarna nog kan koken. Als iemand zijn karretje in het gangpad laat staan, kan ik al ontploffen. En als ik thuiskom, ben ik kapot.

Peter Schreurs, oud-politieman

Bij PTSS komen niet-verwerkte nare gebeurtenissen (geweld, misbruik, ongeluk) terug in levens-echte herinneringen. Dat leidt tot plotselinge, heftige emoties en onder meer problemen bij het onderhouden van relaties. Hulphonden zijn bijvoorbeeld getraind op het onderbreken van nachtmerries of maken dat iemand weer zelf de straat op durft.

Relativeren

Roeien heeft bewezen positieve effecten op PTSS-klachten. „In de boot gaat de oorlog uit de kop.” Je voelt de positieve invloed van de natuur, het water, de repeterende beweging, het samen afzien en de onderlinge humor. En soms deel je ervaringen. „Het helpt je relativeren”, zegt oud-marinier Leo Kusters (70) uit Stein. Hij steekt een stevige hand uit bij het aan boord gaan en geeft een minicursus roeien: armen gestrekt, handen ontspannen. De stuurman houdt iedereen scherp in de gaten en geeft de commando's. „Stuurboord, haal op... Gelijk!” De riemen raken eensgezind het water. Meteen zit de vaart erin.

Iedereen is een schakel in het geheel. Je voelt het als iemand even stopt voor een slok water, maar de rest vangt het op. Als er verderop een sirene klinkt en de grootste beer in het gezelschap plots stilvalt, zegt niemand daar wat van. Soms krijgt hij een geruststellende hand op een schouder, of zegt iemand: 'Wij zijn hier.' Meestal, zoals van-

daag, kan oud-politieman Peter Schreurs (46) uit Horn zichzelf weer bij elkaar rapen.

„Dit is het, na bijna tien jaar van problemen en behandelingen. Ik kan niet meer als politieman functioneren. Helaas.” Schreurs moet slim met zijn spaarzame energie omgaan. Want voortdurend alert zijn, een hoge spierspanning en een chronisch slaapttekort (veelvoorkomende PTSS-klachten) eisen hun tol. Evenals onverwachte *triggers* zoals een sirene. „Ik kan boodschappen doen, maar geen idee of ik daarna nog kan koken. Als iemand zijn karretje in het gangpad laat staan, kan ik al ontploffen. En als ik thuiskom, ben ik kapot.”

Masker op

Als politieman zag hij veel ellende en voerde hij slechtnieuwsgesprekken met families. Zo zit je in een burenruzie, dan in een spannende situatie waarbij je je wapen moet trekken. „Daar heb je voor gekozen, hè? Na een inzet werd wel ondersteuning aangeboden, maar op een toon van: ‘Dat

heb je toch niet nodig?’ Ik heb jaren een masker gedragen, ik praatte niet. In 2019 was er een melding over vermiste kinderen. Dat liep goed af, maar op de terugweg heb ik de auto langs de kant moeten zetten en ik heb gehuild, gehuild. Thuis zei ik: ‘Volgens mij ben ik nu gebroken.’” Zonder begrip van zijn partner was hij nergens, bekent Schreurs, die weet dat partners vaak óók overspannen raken. Zijn schaamtegevoel wordt nu langzaam minder. In de sloep durft hij zichzelf te zijn: „Er zijn hier geen oordelen.”

Leo Kusters roeide in 2015 vanwege het jubileum mee naar Londen en besepte plots dat hij zélf de doelgroep was. „Jaren geleden was er geen nazorg na een uitzending. Soms draaide er weleens iemand door.” Hij heeft drie huwelijken achter de rug. „Eigenlijk was er geen land met me te bezeilen. Ik ben pas gaan praten na Londen.”

Als jochie werd Kusters misbruikt door een priester, maar niemand geloofde hem. Op zijn elfde deed hij een zelfmoordpoging. Daarna deed hij er

alles aan om uit te lokken dat iemand hem een keer „kapot zou slaan”. De marine was zijn redding, maar hij verloor er wel zijn beste vriend op dramatische wijze en moest eens een collega letterlijk bij elkaar vegen. Het is bijna te veel voor een mensenleven. Zijn vriendin was de eerste die hem onvoorwaardelijk steunde, zegt hij. In de boot en daarbuiten wil hij nu anderen helpen. „Je moet toch leren roeien met de riemen die je hebt. Geen excuus.”

Agressie

Leon Lutgens (42) uit Roermond, nog in actieve dienst bij de landmacht, deed een opleiding toegepaste psychologie, ook om zijn eigen korte lontje beter te begrijpen. Hij had een moeilijke jeugd met een agressieve vader. Op uitzending was hij op zijn best, maar na Afghanistan in 2010 liep zijn agressie thuis op. „Ik was gewend aan hoogspanning, ik heb juist moeite met rust.” Op zoek naar nieuwe uitdagingen begon hij bij de commando's. Op een zondag kreeg hij slaande

ruzie met zijn vrouw, in het bijzijn van zijn zoon-tje. „Ik heb die week gewoon volbracht, maar toen ik op vrijdag naar huis moest, heb ik gemeld dat het niet goed ging. Meteen is hulp vanuit Defensie ingezet.”

Lutgens is een gevoelig type, dat geleerd heeft keihard te zijn. „Het wringt. Wat in je beroep nodig is om te functioneren, is soms niet goed voor je. Bij mij was er vaak sprake van dissociatie: alsof je bijna uit je lichaam bent om niets te hoeven voelen.” Het kostte hem bijna zijn huwelijk, maar uiteindelijk zijn hij en zijn vrouw zelfs dichter naar elkaar toe gegroeid. Lutgens heeft hard gewerkt met allerlei therapieën, tien jaar lang.

„Trauma zit ook in je lichaam. Dat wou eruit, maar dat mocht nooit. Ik moest alles opnieuw leren: huilen, boos zijn, voelen.” Hij bleef werken.

„Defensie bood me óók houvast. Inmiddels ben ik beter thuis in meer rollen. Vroeger was ik alleen militair, nu ben ik ook vader, partner, vriend.”

„Riemen bergen!” Het fijnste commando van de

dag, lachen de mannen. De missie van vandaag is volbracht.