# Politie

## Pijnacker-Nootdorp

De telefoon gaat, nummer geblokkeerd. “Met Cathelijne Wildervanck”. “Goedemiddag met de politie Pijnacker-Nootdorp”. Ik schrik me een hoedje en bedenk waar mijn kinderen uithangen. Maar dat was het niet. Ze wilden even langs komen om me een aardigheidje te brengen om te bedanken voor vorige week!

Vorige week reed ik met de kinderen het dorp uit en vlak voor mijn neus bleek een ongeval te zijn gebeurd. Auto’s waren al aan het keren. Ik zei tegen mijn kinderen: ik zet hem even aan de kant en ga kijken of ik kan helpen.
Aangekomen zag ik twee mensen op de grond, allerlei mensen er omheen en vooral veel reuring. Ik moest instant denken aan een stuk van Peter Levine, de grondlegger van de traumaleer. Een stuk waarin hij over een eigen ongeval vertelde. Waarin hij de lezer van minuut tot minuut meenam in wat er in zijn lijf gebeurde en ook wat het verschil voor hem maakte tussen opperste paniek en relatieve kalmte. Namelijk dat er een kinderarts, gewoon naast hem was gaan zitten en bij hem was gebleven. Haar zenuwstelsel had uitgeleend als het ware.

Ik zag die vrouw liggen en in een split second besloot ik datzelfde voor haar te doen. En ging bij haar zitten. Van binnen strijdend met mijn interne stemmetje (doe niet zo raar Cathelijne, moet jij je er weer mee bemoeien. Anderen vinden het vast ongepast). Eerst zat ik er alleen maar. Toen legde ik mijn hand op haar hand. Keek haar aan en vertelde dat ik verstand heb van trauma en gewoon even bij haar kom zitten om haar te helpen kalm te worden. Dat vond ze fijn. Ik heb er driekwartier gezeten. En alle fases met haar meegemaakt, het trillen, het terugkomen in je lichaam, weer golven van ontlading. We hebben het ‘over niets’ gehad zodat ze er gewoon kon zijn, ik heb haar verteld hoe het met haar man ging die iets verder lag. Ik heb hem berichten van haar overgebracht en haar van hem. Gewoon wat in me opkwam. Steeds maar weer afrekenend met dat interne stemmetje (maak jezelf niet zo groot, ga gewoon weg, anderen hebben hier veel meer verstand van). De politieman




hield haar hoofd vast en zo lagen we met zijn drieën op straat. We hebben zelfs gelachen (en ik weet hoe belangrijk dat is)! Toen de ambulancebroeders haar pols opnamen, bleek die 75 bpm te zijn. En ik dacht weer aan het stuk van Peter Levine waarin hij vertelt dat uit onderzoek blijkt, dat dan de kans op PTSS nog maar klein is.
Op het moment dat de brancard gereed was, heb ik afscheid van haar genomen en ben ik met kids weer verdergegaan naar dat waar we naar op weg waren.

En ik was van plan er niet over te schrijven! Omdat dit niet over mij gaat. Omdat ik iets gedaan heb dat ik heel normaal vind. Omdat ik me ook nog zelfs schaam dat ik me zo ongebruikelijk gedragen heb. Want he, kom op, als we geen praktische hulp kunnen bieden bij een ongeval, kun je je er maar beter niet mee bemoeien. En ook: het stelde niets voor wat ik deed.

En als dan de politie, die vast wel wat beters te doen heeft dan bloemetjes uitdelen, toch dat bloemetje komt brengen, dan denk ik: goh....mijn gekte is dus niet gek. Het wordt wel gewaardeerd en ik ben blij dat ik afgerekend heb met de interne stemmetjes die zeiden dat ik gewoon naar huis had moeten gaan.
En ik denk ook: laten we met elkaar zorgen dat dit niet meer bijzonder is! Dat we weten hoe belangrijk het is om contact te hebben, lijfelijk, zonder oplossingen of informatie. Zonder iets te doen of zichtbaar bij te dragen. Gewoon er zijn, zodat iemand zich niet alleen en bang voelt, maar verbonden en capabel om terug te komen in je eigen lijf.

Dus toch een stukje geschreven...



**CATHELIJNE**

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND EN SCHREEF O.A. HET BOEK DE DEPRESSIE OP ZIJN KOP.