

Hulphond Bieke geeft veteraan Sandra Veldman haar leven terug

'Eindelijk durf ik te zeggen: ik heb PTSS'

Sandra Veldman kan de term 'PTSS' lange tijd amper over haar lippen krijgen. "Alles in mij heeft zich verzet tegen deze diagnose. Jarenlang. Totdat hulphond Bieke in mijn leven kwam. Eindelijk durf ik aan mijn omgeving en aan mijzelf toe te geven: ja, ik heb een posttraumatische stressstoornis. Bieke maakt dat ik daarmee kan en wil leven."



”

*Bieke hoort
gewoon bij mij!”*



Sandra Veldman en PTSS-hulphond Bieke



“Ik ben een grote dierenvriend. Ik dacht: áls ik dan echt PTSS moet hebben, dan wil ik ook een hond die me daarbij helpt.”

Het is in het vroege voorjaar van 2012 als Sandra Veldman uit Breda voor het eerst op uitzending gaat. Ze werkt als militair verpleegkundige bij Defensie en gaat als flightnurse mee naar Mazar-e-Sharif in Afghanistan. “Ik ben altijd een wereldverbeteraar geweest. Graag was ik bij Artsen zonder Grenzen gaan werken, maar daarvoor was ik destijds te jong. Zo ben ik bij Defensie terecht gekomen. Ik wilde alles en iedereen helpen en was op zoek naar een uitdaging.”

Wanneer ze het in Afghanistan niet zo heel druk blijkt te hebben met patiëntenvervoer door de lucht, springt ze daarom als verpleegkundige bij waar ze maar kan. “Ik heb geassisteerd bij operaties, intubaties en amputaties, ik heb mensen afgelegd en veel meer gezien dan ik kon verwerken. Al aan het einde van mijn uitzending merkte ik dat het me niet in mijn koude kleren ging zitten. Ik vond ons werk steeds zinlozer. Het oplappen van zwaar gewonde en getraumatiseerde mensen met geamputeerde lichaamsdelen: ik vroeg mij voortdurend af of zij niet beter af waren als we hen zouden laten sterven. Zo goed is de zorg in Afghanistan namelijk niet geregeld voor bijvoorbeeld mensen zonder benen. Ik voelde afstand als ik dacht aan thuis. Ik heb mijn gevoel daar volledig uitgeschakeld en trok me steeds meer terug.”

Rouwproces

Eenmaal terug in Nederland gaat het werk gewoon door. Sandra blijft overeind door de relatie met haar vriend, die eveneens op uitzending in Afghanistan is geweest. Nog tweemaal vaart ze als militair verpleegkundige een aantal weken met een marineschip mee tijdens korte missies om piraterij tegen te gaan. Totdat in 2015 haar relatie stuk loopt en de roze wolk definitief uiteenspat. “Ik werd steeds somberder en had vaak een actieve doodswens. In 2016 liep ik volledig vast, ook in allerhande therapieën die me werden aangereikt. Uiteindelijk heb ik ervoor gekozen mijzelf dertien weken te laten opnemen. Maar daar ging het helemaal mis, doordat ik volkomen tot stilstand kwam. Ik ging door een hel. Soms dacht ik: waar ben ik aan begonnen? Ik had beter kunnen doorwerken. Inmiddels weet ik: het moet eerst erger worden, voordat het beter wordt.”

Lange tijd weigert Sandra te erkennen dat ze PTSS heeft. “Het was alsof ik door een rouwproces moest gaan. Ik wist dat mijn carrière bij Defensie hiermee definitief voorbij zou zijn. Ik was kwaad op iedereen en had een heel kort lontje, vriendschappen liepen op de klippen, relaties hielden geen stand en ik trok me volledig terug uit de samenleving. Juist de intensieve

therapieën met zoveel herbeleving werkten soms bijna opnieuw traumatiserend. Ik heb vaak met de gedachte gespeeld een einde aan mijn leven te maken.”

Lichtpuntje

Het enige lichtpuntje in haar intensieve therapie van die tijd, is het contact met een groepsgenoot die al haar klachten herkent – en vice versa. Hij wordt begeleid door een hulphond en dat fascineert Sandra vanaf het eerste moment. “Ik ben een grote dierenvriend. Ik dacht: áls ik dan echt PTSS moet hebben, dan wil ik ook een hond die me daarbij helpt.”

Zodra Sandra te horen krijgt dat ze is uitbehandeld binnen reguliere therapie, zoekt ze contact met Hulphond Nederland. Het zal dan nog anderhalf jaar duren voordat hulphond Bieke in januari 2019 bij haar wordt geplaatst. Maar het is het wachten meer dan waard geweest. “De wetenschap dat ik een hulphond zou krijgen, was mijn lichtpuntje in heel donkere tijden. Ik heb er zó naar uitgekeken. Omdat ik weet dat ik alles voor mijn dieren zal doen, wist ik dat ik met een hond weer naar buiten zou gaan. Ook al durfde ik dat zelf al langere tijd niet meer.”

Gastgezin

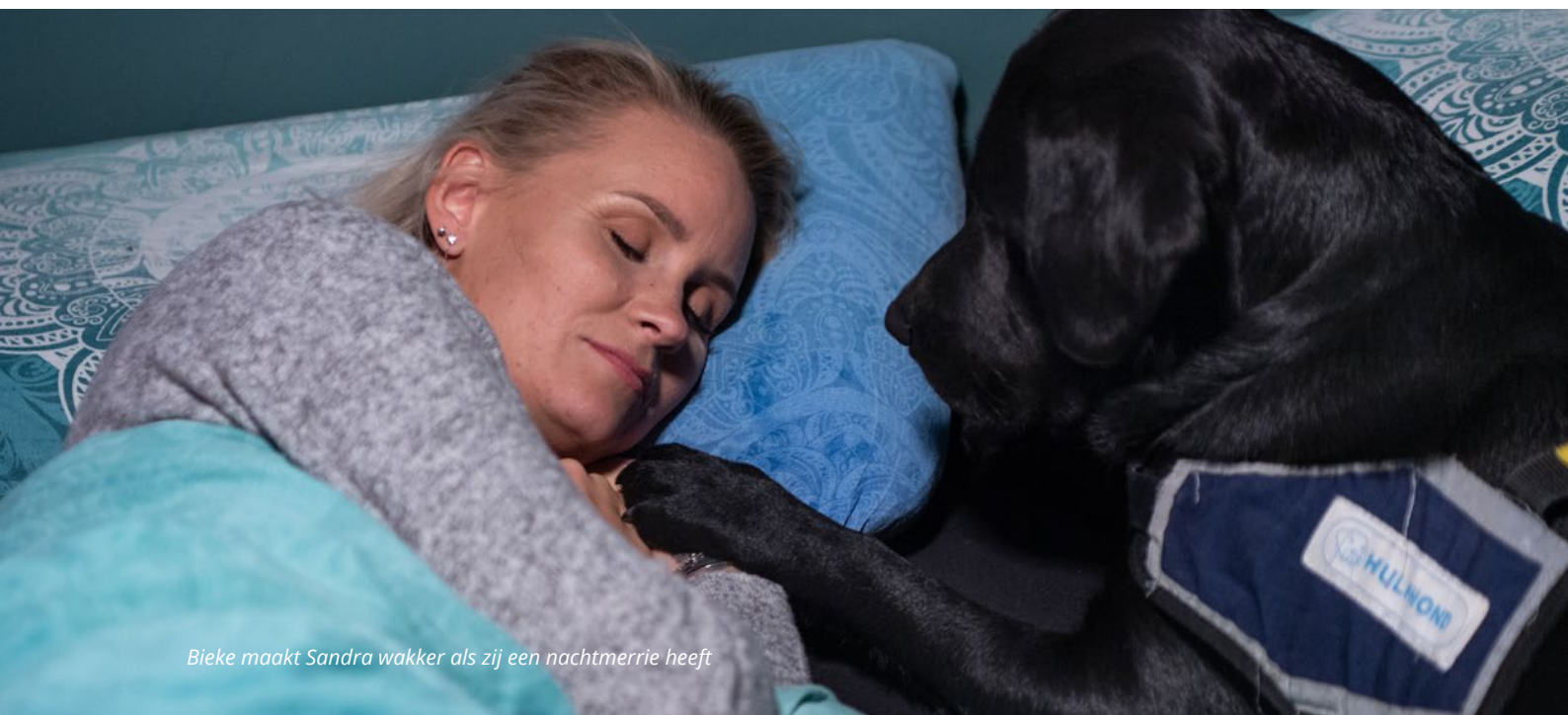
De zwarte labrador heeft Sandra's leven volledig veranderd. “Bieke is mijn ogen en mijn oren. Als zij rustig ligt te slapen, durf ik erop te vertrouwen dat er écht niets aan de hand is. Ze maakt me wakker bij nachtmerries, die daardoor zeker met de helft zijn afgenomen. Ze blokt me af in winkels, zodat mensen niet te dichtbij komen. Ze voorkomt dat ik me isoleer en trekt letterlijk de dekens van me af als ik het liefst in

bed blijf liggen. En ze komt iedere avond op mijn benen liggen, die ik daardoor gestrekt moet houden zodat ik me niet in een foetushouding kan oprollen. Hierdoor zijn mijn fysieke klachten afgenomen. Bieke heeft mij echt mijn leven teruggegeven. Ik kan nauwelijks in woorden uitdrukken hoe dankbaar ik ben voor haar komst in mijn leven.”

Dat Bieke bij Sandra hoort, weet ze helemaal zeker wanneer ze ontdekt door wie Bieke als pup is opgevoed. “Een van de mannen waarmee ik in 2012 op uitzending was naar Afghanistan blijkt het gastgezin te zijn geweest waar Bieke haar eerste jaar heeft doorgebracht. Dat zij een PTSS-hulphond is geworden en vervolgens bij mij is geplaatst, vinden wij allebei zo verschrikkelijk bijzonder. Dat kán haast geen toeval zijn. Bieke hoort gewoon bij mij!”

Lotgenoten

Samen met Bieke en haar twee konijnen staat Sandra tegenwoordig weer volop in haar kracht. “Voor het eerst van mijn leven vind ik het heerlijk om vrijgezel te zijn! Ik ben onafhankelijker geworden, durf mijn grenzen aan te geven en heb het goed zo met mijn dieren.” Ze is inmiddels zelfs met een loopbaancoach in gesprek om te bekijken of ze haar carrière een draai kan geven. “Ik wil graag weer aan de slag en zou het liefst iets voor lotgenoten gaan betekenen.” Ze kriebelt Bieke over haar kop en glimlacht. “Het is amper voor te stellen dat ik een paar jaar geleden zeer somber was, diep onder de dekens lag en nooit meer naar buiten wilde. Nu ben ik vrolijk en positief ingesteld. Allemaal dankzij die lieve, geduldige en hartverwarmende Bieke. Ik wil weer léven!” ●



Bieke maakt Sandra wakker als zij een nachtmerrie heeft