

Robert Lassche: 'PTSS en dan?' Uitgegeven in eigen beheer, Enschede 2012 ISBN 978144785743 (Post traumatische stress stoornis (PTSS)/Geestelijke gezondheidszorg/ED/1)

Te koop via: <http://www.lulu.com/shop/robert-lassche/ptss-en-dan/paperback/product-18826150.html;jsessionid=946E03A2C69E0471C64EE7819BD57EB6>

Soort boek/Ziekte/Stijl: Ervaringsverhaal met gedichten van Robert Lassche die last kreeg van een PTSS. Robert zat in 1993 als militair in Bosnië bij het 1e NL/BE Transportbataljon, en maakte daar een aantal gebeurtenissen mee, waar hij pas in 2000 last van kreeg. Robert beschrijft in gedichten en tekst op 53 pagina's waar hij last van kreeg, en hoe hij met de ervaringen heeft leren omgaan, met behulp van diverse therapieën, over een periode van 10 jaar. Met dit boekje wil hij inzicht geven in wat een PTSS cliënt ervaart en moet doorleven.

Over de schrijver: Robert Lassche woont met vrouw Sandra en zoon Sam in Enschede. Hij werkte als logistiek manager bedrijven. Nu werkt hij bij Rombertus Sloten, is Freelance groepstherapeut PTSS (advies, training en lezingen) bij Robert Lassche en zet zich in als Ervaringsdeskundige PTSS en adviseur. Robert werd in 1993 als militair uitgezonden naar Bosnië, waar hij een aantal traumatische gebeurtenissen meemaakte en een PTSS kreeg. Zie ook: www.linkedin.com

Korte Beschrijving: Robert beschrijft wat een PTSS is en hoe het bij hem begonnen is. Hij beschrijft diverse gebeurtenissen waar hij, pas na zeven jaren, in 2000, last van kreeg.

Ze werden getriggerd door de geboorte van zoon Sam. Sam hilde namelijk op eenzelfde toonhoogte als het kind waarvan Robert hoorde hoe het, samen met de moeder, doodgeschoten werd tijdens het op wacht staan gedurende een pikkedonkere nacht in Bosnië. Robert beschrijft hoe hij PTSS verschijnselen kreeg, badend in het zweet wakker werd, flashbacks kreeg, onbegrijpelijk kon reageren, vermoeid raakte en hulp ging zoeken. Hij kreeg last van meerdere herinneringen en beschrijft in het boekje, zowel verhalend als dichtend, hoe hij verschillende therapieën nodig had voordat hij deze ervaringen kon hanteren. Hij begon zijn therapieën bij het ministerie van defensie en eindigde bij het Riagg te Zwolle. Het heeft er onder andere voor gezorgd dat hij in het heden kan leven, aan de toekomst denkt en van het verleden kan leren. Robert zet zich nu in voor de hulp aan andere PTSS patiënten.

Wat viel op: Natuurlijk de traumatische ervaringen zelf en hoe open Robert ze nu kan beschrijven. De gedichten zijn recht uit het hart en, net als de tekst, dicht bij de ervaring geschreven.

Robert had verschillende therapieën nodig voordat hij met zijn traumatische ervaringen om kon gaan, iets dat meerdere patiënten uit de GGZ nodig hebben. Hij zegt daarbij dat er bij cliënt therapeut wederzijds respect moet zijn, en dat als dat niet zo is, je beter kunt vragen om een andere therapeut.

Citaten: Pag.5: ‘Naast het MGGZ zijn er instellingen genoeg waar je terecht kunt met je problemen en waar je goed wordt geholpen. Maar ik wil wel meegeven dat het heel belangrijk is dat er tussen jou en de therapeut een basis van wederzijds respect moet zijn, en als je het gevoel hebt dat het gevoel er niet is, vraag dan om een andere therapeut.’

Pag.8: ‘Ik neem u verder mee na het jaar 2000 het jaar waarin onze oogappel werd geboren na een aantal mislukte zwangerschappen. We waren zielsgelukkig. Na een maand of twee werd ik ‘s nachts steeds vaker wakker badend in het zweet niet wetende wat mij overkwam. Ik gaf er verder geen aandacht aan, maar het werd steeds heviger en ik raakte vermoeider ik kreeg nu zelfs flashbacks overdag en raakte verward.(...) het waarom ik niet sliep en wakker werd bleek later te zijn dat Sam op dezelfde toonhoogte hilde als het kind dat neer geschoten werd in Bosnië en dat was mijn trigger moment. Als hij begon te huilen werd ik gek.’

Pag.21-22: ‘Het vertellen aan mijn vrouw en naasten was nog steeds niet te doen. Anderen mochten het wel horen omdat ik daar geen emotionele band mee had, maar door die gesprekken wel geleerd om mijn verhaal te vertellen en zo doende het ook naar mijn naasten te brengen, dus op de eerste plaats schrijven en daarna gaan vertellen dat was voor mij de oplossing.(...)

Schrijven

Schrijven doet meer als praten.

Dat had ik snel in de gaten.

In je gedachten vullen gaten.

En thuis kun je van alles laten.

(...)

Pag.41: Tijdens mijn therapie heb ik geleerd dat er drie dingen zijn, jij, de ander en de feiten. Door constant met vragen van waarom te blijven zitten wou ik proberen alles te veranderen behalve mij zelf. Dit inzicht was wel fijn.

Je kunt namelijk de ander niet veranderen en de feiten ook niet, maar je kunt zeker aan je zelf werken en je eigen beeld positiever maken.