



*Eric Jansen met PTSS-hulphond Finn*

Tekst: Tefke van Dijk | Fotografie: Ron van Dijk

## “Ik heb rust als Finn bij mij is”

Voor de komst van hulphond Finn was politieagent Eric Jansen aan huis gekluisterd. Buiten waren teveel prikkels voor hem. De diagnose PTSS gaf veel duidelijkheid. Door herinneringen aan moeilijke incidenten was Eric vaak gespannen, prikkelbaar en verbaal agressief. Nu krijgt hij hulp van Finn. “Hij komt naar me toe als ik het moeilijk heb en leidt me af. Daarmee doorbreekt hij het patroon van spanningsopbouw. Ik heb rust als Finn bij me is.”

Eric Jansen is 51 jaar, geboren in Utrecht en sinds 2000 woonachtig in Houten. Hij is getrouwd met Marion, die al vier kinderen had. Samen hebben ze een vijftienjarige dochter die nog thuis woont. Ook heeft hij inmiddels tien kleinkinderen, waardoor het 'af en toe een drukke bedoening is'. Sinds mei heeft hij bovendien hulphond Finn erbij, die volgens Eric alleen bij binnenkomst voor wat extra drukte zorgt. "Hij wil even kennismaken. Met een paar minuten is het klaar. Dan gaat hij naar zijn eigen plek en geeft anderen geen aandacht meer."

Als politieagent is Eric al een tijdje uit de running. Hij startte in 1992 bij de reserve-politie. In die tijd had hij dezelfde werkzaamheden als een politieagent in dienst. Hij droeg een wapen en ging als tweede man mee in de auto. Helaas maakte hij een aantal moeilijke incidenten mee, die onder meer te maken hadden met agressie en zelfdoding. "Daar leek ik toen mee te kunnen dealen, maar na twintig jaar weet ik dat het meer met me heeft gedaan dan ik vermoedde." Nadat zijn relatie op de klippen liep ontmoette hij in 2000 zijn huidige vrouw Marion bij het beurscomplex waar ze op dat moment allebei werkten.

### Moeilijke confrontatie

In 2007 is Eric opnieuw bij de politie begonnen. Vanaf dat moment kwamen de herinneringen naar boven. "Tot 2011 werkte ik in een cellencomplex. Daar krijg je een hele variatie aan mensen binnen. In sommige gevallen werd ik geconfronteerd met situaties die ik eerder had meegemaakt." Eric solliciteerde op een andere functie en werkte alleen overdag, in de hoop extreme gebeurtenissen te mijden. "Daardoor heb ik het werk anderhalf jaar redelijk goed kunnen doen, maar ik werd toch telkens weer getriggerd."

Thuis kwamen er steeds vaker confrontaties. Zijn gezin merkte dat het niet goed ging, maar zelf zag hij het probleem niet meteen. Eric: "Ik was prikkelbaar en verbaal agressief en ging steeds meer drinken. Door mijn gevoel compleet uit te schakelen isoleerde ik me van het gezin en kwam op een eiland terecht. Tot er niets meer binnenkwam. Ik zat in een cocon. Op een gegeven moment zei Marion dat mijn boosheid ergens anders hoorde, niet thuis. Ze trok het niet meer. Dat is nu vijf jaar geleden, net voor de kerstdagen."



*"Finn tikt met zijn snuit regelmatig tegen mijn hand als we ergens lopen, om aan te geven dat hij bij me is."*

Eric nam contact op met de bedrijfsarts. Die legde snel de vinger op de zere plek. Na onderzoek door de bedrijfspsycholoog kwam de diagnose PTSS. Eric vond rust in de diagnose, omdat hij nu wist waar het vandaan komt. Uiteindelijk kwam hij in contact met hulpverleners en veteranen die alles wisten van PTSS. Eric kon de confrontatie met zijn ervaringen verwerken door behandeling en (groeps)therapie. Ook medicatie hielp hem meer bij zijn gevoel te komen. In groepstherapie kwam Eric in contact met een veteraan die bezig was met een hulphond. Hij vroeg zich af of dit een goede aanvulling kon zijn, overlegde het met zijn psycholoog en ging praten met Hulphond Nederland. "Daar zagen ze mogelijk positieve effecten. Het zou mijn wereld groter kunnen maken."

### Het grote wachten

Daarna begon het grote wachten. "Voor mijn gevoel duurde elke dag te lang. Ik had gezien wat een hulphond kan doen. Hij kan me afleiden als ik het moeilijk heb." Net voor zijn verjaardag werd Eric gebeld dat er een match was met labrador Finn, die na een paar keer oefenen in mei bij Eric mocht blijven. Het is een nieuw stadium in je leven, vindt Eric. "Ik heb eerder twee honden gehad, maar dit is een ander soort hond, specifiek voor mij. Het gezin mag hem niet veel aandacht geven. Daar moest iedereen een weg vinden." Ook de omgeving reageert op de komst van Finn. "Op straat vragen mensen vaak wanneer ik klaar ben met de training. Ze denken dat ik hem aan het opleiden ben. Dan moet ik vertellen dat ik 'm voor mezelf heb. Meestal zijn ze dan heel verbaasd. Het is bij mij niet zichtbaar. Ik zit niet in een

rolstoel en ik ben niet blind. Vaak zeg ik: blinden hebben een hulphond omdat ze niet kunnen zien, ik heb teveel gezien."

### Minder last van omgeving

Als de spanning bij Eric opbouwt – vaak door onduidelijke, simpele maar onverklaarbare dingen – heeft Finn dat als eerste door. "Hij gaat dan voor me staan en trekt mijn aandacht, of hij legt zijn kop op mijn schoot, hij zorgt altijd voor afleiding." Ook buiten is de hulphond zijn maatje. "Finn tikt met zijn snuit regelmatig tegen mijn hand als we ergens lopen, om aan te geven dat hij bij me is. Hierdoor heb ik minder last van de omgeving, ik pik minder signalen op en dat voelt fijn. Het spanningsniveau gaat naar beneden. Als ik rustig ben, is Finn ook rustig."

De band met Finn is steeds sterker geworden, en Eric heeft gaandeweg meer waardering voor wat de hond doet. "Af en toe moet Marion me nog wel attenderen op onrust bij Finn. Vroeger was zij mijn hulphond. Soms is het nog even wennen dat Finn haar taak nu heeft overgenomen."

Voor de komst van Finn was Eric aan huis gekluisterd. Nu moet hij wel naar buiten. Door de wandelingen komt Eric letterlijk in beweging. Hij is kilo's kwijtgeraakt en heeft plezier in de buitenlucht. "Het is genieten om Finn in het bos te laten rennen. Hij luistert goed en komt altijd terug als ik hem roep. Dat levert dus geen extra stress op, waardoor ik mijn grenzen kan blijven verleggen. Ik heb rust, want Finn blijft bij me." ●