

ASTRID WERD OP HAAR WERK OVERVALLEN

'Gehurkt achter de balie stond ik doodsangsten uit'

ASTRID (42) WERKT NOG MAAR KORT BIJ EEN BANK ALS ZIJ EN HAAR COLLEGA'S OP KLAARLICHTE DAG WORDEN OVERVALLEN. VERSTIJFD VAN ANGST LUISTERT ZE HOE DE OVERVALLERS DE BEVEILIGDE RUIMTE PROBEREN OPEN TE BREKEN. **"ZELFS DE ALARMKNOP INDRUKKEN LUKTE NIET. ALSOF MIJN LICHAAM OP SLOT ZAT."**

Astrid: "Het was bijna kwart over een. Ik had net geluncht en stond achter de balie van de bank waar ik werkte. Ik werkte die dag samen met twee collega's. Een van hen, een man, stond vlak bij de deur en de ander, een vrouw, stond verderop achter een andere balie. Er waren vijf of zes klanten aanwezig en in een beveiligde ruimte achter in het pand vulden een man en een vrouw van het geldtransport de pinautomaten.

Plotseling kwamen er twee jongens binnen rennen. Mannen kan ik ze niet echt noemen, ik schatte ze nog geen twintig jaar. Met een sjaal om hun gezicht, alleen hun ogen waren zichtbaar, en een pistool in hun hand riepen ze dat iedereen moest gaan liggen. Ik schrok me kapot. Ik had nog nooit een pistool in het echt gezien en opeens werd er een op mij gericht. De jongen die mij onder schot hield, keek me dreigend aan. Zijn handlanger rende doelbewust

naar achter, precies waar de beveiligde ruimte van de geldautomaten was. Verstijfd ging ik op mijn hurken achter de balie zitten. Dat ik eigenlijk moest gaan liggen, bedacht ik pas later. Maar ook al had ik me willen bewegen, ik kon het niet meer. Zelfs de alarmknop indrukken, die vlak bij mijn hoofd zat, lukte niet. Alsof mijn lichaam op slot zat en ik er geen controle meer over had. Nu weet ik dat mensen in ernstige stresssituaties drie dingen doen: ze vechten, vluchten of bevriezen. Bij mij gebeurde het laatste.

Omdat ik met mijn gezicht naar de achterkant van het pand zat, kon ik niet zien wat er voorin gebeurde. Ik wist dus niet wat de overvaller aan het doen was toen hij van mij wegliep en stond echt doodsangsten uit. Waar ik vooral bang voor was, was dat hij terugkwam en dat ik de kluis moest openen. Om veiligheidsredenen kun je dat alleen met een andere collega doen,

je moet dan allebei een code invoeren, maar wat als de overvallers dat niet zouden geloven?"

Deuren inbeuken

"Ineens zag ik mijn vrouwelijke collega over de grond naar de personeelsruimte kruipen. Met ingehouden adem staarde ik naar haar. Ik was zo bang dat de overvallers haar zouden horen of zien dat ik niks wist uit te brengen. Godzijdank bereikte mijn collega de deur van de personeelsruimte. Met haar pasje opende ze hem en vervolgens klonk er een piep. Ook dit joeg mij de stuipen op het lijf, maar gelukkig hoorden de overvallers het niet. Heel zachtjes sloot mijn collega de deur. Opeens hoorde ik harde bonken. Het kwam uit de hoek van de beveiligde ruimte, dus ik vermoedde dat de jongens de deur probeerden open te breken. Later bleek dit inderdaad zo te zijn. Met een stormram >



**'OPEENS
WERD ER EEN
PISTOOL OP
MIJ GERICHT'**

beukten ze op de dubbele deur in en de eerste hadden ze al open. Dankzij de man en de vrouw van het geldtransport lukte de tweede deur echter niet. Doordat ze, met gevaar voor eigen leven, met hun volle gewicht tegen de andere kant van de deur duwden, kregen de overvallers het niet voor elkaar om de tweede deur te breken. Na een paar minuten die in mijn beleving wel uren leken te duren, kozen ze eieren voor hun geld, renden het filiaal weer uit en gingen er op een scooter vandoor.”

In shock

“Het duurde even voordat ik doorhad dat we veilig waren. Nog steeds gehurkt achter de balie probeerde ik te luisteren hoe de situatie was. Opeens tikte mijn mannelijke collega me op mijn schouder. Ik schrok op. ‘Ze zijn weg’, zei hij. Gek genoeg zag hij er heel kalm uit. En dat terwijl hij, voor in het pand, alles had kunnen zien én eerder al eens een gewapende overval had meegemaakt. Ik snapte niet hoe hij zo rustig kon blijven, maar ook dat was een bepaald overlevingsmechanisme, denk ik. Iedereen reageert anders op stress en gevaar en daar was ook mijn vrouwelijke collega een goed voorbeeld van.

Nadat ik achter de balie was weggekropen, rende ik naar de personeelskamer waar zij zat. Ik klopte op de deur en zei dat het veilig was, maar mijn collega durfde niet tevoorschijn te komen. Met mijn eigen pasje opende ik daarom de deur en daar zat ze, helemaal in angst. Ze vertelde dat ze dacht dat er geschoten was. Net als ik had ze het rammen van de stormram gehoord, maar in haar hoofd waren het knallen geweest. Kun je nagaan hoe bang zij was, ze dacht dat we misschien wel dood waren. Mijn mannelijke collega deed meteen de deur op slot. Wie de politie belde, weet ik niet, maar na vijftien minuten waren ze er. De agenten waren heel lief en begripvol, maar wilden ons direct verhoren, zodat ze konden beginnen met hun onderzoek. In een aparte kamer beantwoordde ik al hun vragen. Hoe de overvallers er hadden uitgezien, wat ze hadden gezegd en welke kant ze waren opgegaan. Zo goed als ik kon, gaf ik alle antwoorden. Daarna voegde ik me weer bij mijn collega's en de klanten die er nog waren.

In de tussentijd kwamen ook mijn manager



**'IK BLEEF
HANGEN IN
WAT ER WAS
GEBEURD
EN WAS
VAAK
BANG EN
CHAGRIJNIG'**

en de regiomanager naar de bank. Zij waren net als ik in shock. Vanuit de politie kreeg ik slachtofferhulp aangeboden en ook mijn leidinggevende zei dat er vanuit de bank traumatherapie geregeld zou worden.”

Gebroken vogeltje

“Uiteindelijk haalde mijn vriend me die middag op. Ik was net bij hem ingetrokken en we waren onlangs ‘ouders’ geworden van een heel lieve pup. Een halfjaar daarvoor had ik een carrièreswitch gemaakt. Zo verruilde ik de reiswereld voor het bankwezen en voor het eerst in mijn leven was ik echt op mijn plek. Eenmaal thuis na de overval voelde ik me echter helemaal leeg. En nu? dacht ik. In mijn eentje naar buiten

gaan, durfde ik niet meer. Zelfs de hond uitlaten was opeens een mega-opgave, want wat als ik op straat de overvallers weer zou tegenkomen? Het liefst bleef ik bij mijn vriend in de buurt, alleen bij hem voelde ik me veilig.

Die nacht sliep ik amper. Ik beleefde steeds weer alles opnieuw en als ik al in slaap dommelde, had ik nachtmerries. Dan droomde ik dat ik weer op het werk was en onder schot werd gehouden.

Mijn manager had mij na de overval direct ziek gemeld en ik kreeg alle tijd om op adem te komen. Iets wat ik echt nodig had, want ook overdag had ik regelmatig flashbacks. Toevallig was er in die tijd een reclame van Zalando waarin een overval werd



nagespeeld. Elke keer als ik die op tv voorbij zag komen, werd ik woedend. Hadden de makers dan geen enkel idee hoe traumatiserend dat voor mensen was die echt een overval hadden meegemaakt? In de weken daarna veranderde ik van een positieve, gezellige vrouw in een gebroken vogeltje. Ik bleef hangen in wat er was gebeurd en was vaak bang en chagrijnig. Ook kreeg ik lichamelijke klachten, zoals pijn in rug, nek en schouders. Hierdoor wilde ik niks meer en lag ik hele dagen op de bank. Niet echt bevorderlijk voor je relatie, dus mijn vriend kreeg het zwaar te verduren. Natuurlijk had hij alle begrip voor mijn situatie, maar als je een partner hebt die alleen maar boos en bang is, gaat dat op den duur irriteren. Al snel had de overval dus ook invloed op mijn relatie. Hoewel we er goed over konden praten met elkaar, waren er soms echt momenten dat mijn vriend liever het huis uit vluchtte dan dat hij bij mij was."

Confronterend

"Vanuit mijn werk kon ik terecht bij een traumatherapeut. Zij wilde bij de bank afspreken, maar dat zag ik absoluut niet zitten. Voor mij was dat veel te confronterend en om eerlijk te zijn vond ik het ook heel eng. Toch hield mijn traumatherapeut voet bij stuk. Als ik verder wilde, moest ik terug naar de plek van de overval, anders durfde ik er nooit meer naartoe.

Met lood in mijn schoenen deed ik het en achteraf had mijn therapeut gelijk. Het was goed dat ik er weer was, want zo kon ik alles veel beter in perspectief zien. In mijn herinnering leek de overval namelijk uren te duren, maar toen ik de camerabeelden terugzag, besepte ik dat het maar een paar minuten waren. Ook zag ik dat een aantal klanten langs de overvallers hadden weten te vluchten. Dat was me op dat moment helemaal niet opgevallen.

Ruim vier maanden na het bezoek aan mijn werk stelde mijn therapeut een EMDR-sessie voor. We kwamen niet echt verder met praten, dus ze hoopte dat dit mij hielp. Tijdens een EMDR-sessie beleef je onder begeleiding van een psycholoog een bepaalde gebeurtenis in gedachten steeds opnieuw, terwijl je naar een tikkende wijzer kijkt. Dit stimuleert je natuurlijke verwerkingsmechanisme in je hersenen, waardoor een nare herinnering of trauma haar emotionele lading verliest. Zo krijgt de gebeurtenis een betere plek in je hoofd en raak je niet meer zo geprikkeld als je ermee wordt geconfronteerd.

'ALS IK VERDER WILDE, MOEST IK TOCH ECHT TERUG NAAR DE PLEK VAN DE OVERVAL'

Voor mij was dit een heel spannende ervaring. Van tevoren wist ik niet zo goed wat ik kon verwachten, maar toen we er eenmaal mee bezig waren, beleefde ik alles opnieuw. Dat werkte zo helend voor mij. Na de EMDR-behandeling had ik sterk het gevoel dat ik ontkoppeld was van mijn trauma. Ik kon me alles van de overval nog herinneren, maar raakte niet meer in paniek als ik eraan dacht."

Hier en nu

"Na vijf maanden thuis te hebben gezeten, ging ik weer aan het werk. Eerst naar het filiaal van de bank, maar na een aantal maanden in een andere functie op het hoofdkantoor, omdat ik continu alert was

voor eventueel gevaar. Op straat durfde ik bijvoorbeeld mijn uniform niet meer aan, omdat ik bang was dat de overvallers mij zouden herkennen. En op het werk keek ik steeds naar de deur wie er binnenkwam. Ik was al eens overvallen, dus het kon zo nog een keer gebeuren.

Wat mij vooral hielp, was alles toe te passen wat ik tijdens mijn therapie had geleerd. Zo werden 'hier en nu' belangrijke woorden voor mij. Dan zei ik tegen mezelf: 'Hier en nu is er niks aan de hand. Dat wat mij bang maakt, is al gebeurd.' Door met mijn gedachten in het heden te blijven, leerde ik de overval te accepteren. Het had ook geen zin om me af te vragen waarom het mij was overkomen. Het was gewoon zo en dat moest ik voor mezelf een plek geven. Uiteindelijk besepte ik na een jaar dat de bankwereld niet meer bij mij paste. Ik merkte dat ik liever mensen wilde helpen die ook iets heftigs hadden meegemaakt en schoolde me om tot ervaringsdeskundige/coach."

Niet bang, wel alert

"Inmiddels is het dertien jaar geleden, maar de overval heeft nog steeds een belangrijke invloed op mijn dagelijks leven. Zo ben ik mij erg bewust van mijn omgeving als ik ergens ben. Echt bang ben ik niet meer, maar ik check wel altijd wie ik om mij heen heb en of er gevaar loert. Daarnaast mijd ik het liefst bemande tankstations, omdat deze locaties naar mijn mening 'ideaal' zijn voor een overval.

Dat de daders nooit zijn gepakt, is jammer. Ik heb geen begrip voor ze, maar ergens voel ik wel medelijden. Ik heb mezelf gelukkig kunnen herpakken, maar je moet wel erg diep gezonken zijn als je zoiets heftigs op je geweten wilt hebben. Ik hoop echt dat de daders dat ooit zullen beseffen." ♥

REAGEREN?
Heb jij ook iets heftigs meegemaakt op je werk en wil je je verhaal delen? Mail het naar post@vriendin.nl