





Leven met  
een schuldgevoel  
na de aanslagen  
van 22 maart

# ‘Die grote grijze ogen. Ik kon niet met haar praten. Ik kon het niet’

Berlinde Matthijs (47) werkt als office manager in het CD&V-hoofdkwartier in de Brusselse Wetstraat. Ze was in het gebouw toen daar op 22 maart een veldhospitaal werd geïmproviseerd voor de slachtoffers van de aanslagen in metrostation Maalbeek. Drie maanden na de feiten heeft ze het nog altijd heel zwaar. Door wat ze daar heeft gezien, maar ook door wat ze toen over zichzelf heeft geleerd. DOOR ANN PEUTEMAN, FOTO'S SASKIA VANDERSTICHELE

**H**et zou een drukke dag worden. Collega's uit de provinciale secretariaten kwamen bij ons in Brussel een cursus volgen. Toen ik op kantoor arriveerde, vertelden ze me aan het onthaal over de ontploffingen op de luchthaven. Maar ik besteedde er niet al te veel aandacht aan. Dat het een terroristische aanslag kon zijn, kwam niet eens bij me op. Tot ik werd opgeschrikt door een enorme knal en het hele gebouw op zijn grondvesten voelde daveren. Eerst dacht ik nog dat het iets te maken had met de werken die vlakbij aan de gang waren, en dus zei ik tegen mijn collega's dat ze zich geen zorgen hoefden te maken. Maar toen keken we door het raam en zagen we rook uit de metro komen. Op straat stonden mensen met grote gebaren naar ons gebouw te wijzen.

'Iemand zei dat het tijd was om te evacueren, en met een paar collega's stapte ik in de lift – wat achteraf gezien natuurlijk heel onverstandig was. Om niet in de weg te lopen, gingen sommigen meteen naar onze evacuatieplaats, maar ik volgde de collega's die in de richting van de cafetaria stapten. Complete chaos was het daar. Overal zaten mensen die uit de metro waren gekomen. Sommigen in shock, anderen gewond. Terwijl mijn collega's hen zo goed mogelijk probeerden op te vangen en te verzorgen, begon ik te bellen om te checken of alles goed was met de mensen die nog onderweg waren. Ondertussen kwamen steeds meer gewonden de cafetaria binnen. Sommigen waren heel zwaar verbrand en misten stukken huid. Ik herinner me een man bij wie je het roze vlees door zijn donkere huid heen kon zien. Mijn collega's probeerden de slachtoffers gerust te stellen, deelden dekens uit, vulden kommetjes met water om wonden te verzorgen en hielpen de zwaarst verbrande mensen onder de douche. Ik niet. In mijn hoofd sloot ik me zo veel mogelijk voor de gruwel af. Toen het gsm-verkeer uitviel en ik met een vast toestel moest bellen, stond ik letterlijk met mijn rug naar de ingang toe. Daardoor zag ik niemand meer binnenkomen of buitengaan. Dat was wellicht voor een stuk uit zelfbehoud. Ik was vooral bang voor al het bloed, om besmet te worden ook. Op dat moment nam mijn verstand het op de een of andere manier over van mijn hart, en tot op vandaag vind ik het heel zwaar om dat te aanvaarden.

'Buiten wees ik hulpverleners en slachtoffers de weg naar onze cafetaria. Het was daar, naast de voordeur, dat ik haar zag liggen: een meisje met grote grijze ogen. Een paar collega's gingen bij haar zitten, praatten tegen haar ook. Maar ik niet. Ik kon het niet. Ze is gestorven zonder dat ik iets tegen haar heb gezegd. Later heb ik gehoord dat ze waarschijnlijk op eigen kracht uit de metro was geraakt, maar daarna aan interne



'Ik was vooral bang voor al het bloed, om besmet te worden ook.'

brandwonden bezweek. Wat een pijn moet ze hebben gehad. Nooit vergeet ik dat meisje nog. Nooit. Waarom ben ik niet naar haar toegegaan? Waarom kon ik dat niet en de anderen wel?

'Toen er sprake was van een mogelijke tweede bom moesten we uit het gebouw weg. We werden opgevangen in de kantoren van de CD&V-fractie in het Vlaams Parlement, en daar zag ik voor het eerst de beelden van de gebeurtenissen. Ook van het ontplofte metrostel. Ik wou het niet zien, maar keek toch. Vreselijk. Ik kon me alleen optrekken aan de steun van onze partijvoorzitter en onze algemeen secretaris, en aan het saamenhorigheidsgevoel onder de collega's. Daar heb ik wekenlang de kracht uit geput om elke dag naar de Wetstraat te kunnen gaan. Anders had ik al lang ander werk gezocht.'

**'Het voelt alsof ik een grote wonde heb die geleidelijk dichtgroeit, maar af en toe weer een beetje openscheurt.'**

**Geen ontsnappen mogelijk**

'Het is mijn job om ervoor te zorgen dat het gebouw in orde is, en dus belde ik diezelfde



avond nog naar een schoonmaakbedrijf dat gespecialiseerd is in het opruimen van wanhoopsdaden. Ik wilde dat alles zo snel mogelijk zou worden opgeruimd. De volgende ochtend was ik als een van de eersten op kantoor om de schoonmakers te begeleiden. Meteen toen ik binnenkwam, sloeg de geur van verbrand vlees me in het gezicht. Nu kan ik het benoemen, maar lange tijd kreeg ik dat niet over mijn lippen. De cafetaria lag vol bloed, stukken stof en restanten waar ik het liefst niet te veel over nadenk. Ik deed mijn best om niet over het gedroogde bloed te moeten lopen, maar dat was onbegonnen werk. Na een paar uur wees niets er nog op dat onze cafetaria een dag eerder een veldhospitaal was geweest.

Twee dagen na de gebeurtenissen ging ik voor het eerst weer met de trein naar het werk. In het begin ging het goed. Tot ik in Brussel-Centraal arriveerde. Omdat er door de veiligheidsmaatregelen maar één uitgang open was, werden alle reizigers bovenaan op de trappen in de grote hall tegenge-

**'Soms kijk ik letterlijk en figuurlijk de andere kant op. Dat zal ik moeten leren aanvaarden.'**

houden. Ingesloten door honderden mensen moest ik daar staan wachten. Ik was zo ontzettend bang. Had iemand daar een bom gegooid, dan waren er veel meer slachtoffers gevallen dan in Zaventem en Maalbeek samen. De paniek gierde door mijn lijf.

'Die eerste dagen deed alles me ook aan de gebeurtenissen denken. In een kale man in de metro zag ik een van de slachtoffers die geen haar had. Een gele bestelwagen was voor mij een ambulance. Er viel niet aan te ontsnappen. Dag na dag werd ik prikkelbaarder. Ik kon me ook niet goed concentreren en had het moeilijk met heel gewone dingen. Alles kostte me veel meer tijd dan vroeger. Droogde ik 's morgens mijn haar, dan zette ik de haardroger pas af als mijn hoofdhuid pijn begon te doen. Las ik een tekst, dan bleef de inhoud niet hangen. Ondertussen vermagerde ik minstens een kledingmaat, want eten deed ik alleen nog omdat het moest. Meestal voelde ik me beter in het weekend, maar zodra de werkweek weer dichterbij kwam, werd ik heel onrustig. Niet zozeer omdat ik niet wilde gaan werken – bij mijn collega's vond ik net steun – maar omdat ik er vreselijk tegenop zag om de trein en de metro te nemen. Toen ik hoorde dat ze de man met het hoedje hadden opgepakt, werd dat nog erger. Zo bang was ik voor aanslagen.

'Ook mijn schuldgevoel kwam meer en meer naar boven. Het is waarschijnlijk geen toeval dat ik een paar dagen na de gebeurtenissen bloed wilde geven bij een inzameling van het Rode Kruis. En toen ik op een avond met mijn man uit een restaurant kwam en iemand op straat zag liggen, moest en zou ik naar haar toe gaan. Ook al vond mijn man dat geen goed idee. Het was alsof ik iets goed te maken had. Gelukkig bleek de vrouw alleen een appelflauwte te hebben.'

### **Compleet in paniek**

'Telkens als ik me wat sterker voelde en dacht dat het de goede kant opging, had ik weer een terugval. Dan begon ik te wenen omdat ik een liedje over doodgaan hoorde of een mooie zonsopgang zag. Ook als iemand me vroeg hoe het met me ging, kreeg ik het meteen moeilijk. Ik bleef de behoefte hebben om met mijn collega's over de gebeurtenissen te praten, en dan kon ik er niet meer over ophouden. Ook een moeilijk moment was de eerste keer dat ik weer in Maalbeek van de metro moest stappen. 's Morgens ging het nog, maar na het werk liep het mis. Terwijl ik de trapleuning vastgreep, bedacht ik dat ook al die gewonde, bloedende mensen dat hadden gedaan toen ze naar boven strompelden. Ik zag de beelden van 22 maart weer voor me, sloeg compleet in paniek en durfde de leuning niet meer aan te raken. Daarna vond mijn man dat ik beter met de auto naar Brussel kon rijden, maar dat wou ik niet. ▶



'Het meisje is gestorven zonder dat ik iets tegen haar heb gezegd.'

- Uit angst dat ik dan nooit meer de trein zou durven te nemen. Wat zou de volgende stap zijn? Niet meer met de metro? Niet meer naar Brussel? Aan die angsten wou ik niet toegeven.

'Na een paar weken ben ik uiteindelijk naar een psychologe gegaan. Vooral omdat mijn man en mijn collega's daarop aandrongen. Door met haar te praten en de dingen te benoemen, kwamen het verdriet en de pijn pas echt naar boven. Ondertussen ben ik al een tijdje in behandeling bij een traumapsychologe. Het voelt alsof ik een grote wonde heb die geleidelijk dichtgroeit, maar af en toe weer een beetje openscheurt. Volgens de psychologe is dat normaal en kan het een hele tijd duren voor het weer helemaal beter met me gaat.

'Op de een of andere manier moet ik in het reine komen met het feit dat mijn verstand het die ochtend van mijn gevoel heeft overgenomen. Twee keer heb ik de camerabeelden bekeken en het is duidelijk: soms kijk ik letterlijk en figuurlijk de andere kant op. Dat zal ik moeten leren aanvaarden. Het liefst wil ik de draad van mijn leven zo snel mogelijk weer oppakken. Ook al weet ik dat ik de gebeurtenissen waarschijnlijk nooit helemaal zal kunnen vergeten. Altijd weer zullen er prikkels opduiken die de herinneringen naar boven halen. Zoals die mouw waar een collega over struikelde. Zat er een stuk arm in? Dat dachten we allebei. Maar we spraken er niet over. Zoiets kun je niet vergeten. Je mag dat ook niet vergeten. Net zoals de grote grijze ogen van dat ene meisje.' ❏



TERRORISME

## 'We moeten mensen als Berlinde heel dankbaar zijn'

Het kan wel twee jaar duren voor slachtoffers van 22 maart hun trauma hebben verwerkt. Zelfs als ze de aanslagen niet zelf hebben meegemaakt. 'We moeten alle slachtoffers laten zien dat ze niet alleen staan', zegt psychologe Elke Van Hoof.

'Er zijn honderden, misschien wel duizenden mensen zoals Berlinde. Allemaal blijven ze worstelen met wat ze op 22 maart hebben meegemaakt', zegt professor klinische psychologie Elke Van Hoof (VUB). 'Jammer genoeg is de aandacht voor de aanslagen aan het wegebben. Het is nochtans essentieel dat we de slachtoffers de boodschap blijven geven dat ze door heel België worden gedragen. Zeker omdat het besef dat ze niet alleen staan hun herstel kan bevorderen.'

### Is ook Berlinde Matthijs een slachtoffer?

**Elke Van Hoof:** Zeker. Bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals de aanslagen in Brussel, focussen we vooral op degenen die rechtstreeks geraakt zijn doordat ze gewond zijn of een geliefde hebben verloren. Maar daaromheen zit nog een grote kring van mensen die de chaos van dichtbij hebben meegemaakt, de gruwel hebben gezien of gewonden hebben verzorgd. Ook zij zijn slachtoffers. Je hoeft niet noodzakelijk op de plaats delict te zijn geweest om een trauma op te lopen. Dat wordt al te vaak vergeten.

### Begrijpt u dat ze zich schuldig voelt omdat ze te weinig voor de gewonden zou hebben gedaan?

**Van Hoof:** Veel mensen zitten met dat gevoel, terwijl ze eigenlijk heel veel hebben gedaan. Berlinde had meteen na de ontploffing naar buiten kunnen rennen en naar huis kunnen gaan. Maar ze bleef. Niet alleen begon ze rond te bellen om te checken of haar collega's ongedeerd waren, ze wees mensen die uit de metro kwamen ook waar ze verzorging konden krijgen.

### Volgens haar nam haar hoofd het die dag over van haar hart. Klopt dat?

**Van Hoof:** Voor een stuk wel. In ons hoofd spelen zich twee verschillende denkprocessen af. Het ene, wat wij ons gezond verstand noemen, is een traag en bewust reflectieproces. Het andere, wat opgewekt wordt door intense stress

en dreiging, verloopt snel en onbewust. Dan nemen we geen beslissingen meer op basis van ons rationele denkvermogen maar schakelen we op automatische piloot over. Vandaar dat Berlinde en haar collega's in de lift stapten, terwijl ze normaal heel goed weten dat ze dat op zo'n moment beter niet kunnen doen. Daarna liepen ze, nog altijd op automatische piloot, naar de cafetaria waar ze gewonden probeerden op te vangen. Maar na een tijd neemt het bewuste reflectieproces het weer over en begint de rauwe realiteit binnen te sijpelen. Dat verklaart waarom Berlinde haar hoofd af en toe afwendde. Ze hoeft zich daar helemaal niet schuldig over te voelen.

### Hoe komt het dan dat haar collega's gewonden verzorgden en zij niet?

**Van Hoof:** In zo'n crisis gedraagt iedereen zich anders. Iedereen doet waar hij op dat moment toe in staat is. De ene slaat in paniek of verstijft, de ander ontfermt zich over slachtoffers of begint de schoonmaak te regelen. Al die reacties zijn oké. Sterker nog: we moeten dankbaarheid tonen voor wat die mensen hebben gedaan. Hun leven is er onherroepelijk door veranderd. Op basis van hun ervaringen op 22 maart zullen ze een nieuwe identiteit moeten vormen, en dat kan tijd kosten. Sommigen zullen er zelfs twee jaar voor nodig hebben.

### Hebben al die mensen dan professionele hulp nodig?

**Van Hoof:** Wel als ze niet meer goed functioneren. Dagelijkse routines en rituelen geven een mens rust. Daarom is het goed om de draad van je leven weer op te pakken. Lukt dat dagelijkse leven je niet meer, dan vallen die rustmomenten weg en kunnen je hersenen geen stap meer vooruit. Daardoor valt ook het verwerkingsproces stil. Dan is het een goed idee om professionele hulp te zoeken. Hoe sneller, hoe beter zelfs.