

'Even los van mijn oorlogstrauma'



VOGELAAR ADRI DE GROOT ZIT AAN DE BENTHUIZERPLAS MET ZIJN CAMERA IN DE AANSLAG BIJ EEN VAN DE GROOTSTE KOKMEEUWENKOLONIES IN NEDERLAND. „IK KAN ZOMAAR EEN HALFUUR DOODSTIL BLIJVEN ZITTEN. DAN VOEL IK DE NATUUR NAAR ME TOEKOMEN.“ FOTO PETER FRANKEN

Vogelfotografie is voor Adri de Groot (73) uit Benthuizen veel meer dan het perfecte plaatje schieten van een bijzondere vogel. In de natuur kan hij bij het aanschouwen van een vogel in een soort trance raken. Dat helpt hem de ellende van zijn tweede-generatiesyndroom te overwinnen.

Van BERT VAN DEN HOOGEN

Aan de Benthuiserplas, bij een van de grootste kokmeeuwenkolonies van Nederland, zit Adri de Groot op zijn krukje. Hij neemt de hele omgeving in zich op en heeft zijn camera in de aanslag, gereed voor dat ene moment dat hij contact maakt met een roerdomp, gierzwaluw of blauwborst.

Zijn geofende oren horen hun gezang tussen alle kakofonie die de natuur over het water laat galmen. „Goed horen is driekwart van een goede foto.“

„Als ik buiten ben, hoor ik altijd vogels. Iedere ochtend ga ik de natuur in. Ik heb mijn krukje dan altijd bij mij en zoek een plek op zonder mensen. Ik kan zomaar een halfuur doodstil blijven zitten. Dan voel ik de natuur naar me toekomen. Ik hoor zelfs het piepen van een veldmuisje. Dan is het wachten en hopen tot bijvoorbeeld een blauwborst mooi op een takje gaat zitten.“

„Mijn favoriete vogel is de roerdomp. Het is een vogel met prachtige schutkleuren. Tijdens de broedtijd hoor je ze hoempen. Het is een solitaire vogel. Ze zijn wat knorrig en narrig. Zet twee mannetjes bij elkaar en ze gaan vechten. Door mijn syndroom ben ik ook een beetje zo. Ik ga niet graag naar verjaardagen en vind het niet erg om alleen te zijn. De roerdomp heeft snel in de gaten dat ik in de buurt ben. Dan moet ik echt doodstil blijven zitten. Hij doet net of hij mij niet ziet. Hij beweegt zelfs zijn oog mee met een enkele wuivende rietstengel om mij niet te kunnen zien. Zoals een kind zich verstopt door een doekje over zijn ogen te doen. Na een tijdje kijkt hij me wel aan en is het goed. Dan hoor ik bij zijn territorium."

Magisch

„Dan gebeurt er soms iets bijna magisch met me. Ik raak in een soort trance. Ik lijk te communiceren met de vogel. Ik kom ook volledig tot rust en ben dan even niet meer Adri met een oorlogstrauma waar ik geestelijk en lichamelijk last van heb. Het maken van de foto is dan bijna bijzaak."

„Ik ben de natuur in gegaan, toen ik op mijn vijftigste een burn-out kreeg. Ik heb jarenlang als journalist hard gewerkt, maar de oorzaak van de burn-out lag bij het tweede-generatiesyndroom. Dat is een door de wetenschap erkend syndroom dat voorkomt bij kinderen van ouders die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt. Mijn ouders waren zeer actief in het verzet en hebben vaak doodsangsten gehad. Mijn moeder heeft een pistool op haar hoofd gericht gehad terwijl de Duitser schreeuwde: Wo ist er?, doelend op mijn vader. Die angst is zo in hun lijf gaan zitten, dat ze het aan mij hebben doorgegeven. Ik ben na de oorlog geboren. Het zit in mijn genen. Bovendien heb ik als klein kind de verhalen erover gehoord en in me opgeslagen."

„De burn-out was zeer heftig. Ik was sportief, maar kon toen nog geen koffiekopje optillen. Ik had doodsangsten. Bij ARQ Centrum '45 in Oegstgeest, dat is gespecialiseerd in complexe psychotraumaklachten, heb ik drie jaar therapie gehad. Ze konden de scherpe randjes eraf krijgen, maar ik heb er nog dagelijks last van. Vooral 's nachts. Ik droom dat ik word beschoten en ben letterlijk fysiek aan het vechten. Als ik 's ochtends wakker word, ben ik vaak doodmoe."

„Na mijn burn-out ben ik al snel gaan wandelen in de natuur. Als kind deed ik dat al. Vanuit ons huis had ik uitzicht over weilanden. Die waren toen net zo natuurlijk als natuurgebied De Wilck in Alphen nu is. Ik merkte dat de natuur een rustgevende werking op mij had. Ik ben pas later gaan fotograferen. Ik ben in de eerste plaats een vogelaar en kijk overal naar. Ik ben ook geen twitcher. Dat zijn vogelaars die achter zeldzame vogels aangaan."

Succes

„In 1999 ben ik de site vogeldagboek.nl gestart. Alleen met tekst, vanaf 2006 plaatste ik er foto's bij. In het begin had ik zestig lezers. Ik vond het bijzonder: die mensen kunnen mijn teksten waarderen. Nu heb ik 27.000 abonnees. De verklaring voor het succes is, denk ik, dat ik mijzelf in de teksten leg. Ik beschrijf hoe ik die ochtend door mijn trauma vol stress zit en wat er met mij gebeurt als ik bezig ben om die ene foto te maken. Ik krijg daar ontzettend veel reacties op met persoonlijke verhalen. Ik probeer daarop te reageren, want daar put ik zelf ook weer moed en energie uit. Ik noem dat contact mijn psychisch inkomen."