

## Mark (25) stierf een mysterieuze dood

waarschuwen en bewustmaken Shallow water Blackout

PZC 26 juni 2021



ANNIE RUBEN-VAN DRIEL UIT HOEK LOOPT KOMENDE WEKEN MET DE RUGZAK VAN HAAR OVERLEDEN ZOON VAN ZEELAND NAAR DRENTHE OM AANDACHT TE VRAGEN VOOR SHALLOW WATER BLACKOUT. FOTO ANNE HANA

**En opeens sterft je kind. Hij is topfit, blaakt van zelfvertrouwen en gaat binnenkort trouwen. Enkele dagen later regel je zijn begrafenis. Het overkwam Annie Ruben-van Driel (60) uit Hoek. Haar zoon stierf op mysterieuze wijze na oefeningen in een zwembad tijdens zijn opleiding tot commando. Ze wil anderen waarschuwen voor de doodsoorzaak en loopt daarom van Zeeland naar Drenthe. Met de rugzak van haar overleden zoon op haar rug.**

BAS BAREMAN



### MARK RUBEN. FOTO DEFENSIE

Annie zit donderdagavond 18 oktober 2018 nog even in de woonkamer. Het is net middernacht geweest. Als ze naar bed wil gaan, wordt er aan de voordeur gebeld. Het is de politie. „Heeft u een zoon die de commando-opleiding volgt in Roosendaal?” vraagt een agent. Annie knikt.

„Wilt u dan even uw man erbij halen?” Annie weigert. Voor ze hem wakker maakt, wil ze eerst weten wat er mis is. „Er is een duikongeval gebeurd. Uw zoon wordt gereanimeerd”, zegt de agent. Een duikongeval? Annie denkt direct aan duikflessen. Zou de zuurstof op zijn geweest? Maar het zit heel anders in elkaar.

### **Loodzwaar**

Mark Ruben is uitgeput. De 25-jarige korporaal uit Hoek heeft een slopende week achter de rug. Van maandag tot donderdag heeft hij maar vijf uur geslapen. In vier dagen tijd. En tijdens die week stonden er dag en nacht zware activiteiten op het programma, van klimmen tot speedmarsen. Maar hij is vastberaden om commando te worden. Opgeven is geen optie. Van de 141 commando's-in-opleiding zijn er na acht weken nog maar 27 over.

Nu rond middernacht, ligt hij in het water van zwembad De Stok in Roosendaal, voor oefeningen onder water. Ze moeten duiken, telkens langer. Eerst 10 seconden, dan 15, dan 20 seconden, enzovoort. Tussendoor doen ze opdrachten. Een daarvan is het verwisselen van kleding onder water. Twee overalls liggen op 3 meter diepte aan elkaar geknoopt. In tweetallen duiken de commando's naar de bodem, kleden zich daar uit en trekken de overalls weer aan. Verder worden er allerlei 'reddingsoefeningen' gedaan.

„Loodzwaar”, zegt Annie. „We wisten niet dat het zo zwaar was. Maar ik snap het wel. De opdrachten moeten zwaarder zijn dan de werkelijkheid. De instructeurs moeten zien hoe je reageert bij extreme situaties. Als een normaal mens zoiets doet, zou je zeggen dat-ie gek is. Maar dit was zijn droom, Mark wilde zo graag commando worden.”

### **Dan gaat het fout**

Mark komt na een oefening boven water. Hij begint te hyperventileren. Een collega helpt hem met ademhalingsoefeningen. Hij haalt een aantal keren zeer kort adem en duikt dan weer onder. Na 30 seconden komt hij weer boven. Maar dan wordt het zwart voor zijn ogen. Hij raakt bewusteloos en zakt weer naar beneden. De oefening loopt door. De andere commando's komen ook boven water. Het blijft stil. De instructeurs tellen de koppen: eentje mist. Ze springen direct het water in en halen Mark boven water.

Dan gaat het snel. Mark krijgt eerste hulp. Een traumahelikopter is onderweg. Even later wordt hij in een ambulance gereanimeerd. En bij aankomst in het Erasmus MC in Rotterdam nog een keer. De verpleegkundigen hebben moeite zijn hart op gang te houden. Intussen rijden Annie en haar man naar het ziekenhuis. „Je denkt dan nog gewoon dat het allemaal goedkomt”, zegt ze.

### **Besef dat je zoon overlijdt**

Het weekend daarvoor zag ze haar zoon nog op zijn verjaardag. Hij was in topconditie. Nu ziet ze hem treurig liggen aan apparaten die hem in leven houden. Zijn overlevingskans is minimaal. Toch is er plots een opleving. Mark begint weer zelf te ademen. Maar het blijkt valse hoop. Zijn hersenen sterven af. „De prikkel om te ademen komt uit de hersenstam, maar die prikkel is het laatste wat afsterft”, zegt Annie.

De tijd die hen nog rest gebruikt de familie - zijn ouders, drie zussen, broer en zijn vriendin - om afscheid te nemen. „Die tijd heb je echt nodig. Je hoofd kan niet beseffen dat je zoon gaat overlijden”, zegt Annie. „Mensen denken weleens: 'Wat heb je eraan als hij toch niet kan terugpraten?' Haar stem breekt. „Maar alles wat je ooit nog wil zeggen tegen je kind, kan je dan nog één laatste keer tegen hem zeggen.” Kort na middernacht, op maandag 22 oktober, overlijdt Mark.

### **Impact is enorm**

In de dagen erna wordt zijn lichaam onderzocht. Er wordt geen doodsoorzaak gevonden. Mark wordt naar Hoek gebracht, waar hij in zijn ouderlijk huis wordt opgebaard. Op zijn begrafenis komen ruim 800 mensen: vrienden, familie, collega's, oud-klasgenoten en militairen bewijzen hem de laatste eer. Voor de familie verloopt alles in een roes. De impact op hun leven is enorm.

„Het verdriet is zo groot. Soms kon ik niet huilen, alleen maar schreeuwen, zo'n pijn had ik”, zegt Annie. „Je verliest een deel van jezelf. Je voelt je geamputeerd. Het is een pijn die ook nu, drie jaar later, niet weggaat. Het is er altijd. Je moet ermee leven, het gaat met ups en downs. Maar er gaat geen dag voorbij dat ik niet aan hem denk.”

### **Na twee jaar pas een doodsoorzaak**

Toch worstelt de familie nog lang met de vraag: hoe kon Mark zo plots sterven? Pas twee jaar na zijn dood, vorig jaar oktober, komt het antwoord. Uit het eindrapport van Defensie blijkt dat Mark zeer waarschijnlijk is overleden aan 'Shallow Water Blackout', ofwel: bewusteloosheid in ondiep water.

Het relatief onbekende fenomeen treedt vaak op bij mensen die hyperventileren voor ze onder water duiken. Door de korte ademhalingen verlies je te veel koolzuurgas bij het uitademen en komt er te weinig zuurstof binnen bij het inademen. En door dat tekort aan zuurstof raak je plots bewusteloos. Het kan iedereen overkomen die onder water zijn adem inhoudt.

### **350 kilometer te voet door Nederland**

Annie laat het daar niet bij zitten. Ze stelt een doel. Ze vertrekt deze maandag op een 'pelgrimstocht' dwars door Nederland, langs plekken die belangrijk waren voor haar zoon. Ze gaat te voet van Hoek, via Roosendaal naar het Drentse Havelte, zo'n 350 kilometer verderop. Met de militaire rugtas van haar zoon op haar rug.

Met haar reis wil ze geld ophalen. Ze schenkt het aan organisaties die bekendheid geven aan 'Shallow Water Blackout'. „Ik start gewoon thuis in Hoek en loop via Breskens naar Goes." Daar overhandigt ze een cheque van 1000 euro aan de Defensie-vooropleiding Veiligheid & Vakmanschap, die Mark ook doorliep.

Vervolgens vertrekt ze naar Roosendaal, naar zwembad De Stok en zijn oude kazerne. Daarna reist ze naar Drenthe. Annie neemt haar tijd. „Ik heb een slechte heup dus als ik een weekje moet rusten, doe ik dat ook. En sommige stukken doe ik op de fiets. Ik hoop zo'n 20 tot 30 kilometer per dag te halen." Slapen doet ze bij vrienden, kennissen en rustplaatsen onderweg. Voor 22 oktober, Marks sterfdatum, wil ze in het Drentse Havelte zijn.

### **Bewust worden**

„Ik wil geen paniek zaaien, maar mensen wel waarschuwen. En niet alleen mensen die beroepsmatig het water induiken, maar ook jongeren. Als je te snel ademhaalt voor je weer onder water gaat kan je in problemen komen. Met jonge kinderen in het water is het dan ook extra opletten. Ik hoop dat meer mensen bewust worden van het gevaar door mijn verhaal."

Tot nu heeft Annie al 4000 euro opgehaald via haar doneerpagina:  
[doneeractie.nl/shallow-water-blackout/-49874](https://doneeractie.nl/shallow-water-blackout/-49874).