

Ik zweer trouw

JEZELF ZIJN IN EEN
UNIFORME WERELD

Michiel van der Pols

| | |
|-------------------------|---|
| Copyright © 2023 | Michiel van der Pols |
| Auteur: | Michiel van der Pols www.doorbraakcoaching.com |
| Gastschrijvers: | Roy Meppelink Pieter Blonk Tessa Kingma Marcel Dekker Marjolijn van Dieren Gerno Hesselink Patrick Scholten |
| Tekstredactie: | Dianne Hensen |
| Omslag en binnenwerk: | Arjen van Riel, carenza* |
| Druk: | Pumbo.nl |
| Profiefoto achterzijde: | Miriam van der Hoek |
| Foto's binnenzijde: | Eigen collectie van de gastschrijvers |
| ISBN/EAN: | 978-90-9037132-0 |
| Eerste druk | |
| NUR 402 | |

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is opgedragen aan alle mannen en vrouwen
die dagelijks hun eigen veiligheid riskeren voor
de veiligheid van anderen.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord Commandant van het Korps Mariniers,
Brigade-generaal Jan Hut 10

Dankwoord 12
Is er een probleem? 17
De samenvatting van mijn gedachtegoed 27

HOOFDSTUK 1 – MIJN PERSOONLIJKE VERHAAL 37

1.1 De knop om 37
1.2 Overlevingsmechanisme 40
1.3 Drijfveren 46
1.4 Vormen en opleiden 47
1.5 Ik zweer trouw 50
1.6 Emoties uitschakelen 52
1.7 De weg terug naar mezelf 60

HOOFDSTUK 2 – TROUW ZIJN AAN JEZELF 69

2.1 Gewoon jezelf zijn 69
2.2 Denken, voelen en weten 70

HOOFDSTUK 3 – DRIJFVEREN EN IDENTITEIT 89

3.1 Ongunstige jeugdervaringen 89
3.2 De eerste rode draad – drijfveren 90
3.3 De tweede rode draad – identiteit 98
3.4 Het verhaal van Roy Meppelink 107

HOOFDSTUK 4 – GEVOEL EN EMOTIES 121

4.1 De derde rode draad 121
4.2 Het verhaal van Pieter Blonk 133
4.3 Hoogsensitiviteit 146

HOOFDSTUK 5 – POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS 157

5.1 De vierde rode draad – PTSS 157
5.2 It takes two to tango 165
5.3 Het verhaal van Tessa Kingma 171

HOOFDSTUK 6 – INTERNE VEILIGHEID 187

6.1 De vijfde rode draad – onveiligheidsgevoel 187
6.2 Samenvatting van de vijf rode draden 192
6.3 De rol van de leidinggevende 198

HOOFDSTUK 7 – HET SPANNINGSVELD BIJ DE KRIJGSMACHT 209

7.1 Inleiding 209
7.2 Een persoonlijke reflectie 211
7.3 De achtergrond van het spanningsveld 216
7.4 Het organisatietrauma van de krijgsmacht 220
7.5 De gevolgen van het organisatietrauma 226
7.6 Het verhaal van Marcel Dekker 233

HOOFDSTUK 8 – HET HELEN VAN TRAUMA 241

8.1 De weg terug naar jezelf 241
8.2 Het verhaal van Marjolijn van Dieren 251
8.3 Afhangen 268
8.4 Het verhaal van Gerno Hesselink 277
8.5 Spiritualiteit 286
8.6 Het verhaal van Patrick Scholten 295

HOOFDSTUK 9 – HET VOORKOMEN VAN PSYCHISCHE PROBLEMEN 305

9.1 De twee speerpunten 305
9.2 De verandering stap voor stap 310
9.3 Aanvullende aanbevelingen 320

Slotwoord 325
Het nawoord van velen 333
Een laatste reflectie 345

VOORWOORD

Michiel stuurde mij een eerste opzet van het voorliggende boek ter voorbereiding op het schrijven van een voorwoord. De titel luidt *Ik zweer trouw*, met de ondertitel *jezelf zijn in een uniforme wereld*. Automatisch maak ik de eed af: aan de koning, gehoorzaamheid aan de wetten, onderwerping aan de krijgstucht, zo waarlijk helpe mij God almachtig. Met de eed (voor anderen de belofte) begon ik immers mijn carrière als officier der mariniers en startte het dienen van de samenleving. Mensen in hoog-risico beroepen dragen bij aan de veiligheid van anderen; het veilig houden van de samenleving dicht bij huis (politie, brandweer) of verder van huis (militairen), soms met gevaar voor eigen leven. Om dat werk goed te kunnen doen, moet je eigenlijk ook trouw aan jezelf zweren. Kunnen leven en werken in lijn met de normen en waarden die voor jou belangrijk zijn. Een uniforme wereld wil namelijk niet zeggen uniform in denken, handelen of gedrag. Hoe meer divers er wordt gedacht, hoe beter de operatie wordt. Dat drilmatig handelen levensbepalend kan zijn, mogen duidelijk zijn. Op het moment suprême moeten collega's in een uniforme wereld blindelings kunnen vertrouwen op het handelen van de collega. Op dat moment moet gedrag en handelen van collega's vertrouwd, bekend, voorspelbaar, eensluidend en drilmatig zijn. Om die topprestatie op het moment suprême te kunnen leveren, is op alle andere momenten op weg naar die prestatie verscheidenheid nodig. En daarvoor moet je jezelf zijn. Jezelf zijn betekent dat je kunt zeggen wat je denkt, ook als mensen om je heen anders denken. Jezelf zijn betekent je vrij voelen om jouw mening te geven, zonder je af te vragen wat anderen daarvan vinden. Jezelf zijn betekent je eigen drijfveren kennen. Jezelf zijn betekent angsten overwinnen. Jezelf zijn betekent dat je weet waar jij voor staat en waarvoor ook niet en je daarover uitsprekt.

De kernwaarden van het Korps Mariniers zijn verbondenheid, kracht en toewijding. Ook op het individuele niveau zijn deze kernwaarden leidend om optimaal te functioneren. Verbondenheid met jezelf betekent dan jezelf blijven, luisteren naar jezelf, vertrouwen op jezelf en bepalen

wat jij belangrijk vindt. En vanuit de verbondenheid met jezelf ben je ook beter in staat verbinding met anderen aan te gaan. Kracht heeft meerdere componenten, zoals fysieke kracht en mentale kracht. Bij fysieke kracht hebben wij allemaal wel beeld. Mentale kracht betekent balans op emotioneel en verstandelijk gebied. Het betekent kunnen switchen tussen handelen op basis van gevoel en handelen op basis van ratio. Toewijding laat zich kenmerken door weten wat je wil, weten wat je waarden zijn en daarnaar leven, zelfvertrouwen met evenwicht tussen wat je wil en waartoe je in staat bent. Kortom, inzicht in jezelf vereist kennis over jouw drijfveren, jouw identiteit, jouw emoties en gevoel. Allemaal zaken waar niet van nature veel aandacht voor is in een uniforme wereld. Allemaal wezenlijke zaken die voor het goed functioneren van militaire-, politie- en brandweereenheden aandacht behoeven en waarvoor überhaupt weinig aandacht is in onze samenleving.

Het boek dat voor u ligt zet aan tot nadenken. Nadenken over jezelf. De verhalen van collega's die een zoektocht begonnen naar meer balans in het leven helpen daar enorm bij. Nadenken over jezelf leidt tot meer inzicht en meer inzicht leidt tot meer jezelf kunnen zijn. Onze organisaties zijn daarbij gebaat, want het draagt bij aan verscheidenheid, kleurrijkheid en diversiteit. Maar bovenal ben je er zelf bij gebaat, want het leidt tot een gelukkiger leven. Ik beveel het boek van harte aan en ben overtuigd van het feit dat door trouw te zweren aan jezelf, vooral in een uniforme wereld, jouw bijdrage aan onze collectieve veiligheid toeneemt. Veel leesplezier.

Jan Hut

Commandant Korps Mariniers

DANKWOORD

Dit boek hebben we geschreven voor iedereen die op wat voor manier dan ook begaan, werkzaam of betrokken is bij de krijgsmacht, politie, brandweer of ander hoog-risico beroep. Zij hebben trouw gezworen zich in te zetten voor onze veiligheid en daar kunnen wij alleen maar een diep respect en een énorme dankbaarheid voor hebben.

Het boek dat je nu in handen hebt, is het resultaat van diverse factoren, 'toevalligheden', gebeurtenissen en de inspanningen van velen. In de vijfentwintig jaar die ik zelf werkzaam was in het veiligheidsdomein heb ik met geweldig getalenteerde en gedreven mensen mogen werken die elk op hun eigen manier, direct of indirect hebben bijgedragen aan dit verhaal. Zeven van hen delen bij specifieke onderwerpen in dit boek hun persoonlijke levensverhaal. Die verhalen hebben ze zelf, op hun eigen manier, met hun eigen energie en vanuit hun eigen perspectief geschreven. Mijn dank aan onder anderen Roy Meppelink, Pieter Blonk, Marjolijn van Dieren, Gerno Hesselink, Patrick Scholten, Marcel Dekker, Tessa Kingma en vele andere bijdragers aan dit boek is groot. Zij hebben met het delen van hun kwetsbare verhaal ongelooflijk veel moed getoond. Ze zijn hiermee wat mij betreft een inspiratie voor anderen om ook meer hún kwetsbaarheid te tonen.

Degenen die ik de afgelopen jaren als doorbraakcoach heb mogen helpen, hadden de moed de confrontatie met zichzelf aan te gaan. Zij durfden hulp te vragen, in de spiegel te kijken en zich open te stellen. Zij deden wat ikzelf jarenlang niet gedaan heb. Daar heb ik een enorme bewondering voor. Elk gesprek was waardevol op zijn eigen, unieke manier en heeft bijgedragen aan de totstandkoming van dit boek. Een groot aantal voorbeelden uit mijn coachpraktijk komen met toestemming van betrokkenen in dit boek voorbij. Omwille van de privacy zijn een aantal details en de namen gefingeerd.

Speciale dank gaat uit naar Dick Kleijn. Dick heeft stichting Politieveteraan opgezet met als doel samen met zijn team politiecollega's te helpen die in het werkveld vastgelopen zijn. Honderden collega's zijn door hem begeleid en ondersteund. Al in ons eerste gesprek, maar zeker ook in de vele gesprekken die daarop volgden, ontdekten we rode draden in ons eigen verhaal, maar ook in de verhalen van al die collega's die we los van elkaar begeleid hadden. Door deze gesprekken zijn de inzichten in dit boek nog scherper geworden. Initieel zouden we dit boek samen schrijven, maar door uitdagingen op persoonlijk vlak is dat anders gelopen. Ook dat is trouw zijn aan jezelf: de juiste keuzes voor jezelf maken terwijl je vooraf anders bedacht of gehoopt had dat het zou gaan.

Een boek schrijven kost veel tijd en energie. Die had ik niet aan dit boek kunnen geven zonder de onvoorwaardelijke steun van mijn gezin. Linda, Nils, Twan en Lisa, dank jullie wel! Ik ben ontzettend dankbaar voor jullie.

Je gaat het pas zien als je het doorhebt.

(Johan Cruijff)

IS ER EEN PROBLEEM?

Toen ik als eenentwintig jarig broekie voor het eerst de leiding over een peloton mariniers kreeg, was ik eigenlijk alleen maar bezig met rammen, tactische procedures en zoveel mogelijk mooie dingen doen. Daarvoor was ik immers bij het Korps Mariniers gekomen en toen ik als jonge Luitenant eindelijk het geleerde in de praktijk kon brengen, had dat ál mijn aandacht. Dat heb ik heel wat jaren zo volgehouden. Als een marinier fysieke of mentale problemen had, was daar een arts of een geestelijk verzorger voor. Het werd dan buiten mijn gezichtsveld geregeld. Als leidinggevende had de operationele taak destijds mijn absolute aandacht en had ik nauwelijks oog voor het mentale welzijn van de mariniers in mijn eenheid. Sterker nog, ik had ook geen oog voor mijn eigen mentale welzijn. Ik deed wat er van mij gevraagd werd en wat ik daar zelf van vond of hoe het werkelijk met mijzelf ging, deed niet echt ter zake. Als kind al voelde ik weinig ruimte voor mijn eigen mening en tijdens de officiersopleiding was er totaal geen aandacht geweest voor het mentale welzijn. De focus lag op mentale en fysieke hardheid. Dus gas erop, niet janken en koste wat kost doorzetten.

Naarmate de jaren verstreken, gingen de oogkleppen die ik op had wat wijder staan. Een onderofficier van onze eenheid had zelfmoord gepleegd en dat maakte een diepe indruk op ons allemaal. Kort daarvoor heb ik hem mogen aanzeggen dat hij bevorderd werd. Ik zag toen aan zijn hele houding dat het absoluut niet goed met hem ging, maar ik was, overigens net als hijzelf, amper in staat daar het gesprek over te voeren. Ik wist niet hoe, had het nooit geleerd en wilde zijn situatie niet erger maken door het erover te hebben. Dat heeft jarenlang aan mij geknaagd en de gedachte “had ik maar...” is regelmatig door mijn hoofd gegaan. Als zijn leidinggevende had ik beter moeten weten. Natuurlijk zag ik ook mariniers op de vrije momenten tijdens oefeningen bizar veel drinken, vreemdgaan en ander extreem gedrag vertonen. Maar zo ging het al vanaf de eerste dag dat ik bij het Korps kwam en dat hoorde er toch ‘gewoon’ bij? Zolang er maar gewerkt werd wanneer er gewerkt moest worden, zag ik het probleem er niet van in. Wist ik veel?!

Over mijn eigen problemen sprak ik niet. Ook dat deed ik als kind al niet en bij het Korps Mariniers zette ik dit gedrag gewoon door. Veelal negeerde ik mijn eigen pijn en verdriet en probeerde ik mijn problemen zelf op te lossen. Ook toen ik na de zoveelste relatiebreuk met enkel wat tassen kleding mijn toenmalige vriendin verliet en in mijn eentje op een oude vochtige woonboot kwam te wonen, sprak ik daar op mijn werk niet over. Hoe verdrietig, onzeker en in de war ik daarvan ook was. Knop om, niet janken en doorgaan. Dit gedrag had mij al jaren geholpen, dus waarom zou ik dat veranderen?

Pas jaren later, toen ik mijn huidige vrouw tegenkwam, daardoor in een scheiding belandde en door veel mensen om mij heen vanuit onbegrip losgelaten werd, vielen die oogkleppen helemaal af. Het gedrag van knop om, niet janken en doorgaan werkte niet meer en ik moest mezelf wel onder ogen komen. Dat wat ik jarenlang in mijzelf onderdrukt en genegeerd had, kwam met alle kracht naar buiten. Wat volgde was een reis van zelfontdekking en zelfacceptatie. In die reis werden mijn ogen geopend voor mezelf, maar ook voor anderen. Ik was immers ver van de enige die met zichzelf worstelde. Terugkijkend op mijn vijfentwintigjarige carrière in het veiligheidsdomein heb ik zoveel mensen die uit balans waren gezien, maar ook genegeerd. Ik zag het probleem bij mezelf niet, dus kon ik het probleem ook niet bij de ander zien. Voor mij bestond er destijds geen probleem. Toen ik die problemen uiteindelijk wel kon zien, kon ik het ook niet meer negeren. Daarom gooide ik het roer in mijn leven om en besloot ik als doorbraakcoach anderen te helpen met hetgeen ikzelf zoveel moeite mee had gehad.

Hoe meer ik mij ging verdiepen in het mentale welzijn van de mens, hoe meer mijn ogen geopend werden. Naïef als ik was, heb ik vaak gedacht dat ik de enige was die worstelde met zijn gevoel. Uiteindelijk heb ik de afgelopen jaren honderden mensen mogen helpen. In coachsessies van ruim vier uur kreeg ik een bijzonder intieme inkijk in het leven van mensen. De eerste jeugdherinneringen, liefdesrelaties, familiedynamieken, affaires, verslavingen, verborgen verlangens, bijzondere ervaringen, pijnlijke gebeurtenissen, overwonnen hindernissen en nog niet gerealiseerde dromen. De grootste geheimen en de diepste emoties werden met mij gedeeld. De afgelopen jaren is er dan ook een hele wereld voor me opengestaan. Door mijn achtergrond kwamen er als vanzelf veteranen, militairen, BOA's, politie- en brandweermensen en andere hoog-risico professionals met diverse redenen op mijn coachpraktijk af: hulp bij een burn-out, depressie, verslaving, relatieproblemen, PTSS of het terugvinden van de eigen identiteit. In een aantal van die hulpvragen

herkende ik mezelf, maar destijds had ik niet de ballen of het zelfinzicht om een hulpvraag te stellen, noch had ik destijds als leidinggevende er enige notie van hoeveel mensen, ook in de hoog-risico sector, worstelen met psychische problemen.

Volgens het Trimbos-instituut had in 2022 maar liefst een kwart van de achttien- tot vijfenzeventigjarigen in Nederland psychische problemen. Dat zijn ruim drie miljoen mensen. Elke dag overlijden er maar liefst vijf mensen door zelfdoding in Nederland. Het is wat mij betreft echt een groot Westers maatschappelijk probleem dat er zoveel mensen psychische problemen ervaren. Natuurlijk blijven hoog-risico professionals, ondanks uitvoerige selectie, opleidingen en trainingen, daarvoor niet gespaard. Het zijn net mensen... Wat in de maatschappij speelt, speelt ook in de hoog-risico sector. Ook daar komen burn-outs, relatieproblemen, depressies en verslavingen voor. Het grote verschil is echter dat militairen, politie- en brandweermensen, verpleegkundigen en andere hoog-risico professionals in een omgeving werken met een hoge psychische belasting. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) staan verpleegkundigen, beveiligingsmedewerkers, politie en brandweer dan ook in de top tien beroepsgroepen met hoge psychische belasting. De persoonlijke risico's, de stress, het lichamelijk geweld, de hoge werkdruk en de toenemende verharding van de maatschappij richting overheidsmedewerkers vraagt veel van de individuele professional.

Hoewel exacte cijfers niet op te vragen zijn, komt met name het aantal zelfdodingen binnen de politie steeds vaker in het nieuws. Ook valt mij het aantal politiemensen met PTSS op en krijg ik in mijn coachpraktijk steeds meer politiemensen die vastgelopen zijn en/of in een arbeidsconflict zitten. Er is ook steeds meer aandacht voor militairen en veteranen die in de psychische problemen zijn gekomen. Volgens het veteraneninstituut heeft één op de vijf militairen zorg nodig na een uitzending. Dat is veel! Eén op de twintig militairen krijgt PTSS-klachten na een uitzending. In 2020 hebben maar liefst 2500 militairen zich bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ) gemeld voor de behandeling van hun psychische problemen. PTSS, depressie en angstgerelateerde klachten werden het meest geregistreerd (uit: Barsten in de Ziel, Sven Burgers). Maar liefst één op de drie militairen heeft volgens psychotraumacentrum Arq Centrum⁴⁵ grote moeite met de overgang naar de burgermaatschappij. Dit zijn de cijfers, maar ik ben bang dat in de realiteit deze cijfers veel hoger zijn.

Ook in de andere hoog-risico beroepen zijn er veel psychische problemen. Zo heeft volgens het Amsterdam UMC maar liefst elf procent van de ambulancemedewerkers last van PTSS. Persoonlijk valt mij het aantal hoog-risico professionals op dat drugs gebruikt, teveel drinkt of enorme excessen heeft in de privéfeer. Maar ook verhalen over discriminatie en uitsluiting, de machocultuur, en ongewenst gedrag komen steeds meer naar buiten. Of dit nu echt iets nieuws is of van alle dag, kan ik niet goed zeggen. Mij valt het tenminste op dat hier meer over naar buiten komt.

Het is een *fact of life* dat er mensen zijn die psychische klachten hebben, zou je kunnen zeggen. Dat ga je allemaal niet kunnen voorkomen. Zeker in de hoog-risico sector staan we er eerlijk gezegd niet echt van te kijken als professionals gebukt gaan onder de intense ervaringen die veelal voor de rest van hun leven op hun netvlies gebrand staan. Zelfs in de militaire wereld waar kameraadschap, broederschap en verbondenheid zo enorm belangrijk wordt gevonden, zijn we niet in staat te voorkomen dat er 'broeders' vastlopen en sommigen zelfs uit het leven stappen. Maar ik vind dat we er alles aan moeten doen om dat wel te voorkomen. Hoewel elke (oud-) collega die vastloopt er eentje teveel is, zijn de huidige aantallen van professionals met psychische problemen echt veel te hoog. Dat moet én kan anders. Dat zijn we als maatschappij op z'n minst verplicht aan degenen die trouw gezworen hebben zich in te zetten voor onze veiligheid.

Ik heb zelf vijftientig jaar mogen werken in de hoog-risico sector. Wat dat betreft ken ik het klappen van de zweep. Ook weet ik wat het is om in het leven vast te lopen en jezelf tegen te komen. Uiteindelijk heb ik mezelf mogen terugvinden en heb ik met die inzichten andere hoog-risico professionals kunnen helpen. *It takes one to know one*. Vooral dát gaf de ander de veiligheid en het vertrouwen om bij mij als coach volledig open te kunnen gaan. Ik ben één van hen. Het voelt dat ik hierdoor de kans heb gekregen in de ziel te mogen kijken van honderden veteranen, militairen, politiemensen en andere hoog-risico professionals.

Verhalen die niet met hun 'broeders', niet met de aangewezen psycholoog en soms zelfs niet eens met hun eigen partner, ouders of beste vrienden gedeeld zijn, deelden ze wel met mij. Opvallend is hoe weinig we in die sessies spraken over de heftige ervaringen op het werk. Hoewel het voor de hand liggend lijkt om vooral hier de oorzaken van de psychische problemen van de hoog-risico professional te vinden, is mijn ervaring totaal anders. De tranen, de boosheid, de moeite, de worstelingen en onzekerheden kwamen vooral naar boven als we spraken over de jonge jeugd, hun vader en moeder, de familiedynamiek en het niet gezien,

begrepen of afgewezen worden. Vooral dáár vonden we in de sessies samen de oorzaken van en daarmee ook de oplossing voor de psychische problemen.

De hoog-risico professionals die ik de afgelopen jaren mocht helpen, hadden ooit in hun leven trouw gezworen aan Nederland. Ze bleken echter, vooral vanwege hun reactie op de context waarin ze opgegroeid zijn, in hun leven onvoldoende trouw te zijn geweest aan zichzelf.

Eerder kon ik het probleem niet zien. Niet bij mezelf en niet bij de ander. Ik moest er zelf stevig voor in de problemen komen om dat probleem uiteindelijk wel te kunnen zien. Door er vervolgens mee aan de slag te gaan, me te verdiepen, kwetsbaar op te stellen, te reflecteren, vragen te stellen, te onderzoeken, te praten, mijn hart open te stellen, het te willen begrijpen en hier uiteindelijk met honderden anderen mee aan te slag te gaan, heb ik naar mijn idee inzichten gekregen hoe we psychische problemen in het algemeen, maar in de hoog-risico sector in het bijzonder meer kunnen voorkomen. Als we dit écht willen, vraagt dat wel iets van het individu in deze sector én van de organisaties in het algemeen. Er is op individueel- en op organisatieniveau een verandering nodig waarbij een zekere comfortzone verlaten moet worden. Om dat te kunnen doen, is diezelfde kwetsbaarheid, zelfreflectie en een open houding nodig, zoals ik die nodig had in mijn persoonlijke proces. Mogelijk zit juist daar in de hoog-risico sector nog veel weerstand. Ondertussen heb ik echter mogen leren dat er werkelijk groei en positieve verandering mogelijk is als je door deze weerstand heengaat. Groei binnen een comfortzone is maar zeer beperkt mogelijk.

Daarom, als je bij het lezen van dit boek vanuit je eigen perspectief soms wat emotie, weerstand of irritatie voelt, is dat iets goeds. Dan heb ik iets bij je aangeraakt. Ik nodig je dan uit buiten je eigen comfortzone te gaan, niet in oude gedachten en patronen te vervallen, maar een open houding te hebben voor de handreiking die ik doe. Immers, als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg.

Veel leesplezier met dit boek dat vanuit mijn hart geschreven is. Dat geldt overigens ook voor de gastschrijvers. Ik hoop dat onze persoonlijke verhalen en ideeën om psychische problemen te voorkomen, bijdragen aan een groter bewustzijn bij het individu én de hoog-risico organisaties, zodat de mens en de missie nóg succesvoller kunnen zijn.

Michiel van der Pols

Een persoonlijke noot vooraf. Ik realiseer me dat ik soms vrij stellig en rechtlijnig mijn punt maak, dat hoort bij mij. Ik pretendeer echter niet de absolute wijsheid noch de waarheid in pacht te hebben. Zelf heb ik maar zicht op een beperkt deel van het totale psychologische speelveld. De inzichten die ik in dit boek deel, zijn puur gebaseerd op hoe ik mijn levenspad ervaren heb en de coachgesprekken die ik in de afgelopen jaren met hoog-risico professionals heb mogen voeren. Ik heb naar eer en geweten de verhalen opgeschreven, met de beste intenties en met het doel complexe en zware materie begrijpelijk te maken. Hiermee zal ik wellicht aan bepaalde details en diepgang voorbij gaan, maar het is dan ook niet mijn bedoeling om volledig te zijn, maar wel om heel duidelijk te zijn. Het is ook zeker niet mijn bedoeling kritiek te leveren op individuen, organisaties of hulpinstanties. Dit boek is bedoeld om licht te schijnen op onderwerpen waar wat mij betreft meer aandacht voor mag zijn om psychische problemen te voorkomen. Let op: de verhalen kunnen triggers bevatten.

**There comes a point where we need to stop
just pulling people out of the river.
We need to go upstream and find out
why they are falling in.**

(Desmond Tutu)

DE SAMENVATTING VAN MIJN GEDACHTEGOED

Voordat je mijn persoonlijke verhaal leest, wil ik je eerst mijn gedachtegoed meegeven, dat vanuit mijn eigen levensreis en vanuit coachgesprekken met honderden anderen ontstaan is. Het is een samenvatting van de manier waarop ik naar de oorzaken en gevolgen van psychische problemen kijk. Het is de bril waarmee ik je uitnodig naar alle levensverhalen in dit boek te kijken. Het is ook de bril waardoor je eens naar je eigen levensverhaal kan kijken. Wellicht krijg je zicht op een persoonlijke vlek die eerder blind voor je was. Want of je nou marinier, commando, piloot, wijkagent, rechercheur, brandweerman, handhaver of ambulanceverpleegkundige bent (geweest), we zijn allemaal mens met onze eigen uitdagingen en levenslessen. Waar de één moeite heeft met een bepaalde les, heeft de ander die les al geleerd. Wat voor de één normaal is, hoeft dat voor een ander helemaal niet zo te zijn. We hebben maar al te vaak een oordeel over elkaar, maar als we dat oordeel nou eens loslaten en werkelijk openstaan voor elkaar, zul je zien dat achter elk gedrag en perspectief universele mensenlogica schuilt.



Een kind wordt geboren op een uniek moment, op een unieke plek en in een uniek gezin. Hoewel we onze jeugd doorgaans als normaal beschouwen, is onze jeugd en hoe we daarop als kind reageren dus feitelijk uniek. Nergens in de wereld was er immers op dat moment een samenstelling van die individuen met die levensgeschiedenis en in die omgeving. De unieke context waarin een kind opgroeit, is als de spiegel voor het leven. Het kind kijkt in deze spiegel en kopieert gedrag, leert wat mag en wat niet, ontdekt wat pijn doet en wat plezierig is, wat in die omgeving geaccepteerd wordt en wat niet. Het kind ontwikkelt manieren om te krijgen wat het nodig heeft en beschermt zich tegen wat als onplezierig ervaren wordt.

Gelukkig groeien veel kinderen op in een veilige en liefdevolle omgeving en leert een kind, vaak met wat vallen en opstaan, uiteindelijk wel wie hij of zij in de kern is. Door trouw te zijn aan die kern en aan de gevoelens en behoeftes die daarbij horen, is iemand in staat in balans te blijven en het eigen levenspad te bewandelen. Wanneer een kind opgroeit in een ónveilige omgeving waar er sprake is van geweld, verslaving, misbruik, een vechtscheiding of andere impactvolle belevingen, dan kan dit voor een kind zo heftig zijn, dat het volstrekt logisch is dat het zichzelf tegen al die heftige gevoelens gaat beschermen. Het lichaam en het brein reageren erop en gedrag wordt aangepast om met de situatie om te kunnen gaan. Dit is het moment waarop wij spreken van trauma, een (mentale) wond. Trauma is het moment dat iemand verwijderd raakt van zichzelf. Trauma gaat niet over wat je overkomt, maar gaat over hoe je op gebeurtenissen reageert. Blijf je in die reactie in het gevoel staan, houd je een open houding en is je gedrag authentiek of bescherm je je gevoel, heb je een gesloten houding en is je gedrag aangepast?

Een veilige omgeving in de jeugd voorkomt echter ook niet altijd dat een kind een beschermingsmechanisme, oftewel aangepast gedrag ontwikkelt. Want hoe je ook je best doet als ouders, élk kind zal trauma's ontwikkelen en zich daarop aanpassen. Het is een onderdeel van het leven. Het aanpassen op basis van die trauma's kan heel subtiel gebeuren. Onze ouders wisten niet beter of waren zelf beschadigd in hun jeugd. We zijn niet gezien in wie we waren, in een keurslijf gedwongen of klein gehouden. Een kind kan zich ook door de ouders wel geliefd, maar niet begrepen voelen. Of de ouders zijn veel afwezig, de lat wordt voor de kinderen te hoog gelegd of één van de ouders heeft veel zorg nodig, waardoor een kind te weinig aandacht krijgt. Ook kan er veel aandacht uitgaan naar één van de andere kinderen of er is sprake van ziekte, overlijden of iets anders impactvols wat het gezin overkomt. Zelfs ogenschijnlijk onschuldige gebeurtenissen kunnen bij een gevoelig kind dat vaak de verkeerde conclusies trekt en denkt dat het zelf schuldig of slecht is trauma's veroorzaken die de rest van het leven blijvend beïnvloeden.

Dan is er ook de buitenwereld die een kind kan beperken om trouw te blijven aan zichzelf. Als het kind wat afwijkt van het gemiddelde (dyslexie, rood haar, wat gevoeliger zijn, andere kleding, etc), kan dat gevoel van 'anders zijn' ook traumatisch voor een kind zijn en zal het zijn best doen om vooral niet anders te zijn. Er kan van alles in die unieke context spelen waarin het kind zich aanpast om wel geliefd, begrepen of gezien te worden en om negatieve emoties te voorkomen. Onbewust

verwisselt het kind wie het echt is om voor wie het kind wil of denkt te moeten zijn. Dit aanpassen gaat ten koste van de eigenheid en de innerlijke balans, wat zich verder in het leven kan manifesteren in allerlei problemen. Als iemand zich vaak aanpast, is het immers lastig om trouw te zijn aan het eigen gevoel en de eigen behoeftes. Het trauma dat in de kindertijd ontstaat, kan zo tot jaren daarna tot grote psychische en lichamelijke problemen leiden.

De drijfveer voor een beschermingsmechanisme is altijd angst. Het is de angst om er niet bij te horen, niet gezien of niet begrepen te worden. Of er is bijvoorbeeld angst de ander pijn te doen of teleur te stellen, zoals kinderen van nature naar hun ouders hebben. Er zijn veel vormen van angst die maken dat een kind zich aanpast, niet zichzelf durft te zijn en zich beschermt tegen negatieve gevoelens. Het is de reactie op ervaringen die een kind vaak al op jonge leeftijd als traumatisch heeft ervaren en waarbij de onbewuste overtuiging bestaat dat aanpassing van het authentieke gedrag nodig is om nieuwe pijnlijke ervaringen te voorkomen. Vooral de meer sensitieve kinderen zijn hier gevoelig voor. Zij voelen immers goed aan hoe en waaraan zij zich aan te passen hebben. Sommigen zijn in staat dit overlevingsmechanisme als volwassene los te laten. De context, zoals die er in de jeugd was, is immers veranderd en daarmee de noodzaak om aan te passen ook. Anderen houden het overlevingsmechanisme onbewust tot hun laatste adem in stand.

Hoewel het misschien vertrouwd en comfortabel kan voelen om je aan te passen, is het in feite dus angst die jou belemmert om simpelweg jezelf te zijn. Voor iemand die zichzelf altijd aanpast en het eigen gevoel afschermt, kan het dan moeilijk zijn om keuzes te maken die werkelijk bij iemand passen, om te zeggen wat op het hart ligt, eigen behoeftes aan te geven of om gevoelens en emoties te uiten. Het kind heeft immers onbewust (en vaak onbedoeld) afgeleerd om zichzelf te zijn. De angst die als kind gevoeld is, kan iemand in het volwassen leven belemmeren het levenspad te bewandelen zoals dat voor die persoon goed is. Iemand die onbewust angst heeft om zichzelf te zijn, zal geneigd zijn de buitenwereld leidend te maken, niet de binnenwereld. De focus ligt op de ander, niet op zichzelf. Dat is geen leven, maar een vorm van overleven.

Angst geeft stress, aanpassen geeft stress, op je tenen lopen geeft stress, geforceerd je mond houden, je anders voordoen of liegen geeft stress en ga zo maar door. Als je jezelf lang aanpast en niet trouw bent aan wat jij nodig hebt, gaat het lichaam daarop reageren. De disbalans gaat zich uiten in een burn-out, depressie, verslaving, PTSS, vreemdgaan of

het aangaan van ongezonde relaties. Lichamelijke klachten die kunnen ontstaan, zijn onder andere vermoeidheid, migraine, huidaandoeningen of andere ziekten. Het zijn dé signalen dat iemand onbewust nog steeds een beschermingsmechanisme in stand houdt en daarmee uit balans is. Dat wil zeggen; hetgeen iemand voelt, nodig heeft en ervaart is niet in lijn met wat iemand doet, zegt of laat blijken. Er wordt nog steeds vanuit oude angstpatronen op nieuwe situaties gereageerd en daarmee doet iemand zichzelf enorm tekort.

De manier waarop een kind gereageerd heeft op een heftige ervaring in de jeugd, is veelal dezelfde (stress)reactie op andere heftige ervaringen in het volwassen leven. Een kind dat als reactie op een heftige gebeurtenis is gaan zwijgen, verharderen en terugtrekken, zal dat, als daar geen bewustwording op gekomen is, in het volwassen leven bij soortgelijke ervaringen veelal hetzelfde doen. Dat zal niet alleen in de familiesfeer zijn, maar ook in relaties, op het werk en met vrienden. Het zal hetzelfde aanpassingsgedrag vrijwel altijd inzetten, omdat het kind zich dit van jongs af aan aangeleerd heeft. Hoewel dit als kind wellicht volstrekt logisch en behulpzaam gedrag was, kan ditzelfde gedrag iemand in het volwassen leven flink in de problemen brengen. Iemand past zich immers uit angst aan en is niet volledig zichzelf. Hoe meer iemand zich aanpast, hoe groter de verwijdering van zichzelf is, hoe groter de disbalans en hoe groter de problemen worden. Een ogenschijnlijk onschuldige ervaring in de jeugd kan door een opeenstapeling van dezelfde angstreacties in het volwassen leven tot grote mentale en fysieke problemen leiden.

Iemand die zich onbewust altijd aanpast en daarmee niet oprecht zichzelf is, trekt op dit aanpassingsgedrag de mensen en situaties in het leven aan. Relaties en vriendschappen zijn dan gebaseerd op de aangepaste versie van iemand, niet op de authentieke versie. Ditzelfde geldt voor de keuze voor opleidingen en werk die iemand maakt. Zijn die keuzes gemaakt omdat die werkelijk bij iemand passen of zijn die gemaakt vanuit diezelfde angst? Iemand die zich onbewust vanaf jonge leeftijd aangepast heeft, zal zelf dit gedrag verwarren met authentiek gedrag. De rol die iemand onbewust heeft aangenomen, wordt verward met de eigen identiteit. Omdat de omgeving de persoon niet anders kent dan de manier waarop die persoon zich altijd laat zien, kan het zijn dat iemand vanuit de directe omgeving nooit de prikkel krijgt om dat gedrag te veranderen. Het aanpassingsgedrag wordt immers door de familie, de relatie, vrienden, collega's en uiteindelijk ook door de persoon zelf als normaal ervaren en in stand gehouden. Zo kan het zijn dat iemand nooit helemaal oprecht zichzelf is en dat wat iemand zegt, doet en laat

zien nooit helemaal authentiek, maar aangepast is. De prikkel om te veranderen moet dan van binnenuit komen, vaak in de vorm van een mentale of fysieke crisis, om het beschermingsmechanisme los te kunnen laten en te doen wat iemand nodig heeft om weer terug in balans te komen.

In veel geüniformeerde beroepen waar het groepsbelang belangrijker wordt geacht dan het individuele belang, waar er duidelijke gedragsregels zijn en er een sterke mate van hiërarchie en structuur is, wordt aangepast gedrag zelfs gestimuleerd. In veel geüniformeerde beroepen wordt simpelweg uniform gedrag verwacht. Een kind dat onbewust geleerd heeft zichzelf aan te passen, zal in het volwassen leven weinig moeite hebben om zich aan te passen aan uniform gedrag. Het zal er zelfs toe aangetrokken worden, omdat het vertrouwd aanvoelt. Daarnaast biedt een geüniformeerd beroep een zekere status, verbondenheid en erkenning. Iets wat vaak in de jeugd gemist is, kan dan in het geüniformeerde werk herkend en gevonden worden. Zo ontstaat er een mate van afhankelijkheid van het werk. Het geeft iemand iets wat niet thuis of in zichzelf gevonden wordt. Daarnaast kan je in dit werkveld iets voor een ander betekenen en zo biedt het werk dus ook een hoge mate van zingeving. Het is een aantrekkelijke wereld om jezelf mee te verbinden als je nog niet goed met jezelf verbonden bent. Oftewel: het is een aantrekkelijke, duidelijke en vertrouwde, maar oneigenlijke identiteit om aan te nemen, als je je eigen identiteit onvoldoende ontwikkeld hebt. De opgelegde uniformiteit en het vereenzelvigen met een andere identiteit kan op deze manier bijdragen aan een grotere verwijdering van jezelf, met uiteindelijk alle gevolgen van dien.

Bij de krijgsmacht, politie, brandweer en andere geüniformeerde beroepen wordt het individu doorgaans blootgesteld aan een hoge werkdruk met veel risico's en gevaar. Dat is inherent aan het werk. De professional wordt geleerd onder deze risicovolle omstandigheden adequaat op te treden, eigen emoties en gevoelens te negeren en te blijven nadenken. Het wordt van de professional verwacht op te treden zoals hem of haar dat geleerd is. Het uitschakelen van de eigenheid, de eigen gevoelens en emoties is dan functioneel en dient dan ogenschijnlijk een doel. Je bent immers onderdeel van een groter geheel waarbij je onder bijzondere en risicovolle omstandigheden op elkaar moet kunnen vertrouwen. Het handelen van de één heeft direct consequenties voor de ander in een omgeving waar het vaak over leven en dood gaat. In een situatie van levensbedreigende omstandigheden staat logischerwijs de veiligheid voorop en is er geen ruimte voor uitgebreide aandacht voor eigen of andermans emoties.

De ervaringen in dit werkveld zijn vaak zo impactvol, dat het uitvoeren van het werk belemmerd zou kunnen worden als je je emoties en gevoelens op dat moment wel toelaat. Iemand die zich als kind onbewust heeft aangepast, heeft al jaren de eigen gevoelens en emoties afgeschermd. Dat zal het als volwassene blijven doen in een uniforme werkomgeving waar het uitschakelen van emoties en gevoelens een doel dient, soms gestimuleerd wordt of functioneel nodig is. Degenen die zich van jongs af aan aanpassen, hun gevoel afschermen en datzelfde doen (en vaak intensiveren) in een hoog-risico omgeving, raken met alle ervaringen in dat werkveld steeds verder van zichzelf verwijderd. Ze hebben als kind op een dieper niveau nooit geleerd goed voor zichzelf te zorgen, gevoel en emoties te uiten en te doen wat zij nodig hebben. Terwijl het luisteren naar je lijf, het serieus nemen van je emoties en je gevoel essentieel is voor het goed verwerken van heftige gebeurtenissen.

Het is een natuurlijk fenomeen dat impactvolle en levensbedreigende gebeurtenissen veel stress veroorzaken. Om die stress los te kunnen laten, is het van belang dat je doet wat jij daarvoor nodig hebt. Doe je dat niet en negeer je je eigen gevoel, emoties en behoeftes zoals je dat als kind wellicht gewend was om te doen, loopt de spreekwoordelijk emmer snel vol. Die emmer was als kind al volgelopen en met alle stress die in een hoog-risico omgeving ervaren wordt, kan de emmer overstromen. Het negeren van het eigen gevoel en het negeren te doen wat jij nodig hebt om alle ervaringen goed te verwerken en stress uit je lijf te krijgen, is dé dieperliggende oorzaak van veel psychische problemen in de hoog-risico sector.

Dit is niet alleen een probleem binnen de hoog-risico sector. Het teveel laten leiden door de buitenwereld en het negeren van de binnenwereld is een westers maatschappelijk probleem. Het aantal mensen in onze maatschappij met een burn-out, depressie, zelfmoordgedachten en andere psychische problemen is nog nooit zo hoog geweest. Veel mensen zijn zichzelf kwijtgeraakt in een wereld die doorgaans hoge eisen stelt en waar veel waarde wordt gehecht aan uiterlijk, geld, bezit en status. De reactie op al deze problemen is dat er tegenwoordig veel meer mensen zich bezighouden met persoonlijke ontwikkeling, gezonder en bewuster leven, zingeving en spiritualiteit. Het zijn hulplijnen om de weg naar binnen te maken om weer in contact te komen met de gevoelswereld. Als het contact met het gevoel hersteld is, kunnen vanuit daar in het dagelijkse leven de stappen gezet worden die goed voor iemand zijn, zonder de angst te hebben zichzelf te moeten beschermen en aanpassen. Degenen die de confrontatie met zichzelf aangaan, zoeken naar een

innerlijke balans van waaruit ze hun gevoel kunnen volgen, hun emoties kunnen uiten en de eigen behoeftes serieus nemen. Het is een beweging waarbij mensen bewust worden dat ze 'gewoon' zichzelf mogen zijn met alles wat daarbij hoort. Het is de uitweg bij en voorkomt veel psychische en lichamelijke problemen.

Ik geloof erin dat dezelfde beweging in de hoog-risico sector nodig is om psychische problemen te behandelen en te voorkomen. Het jezelf kunnen en durven zijn in een uniforme omgeving is essentieel om de werkdruk aan te kunnen en impactvolle gebeurtenissen, die inherent aan het werk zijn, goed te kunnen verwerken. Daarnaast is zelfbewustzijn cruciaal om op de momenten dat het werk uniform gedrag vereist, dat ook bewust uniform te doen zonder jezelf daarin te verliezen. We mogen professionals in de hoog-risico sector daar bewust van maken, zowel op individueel- als op organisatieniveau. Het is dan ook van belang te leren wanneer de knop van eigen emoties uitgezet moet worden, zodat er gehandeld wordt zoals dat nodig is, maar dat diezelfde knop weer aangezet wordt als het werk gedaan is. We mogen de professional leren zelf regie te nemen over hun gevoelswereld en daar alle ruimte aan bieden. Ik ben van mening dat dit het individu, het team en de organisatie ten goede komt als er ruimte en veiligheid is in de hoog-risico sector om jezelf te zijn. Iedereen bezit iets unieks, heeft eigen capaciteiten en bijzondere talenten. Daar waar uniformiteit verlangd wordt en bij angst komen veel van deze waardevolle persoonlijke kenmerken niet tot uiting en zal het individu nooit volledig tot zijn recht komen.

Als hoog-risico organisaties echt divers en inclusief willen zijn, mag elke professional gewoon zichzelf zijn, zonder angst te hebben er niet bij te horen, niet gezien of niet begrepen te worden. Dat gaat voorbij aan uiterlijk, afkomst, geloofsovertuiging of seksuele voorkeur. Dit gaat over jezelf kunnen zijn op alle lagen van wie je bent. Professionals die in dit werkveld zichzelf durven te zijn en de veiligheid voelen om hun ideeën, emoties en behoeftes te uiten, blijven zo veerkrachtig genoeg om voor langere tijd het bijzondere en veeleisende werk in complexe omstandigheden te blijven doen.

Ik ben me ervan bewust dat de hoog-risico sector een bijzonder werkveld is. Niet iedereen is geschikt voor dit werk. Er wordt veel van het individu verwacht en de belangen van het werk zijn op diverse niveaus erg groot. Fysiek en mentaal wordt het individu dan ook streng geselecteerd, intensief opgeleid en getraind. Er is vanuit de organisaties continu aandacht voor hoe het individu professioneel blijft handelen onder

omstandigheden die voor het individu zelf nota bene enorm risicovol zijn. Er wordt alles op alles gezet om die bijzondere taken te kunnen uitvoeren. Daarbij is er over het algemeen, en wat mij betreft terecht, veel respect voor degenen die hun eigen veiligheid in gevaar brengen voor de veiligheid van anderen. Zij hebben trouw gezworen aan het land, de wet en de organisatie waarvoor ze werken, maar dat mag nóóit ten koste gaan van hun eigenheid en het trouw zijn aan henzelf. Als die balans zoek is, laten wij als maatschappij degenen die zich inzetten voor onze veiligheid zelf in de steek. Er mag meer aandacht zijn voor de hele mens achter het uniform. Er kan zóveel onnodig leed voorkomen worden, want uiteindelijk is gewoon helemaal jezelf zijn het gezondste dat er is.



Vanuit dit gedachtegoed maak ik nu de stap naar mijn persoonlijke levensverhaal. Ik heb in mijn levensreis tot dusver immers dit gedachtegoed geleefd. Dat wat ik eerder voor iedereen en mijzelf verborgen hield uit angst om niet begrepen of afgewezen te worden, deel ik nu met jou. Dit doe ik met de wetenschap dat in de honderden gesprekken die ik met (voormalig) hoog-risico professionals heb gevoerd, dezelfde gedragspatronen naar voren kwamen. Mijn levensverhaal is misschien in detail uniek, maar in de kern heeft mijn verhaal overeenkomsten met het verhaal van velen.