

HELD OP SOKKEN

GEITENWOLLEN

EINDELIJK MEZELF NA 3 BURN-OUTS BIJ DE POLITIE

LOES VAN DAM

EEN AUTOBIOGRAFIE

Trophonios
2019

© september, 2019 Loes van Dam

Omslagontwerp Robert Dupper
Opmaak binnenwerk Annelies van Roosmalen
Foto cover Johan Brouwer Fotografie

ISBN 978-94-91728-33-4
NUR 402

Trophonios
Publishing



Deel 1

*Is het mogelijk
om in deze wereld te leven
zonder een beeld van jezelf?*

Krishnamurti

Lente 2002

Het is benauwd in de kleine verhoorkamer zonder ramen. Met gebogen hoofd zit hij tegenover mij. Hij lijkt sprekend op mijn vader. Met horten en stoten vertelt hij zijn verhaal, die de tolk rechts naast mij, letterlijk vertaalt. Harry, mijn collega, tikt ieder woord in de computer. Gespannen probeer ik het te volgen, maar mijn gedachten dwalen af. Hij lijkt zo verdomd veel op pa. Zijn stem slaat over en kermend van verdriet bepleit hij dat hij niet terug wil naar zijn land. Verschrikt schiet ik omhoog. Al mijn kracht die ik bijeen had willen houden, stroomt uit mijn lijf. ‘Papa, niet huilen alsjeblieft!’ gaat het door mij heen en ik ren het verhoorkamertje uit. Gelukkig is het stil op de afdeling Buitendienst waar ik in een hoekje mijn tranen probeer te verdringen. Mijn chef komt binnenlopen en ziet mij huilen.

“Wat is er aan de hand, Roos?”

“Die man die wij verhoren lijkt zo op mijn vader. Ik kan het niet meer aanzien,” stort ik uit. God, wat zijn we toch aan het doen, vraag ik mij vertwijfeld af.

Hij laat mij alleen en het enige waar mijn gedachten nog naar uitgaan is papa. ‘Waar ben je nu, pa? Heb je het goed in de hemel? Ben je nu gelukkiger dan je de laatste jaren hier was?’

Lente 2003

Stoer en sterk zijn gaat mij goed af. Toch? Dat moet van de politie, maar vooral van mijzelf. Toch voel ik mijn krachten afnemen en krijg ik steeds vaker te maken met incidenten die ik nog maar amper aankan.

Tijdens een fietstocht van 125 kilometer rondom Apeldoorn wil ik mij niet laten kennen tegenover mijn collega's. Uitgeput kom ik thuis, maar ook is er de voldoening van een mooie tocht door de bloeiende Veluwe.

De volgende dag lonkt de zon, maar ik moet naar mijn werk. In mijn oren klinkt een luide kakofonie van getoeter

en gepiep, mijn tinnitus die zich steeds luider laat horen, ongetwijfeld mijn straf voor de vorige dag. Nee, niet nog een vrije dag opnemen. Misschien een paar uur eerder weg?

Harry begroet mij als ik binnenkom, en direct zeg ik hem dat ik een halve dag vrij wil nemen. Met mijn hoofd gebaar ik nog naar de zon buiten, alsof Harry dat zal begrijpen.

“Gaat dat zomaar?” hoor ik hem vragen. Ik kan niet inschatten of hij een grapje maakt, of mij serieus de les wil lezen. Wel zinkt de moed mij direct in de schoenen. Weerstand en een helder ‘Nee, niet weer’ klinkt in mijn hoofd. Andere collega’s komen binnen. Ze luisteren naar Boris, die weer het hoogste woord voert. Ik zwijg en wacht tot mijn koffie op is, dan kan ik gaan. De brieven op mijn bureau schreeuwen om aandacht. Ik kan helemaal niet weg! Tegelijkertijd vraag ik mij af: waar ben ik mee bezig? Aan wie ben ik verantwoording verschuldigd?

Nadat Boris weggegaan is, vraagt Harry hoe het met mij gaat. “Je zit er zo stilletjes bij.” Volkomen onverwacht voel ik die overweldigende machteloosheid, het niet meer vol kunnen houden van wat ik ook maar aan het volhouden ben. Op willen geven, maar het eigenlijk niet kunnen. Ik sla mijn armen om mijn hoofd en barst in huilen uit.

“Ik kan mij niet meer ontspannen,” breng ik hortend en stotend uit. “Gisteren lukte dat nog prima...” Mijn armen laat ik hangen en ik kijk naar buiten, alsof daar redding ligt. “Maar zodra ik hier kom, lukt het mij niet meer.” Het huilen stopt niet meer.

Met verschrikte ogen zegt Harry dat ik mij ziek moet melden. “Nu!” voegt hij daar dwingend aan toe. “Later praten we verder. Ik voel mij een beetje schuldig over afgelopen dinsdag.”

Heel even stopt mijn tranenvloed, en ik kijk hem aan.

“We gingen te ver.” Zegt hij dit echt?

“Het ligt aan mijzelf,” mompel ik nog. “Ik moet daar

toch tegen kunnen. Alleen...” De tranen komen weer. “Het gaat niet meer.”

Zonder nog iets te zeggen, loop ik langs Harry het bureau uit. Ik ga naar huis. Huilend.

De eerste dagen ben ik volkomen verward, maar al snel voel ik dat er meer aan de hand is. Wat is voelen? Ik heb geen flauw idee hoe dat moet. Een therapeut haptonomie is snel gevonden. Sjors geeft mij het eerste duwtje in de goede richting. Hij leert mij mijn gevoelens te verhelderen. Alleen het lezen van spirituele boeken is niet voldoende. Tijdens mijn eerste bezoek aan hem vertel ik dat ik overspannen thuis ben naar aanleiding van geplaag door collega's.

“Oké, Roos, daar gaan we mee aan de slag. Jij bent trouwens niet de enige die hier last van heeft bij de politie. Is Roos jouw enige naam?” vraagt Sjors eerst, voordat ik op mijn buik op een bed ga liggen.

“Ja, maar het is de korte versie van Rosalinde.”

Hij vraagt of hij mijn rug bloot mag maken. Na mijn knik geeft hij mij een por in mijn zij.

“Hoe voelt dat?”

Er komen geen woorden.

“Wat gaat er door je heen?”

“Nee, het is niet prettig,” zeg ik benepen. Het is zelfs vervelend.

“Wat doe je dan?”

Ik voel onmiddellijk stress. Hij zal toch wel zien hoe gespannen ik ben?

“Wat doe je als je je gestrest voelt?”

Ik kruip in mijn schulp, maar zeg niets.

Na een korte stilte vervolgt Sjors, alsof hij gedachten kan lezen: “Jij kruipt zeker in je schulp! En als je daaruit komt, neem je als een kameleon alle kleuren aan, die voor die omgeving nodig zijn.”

In gedachten overweeg ik deze woorden. “Ja,” zeg ik

uiteindelijk. “Tegenover mijn collega’s doe ik precies die dingen die zij ook doen.”

“Dat moet enorm veel energie kosten. Het is niet zo gek dat je zo vermoeid bent.”

Op de fiets naar huis raast het door mijn hoofd. Ik ben mijzelf kwijtgeraakt. Wie ben ik ook alweer? Het wordt tijd dat ik mijzelf terugvind.

Thuis vertelt Erik mij dat Harry heeft gebeld en gezegd dat zij wel inzagen dat ze dinsdag te ver zijn gegaan en dat daar over gepraat moet worden.

“Daar heb ik helemaal geen zin in. Sterker nog, wat valt daar over te zeggen.”

Maar na twee weken thuis belt mijn chef, Klaas.

“Hoe gaat het?”

Het gesprek wordt op de luidspreker voortgezet, want hij zit bij zijn chef Joep. We moeten een afspraak maken. Mart Venk (plaatsvervangend korpschef) vraagt om een rapport, nadat hij te horen kreeg dat ik thuis ben na pest-erijen. En plagen wordt niet getolereerd! Nog diezelfde middag komen ze bij mij thuis op bezoek.

“Wat is er allemaal gebeurd?” willen zij van mij weten.

Ik weet niet goed waar ik moet beginnen en geef aan dat ik het heel vervelend vind om mijn collega’s bij naam te noemen.

“Nou,” begint Klaas, “ik weet nog wel dat zij zich vaak genoeg heel vervelend gedroegen. Ze plaagden jou zogenaamd leuk. Ik heb mij daaraan geërgerd.”

O, denk ik, en wat heb jij daar dan aan gedaan? Maar ik zeg niets, want de spanning houd ik nauwelijks in bedwang.

Klaas herinnert mij er ook aan dat mijn klokje op het bureau steeds stilstond en ik niet begreep hoe dat toch iedere keer kon gebeuren. Toen ik na de zoveelste keer erachter kwam dat René mijn klokje stilzette omdat hij het getik vervelend vond en dit verzweeg, was ik zeer teleurgesteld. De herinnering zet de druk in mijn lijf een paar tandjes hoger.

“Ja, dat is waar. Maar wat ik nog het meest vervelend vond, is dat zij mijn planbord iedere keer afkraakten. Het is helemaal mijn project, maar het lijkt wel of de collega’s niet begrijpen hoe belangrijk dit voor mij is. Boris heeft al eens een opmerking gemaakt dat dit werk wat ik doe beter door een recherche-assistent gedaan kan worden. Als rechercheur moet ik volgens hem veel meer de straat opgaan. Dat ik hier al mijn energie in steek, wordt nauwelijks gewaardeerd.”

Dan vertel ik hen over de laatste dag werken, die bewuste dinsdag...

“Het was voor mij de bekende druppel. Want het is beslist niet alleen mijn werk dat mij overspannen heeft gemaakt. Maar de collega’s hadden blijkbaar niet veel te doen of hadden er geen zin in. Ze bespraken met elkaar voor de zoveelste keer hoe vervelend hun echtgenotes wel zijn. Het leek wel alsof ze thuis niets te vertellen hebben en met elkaar hun ongenoegen wilden uiten. Het stoorde mij om te horen hoe denigrerend ze over vrouwen spraken en ik probeerde daar wat van te zeggen. Maar wat ik ook zei, er werd minzaam op gereageerd. Alsof ik er niet bij hoorde.”

Ik vertel over de andere keren dat de sfeer niet prettig was en het werken daardoor werd bemoeilijkt. “Maar zeker op die dinsdag was het duidelijk dat ik er niet bij hoorde. Zij praatten niet meer met mij, maar over mij. Zonder zich af te vragen wat dit met mij deed.”

Klaas en Joep maken aantekeningen.

“Ik heb wel moeite om namen te noemen,” benadruk ik nogmaals.

“Toch moet dat, anders kunnen er geen concrete stappen ondernomen worden.”

“Ik ben niet zo assertief, daarom heb ik er niet eerder wat van gezegd. Ik wil wel dat erbij gezet wordt dat ik geen rancuneuze gevoelens heb jegens de collega’s.”

Het voelt niet goed, maar ik noem de namen die zij zo graag willen horen.

“Word maar gauw weer beter,” weten ze nog te zeggen, voordat ze vertrekken.

In de dagen die volgen op mijn verslag aan Klaas en Joep wil de slaap niet komen. Met geen mogelijkheid krijg ik mijn gedachten stil. Gretig lees ik ‘De zeven spirituele wetten van succes’ van Deepak Chopra. Dat ik toch nog de nodige obstakels heb weg te werken, valt mij vies tegen.

De volgende ochtend bel ik mijn oudste zus Ryan: “Wat vind jij, moeten we nu echt meebetalen aan de onkosten van ma?” Mijn stem klinkt minder boos, dan ik mij voel.

“Nee hoor,” zegt Ryan. “Ik heb Frank duidelijk gemaakt dat wij hieraan niet meedoen.”

“Gelukkig maar,” zeg ik geagiteerd, “de jongens mogen zelf eens kijken wat ze allemaal al gekregen hebben, sinds zij de zaak van pa overgenomen hebben. Dat pa vond dat de jongens voor de zaak zijn en de meiden zelf moeten zorgen voor een man en inkomen, zegt mij genoeg.”

Ryan gaat verder over ma: “Ma houdt mij nog steeds zoveel mogelijk buiten de deur. Ik heb geen zin om mij daar verder nog mee bezig te houden.”

“Ja,” zeg ik verbeteren. Het schiet door mij heen dat ma het niet makkelijk had met zes kinderen, die zij eigenlijk niet gewild heeft. Maar ik zeg dat niet. “Het is waar dat als ma denkt kritiek te krijgen, ze je liever op een afstandje houdt.” Ik houd het kort en hang weer op.

Goed om weer naar de haptonomietherapeut te gaan.

“Hoe was het ook alweer?” zegt Sjors. Hij masseert een been. “Hoe voelt dat? Voel je verschil met je andere been?”

“Ja, zeker.”

Dan masseert hij ook het andere been en ik voel mij ontspannen. “Wat gebeurt er als je ontspannen bent?”

“Dan kan ik meer hebben.”

“Zorg er dan voor dat je ontspannen blijft,” is de boodschap voordat ik naar huis ga.

Maar als ik naar de bedrijfsarts ga, ben ik gespannen en erg onzeker.

“Hoe is het om bij de politie te werken?” Direct beginnen de tranen te rollen. Ik krijg een glaasje water.

“Ik had het best wel naar mijn zin.” Het kost mij moeite om mijn stem niet te laten trillen. Maar het lukt, de woorden klinken veel overtuigender dat ik ze voel. “Maar de laatste tijd ging het helemaal niet lekker meer met de collega’s. Ik weet niet of ik het nog wel zo leuk vind om bij de politie te blijven werken.”

Ik kijk hem vragend aan. Hij zal dat toch wel begrijpen? Nadat de arts nog een paar vragen gesteld heeft, constateert hij dat ik overspannen ben. Daar staat drie tot vier maanden voor en hij maakt een werkplan.

“Volgende week maak je een afspraak met de bedrijfsmaatschappelijk werkster en we kijken of je daarna mogelijk naar een psycholoog toe kan. Daarna ga je in arbeidstherapie. Dat betekent gedeeltelijk aan de slag. Dat kan op een andere afdeling als je dat wilt. Wij kijken dan net zo lang tot je weer in je eigen functie als rechercheur kunt gaan werken.”

Wow, het lucht mij enorm op dat ik de kans krijg om het ergens anders te gaan proberen.

“Over vier weken start je voor 50 procent en daarna rustig aan opbouwen.”

Ik knik.

“Je hebt zelf gezegd dat je meer voor jezelf moet opkomen. Dus... je hoeft niet direct ‘goed’ te knikken. Denk er rustig over na, daarna maken we concrete afspraken.”

Opgelucht ga ik naar huis en vertel Erik dat ik nog even thuis kan blijven. Hij knikt.

“Dat is mooi,” zegt hij zonder verder op te kijken.

Winter 1963

Ik ben zeven jaar en mijn keelamandelen moeten worden geknipt. Met mama ga ik naar het ziekenhuis en krijg een

bedje in een grote zaal aangewezen. Dezelfde middag word ik naar de operatiekamer gebracht. Stil en angstig laat ik het allemaal gebeuren. Ik word op een hoge stoel gezet, waar mijn benen en armen met riemen aan de stoel worden vastgemaakt. Er wordt een kapje op mijn mond en neus gezet met een hele nare lucht waar ik duizelig van word. Benauwd kijk ik naar de dokters en zusters die tegenover mij wachten en kijken. Alsof het allemaal heel gewoon is wat er gebeurt. Plotseling begint alles te draaien.

Met een zere keel en veel bloed op het kussen word ik wakker in het bedje op de zaal. 's Nachts kan ik niet slapen en rol met mijn hoofd heen en weer over het kussen. Dat doe ik thuis ook altijd, om mijn gedachten het zwijgen op te leggen. Maar nu wordt er 'Stil!' geroepen door een van de kinderen op de zaal. Mama komt mij de volgende dag weer ophalen. Thuis ga ik in de kamer op de bank liggen. Al mijn broers en zussen die thuis komen van school zeggen niets en gaan in de keuken aan tafel om te eten. Ook papa zie ik alleen van een afstandje. Ik krijg een banaan en lig verder alleen. Al snel weet ik heel goed: gauw beter worden en vooral niet ziek zijn. Dat hoort niet. Dan ben je lastig. En krijg je niet de aandacht waar je zo naar verlangt...

Zomer 2003

Bij Sjors is het thema: 'Wat voel ik?' Hij legt een aantal voorwerpen op mijn blote rug.

"Voel goed hoe deze vier voorwerpen aanvoelen."

"Oké." Met al mijn aandacht probeer ik naar de voorwerpen op mijn rug te gaan.

"Ik leg de voorwerpen hier naast je neer. Kies nu uit deze vijf voorwerpen welke ik op jouw rug gelegd heb."

Ik wijs vier voorwerpen aan, waarvan ik denk dat ik ze gevoeld heb.

"Weet je zeker dat je deze vier voorwerpen gevoeld hebt?"

Ik twijfel maar blijf toch bij deze voorwerpen.

“Ik heb al deze vijf voorwerpen op je rug gelegd.”

Verbaasd kijk ik hem aan. “Echt?”

“Ja, heb je dat niet gevoeld, of heb je zonder meer van mij aangenomen dat er vier voorwerpen waren in plaats van de vijf die ik op je rug heb gelegd?”

“Mm, ja, ik heb dat van jou aangenomen, zonder dat ik goed op mijn gevoel gelet heb. Ik dacht dat ik mij dan wel vergist zou hebben,” zeg ik met een diepe zucht.

“Welke van de voorwerpen voelt het prettigst aan?”

In stilte probeer ik dat te voelen. “Het is belangrijk dat je duidelijk maakt wat jij wilt. Niet zeggen ‘Het maakt niet uit’. Het maakt namelijk wel uit.”

Voordat ik vermoeid de deur uit ga zegt hij nog: “Ga deze week vooral ontspannen en genieten.”

“Ja, dat zal ik doen, want ik ben inderdaad nog onrustig. Ik doe nog erg mijn best en ik moet ook veel van mijzelf.”

De week daarop moet ik van Sjors op een tol staan met een ronding in het midden. “Hoe maak je verbinding met de grond?” Op de tol wiebel ik als een gek. “Hoe stevig sta je op je benen?”

“Het lijkt wel of het vandaag helemaal niet lukt? Normaal schaats ik perfect en ben ik goed in balans.”

“Daar lijkt het nu anders helemaal niet op. Hoe voel je je als er iemand in jouw directe omgeving komt?”

Ik wiebel nog meer en voel de vermoeidheid toenemen.

“Neem de tol mee naar huis en schrijf op hoe jij je voelt in de volgende situaties: 1) Nabijheid van anderen, 2) zelfdiscipline, wat moet je van jezelf? 3) ontspanning, zoals lezen, en 4) inspanning bijvoorbeeld door sport om je lekker te voelen.”

De tol neem ik mee naar huis, maar de lust ontbreekt om daarop te oefenen. Mijn onzekerheid krijgt de overhand. Het boek: ‘Je kunt je leven helen’ van Louise Hay moet mij weer positief stemmen.