

Recoverytraining burn-out/PTSS

‘Help elkaar te herstellen!’

Voetballer Memphis Depay wil op tijd hersteld zijn van een zware knieblesure om tijdens het Europees voetbalkampioenschap op het hoogste niveau te kunnen presteren voor Oranje. Hij kan daarbij rekenen op de hulp van de beste specialisten. De politiemensen die binnen de eenheid Rotterdam de recoverytraining volgen, zijn niet minder goed af: zij worden begeleid door de ervaren politiemensen Marco Blok en Hans van der Have.

Bij Depay gaat het om fysieke problemen; in het geval van de Recoverytraining om de behandeling van mentale blessures, zoals een burn-out of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Deze en aanverwante aandoeningen zijn voor anderen heel vaak niet goed te zien en moeilijk echt te doorgronden. Maar ze hebben helaas wel degelijk veel en langdurig impact op de getroffen persoon en zijn omgeving. Daar moeten we iets mee, bedachten Marco en Hans. En ook de leiding van de eenheid Rotterdam besepte dat deze groep politiemensen niet zonder uitzicht op herstel gelaten kon worden. Deze collega's zijn met name door het politiewerk in omstandigheden terechtgekomen waar niemand in wil verkeren. En dus wordt er gefaciliteerd.

NATUURGEBIED

Marco en Hans zijn ervaringsdeskundigen op het gebied van PTSS en stresshantering. Marco was voorheen actief als IBT-docent in Rotterdam, maar viel uit met PTSS. Zijn persoonlijke herstel heeft geleid tot zijn huidige inzet als recoverytrainer en projectleider. Ook Hans is 'een oude rot in het vak'. Hij heeft het nodige gezien en meegemaakt, met name als Officier van Dienst (OVD). Zaken die niet altijd zomaar afglijden van de diender.

Samen begeleiden ze collega's met mentale blessures bij het actief werken aan hun herstel. Dat gebeurt in de regel in kleine groepen, in de stilte en rust van natuur- en recreatiegebied de Broekpolder. Weg van het gewoel, in het gezelschap van gelijkgestemden, bij wie het niet nodig is dat wat je voelt of denkt uitgelegd moet worden. Maar die elkaar aan de andere kant wel – met of zonder woorden – tot steun zijn.



Marco Blok en Hans van der Have, recoverytrainers fit@np, Rotterdam.

ENERGIE-MANAGEMENT

Vandaag begint de groep, bestaande uit mannen en vrouwen, net zoals altijd, met koffie/thee en een kleine voorbereiding op wat komen gaat. Het thema is energie-management. Hoe ga je om met de hoeveelheid energie die je hebt? 'Omdat dit voor ieder mens anders is, zijn we hier vooral bezig met hoe je dit het beste zelf kunt managen,' legt Marco naderhand uit. 'Dan vertel ik ook hoe ik daar zelf mee heb leren omgaan. Het is gericht op bewustwording van hoe bepaalde dingen werken en wat je kunt doen om het niet zover te laten komen dat de energie gewoon op is. Dat komt vaak voor bij PTSS en burn-out. Onze taak is het om de collega's die meedoen aan de recoverytraining bewust te maken van de diverse manieren die er zijn om goed om te gaan met stressklachten. Dat zijn er meer dan je misschien denkt.'

GEEN SPORTPRESTATIE

'Neem even je rust, luister naar je ademhaling. Verlaag het cortisol (stresshormoon dat je een langere periode alert houdt). Neem een moment voor jezelf,' zegt Hans tegen de leden van de groep. Andere deelnemers moeten het juist hebben van meer lichamelijke inspanning op de survivalbaan of mountainbike. Geen probleem; een ieder mag z'n eigen ding doen. 'We zijn niet bezig met een sportprestatie,' reageert Marco. 'Bewegen, buiten bezig zijn, is een middel – een heel goed middel zelfs – om je bewust te worden van wat er met je gebeurt en hoe je dat positief kunt beïnvloeden. Het gaat om technieken aanleren die je verder helpen. Daarom bieden we ook trainingen aan met yoga of mindfulness. Dat helpt allemaal om de lifestyle in de goede richting te krijgen. Maar iedereen is altijd vrij om het te doen zoals hij of zij zelf wil. Bij recovery hoort geen moeten.'

VIER FASEN

Dat neemt niet weg dat de recoverytraining bij de eenheid Rotterdam wel gericht is op herstel voor de deelnemers en op re-integratie. Hans: 'De mate van herstel, het haalbare eindniveau, varieert uiteraard van persoon tot persoon. Er zijn er die op een gegeven moment terug kunnen en weer in actieve dienst komen bij de politie. Anderen stromen uit naar een passende nieuwe functie binnen of buiten het korps. Voor wie dat niet haalbaar is, is de hulp gericht op een niveau van leven dat niet constant beïnvloed wordt door stress, angst en ontwijken.'

Het bereiken van het mogelijke herstelniveau is de afsluiting van het vier-fasen-recovery-plan. Het begin is voor de eerste keer naar de training in Vlaardingen komen en kennismaken met de trainers en later met de groep. Marco: 'Het is misschien moeilijk te begrijpen voor wie het niet zelf heeft meegemaakt, maar alleen al de drempel om contact met ons op te nemen is vaak hoog voor bijvoorbeeld een PTSS'er. Ook hiernaartoe komen kan een serieus obstakel zijn. Wij weten dat en kennen de kwetsbaarheid en stress die dit oplevert uit eigen ervaring. We weten ook hoe we daarop kunnen inspelen om tot een oplossing te komen.'

MUUR BEKLIMMEN

Ergens op het buitenparcours staat een muur die beklommen kan worden. De groep gaat er gezamenlijk naar toe en dan wordt gevraagd dat een ieder zijn rustmoment pakt. Weer op de ademhaling letten en op de mindset. 'Het lijkt wat op een politieactie, waarbij men tegenover het onbekende komt te staan. Hoe je daarmee omgaat, en met de stress die dit oplevert, kun je trainen,' stelt Hans.

Het is mooi om iemand te horen uitspreken dat onze training voelt als een warm bad

Hans van der Have, recoverytrainer fit@np



ECHTE AANDACHT

'PTSS en burn-out heb je niet alleen,' weet Hans. 'Uiteraard hebben ze er 'thuis' het meeste mee te maken. Maar ook van de korpsleiding en van collega's mag je verwachten dat ze aandacht hebben voor politiemensen die hiermee worstelen. Let alsjeblieft op de signalen die er zijn. Vraag oprecht aan een collega hoe het met hem of haar gaat. Heb echte aandacht voor elkaar en help elkaar te herstellen! Dat kan namelijk. Wij mogen daarin een rol spelen en dat geeft voldoening kan ik je zeggen.'

Hans voegt toe: 'Het is mooi om iemand te horen uitspreken dat onze training voelt als een warm bad. Dat hij ervaart dat er mensen zijn die met of zonder woorden begrijpen wat je meemaakt en voelt. Dat men zichzelf kan zijn, onder gelijkgestemden. En ook dat er gewerkt kan worden aan herstel. Dat PTSS of burn-out geen uitzichtloze situatie hoeft te zijn. Geweldig dat we dit zo kunnen doen voor onze collega's die het moeilijk hebben.' ■

De recoverytraining wordt iedere dinsdag en vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur gegeven bij Adventure Vlaardingen, Watersportweg 21 te Vlaardingen (Broekpolder).

Interesse? Stuur een e-mail naar Marco.blok@politie.nl of Hans.van.der.have@politie.nl.

Meer weten? Kijk op de website van de Stichting Waardering en Erkenning Politie (WEP) voor het artikel 'Dit gun je iedere collega die thuiszit met PTSS'.