

Loes van Dam

Ex-politievrouw, coach, schrijver
en ervaringsdeskundige burn-out.



“
Onlangs was ik op een familiefeestje ter gelegenheid van het huwelijk van een van mijn nichtjes. Een beetje uit de buurt van de vrolijke maar voor mij veel te luide muziek, raakte ik in gesprek met de vrouw van een neef. Zij komt uit Rusland en werkt hier in Nederland bij een online bedrijf. Het gesprek kwam al snel op burn-outs en mijn boek 'Held op geitenwollen sokken'. 'Ja,' zei mijn gesprekspartner bijna verontwaardigd. 'In Rusland weten we niet eens wat dat is, een burn-out. Daar werken we gewoon door! Voor mij tien anderen.'

Hier heb ik lang over nagedacht. Stellen wij ons hier aan? Hier kan praktisch iedereen die ziek, zwak of misselijk is wel ergens op een zacht kussentje landen. Zijn wij soft geworden? Moeten wij misschien net als in Rusland maar weer gewoon onder het juk van de machtige werkgevers worden gezet? Als ervaringsdeskundige, met drie heftige burn-outs op mijn persoonlijke curriculum vitae, neig ik ernaar deze vragen niet eens serieus te nemen.

Natuurlijk zijn wij in Nederland niet soft geworden. Sterker nog, de negatieve uitwassen van onze prestatie maatschappij verdienen veel en veel meer empathische aandacht. Als ik uit mijn eigen ervaring spreek: er is binnen de politie nog steeds een schrijnend gebrek aan begrip voor de overspannen medewerker. Dat zal bij andere grote organisaties niet veel anders zijn, vrees ik. Maar toch liet dat enorme contrast tussen de praktijk in Rusland en Nederland mij niet los. Van mijn loopbaan bij de politie, die bijna 25 jaar in beslag neemt, worden de laatste dertien jaar getekend door mijn burn-outs. Na tien jaar geüniformeerde dienst, hing ik mijn pet aan de kapstok en werd ik rechercheur. Maar het duurde niet lang tot ook hier de hectiek, de drama's en de onregelmatigheid hun tol eisten. In 2003 werd het heel erg zwart voor mijn ogen. Alsof ik door een molenwiek werd geveld. Overspannen heette dat toen. Bij terugkomst – achteraf gezien veel te snel – viel het werk mij steeds zwaarder en een conflict met collegae escaleerde zodanig dat ik mij niet langer veilig voelde.

Kijk naar de mens
tegenover je en laat
de medewerker die
vastloopt niet aan
zijn lot over

Mijn executieve status leverde ik in en ik schoof achter een bureau als administratief medewerker. Ik zocht soelaas in het zachte, het liefdevolle en het spirituele. Ook ontdekte ik mijn eigen hooggevoeligheid. Kom daar maar eens om bij de politie, waar toch op de meeste plekken nog altijd het credo 'niet zeuren, maar gewoon doorwerken' heerst. Mede door persoonlijke omstandigheden – echtscheiding, verlies binnen de familie – liep ik in 2009 en in 2013 weer tegen die molenwiek aan. Van die stoere en sterke meid van weleer was vrijwel niets meer over. Van de held was ik veranderd in een held op geitenwollen sokken.

Laat ik één ding duidelijk stellen. In mijn verhaal zijn er geen schuldigen. De dingen zijn gegaan zoals ze moesten gaan en daar heb ik vrede mee. Al was het zwaar, mijn drie burn-outs hebben mij gedwongen om bij mijzelf te komen. En de leidinggevenden, bedrijfsartsen, casemanagers en noem ze maar op met wie ik te maken heb gehad, hebben hun best gedaan. Maar toch moet mij van het hart dat de

politie als organisatie enorm kan groeien, als de mensen die ogenschijnlijk aan de touwtjes trekken zich minder lafhartig zouden verschuilen achter de regeltjes en de wetjes. Kijk naar de mens die tegenover je zit. Natuurlijk hebben zij ook te maken met simulanten. Maar biedt concrete hulp aan wie echt in nood verkeert. Laat de medewerker die vastloopt niet aan

haar of zijn lot over.

Doordat ik zo lang veel te ver over mijn grenzen ben gegaan, heb ik blijvende schade opgelopen. Chronische vermoeidheid, overgevoelig voor prikkels, oorsuizen en dergelijke zijn zaken waar ik mee moet leren omgaan. In oktober 2016 ben ik dan ook officieel arbeidsongeschikt verklaard. Ik ben ervan overtuigd dat het niet zo ver hoeft te komen. Sterker nog: zo ver mag het niet komen! Anders doen we het bij de politie – en andere grote organisaties – eigenlijk niet veel beter dan hoe het eraan toegaat in Rusland. •

→ Held op geitenwollen sokken. Eindelijk mezelf na 3 burn-outs bij de politie, Loes van Dam (ISBN: 978 94 91728 33 4)