

# 'Nog veel meer begrip nodig voor burn-out bij de politie'



**Carlo Nijveen**

[c.nijveen@hollandmediacombinatie.nl](mailto:c.nijveen@hollandmediacombinatie.nl)

**Heemskerk** ■ In de autobiografie 'Held op geitenwollen sokken' lucht Loes van Dam haar hart. Bijna een kwart eeuw is de 63-jarige Heemskerkse actief geweest als politievrouw: eerst in uniform, later bij de recherche, op diverse plekken in Kennemerland. Maar drie burn-outs - door hectiek en leed waarmee ze tijdens haar werk werd geconfronteerd, spanningen met collega's en privé-besognes - eisten hun tol. Een verhaal dat verteld moest worden, vindt Van Dam. Ook omdat er binnen de politie anno 2019 voor haar gevoel nog altijd te weinig begrip is voor psychische overbelasting onder hulpverleners en misdaadbestrijders.

De schrik in de ogen van de moeder van de verongelukte jongen, bij wie zij tijdens haar allereerste nachtdienst in uniform op de stoep kwam te staan. Ontredderde overvalslachtoffers, die kort voordat zij zich over hen ontfermde nog in de loop van een pistool hadden gekken.





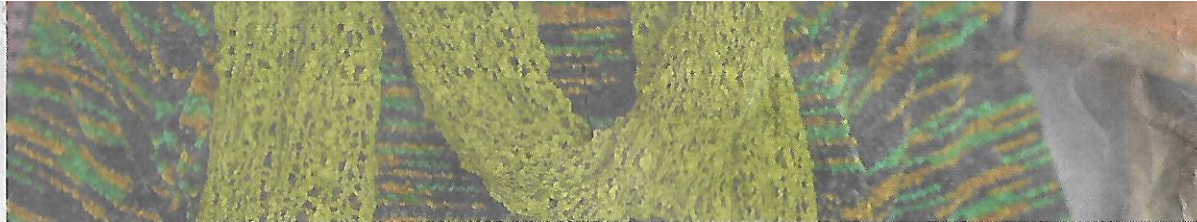
## Dagboek

Nee, Loes van Dam worstelt inmiddels niet meer met de professionele stress die zij als politievrouw door deze en andere confrontaties voor de kiezen kreeg. In haar recentelijk verschenen autobiografie 'Held op geitenwollen sokken' heeft de Heemskerkse dat psychische ongemak van zich afgeworpen. Tijdens het herschrijven van ervaringen die zij sinds haar eerste burn-out (in 2003) in dagboekvorm optekende, verwerkte Van Dam ook ander malheur. Zoals hoog opgelopen conflicten met collega's. En privé-troeibelen, waaronder de scheiding van haar eerste man.

Als 'stoere en sterke meid' begint Van Dam op 38-jarige leeftijd - na uiteenlopende andere bezigheden - aan haar bestaan bij de politie.

„Korps Kennemerland was net opgericht, na een grote reorganisatie. Een rumoerige tijd, dat was het. In mijn eerste jaren daar kreeg ik als agent uiteraard ook te maken met dodelijke ongevallen. Mijn bemoeienis met slachtoffers van overvallen op horecabedrijven en winkels in Heemskerk en een aantal zelfmoorden in m'n werkgebied zorgden eveneens voor stress. In eerste instantie kon ik dergelijke gebeurtenissen goed van me laten afglijden. Maar gaandeweg bleef ik steeds vaker met stress rondlopen. Ook doordat er voor agenten en rechercheurs die door hun werk met spanningen kampten, destijds niet of nauwelijks opvang was.”

Ook als Van Dam in 2001 in de spiritualiteit een emotionele uitlaatklep vindt, weet ze zichzelf niet volledig te herpakken. „Ik raakte verstrikt tussen twee werelden: enerzijds de nieuwe kant van mijn leven, anderzijds de harde realiteit van m'n dagelijkse werk en de machocultuur bij de politie. Mijn interesse in het spirituele stuitte op onbegrip van collega's. De meesten van hen konden het



Loes van Dam. „Ik kwam er uiteindelijk achter dat de politie toch niet bij mij past.”

FOTO HELEEN VINK

## Achtergrond Boek

De autobiografie 'Held op geitenwollen sokken. Eindelijk mezelf na 3 burn-outs bij de politie' is op de markt gebracht door uitgeverij Trophonios. ISBN: 978-94-91728-33-4. Van Dam signeert haar boek op 16 november vanaf 14.30 uur bij boekhandel Stumpel in Heemskerk.

woord spiritualiteit niet eens goed uitspreken, laat staan dat ze er achtergrondkennis over in huis hadden.”

In de jaren die volgen, is het voor Van Dam vallen en opstaan. Ziek thuis komen te zitten en - te vroeg, mede onder druk gezet door superieuren - weer aan het werk gaan. „Ik wilde het beeld dat ik van mezelf had, een stoere en sterke vrouw, niet loslaten. Dat zelfbeeld ontstond al vroeg in m'n leven. Ik kom uit een grote familie, met een moeder die niet in staat was liefde te geven en aan depressies leed. Daarom nam ik haar rol in het gezin over. Ik wilde m'n moeder later laten zien dat ik het volwassen leven goed aankon. Ook om die reden ben ik agent en daarna dus rechercheur geworden. Maar ik kwam er uiteindelijk achter dat de politie toch niet bij mij past. Al heb



FOTO HELEEN VINK

ik het daar dus bijna vijftientig jaar volgehouden.” In 2016 trekt Van Dam voor de laatste keer als 'diender' de deur achter zich dicht.

## Helend

„Ik was inmiddels geen rechercheur meer, maar had een bureau- baan gekregen. Als recherche-assistent. Het dagboek dat ik op aanraden van een haptonomietherapeut sinds 2003 bijhield, besloeg inmiddels zo'n 1500 pagina's. Ik was al wel eens van plan geweest een boek te schrijven over mijn ervaringen. Het kwam er niet van. Maar toen mijn nieuwe levenspartner ook met dat idee kwam, besloot ik het alsnog te doen. Het herschrijven van mijn aantekeningen

is een helend proces geweest. Met het boek Held op geitenwollensokken als mooi resultaat. Van ex-collega's heb ik tot nu toe alleen maar positieve reacties gekregen. Zij herkennen zich in wat ik beschrijf.”

Van Dam vervolgt: „In mijn verhaal zijn er geen schuldigen. Het gaat me erom agenten, rechercheurs en anderen die een burn-out hebben of hebben gehad een hart onder de riem te steken. Bij de Noord-Hollandse politie is inmiddels een speciaal team actief dat werknemers die tijdelijk waren uitgeschakeld, helpt bij hun reïntegratie. Maar ik vind dat er binnen de politie nog veel meer aandacht moet komen voor burn-out.”