

DOSSIER

#DURFTEVRAGEN



Als je niet goed in je vel zit, kan dat invloed hebben op je werk. Om hulp vragen is dan slim. Maar juist dat vinden we ontzettend moeilijk. Waarom eigenlijk? En waarom is het belangrijk om wél toe te geven dat je het niet alleen redt?



Let op! Dit artikel gaat deels over PTSS en kan daarmee een trigger zijn voor mensen met traumaklachten.

Help! (...moeilijk hè?)

Hij krijgt een paniekaanval als hij een donkere schuur binnenstapt, geeft over bij het ruiken van geuren als bedorven vlees en ligt nachten wakker door hevige nachtmerries. Ruim drie jaar geleden krijgt **operationeel expert Sebas Schaapveld (55)** last van allerlei fysieke en mentale klachten. Hij heeft geen idee waar die vandaan komen, maar weet wel: ik heb hulp nodig. Daarom vragen blijkt lastiger dan gedacht.

Kleine oogjes

Sebas: 'Ik schaamde me, omdat ik niet wist wat er met me aan de hand was. Om hulp vragen vond ik lastig. Ten eerste vanwege mijn functie: ik sta altijd voor de ander klaar, zowel voor de burger als voor collega's. Nu wist ik dat ik zélf hulp nodig had. Daar kwam bij dat ik op het bureau regelmatig opmerkingen kreeg als: "Wat heb jij kleine oogjes. Ben je op stap geweest of zo?" Terwijl ik hele nachten wakker lag door nachtmerries.' Een heftige aanrijding van een jong kind, een suïcide van een tienermeisje; in zijn dromen beleeft Sebas de incidenten die hij tijdens zijn werk meemaakte opnieuw. 'Ik begrijp dat mijn collega's de opmerkingen waarschijnlijk niet als verwijt bedoelden, maar zo voelde het wel. Daardoor werd het nog moeilijker om te delen waar ik echt mee worstelde.'



Psycholoog en schaamte-expert

Aukje Nauta (57) begrijpt de drempel die Sebas voelde. 'Uit onderzoek blijkt dat hulp vragen heel moeilijk is als je mentaal of fysiek ziek wordt. Mensen delen het niet snel met hun leidingge-



vende uit angst om leuke kansen of klussen mis te lopen. Als je wel je schaamte opzijzet en je verhaal deelt, hoop je op een empathische reactie van de ander. Die krijg je niet altijd en dan is het heel begrijpelijk dat je dichtklapt. Natuurlijk is zo'n onhandige reactie heel naar, maar je kunt er ook later op terugkomen door te zeggen: "Die kleine ogen waren niet van het stappen, maar omdat ik wakker lag door de nachtmerries." Wanneer je zelf eerlijk bent, is de kans groot dat een collega jou serieus neemt en dat kan heel positief uitwerken. Ten eerste omdat diegene je misschien kan helpen, maar ook omdat het delen van schaamtevolle dingen voor veel verbinding zorgt als de ander het goed oppakt. Dat is weer heel positief voor je werkgebruik.'

De kracht van kwetsbaarheid

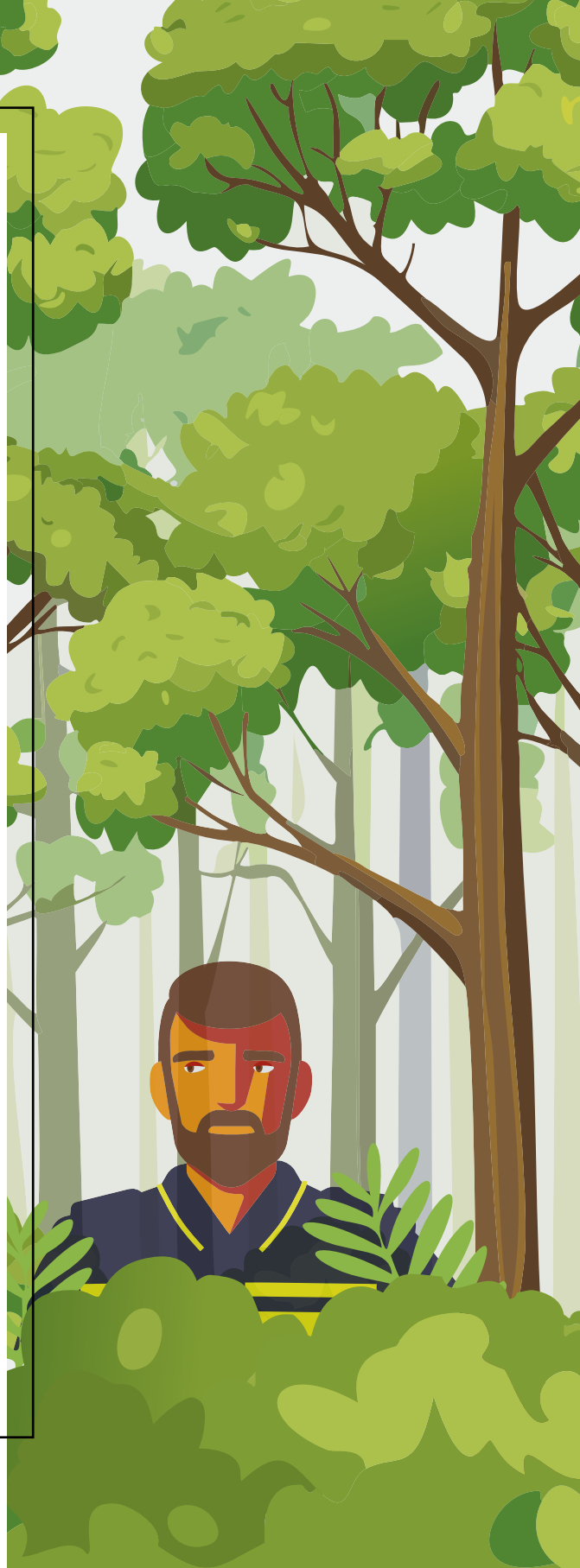
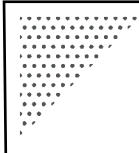
Je kwetsbaar opstellen zorgt voor verbinding tussen mensen. Dat is ook de conclusie uit het beroemde onderzoek van de Amerikaanse hoogleraar Brené Brown. Haar boek De kracht van kwetsbaarheid werd een wereldwijde bestseller en haar TED-talk over het

'Schaamte is diepe angst voor afwijzing, voor er niet bij horen'

onderwerp is inmiddels 22 miljoen keer bekeken. Schaamte kennen we allemaal, zegt zij. Dat is niet erg, want wie helemaal geen schaamte kan voelen, is ook niet in staat tot enige vorm van empathie of verbinding. Schaamte is het ik-ben-niet-goed-genoeg-gevoel dat we allemaal in meer of mindere mate kennen. Schaamte is, uiteindelijk, diepe angst voor afwijzing, voor er niet bij horen.

Brown onderzocht twee groepen mensen. Een groep met een stevig gevoel van eigenwaarde, mensen die zich prettig met anderen verbonden voelen. En een groep mensen die daar juist mee worstelt. Ze ontdekte dat de eerste groep drie dingen gemeen had: courage (moed), compassion (mededogen) en connection (verbinding). Deze mensen hadden de moed om imperfect te zijn, ze waren in staat om compassie te tonen met zichzelf en anderen én ze durfden authentiek te zijn. Bij dat laatste komt kwetsbaarheid kijken. Deze mensen vinden het niet per se prettig om zich kwetsbaar op te stellen, maar wel noodzakelijk voor een goed leven en echte verbinding met anderen.

Het is ook noodzakelijk om je kwetsbaar op te stellen, beaamt Aukje. Helemaal als je je ergens voor schaamt. Dat komt doordat je letterlijk ziek kunt worden van schaamte. 'Veel mensen onderdrukken



hun schaamtegevoel, maar dan zien anderen niet waar jij mee worstelt. Je zet een masker op, wat zorgt voor emotionele uitputting. Als je ernstig uitgeput raakt, kan dat leiden tot depressie.'

Mentale klachten

Om hulp vragen is een ultieme vorm van je kwetsbaar opstellen. Want wie om hulp vraagt, loopt nu eenmaal het risico om afgewezen te worden. Het zou kunnen dat die ander jou als zwak ziet. Uit een poll van Blauw magazine op BluePortaal blijkt dat 64 procent van de collega's om hulp vragen lastig vindt. En 53 procent van onze stemmers heeft zich weleens geschaamd voor lichamelijke of mentale klachten.

Vooraf op mentale klachten en onbegrepen fysieke klachten, zoals Sebas die ervaart, kan veel schaamte zitten. Een kwart van de Nederlanders heeft moeite met praten over psychische gezondheid, blijkt uit een onderzoek in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) uit 2021. Belangrijke redenen om niet over mentale problemen te praten: het ervaren van een taboe rondom dit onderwerp, bang zijn voor onbegrip of anderen hier niet mee willen belasten. Mensen die wel over hun psychische gezondheid praten, doen dat vooral met vrienden (81%) en familie (62%). Een kleiner percentage deelt dit met collega's (53%).

Een van die mensen is de **Deventerse wijkagent Sandra van Rosmalen (53)**.

Zij durfde wél open te zijn over haar klachten – klachten waar nog niet zo lang geleden nog een taboe op rustte, zeker in een 'mannelijke' werkomgeving als de politie. 'Twee jaar geleden begon ik steeds minder lekker in mijn vel te zitten. Om de kleinste dingen kreeg ik een huilbui, ik had geen idee wat me mankeerde. Op een dag kwamen wat vrouwelijke collega's terug van een cursusdag van Team Vitaal over de overgang. Wat zij bespraken, herkende ik enorm – dát was het dus. Geen moment heb ik mij geschaamd – vanaf het begin ben ik open geweest over mijn situatie. Iedereen op het werk toont begrip en dat komt denk ik vooral door hoe ik me zelf opstel. Ik zeg het gewoon als ik een opvlieger heb. Ik merk dat mannelijke collega's de overgang kennen van hun vrouw, jonge collega's van hun moeder.' Sandra durft niet alleen open te zijn, maar ook om hulp te vragen. En dat



‘Ik voelde me eerst enorm bezwaard door al die hulp’

maakt een wereld van verschil voor haar. ‘In overleg met mijn leidinggevende heb ik destijds mijn extra taken kunnen overdragen, zodat ik meer tijd en ruimte heb gekregen voor mijzelf. Daarnaast heb ik hulp gezocht bij een overgangsconsulente, een aanrader voor vrouwen in de overgang. Doordat ik niet meer het uiterste van mezelf vraag, zit ik nu veel lekkerder in mijn vel.’

Besmettelijk gedrag

Terug naar Sebas. Door schaamte trekt hij pas na twee jaar bij zijn leidinggevende aan de bel. Te laat, want hij is inmiddels al ziek uitgevallen. Na tweeënhalft jaar tobben met zijn klachten krijgt hij afgelopen februari de diagnose: posttraumatisch stresssyndroom (PTSS). Sebas’ vrouw, Nadya Kihel, is dan al ziek. Zij werkt ook bij ons en heeft kanker, wat de situatie van het gezin nog moeilijker maakt. De prettigste hulp, zo blijkt, komt uiteindelijk van Nadya’s teamchef, Ilona van der Leer. Zij wil er niet alleen voor haar, maar ook voor hem zijn. Ilona deelt haar eigen ervaring met ziekte: haar vader had longkanker. Dat zorgt direct voor verbinding tussen haar en Nadya en Sebas. Sebas voelt zich gehoord en gezien door Ilona. Dat komt door de veilige sfeer die de teamchef creëerde, vermoedt psychologe Aukje. ‘Ilona liet zien dat zij hem begreep door haar eigen verhaal te delen. Ze toonde daarmee haar



6x hulp bij de politie

1. Check je eigen mentale én fysieke gezondheid met de zelftest in **de Gezond Werken-app**. Je vindt er ook handige tips, praktische informatie en oefeningen. Download ’m in de Google Play Store op je diensttelefoon.

2. Als je privé of tijdens werk problemen ervaart, kun je aankloppen bij **de bedrijfsmaatschappelijk werker**. Via BluePortaal vind je de contactpersoon in jouw eenheid. Ook zonder doorverwijzing kun je direct een afspraak maken. Hetzelfde geldt voor **de eenheidspsycholoog**. Bij die laatste kun je terecht met psychische klachten als angst, somberheid en burn-out.

3. **Team Vitaal** begeleidt bij re-integratie na fysieke of mentale klachten, maar biedt ook allerlei workshops aan. Bijvoorbeeld over ‘veerkrachtig blijven tijdens de overgang’ of een mindfulness-workshop.

4. Financiële nood? **Het sociaal fonds** in jouw eenheid kan je helpen. Met een renteloze lening, gratis advies of een doorverwijzing. Vind de contactpersoon van jouw eenheid via BluePortaal.

5. Heb je last van beroepsgerelateerde gezondheidsklachten? Dan zijn je **leidinggevende en de bedrijfsarts** je eerste aanspreekpunten. Je maakt een afspraak bij de bedrijfsarts via de doktersassistente van jouw eenheid.

6. Jaarlijks horen duizenden Nederlanders dat ze kanker of een andere ongeneeslijke ziekte hebben. Hiervoor is het **Platform Chronisch zieke Politiemensen (PCP)**. Hier kun je terecht voor advies, steun of begeleiding.

Hé, hoe gaat het?

Als het aan onze korpsleiding ligt, gaan wij op de werkvloer vaker met elkaar in gesprek. Sinds juli loopt de campagne 'Hé hoe gaat het?' Deze campagne moedigt aan om eens wat vaker aan collega's te vragen hoe het nu echt met die ander gaat. Het idee is dat door het welzijn van jezelf en de ander bespreekbaar te maken, we als collega's beter voor elkaar kunnen zorgen. De campagne moet ook de bekendheid vergroten van het uitgebreide preventie- en zorgaanbod bij de politie, zoals het Sociaal Loket, de Gezond Werken-app en de Lokettenwijzer.

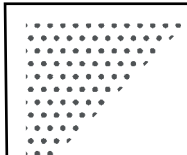
kwetsbare kant. Dat is heel belangrijk als leidinggevende. Als je een open sfeer wil in je team, moet je zelf het goede voorbeeld geven. Wanneer medewerkers zien dat een leidinggevende openhartig vertelt over een moeilijke of kwetsbare situatie – en anderen dat serieus nemen – delen zij in het vervolg ook makkelijker hun eigen ervaringen.'

Helpen maakt gelukkig

Voor Sebas en Nadya komt na het waardevolle gesprek met Ilona veel hulp op gang. Binnen no time regelen een operationeel expert en een digitaal onderzoeker dat er een team van collega's paraat staat. Zij maken weekenden vrij om te helpen in het huishouden en de tuin van Nadya en Sebas, die daar zelf geen energie voor hebben. Een andere collega regelt dat er genoeg te eten is voor iedereen. Al die hulp was eerst even wennen, vertelt Sebas. 'Vooral de eerste maanden vond ik het moeilijk om de hulp écht te accepteren. Het kost veel tijd van de collega's, waardoor wij ons eerst bezwaard voelden. Daarom was het een enorme opluchting toen ze zeiden: "We doen dit niet alleen voor jullie, maar ook voor onszelf." Ze waren juist blij dat ze iets konden betekenen. Dat maakt dat we nu alleen maar dankbaar zijn. Het geeft ons echt een warm, blauw familiegevoel.'

En in de meeste gevallen willen mensen ook graag helpen, weet Aukje. 'De hulp komt soms moeizaam op gang, doordat iemand het spannend vindt om hulp te vragen. Of, zoals bij Sebas, doordat anderen niet meteen de reactie geven waar je op hoopte. Ook hulp bieden kan moeilijk zijn. Mensen vragen zich af: doe ik het wel goed? Ben ik niet te veel voor de ander? Maar uit onderzoek blijkt: er gaat niets boven een ander helpen. Daar worden we zó gelukkig van. Dat mag op een praktische manier, maar ook met een luisterend oor. Dat laatste is vaak al genoeg.'

'Mensen willen graag helpen, daar worden we zó gelukkig van'



FEITEN EN CIJFERS

Een kwart van de Nederlanders heeft moeite met praten over psychische gezondheid.

Bron: Ipsos I&O

- Als problemen mij boven het hoofd groeien, deel ik die met mijn leidinggevende.

649 stemmen*

75%
ZEGT JA



- Op het werk doe ik me regelmatig sterker voor dan ik me voel.

643 stemmen*

JA **51%**

- Er is genoeg hulp beschikbaar in de organisatie voor collega's met fysieke of mentale klachten.

630 stemmen*

27% VINDT VAN NIET



*resultaten poll van Blauw magazine op BluePortaal, oktober 2024

'Ik stortte helemaal in vanwege alle geldzorgen'



De Rotterdamse speurhondengeleider Ad Snoek (63) had het financieel prima voor elkaar, tot hij vijf jaar geleden ging scheiden. Hij raakte totaal in de knel. Het sociaal fonds hielp hem om er weer bovenop te komen.

'Ineens kreeg ik weer lucht.'



'Daar zat ik dan: alleen in mijn peperdure huurhuis met nauwelijks meubels. In de woonkamer stonden alleen een bank en twee oude tuinstoelen. Als die lange langskwam, mijn puberzoon, wist ik al helemaal niet hoe ik de eindjes aan elkaar moest knopen. Die vrat de oren van je kop. Dan kocht ik maar weer een mud aardappels bij de goedkoopste supermarkt. Na de voetbaltraining bleef ik geen biertje meer drinken zoals ik voorheen altijd deed, want ik kon geen rondje meer geven. De geldzorgen hadden grote impact op mijn leven. Het was mijn keuze geweest om te scheiden, ik was al heel lang niet gelukkig. Mijn ex en ik waren in een slopende rechtszaak beland. Plotseling had ik torenhoge advocaatkosten, moest ik veel alimentatie betalen en betaalde ik naast die huurwoning ook nog mee aan de hypotheek van mijn oude huis. Ik ben een nuchtere en stabiele vent, maar op een gegeven moment stortte ik helemaal in. Zo erg dat ik dacht: ik ga wel terug naar mijn ex, dan maar



ongelukkig. Alles beter dan deze ellende. Dat heb ik uiteindelijk niet gedaan. Maar ik vond niks meer leuk, kwam niet vooruit en zag ineens overal beren op de weg. Werken ging niet meer. Achteraf denk ik: ik had een flinke depressie. Gelukkig had ik een begripvolle teamchef, die zei dat ik mijn tijd mocht nemen.

Via een collega hoorde ik over het sociaal fonds. Ik moest wel een drempel over om daar aan te kloppen hoor. Om het op z'n Rotterdams te zeggen: ik schaamde me de tering. Ik had nooit in mijn leven schulden of geldzorgen gehad. Inmiddels moest ik twintigduizend euro aan advocaatkosten en vijftienduizend euro aan achterstallige alimentatie betalen. Geen idee waar ik dat geld vandaan moest halen. Na mijn eerste gesprek met het sociaal fonds had ik het gevoel alsof er 26 olifanten van mijn schouders vielen. In één klap kreeg ik weer lucht. Er werd met me meegedacht. Ik kreeg een renteloze lening, een percentage van mijn salaris werd maandelijks ingehouden. Ook de nazorg was fantastisch, ik werd later nog gebeld hoe het met me ging. Het sociaal fonds gaf me het vertrouwen terug dat het allemaal goed zou komen. En het gaf

me het gevoel bij een familie te horen die voor elkaar zorgt. Tegen collega's met financiële zorgen zou ik willen zeggen: schroom niet om contact op te nemen. Er wordt integer en discreet met je omgegaan en een eerste gesprek kan al enorm helpen.

Met mij gaat het vijf jaar later heel goed. Ik ben uit de geldzorgen en ook weer gelukkig in de liefde. Mijn werk met de honden is m'n lust en m'n leven. Ik ben een tijdje als de dood geweest dat ik dat moest opgeven vanwege mijn geldproblemen. Dankzij de hulp van collega's is dat gelukkig niet gebeurd.'

'Het kan iedereen overkomen'

Judith Eleveld is landelijk voorzitter van het sociaal fonds:

'In Nederland heeft veertig procent van de huishoudens moeite met de eindjes aan elkaar knopen, daar zitten ook politiemensen bij. Grote levensgebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat iemand plotseling in de financiële problemen komt. Denk aan ziekte, een scheiding of het wegvallen van het inkomen van je partner. Bij de politie heerst soms nog het beeld dat geldproblemen van invloed zijn op je integriteit – denk maar aan de screening - maar dat is te kort door de bocht. Het kan iedereen overkomen. Dan ben je niet plotseling minder integer. Bij vrijwel iedereen die bij ons aanklopt, merk ik dat er enorm veel schaamte bij geldzorgen komt kijken. Ik hoop dat het collega's er niet van weerhoudt toch contact met ons te zoeken. Want we kunnen meedenken, je in contact brengen met de juiste instanties en je in veel gevallen een renteloze lening geven. En weet dat je anoniem kunt blijven.' Collega's steunen die er even financieel niet uitkomen? Dat kun je doen door maandelijks € 0,37 van je salaris te doneren aan het sociaal fonds in jouw eenheid. Dit kun je doen via de Youforce-
tegel 'sociaal fonds'.

