

SPORTVISSSEN ALS REVITALISERING

In het politievak worden medewerkers vaak meer dan eens geconfronteerd met heftige incidenten of zwaar menselijk leed. Mochten mensen die in dit hoog risico beroep werken vastlopen met een mentale blessure, dan biedt de Stichting Politieveteraan ondersteuning door middel van het revitaliseren in de natuur. Sinds kort kan dit ook via de hengelsport.

TEKST: JORAN BAL > BEELD: SANDER BOER & BERTINO TER MATEN





DAVE DEDEL,
ALGEMEEN BESTUURSLID VAN
STICHTING POLITIEVETERAAN

“Je hebt last van angstaanvallen. Je durft je huis niet meer uit. Je hebt een kort lontje. Je omgeving snapt jou niet, en jij snapt jezelf niet meer. Misbruik van drank, drugs en medicijnen ligt op de loer.” De situatie van politieagenten die kampen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) is weinig rooskleurig, weet Dave Dedel uit eigen ervaring. “Dat is mede de reden dat Dick Kleijn mij heeft gevraagd om te komen helpen bij de Stichting Politieveteraan (zie kader). Mijn achtergrond in de ambulante hulpverlening – zo werk ik onder meer met daklozen, drank- en drugsverslaafden, en mensen met autisme – was een extra reden om me te polsen voor de functie van algemeen bestuurslid. Want er is op dit vlak veel werk aan de winkel.”

REVITALISEREN VOOR RE-INTEGREREN

Politiemensen die bijvoorbeeld met PTSS kampen kunnen vaak niet meer werken en komen bij de bedrijfsarts terecht. Dedel: “Daar wordt in eerste instantie vaak gezegd dat je teveel hooi op je vork hebt genomen, wellicht kampt met een burn-out. Dan luidt het advies doorgaans om het even rustig aan te doen en vervolgens te gaan werken aan je re-integratie. Maar doordat het probleem in de kern niet wordt aangepakt, ga je vrijwel direct onderuit als je weer aan de slag gaat. En dan ben je in de regel nog verder van huis.” Er gaapt volgens hem een gat tussen het moment van uitval en de start van de re-integratie. “Veel mensen zijn simpelweg

nog niet voldoende hersteld om te re-integreren. Dat gat vullen wij als stichting op door hen te helpen revitaliseren (herstellen) zodat zij weer op krachten zijn om te kunnen starten met hun re-integratie.”

HELENDE WERKING NATUUR

Het samen met lotgenoten een activiteit ondernemen in de natuur vormt de basis van het herstel. “Dat kan bijvoorbeeld snoei- en kluswerk, natuurfotografie, sloeproeven, wandelen, golfen, duiken en sportvissen zijn”, somt Dedel op. “Het is maatwerk: de een hoort graag de vogels fluiten, de ander het liefst het geluid van kabbelend water. De helende werking van de natuur combineren we met de begeleiding van een coördinator. Dat is een ervaringsdeskundige of een (ex-) collega die veel ervaring heeft met de doelgroep en de juiste competenties bezit. Dus niet iemand die ervoor heeft geleerd, maar iemand die aan den lijve heeft ondervonden wat het betekent. Want doordat jij hetzelfde hebt doorgemaakt, zien mensen dat je ze echt begrijpt. Daar kun je niet tegenaan praten. Sterker nog: diepgaande gesprekken zijn niet nodig. Lichaamstaal of een half woord is vaak al voldoende om elkaar te begrijpen.”

GEREEDSCHAP VOOR THERAPEUT

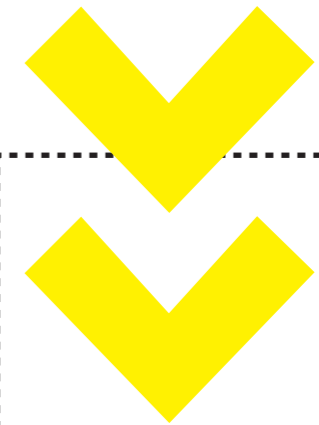
Doordat mensen loskomen horen de coördinatoren vaak als eerste de verhalen. “Maar wij zijn geen therapeuten”, zegt Dedel. “Wij bieden een luisterend oor, een schouder om op te leunen en kunnen lotgenoten door-

‘WIJ ZIJN GEEN THERAPEUTEN, MAAR EEN GEREEDSCHAP VOOR DE PSYCHOLOOG OF THERAPEUT’

verwijzen. We fungeren als een soort gereedschap voor de psycholoog of therapeut – die kunnen trouwens, indien gewenst in het kader van de behandeling, aansluiten bij de activiteit.” Aangezien de doorontwikkeling van het programma gedurende twee jaar wordt ondersteund middels een subsidie vanuit Stichting Arbeidsmarkt en Opleidingsfonds Politie (die is aangevraagd door de Nederlandse Politiebond) worden de effecten gemeten. “Dat doet ARQ Centrum’45, het landelijke expertisecentrum voor diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. Zij bestuderen of het traject van revitaliseren in de natuur werkt.”

GROTER WORDEN EN KLEIN BLIJVEN

De eerste resultaten zijn in ieder geval dermate positief dat de Nederlandse politie de samenwerking met de Stichting Politieveteraan wil intensiveren. “Ze willen het concept van herstellen om krachtig genoeg te worden voor re-integratie in de toekomst overall in Nederland kunnen uitrollen”, zegt Dedel. “Het is dus aan ons om het aanbod van activiteiten en het aantal locaties uit te breiden. Daarbij is het de kunst om groter te worden, maar in de kern klein te blijven. Want dat is precies waar dit om draait: collegiaal contact is van grote waarde voor herkenning en waardering. Er voor een ander zijn is vaak al voldoende. Die weet dan: ik sta er niet alleen voor.”



STICHTING POLITIEVETERAAN

Stichting Politieveteraan is in 2015 opgericht door Dick Kleijn en André Buruma. Dit zijn politiemensen die beiden te maken hebben gehad met een mentale blessure, waardoor ze zijn uitgevallen. In die situatie liepen ze er tegenaan dat ze niet wisten waar ze als agent heen konden met hun problemen. Daarop zocht Kleijn contact met Staatsbosbeheer, waar hij mensen kende die als boswachter werkten. Zo gingen in eerste instantie een paar politiemensen met PTSS als dagbesteding mee het bos in om te snoeien en te klussen. De helende werking van de natuur in combinatie met het optrekken met lotgenoten bleek zo groot, dat vervolgens in 2022 met Staatsbosbeheer een convenant werd gesloten om dit initiatief door heel het land uit te rollen. Het bestuur van de stichting is momenteel druk bezig om het concept van revitaliseren in de natuur verder handen en voeten te geven. Dit met als doel het onderlinge collegiale contact te bevorderen, kennis te delen, activiteiten met elkaar te ondernemen of elkaar te ondersteunen als het even niet zo lekker gaat.

Kijk voor meer informatie op stichtingpolitieveteraan.nl





Bertino met zijn labrador die een opleiding tot hulphond volgt bij bultermekke. Naast zijn gezin is dit zijn steun en toeverlaat.

‘WEER IN MIJN KRACHT’

Na 24 jaar bij de politie te hebben gewerkt als onder andere coördinator noodhulp, operationeel coördinator en groepschef, kreeg Bertino ter Maten (48) het in 2015 en in 2018 dermate zwaar te verduren dat hij niet verder kon in die functie. Na een mislukte poging tot re-integratie kwam hij via Dave Dedel terecht bij de Stichting Politieveteraan. Daar gaat hij nu aan de slag als Coördinator Varen/Roofvissen/Vogelen.

“Ik ben geen visgids”, steekt Ter Maten van wal. “Het vissen is immers niet meer dan een middel om te ontspannen en even niet aan de dagelijkse PTSS-beslommeringen te denken.” Dat dit werkt, weet hij uit eigen ervaring. Nadat hij in zijn carrière bij veel heftige incidenten betrokken was, ging het op het werk in 2015



Het ontspannen in de natuur en genieten staan voorop bij de sportvisuitjes.

en daarna in 2018 nogmaals echt mis. “Dan kom je ineens thuis te zitten met je sores en voel je je heel erg alleen, zeker in het begin. Hoewel ik allerlei soorten hulp heb gehad, hebben mijn gezin, het sportvissen en mijn vismaten me in die periode echt op de been gehouden. Mijn passie werd mijn reddingsboei.”

SPORTVISUITJES

Nadat een re-integratiepoging op een administratieve afdeling niet het gewenste resultaat opleverde, kwam hij via-via weer in contact met Dave Dedel. “Met hem heb ik lang samengewerkt, maar we waren elkaar uit het oog verloren. Inmiddels was het bij me gaan borrelen of ik iets kon doen met mijn kennis en kunde op het gebied van de sportvisserij. Toen Dave me vertelde over zijn plan voor de stichting, konden we zaken mooi combineren middels het idee om sportvisuitjes op te nemen in het activiteitenprogramma van revitaliseren in de natuur. Daar ben ik toen enthousiast mee aan de slag gegaan. Om een goed beeld te krijgen van hoe dit praktisch gezien het beste kon worden vormgegeven, heb ik een plan geschreven en een aantal pilot trips gedaan met mijn goede vrienden Menno en Frank.”

VOLDAAN GEVOEL

Het in de natuur zijn en ontspannen met een hengel in de hand vormt de basis van zijn aanpak. “We gaan ergens in Midden-Nederland, met de focus op de Randmeren, het water op. Dat kan voor een dag of een dagdeel, waarbij we kunnen vissen, varen of vogels kijken – of een combinatie daarvan.” Hengelsportmateriaal, regenkleding en alle benodigde wettelijke veiligheidsmiddelen zijn aanwezig, dus mensen kunnen zo opstappen. “Desgewenst nemen we ook de tijd om op de bar-

‘ALS LOTGENOOT KAN IK ME HEEL GOED IN IEMAND MET PTSS VERPLAATSEN EN HOEF JE VAAK NIET EENS VEEL TE ZEGGEN’

becue iets lekkers klaar te maken. Het moet een totaal ontspannen dag in de natuur zijn waarbij je kunt genieten van een prachtige omgeving. Alles om na afloop met een voldaan gevoel weer de auto in te stappen.”

PRATEN MET LOTGENOOT

Tijdens zo’n uitje is er ook ruimte om te praten over de problematiek waar iemand mee kampt. “We gaan het natuurlijk niet de hele dag over de ellende hebben, maar het komt doorgaans wel ter sprake. Door de intake die van tevoren plaatsvindt, weet ik waar ik rekening mee moet houden. Als lotgenoot kan ik me echter goed in iemand met PTSS verplaatsen en hoef je vaak niet eens diep op bepaalde details in te gaan. Het begrip en de verbroedering is al voldoende om er voor de ander te zijn.” En het is juist lekker om op de boot alle sores achter je te laten en op avontuur te gaan. “Dat laatste uiteraard met mate, want je wilt niet teveel prikkels hebben. Maar op een visdag gebeurt er altijd wel iets wat een mooie herinnering oplevert.”

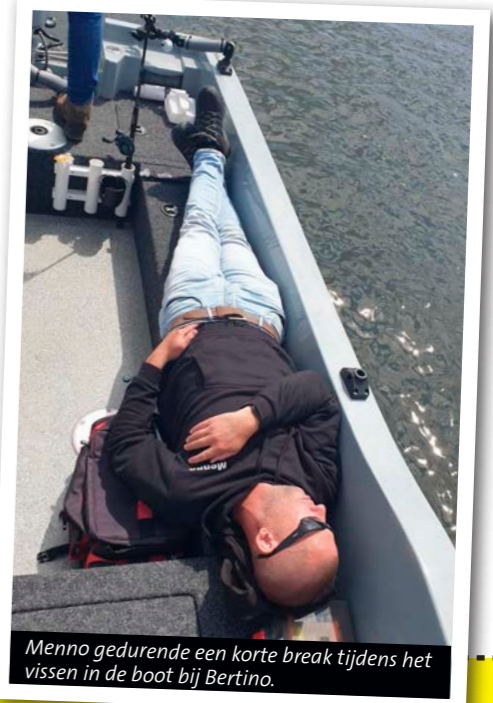
HERNIEUWDE ENERGIE

Zijn rol als coördinator heeft ook Ter Maten wat te bieden. “Het is fijn om in deze rol iets te kunnen betekenen voor mensen. Als agent heb ik de maatschappij wat mij betreft genoeg gediend, maar ik voel nog wel een grote betrokkenheid bij de mensen in de politieorganisatie. Die kan ik zo mooi vormgeven door collega’s te helpen.” Bovendien geeft het vrijwilligerswerk hem een boost. “Je doet er maatschappelijk weer toe en draagt wat bij. Daarbij is het fantastisch om te zien dat sponsors, binnen en buiten de hengelsport, enthousiast zijn om de stichting te helpen. Het is lang geleden dat ik deze energie heb gevoeld, maar ik sta weer in mijn kracht.”

RUST IN LIJF EN HOOFD

Menno is een van de mensen die bij Bertino ter Maten aan boord stapte voor de proefsessie. Beide mannen zijn al meer dan dertig jaar goede vrienden, werden later ook collega’s en kampen allebei met PTSS.

“Nadat ik een paar jaar geleden de diagnose PTSS kreeg, ging ik op zoek naar alles wat mij maar enige vorm van rust en ontspanning kon geven. Bijvoorbeeld vissen. Al heel wat jaren ga ik dan ook met Bertino mee op zijn visboot. Het moment dat die van de trailer rolt en het water raakt, geeft mij al een gevoel van rust. Net als het varen en vissen. Maar volgens mij hoef je geen echte sportvisser te zijn om te ervaren wat de voordelen zijn van deze vorm van ontspanning. Alleen al het op het water zijn geeft enorm veel rust. Prachtige wolkenluchten, watervogels en het gekabbel van het water tegen de boot zijn een vorm van afleiding. Even los komen van al het gedoe en klachten die bij PTSS horen. Even niets en nergens over na hoeven denken – rust in je lijf en hoofd.”



Menno gedurende een korte break tijdens het vissen in de boot bij Bertino.