

Recensent: Marja Schouten

Cindy Berk: 'Open en bloot' Stichting WEP (Waardering Erkenning Politie), Den Haag 2013 (PTSS/ED) <http://www.wep.nu/>

Soort boek/Ziekte/Stijl:

PTSS, Post Traumatische Stress Stoornis is een psychische aandoening die valt onder de categorie angststoornissen. De politieagente Cindy Berk laat zien dat een ogenschijnlijk alledaagse confrontatie met een stoffelijk overschot door een samenloop van omstandigheden tot PTSS kan leiden. Haar verhaal geeft een duidelijk inzicht hoe zo'n mentale blessure wordt opgelopen en hoe met de hulp van velen het herstelproces bevorderd kan worden.

Over de schrijfster:

Cindy Berk is hoofdagent van het politiecorps Nieuwkoop Kaag en Braassem. Tevens is zij formeel als 1^e ambassadeur van de Stichting Waardering Erkenning Politie benoemd. Een belangrijke boodschap: 'We moeten gewoon weer meer op elkaar gaan letten. Maak het bespreekbaar. Vraag steun van je meerderen. En hoe diep je ook zit: je hoeft niet weg bij de politie. Je kunt genezen!'

Korte beschrijving

Na twee incidenten, kort na elkaar, - Cindy is bijna afgestudeerd, krijgt ze een melding: reanimatie. Het blijkt om zelfmoord te gaan. Het tweede incident is de bekende druppel. Het speelt zich in dezelfde straat af, bij dezelfde familie. Ze gaat naar het werk, maar staat te trillen op haar benen. Na drie dagen stort Cindy in. Ze krijgt paniekaanvallen, het gezicht van de dode vrouw krijgt ze maar niet van haar netvlies. De klachten worden steeds erger, nachtmerries, flashbacks en hevige schrikreacties. Ze heeft gesprekken met het Bedrijf Opvang Team, wordt doorverwezen naar de bedrijfsmaatschappelijk werkster, gaat in psychotherapie. Op een goed moment is ze uitgepraat. Cindy wil de confrontatie met de dood aan, maar nog niet op haar werk. Ze komt in aanraking met Bertus Kostwinder, die een familie rouwhuiskamer heeft gerealiseerd waar nabestaanden terecht kunnen. Cindy assisteert Bertus bij een uitvaart van een onbekende, een volgende stap in het helingsproces. Daarna bezoekt ze het graf van haar grootvader dat ze sinds haar ziekte niet aandurfde. Uiteindelijk gaat Cindy weer aan het werk, maar ze realiseert zich dat de PTSS zal altijd op de loer zal blijven liggen.

Wat viel op

De heldere stijl van schrijven; openhartig en kwetsbaar tegelijk. Hier is een vakvrouw aan het woord, die van haar werk houdt en ook in staat is tot zelfreflectie. Dit boek maakt duidelijk hoe verlamdend de neerwaartse spiraal is, die PTSS veroorzaakt. Fysiek letsel is al lange tijd bespreekbaar, maar op mentale blessures van politiemensen heeft lang een taboe gerust. Cindy heeft dit doorbroken. Een echte heldin!

Citaten

Pag. 21: 'Deze zelfmoord in oktober 2010 en de reanimatie bij het tankstation staan in nauw verband met elkaar. Beide incidenten spelen zich op een steenworp afstand van elkaar af, in dezelfde straat...en binnen dezelfde familie. Dat ik er beide

keren bij betrokken was, had er verder niet toe gedaan als in de tussentijd is staat was geweest dit soort gebeurtenissen als mijn werk te zien en het daarbij te laten.'

Pag. 33: 'Ik herinner me een bezoek aan een concert. Omdat ik in die tijd overal gevaar zie, kijk ik meer naar de nooduitgangen en het gedrag van mensen om mij heen, dan naar het concert. Ik maak mezelf gek en ga hallucineren, krijg een paniekaanval.'

Pag.53: 'De cirkel van PTSS moet ik doorbreken en daarvoor moet ik een cirkel gaan sluiten, kloppend maken: de cirkel van het leven.'

Pag. 73: 'Een paar jaar geleden werd bij mij PTSS vastgesteld. Anderhalf jaar later kreeg ik te horen dat ik genezen was...Ik schreef dit boek... Ik beleefde alles opnieuw...ik viel terug... Als je genezen bent, word je losgelaten en moet je het weer alleen doen...Ik ga ervan uit dat mijn ziekte me mijn hele carrière zal achtervolgen...Ik moet ermee leren omgaan en vertrouwen dat ik dat kan.'

Extra:

Het boek van Cindy Berk heeft veel discussie losgemaakt. Inmiddels blijkt uit een onderzoek van de politieacademie dat PTSS niet het einde van je carrière hoeft te betekenen. In december 2012 presenteerde minister Opstelten de Circulaire PTSS. Hierin wordt onder meer vastgelegd dat als een PTSS beroeps gerelateerd is, dit ook juridisch erkend wordt als beroepsziekte.

In het personeelsblad politie van mei 2013, wordt uitvoerig aandacht besteed aan PTSS. Onder de titel: *Kreukels die niemand zag*, doen drie politiemensen hun verhaal.

Voor nadere info of contact politiepoli: www.pdcentrum.nl

Er is een 24/7 loket ingesteld 0800-1218 (dag en nacht bereikbaar) als je je klachten niet direct met leidinggevende kunt/wilt bespreken:

loket@weerbaarheidscentrumpolitie.nl Een onafhankelijke instantie voor vragen en/of hulpverzoeken op psycho-sociaal gebied.

Op www.blauweveerkracht.nl kun je een zelftest doen.

Dit boek is een particulier initiatief van het 'vfonds, Nationaal Fonds voor Vrede, Vrijheid en Veteranenzorg. Verder werkten mee aan dit boek Politie Hollands Midden en Programma Versterking Professionele Weerbaarheid.

Voor meer informatie: www.wep.nu. En b.breumelhof@wep.nu of 0340-474162.
Zie ook: vimeo.com/61622810

