

Het blad voor alle roeiers

roei!



DECEMBER 2020 N° 41
LOSSE NUMMERS €5,95

SLOEPROEIEN
Herstel van PTSS

EK SUCCES
Terugblik met
bondscoaches

FYSIOFEITEN
Knieblessures

WAT ETEN ROEIERS?

In sloepen herstellen van PTSS

“Ze hadden hun probleem uitgeroeid”

De Kanaaloversteek van mariniers en oud-mariniers in sloepen in 2015 bleek voor een aantal deelnemers bij te dragen aan de verwerking van trauma's. Initiatiefnemer Jan van de Werken, werkzaam bij de politie, vroeg zich af of dit ook voor politiemensen zou werken. Het leidde tot het succesvolle project 'Roeien naar Herstel'.

Dutch Marines Rowing
Challenge van Den Helder
naar Wilhelmshaven in 2017.



“Politiemensen komen in hun werk in extreme situaties terecht. Ernstige ongelukken, schietpartijen, zoals de strandrellen bij Hoek van Holland in 2009 en de rellen op de Coolsingel in 2017, waar agenten voor hun leven vreesden. Of wat denk je dat het je doet om een baby te moeten reanimeren? Dat is allemaal politiewerk. Dan gebeurt er wat met je en soms knapt er iets, ik noem dat het filter dat stukgaat.”

Aan het woord is Jan van de Werken (1967). Hij was vier jaar marinier en stapte in 1989 over naar de politie, waar hij diverse functies vervulde. Momenteel is hij projectleider Blauwe Haven Rotterdam. Hier worden politiemensen met een mentale overbelasting zoals PTSS en burn-out opgevangen. ‘Roeien naar Herstel’ is een van de projecten in de Blauwe Haven Rotterdam.

PTSS

Er is reden genoeg om in het politiekorps aandacht aan te besteden aan mentale overbelasting. Verschillende onderzoeken tonen aan dat zeven procent van de politiefunctionarissen te maken heeft of heeft gehad met PTSS. Van de Werken: “Als je filter stuk gaat, ben je niet meer de

"Als je filter stuk is, zijn je herinneringen aan een traumatische situatie de baas over jou."

baas over je herinneringen, maar dan zijn je herinneringen de baas over jou. Als ik op de Coolsingel een sirene hoor, dan kijk ik daar niet van op. Maar als je filter stuk is, komen bij zo'n geluid de beelden terug

en herbeleef je die traumatische situatie helemaal. Dat maakt de heftigste gevoelens los. Wij noemen dat de ‘trigger’. Dan loop je uiteindelijk vast. Dat kan zich op verschillende manieren uiten. Sommigen verdoven zich met middelen als alcohol of drugs of trekken zich terug. Meestal hebben de huisgenoten het het zwaarst te verduren.”

Buddies in nood

Van de Werken kwam door toevalligheden in 2013 in contact met een aantal voormalige dienstmaten bij de mariniers. Hij deelde met hen zijn plan om een keer naar Engeland te roeien. Zo maar, om een prestatie neer te zetten. Een facebook-berichtje maakte een storm aan reacties los. Het regende aanmeldingen en er moest een hele organisatie worden opgetuigd. Twee jaar later staken 120 mariniers en oud-mariniers als de Dutch Marine Rowing Challenge (DMRC) de Noordzee over met een vloot van dertien roeisloepen.

Na de tocht kwam de vraag op of er een



vervolg zou komen. Toen werd pas goed duidelijk wat het traject voor veel bemanningsleden had betekend. Voor de oud-mariniers voelde de hereniging met de kameraden als ‘thuiskomen’, zoals Van de Werken het zelf ook ervoer. Maar voor een aantal oud-mariniers betekende het meer: zij hadden getraumatiseerd het Korps Mariniers verlaten en kampten nog altijd met mentale problemen. ‘Buddies in nood’ noemden ze elkaar. De combinatie van hard trainen, een zware prestatie leveren, overgeleverd zijn aan wind en water en de kameraadschap waren helend gebleken. “Ze hadden hun probleem uitgeroeid.” ▶



Jan van de Werken stuurt eerste groep 'Roeien naar Herstel', 2017.

Ik leerde die middag nog iets anders: niet bang te zijn voor het water. Of beter: ik leerde dat het niet het water was waar ik bang voor was geweest.

H.M. van den Brink - Over het water

Politie

Met het hoofd bedrijfsvoering van het Korps Nationale Politie, Hans van Dolderen en Robert Dekker, ook oud-marinier en roeier, besprak Van de Werken de vraag: zou dit ook voor de politie werken? In gehuurde sloepen van de DMRC werd het project gestart en het bleek vanaf het begin een succes. De Koninklijke Watersportvereniging De Kaag stelde om niet een sloep ter beschikking. Het sloeproeien in het kader van dit project is inmiddels erkend als een middel tot herstel. In het project roeien op dit moment meer dan honderd politie-agenten. Er hebben al ruim honderdvijftig

**Het sloeproeien
is inmiddels erkend als een
middel tot herstel.**

collega's aan het project deelgenomen, in de tijd van de werkgever. Het project is inmiddels uitgerold over de politie-eenheden Rotterdam, Amsterdam, Den Haag, Limburg, Midden Nederland, Oost Nederland en Noord-Holland. Er worden gesprekken gevoerd met de eenheden Zeeland-West-Brabant, Oost-Brabant en Noord-Nederland.

De reacties van de deelnemers en hun familieleden zijn onverdeeld positief. "Als ik geroeid heb, slaap ik weer goed." "Mijn kinderen waren eindelijk weer trots op

me." "Mijn zoon gaf me weer een knuffel, wat ik jarenlang niet gehad heb." Of deze reactie van een partner: "Sinds je roeit ben je weer vrolijk."

De rivier heeft mij geleerd wat het is om te bewegen en dat bewegen leven is.

H.M. van den Brink - Over het water

Trainen met een doel

De roeiers melden zich bij het project aan via de huisarts of bedrijfsarts, via een psycholoog, een casemanager PTSS of via collega's. Ze gaan één keer per week het water op. De hele bijeenkomst staat onder leiding van de stuurlieden.

Het begint en eindigt met een 'sociaal bakkie', een groepsgesprek, waarin de deelnemers vrij zijn om in te brengen wat ze willen delen. De duur van de training varieert, er wordt altijd hard getraind. Van de Werken: "Daar zit een belangrijke les in. Je moet je nederig tonen aan het water, aan de stroming en het weer. Die bepalen of je hard gaat of zacht, of je in de problemen komt of niet. Je overwint nooit het water, het water laat je toe."

De roeiers trainen nooit zomaar, maar met een doel. Dat maakt van een training meteen een serieuze aangelegenheid. Het traditionele doel is deelnemen aan de 14th of May Memorial Regatta Rotterdam in



Challenge Den Helder -
Wilhelmshaven, 2017.

het kader van de herdenking van het bombardement op de stad. De regatta is een ruim 16,65 kilometer lange sloepen-tocht over de Nieuwe-Waterweg. Ook hebben ze tweemaal de tocht Almere-Amsterdam geroeid. Elk half jaar is er een uitdagende tocht.

Je zo hard inspinnen en je concentreren, terwijl iemand op minder dan een meter afstand tegenover je zit, is heel speciaal. Het heeft iets intiems. Hij ziet ons ware gezicht. Hij ziet onze zelfverzekerde of koortsachtige blik voor de race, hij mist niets van onze pijn.

Benoît Decock - Snoeken slaan



Van de Werken met collega's tijdens de Memorial Regatta 2018.

FOTO: RICHARD SELIGER

Stuurlieden

Veel hangt af van de stuurlieden. Hun houding is primair die van collega. Daarin ligt de kracht van het project. Toch moeten ze over gedegen kennis en vaardigheden beschikken: een nautische een EHBO-opleiding, coachingsvaardigheden en gesprekstechniek.

Van de Werken: "We ontkomen er niet aan om te beschrijven waaraan een stuur moet voldoen. Daar zullen we de komende periode mee aan de slag moeten. We zoeken naarstig naar goede stuur-



FOTO: RICHARD SELIGER

Mens sana in corpore sano

Het is maar zeer de vraag of de Romeinse dichter Juvenalis (ca 60-140) met zijn beroemde zin 'Mens sana in corpore sano' - een gezonde geest in een gezond lichaam - op een oorzakelijk verband wees tussen lichaamsbeweging en geestelijk welbevinden. De causale relatie is eerder afkomstig van de pedagogische opvattingen op Engelse kostscholen in de negentiende eeuw. De tekst van Juvenalis zou voor het eerst in 1861 als motto gebruikt worden voor de Liverpool Athletic Club.

Inmiddels is de gedachte dat sport heilzaam is voor de geest algemeen aanvaard. Een Japanse sport-schoenfabrikant heeft het motto zelfs aan zijn naam verbonden: ASICS is een acroniem van Anima Sana In Corpore Sano.

Een stap verder gaat het idee om lichaamsbeweging aan te wenden als middel tot herstel bij psychische klachten. Inmiddels is dat in de geestelijke gezondheid zorg gemeengoed geworden, bijvoorbeeld in de vorm van hardlooptochten.

lieden. Hoe eng ik dat woord ook vind, we moeten richting professionalisering van de organisatie. Het project draait nu tweeënhalfjaar. We willen met behulp van onderzoek heel graag weten wat het is waarom het zo goed werkt. Is het het water? Is het de stuurman? Zijn het de bemanning? Is het de inspanning? Wat geeft dat positieve effect? We laten het de komende tijd door een psycholoog onderzoeken." ■!



HET NIEUWE
COMP BLAD

COMPETITIEF.
COMPACT.
COMPOSITET.

Het Comp blad heeft de beste eigenschappen van onze huidige blad designs; efficiëntie van de Fat2, stabiliteit van de Bantam en hanteert dezelfde riemlengte als de Smoothie2. Speciaal ontworpen voor de Skinny steel is de Comp een krachtige combinatie van snelheid en stabiliteit.

Nu beschikbaar in zowel scull als boord versie.

 **concept 2.**

OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG

concept2.nl/comp