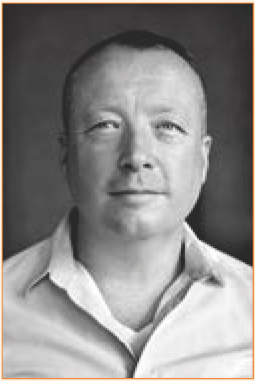




‘Wij kennen het hol van de leeuw van binnen’



Oud-militair Michiel van der Pols richtte samen met compagnon Twan van Tilburg het succesvolle platform ‘Afhangen’ op. Op Afhangen.com hebben zich meer dan honderd coaches, trainers en therapeuten verzameld, die zélf werkzaam zijn (geweest) in een hoog-risico-beroep. (Oud-)medewerkers uit deze sector (waaronder Defensie) die kampen met PTSS, burn-out, depressie, angsten e.d. kunnen bij Afhangen terecht voor hulp van een professional die de hoog-risico-wereld als zijn broekzak kent. *It takes one, to know one*. De redactie interviewde coach en ontwikkelaar van de doorbraakmethode Michiel van der Pols voor een blik in de militaire ziel.

Je hebt zelf 25 jaar hoog-risico-beroepen gehad. Hoe verliep jouw loopbaan binnen deze sector?

“Die begon in 1995 op het KIM, want ik wilde graag officier worden bij het Korps Mariniers. Tijdens de POTOM en mijn stage als pelotonscommandant had ik de ‘koudweer’-, bergen paraopleiding al gedaan, dus nog voor mijn afstuderen had ik de meeste ‘speldjes’ al verzameld. Na mijn eerste operationele plaatsing (in de West), gaf ik me op voor de BBE-keuring (Bijzondere Bijstandseenheid; de voorloper van M-Squadron,

NLMARSOF). Bij deze eenheid heb ik uiteindelijk de meeste jaren doorgebracht. Ik startte er als pc en werd daarna trainingsofficier; in die functie was ik verantwoordelijk voor de oefeningen, opleiding en nieuwe aanwas. Na bijna 13 jaar dienst verliet ik (als opvolgend commandant BBE) het Korps, omdat ik als ‘stadsmarinier’ bij de gemeente Rotterdam aan de slag kon.”

Wat hield die functie in?

“Als stadsmarinier (die benaming heb ik trouwens nooit echt goed begrepen, maar goed; het beestje

moet een naam hebben) was ik verantwoordelijk voor de aanpak van onveiligheid in de hardnekkigste probleemwijken van Rotterdam. Ik kreeg een aardig budget, dus we konden allerlei initiatieven opzetten en krachtig optreden. We hielden ons bezig met de aanpak van lokale criminaliteit, drugshandel, ondermijning, straatterror, *you name it*. Ik heb veel geleerd in die tijd – als militair leefde ik in een bubbel en was ik echt internationaal georiënteerd; als stadsmarinier stond ik middenin de armoedige, schrijnende onderkant van onze maatschappij.”



Michiels beëdiging

Je bent nu coach voor hoog-risico-beroepen. Waarom gooide je het roer om?

“Na 12 jaar als stadsmarinier gewerkt te hebben en na mijn carrière bij het Korps, knaagde er iets. Het ging goed met mijn werk, ik was succesvol in wat ik deed, had een mooi huis en dito auto. Maar dat was de buitenkant, de uiterlijkheden. Ik was mezelf voorbijgestreefd, door altijd maar te focussen op mijn werk en de resultaten die ik wilde behalen. Wie was ik nu eigenlijk écht; de man achter het uniform? En waarom had ik mijn ‘binnenkant’ en mijn omgeving zo lang op de 2e plaats gezet? Om daar inzicht in te krijgen, ben ik op zoek gegaan naar antwoorden. Die zoektocht resulteerde uiteindelijk in mijn boek *De doorbraak*.”

Waar kwam je achter?

“Door mijn vorming bij de mariniers en de special forces, en later als stadsmarinier, had ik mezelf een bepaald imago en kijk op de wereld aangemeten. Ik hoorde wel eens in mijn omgeving dat ik zo stoïcijn was en dat niets me leek te deren.

En dat klopte ook, kan ik nu met terugwerkende kracht zeggen. Ik liet alles van me afglijden. Tijdens mijn werk kwam die hardheid van pas. Ik werd erom gewaardeerd en ik kreeg zaken voor elkaar die anderen niet lukte. Maar dat geharde imago kon ik niet loslaten en ik nam het na een werkdag mee naar huis. Ik was een ambitieuze workaholic geworden, die niet meer in staat was ‘gewoon’ mens te zijn. Toen ik daar achter kwam, heb ik me in het diepe gestort: ik ben veel gaan lezen, gesprekken gaan voeren, aan trainingen gaan deelnemen en heb een opleiding tot coach gevolgd. In die opleiding kwam ik er onder meer achter dat mijn drang tot presteren teruggaat tot mijn vroege jeugd. Ik groeide op in een druk gezin, en om gezien te worden – en om goedkeuring van mijn ouders te krijgen – probeerde ik zo goed mogelijk te doen wat er van mij verwacht werd. Ik paste me dus voortdurend aan, zonder te leren wie ik nu eigenlijk zélf was. Mijn aanmelding voor de officiersopleiding op jonge leeftijd was een manier om mezelf te kunnen bewijzen. In de ‘rol’

van marinier blinkte ik uit, want Defensie is natuurlijk de plek bij uitstek waar je kunt scoren door te laten zien wat er van je verwacht wordt.”

Je ontwikkelde de doorbraakmethode. Wat doe je precies tijdens je coaching-sessies?

“Samen met de cliënt maak ik een analyse van zijn belangrijkste levensgebeurtenissen en hoe hij daarop heeft gereageerd. Daarin spelen de kindertijd en adolescentie een belangrijke rol, want in die periode wordt je persoonlijkheid voor een groot deel gevormd. Ik kijk naar hoe een persoon beslissingen neemt – op ratio of op gevoel? En ik onderzoek of en hoe iemand zichzelf heeft aangepast aan zijn omgeving en welke consequenties dat heeft gehad voor de stappen in zijn leven. Kort gezegd, wil ik de cliënt beter inzicht in zichzelf geven. Ik coach regelmatig officieren, DSI'ers, arrestatieteam-leden (omdat ik zelf uit die hoek kom) en wat me dan onder meer opvalt: bijna altijd hebben zij een verstoorde relatie met hun vader. De vader was afwezig, wees hen af, toonde geen begrip of was gewelddadig. Dat laat natuurlijk diepe sporen na. Wat je dan vaak ziet is dat de zoon bewijsdrang ontwikkelt om tóch gezien te worden. En wat dwingt respect en waardering af? Een functie met aanzien binnen de krijgsmacht ligt dan voor de hand. In mijn sessies wil ik dat soort zaken aan de oppervlakte krijgen en onderzoeken hoe iemand in elkaar zit. Heeft hij een overlevingsstrategie ontwikkeld? En welke keuzes kan hij nu maken die wél goed voor hem zijn? Ik geef vervolgens een



Als opvolgend compagniescommandant in Irak



Michiel aan het werk als coach

nieuwe richting aan die past bij de persoon.”

Je coacht ook militairen en politieagenten met PTSS. Waar zijn zij bij gebaat?

“Als iemand met PTSS-klachten bij me komt, bespreken we tijdens de sessie uitvoerig zijn levensloop. En wat me dan iedere keer weer opvalt, zónder uitzondering: voordat ze de traumatische gebeurtenis (die PTSS veroorzaakt) meemaakten, was hun leven al langere tijd uit evenwicht. Ze zaten al in een patroon van verkeerde levenskeuzes, onverwerkte problematiek uit hun jeugd en/of een disbalans tussen werk en privé. Doordat hun emmer al bijna overliep, waren zij niet in staat om de heftige gebeurtenis te verwerken. In mijn coachingssessie kijk ik naar veel meer dan alleen de militair die voor me zit, en dus ook niet alleen naar de traumatische ervaring. Ik spoor iemand met PTSS-klachten aan om zichzelf open te stellen en te praten (wat voor sommigen echt moeilijk is), zijn kwetsbaarheden te tonen en keuzes te maken die bij hem passen. Ik hoop de balans weer in zijn leven terug te brengen, zodat de emmer nooit meer vol hoeft te stromen.”

Defensie heeft zelf ook een interne geestelijke gezondheidszorg. Waarom zoeken militairen het toch vaak elders?

“Dat heeft meerdere redenen. Schaamte en angst spelen zeker een rol. Militairen hebben nog vaak het idee dat als zij persoonlijke problemen aankaarten, die informatie ook bij leidinggevenden terecht kan komen. Er wordt gevreesd dat het hun carrière kan schaden, zeker als ze kampen met problemen die zijn ontstaan door slecht werkgeverschap. Defensiemedewerkers weten dan de weg naar mij te vinden omdat ik geen onderdeel ben van de organisatie, maar wél heel goed met het bedrijf bekend ben. Er is ook snel vertrouwen over en weer, omdat ik als oud-militair de krijgsmacht van binnen en buiten ken. Daarnaast vinden mijn coachingssessies niet plaats op een kazerne, in uniform, in een steriel kamertje, maar op ‘neutraal terrein’ en gewoon in spijkerbroek.”

Waar hoop je over 5 jaar te zijn met Afhangen?

“Dan hoop ik een stuk verder te zijn met mijn missie: meer aandacht voor de mens achter het uniform. Dat doe ik als coach,



Weggeefactie!

Win een persoonlijk gesigneerd exemplaar van Michiels boek *De doorbraak!*

Hoe? Stuur een mail naar: bbtv@mijnvbm.nl en vertel daarin hoe jij denkt dat Defensie meer kan doen voor het (geestelijk) welzijn van defensiemedewerkers. Onder de inzendingen wordt het boek verloot.

Meer weten en verder lezen?

Kijk op: afhangen.com/ of doorbraakcoaching.com/

maar bijvoorbeeld ook door lezingen te geven. Ik hoop bij te dragen aan een cultuurverandering binnen Defensie, zodat de mogelijkheid tot externe coaching bij het vaste aanbod van de krijgsmacht gaat horen. Militair psychologen doen fantastisch werk, maar veel defensiepersoneel voelt zich vaak meer op zijn gemak bij – en heeft ook echt baat bij – coaches en therapeuten die buiten Defensie werkzaam zijn, en die het hol van de leeuw van binnen kennen. *It takes one, to know one.* **BBTV**

