

THINK SMART, LOOK AMAZING

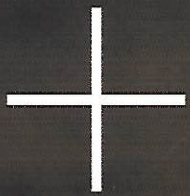
# maximamagazine

O LA LA!  
IS MASTURBEREN  
HET NIEUWE  
MEDITEREN?

STAR  
AW  
BEGIN V  
JEZEL  
WIN €

10  
BESTE  
BEAUTY'S  
VAN HET  
JAAR

M  
BEDAN  
"JIJ BEN  
MOEDE  
IK HOO  
WOR



SOS  
SUPPLEMENTEN  
SLIKKEN

FINAN  
VREEMD  
ALS JIJ ST  
VEEL  
SHOPT D

# BUITEN SPELEN

IN WITTE  
SHIRTS &  
LOOSE-FIT  
LINNEN



“HIJ HAD  
ONS ALS  
RATTEN  
IN DE  
VAL”

*Madelon Rijkers (39, nu zelfstandig ondernemer) wilde graag MENSEN HELPEN, daarom werkte ze in een PSYCHIATRISCHE INSTELLING. Agressie en geweld waren er dagelijkse kost. “Ik voelde een constante DREIGIN*

**M**adelon: «Na mijn opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening kwam ik terecht op de gesloten afdeling van een psychiatrische instelling. Ik werkte op de crisisafdeling. Daar kwamen mensen terecht die in zo'n acuut onveilige situatie voor zichzelf zaten, dat ze direct moesten worden opgevangen. Ze hadden depressies, suïcidale neigingen, psychoses, persoonlijkheidsstoornissen of manische gevoelens. Met mijn achtergrond was ik vooral opgeleid om door middel van praten problemen op te lossen, wat ik heerlijk vond om te doen. Maar in praktijk bleek mijn functie veel meer te lijken op die van verpleegkundige. Ik was een groot deel van de dag bezig met verzorgende taken: billen wassen, brood smeren en medicatie uitdelen. Op mijn hoede was ik altijd, want er gebeurde regelmatig iets waardoor we ons, als personeel, onveilig voelden. Zeker toen er een aantal ervaren collega's was vertrokken. Zij wisten als geen ander wat de volgende stap van zo'n patiënt kon zijn. Toen zij er niet meer waren, gebeurde er steeds vaker iets angstigs op de werkvloer. Psychiatrische patiënten lijken haast te ruiken waar de 'ruimte' zit. Soms ontstonden er enorm explosieve situaties, waarbij de boel meteen op scherp kwam te staan. Patiënten waren zo hard aan het schreeuwen dat ze in separatie moesten worden gezet. Collega's piepten me op als ze hulp nodig hadden, als het uit de hand liep. Je wordt natuurlijk getraind in hoe je iemand in de houdgreep moet nemen, maar toch overviel het me telkens als er zoiets gebeurde. Op zo'n moment is het geen worstelen meer en grapjes maken met je collega's in de gymzaal, maar bittere ernst met een behoorlijk risico op serieus geweld. Ik voelde me daardoor heel erg geïntimideerd en Na zo'n voorval kwam ik steevast doodop thuis.

## RATTENVAL

Zo ook die ene lentedag. Er was een man binnengebracht, van een jaar of dertig. Ik had hem net naar zijn kamer begeleid. Daarna dronk ik koffie met een paar collega's voor overleg. Ons kantoor lag aan een gang en had een glazen wand. Opeens kwam die nieuwe patiënt op ons kantoor afgerend. Hij was bloot en stond met een bezemsteel om zich heen te slaan. Hij ramde keihard op de ruiten. Zijn gezicht stond heel agressief en dwingend. Hij gilte allerlei onbegrijpelijke teksten. Totale gekte. Ik kon alleen maar naar die stok kijken en denken: hoe kom je nou in vredesnaam aan een bezemsteel? Mijn collega draaide snel het slot op ons kantoor. We probeerden hem tot kalmte te manen, maar bereikten niets. Ik ging zo ver mogelijk achter in het kantoor staan, dan was ik in ieder geval de laatste die hij te pakken zou krijgen als hij door de deur heen kwam. In gedachten zag ik mezelf al op de IC liggen. Mijn hele lichaam trilde als een rietje. Tegelijkertijd voelde het alsof ik aan de grond

“Hij was bloot en maaide met een bezemsteel om zich heen”

genageld stond. Het was alsof mijn lijf dienst weigerde en in *shutdown* ging. Ik hoorde het bonken van de bezemsteel tegen het glas van ons kantoor. Ik weet nog dat ik dacht: als de ramen het maar houden. Daar is bij de bouw natuurlijk over nagedacht, dat glas kan wel tegen een stotje. Maar het idee dat we daar zo als ratten in de val zaten, vond ik verschrikkelijk eng. Het voelde ook zo onwerkelijk dat wij met z'n allen door één iemand in het nauw waren gedreven. Natuurlijk voelde ik ook de verantwoording voor de andere patiënten en hoopte maar dat hij die niet te lijf zou gaan. Het enige wat we konden doen, was de politie bellen en zelf via het raam naar buiten vluchten, het grasveld op. Uiteindelijk werd de patiënt afgevoerd door de politie en andere collega's, binnen op de afdeling. Hij kreeg een spuit in zijn bil om weer rustig te worden. Iets wat ik altijd moeilijk vind om te zien, omdat mensen er zo verschrikkelijk tegen ageren. Maar tegelijkertijd kon die >

spruit er wat mij betreft niet snel genoeg ingaan. Dat was het enige wat deze man weer kalm zou maken. De rust op de afdeling keerde daarna weer terug, maar zelf was ik er – het gebeurde overdag – tot ver na middernacht nog mee bezig. De adrenaline stroomde door mijn lichaam; ik bleef maar stuiteren. Ik had toen geen relatie, dus ik was alleen toen ik na mijn werk thuiskwam. Ik belde meteen mijn moeder en een aantal vriendinnen om te vertellen wat er vandaag op mijn werk was gebeurd. Het is gewoon een moment dat je nooit hoopt mee te maken. Toen ik me eenmaal in bed goed realiseerde wat er was gebeurd en hoe het had kunnen aflopen, moest ik keihard huilen. Ik heb er de hele nacht wakker van gelegen. Een tijdlang kon ik niet meer naar mijn werk, omdat de spanning zo in mijn lijf was gaan zitten.

## GEVAARLIJKER

Toen ik wel weer aan de slag ging, besepte ik dat ik het gewoon niet aankon. Ik was verhuisd naar de open afdeling waar de patiënten iets minder heftig waren, maar ook daar merkte ik al gauw dat er veel misging en ik in onveilige situaties terecht kwam. Zo ben ik een keer door iemand keihard tegen een muur geduwd. Zo hield hij me een paar seconden vast, totdat een collega me kwam redden. Ik zie nog steeds die ogen. Gelig oogwit, glazige grote pupillen. Alsof hij in een andere dimensie was en dwars door me heen keek. Mijn verstand weet dat zo iemand erg ziek is en eigenlijk uit angst handelt. Maar het enige wat ik zag, waren zijn ogen en ik hoorde de bedreigingen die hij tegen me uitte. Weer weigerden mijn benen dienst en ik bereidde me voor op een klap tegen mijn hoofd.

Ik moest aan mezelf toegeven dat ik hier niet voor in de wieg gelegd was en dat ik geen dreiging wilde ervaren in mijn werk. Ik nam ontslag. Daarna ben ik iets totaal anders gaan doen, in het commerciële bedrijfsleven. Maar dat was ook niks voor mij. Het contact dat je daar met mensen hebt, is me te oppervlakkig. Toen ik daarachter kwam, ben ik voor mezelf begonnen.

De angst uit die tijd is nog steeds niet helemaal verdwenen. Ik moest bijvoorbeeld een keer op het terrein van een zorginstelling zijn, en alleen al het beeld en de geur van die locatie gaven me meteen weer de kriebels. Het gevoel alsof er iemand een hand om mijn nek legt en mijn keel

probeert dicht te drukken. Ik schrik nog steeds als ik iemand op straat in zichzelf zie praten. Dan loop ik met een grote boog om hem of haar heen. Voorheen kreeg ik echt weer dat *shutdown*-gevoel, alsof mijn benen bevroren. Inmiddels is dat wat minder, maar ik merk dat ik

“In gedachten zag ik mezelf al op de IC liggen”

altijd minstens nog een kwartier last heb van een hoge hartslag en een onrustig gevoel. Het zij zo, ik heb me daarbij neergelegd.

Regelmatig lees ik berichten van werknemers in de zorg die steeds vaker te maken hebben met agressie. Vreselijk vind ik dat. Vooral ook omdat ik denk dat dit de komende jaren alleen maar zal toenemen. Er is geen geld in de zorg, er wordt gekort op personeel en tijd. De veiligheid van mensen raakt daardoor in het gedrang.

Ik heb nu een bedrijf waarmee ik mensen begeleid naar de juiste baan voor hen. Dat geeft me een hoop voldoening. Voor mezelf weet ik één ding zeker: een baan met zo veel onveiligheid wil ik nooit meer.» •

## AGRESSIE OP DE WERKVLOER

23% van de Nederlandse werknemers heeft te maken met agressie en geweld op het werk door derden, bijvoorbeeld klanten, passagiers of leerlingen. Dat betekent dat jaarlijks ruim 1,6 miljoen werknemers hier slachtoffer van zijn, waarvan 200.000 zelfs (zeer) vaak. Met name in de zorg is dit aan de hand. (onderzoek: TNO 2018)

Werknemers met een zorg- of welzijnsberoep kregen in 2017 naar verhouding het vaakst te maken met ongewenst gedrag op het werk door externen, zoals klanten of patiënten. Maar liefst 52% van hen zei dat één keer of vaker te hebben meegemaakt. bron: CBS/TNO Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden

Ruim 80% van de hulpverleners in de psychiatrie heeft de afgelopen vijf jaar verbaal én fysiek geweld meegemaakt. Een derde zegt zelfs enkele keren per week met agressieve patiënten te maken te hebben. bron: Agressie in de zorg, GGZ/NU'91, 2018