

Dreigingsniveau 3

is een uitdaging voor
je relatie

Tekst : Bram Boriau
Foto's: Rika Ponnet

Hoe zorg je ervoor dat dreigingsniveau drie je relatie niet onder druk zet? De aanhoudende terreurdreiging zorgt voor extra stress bij politiebeambten en dat begint na al die tijd zijn tol te eisen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die bij de politie werken hun stress vaker mee naar huis nemen dan anderen. **Rika Ponnet** is relatie-experte en heeft ook haar eigen relatiebureau. Ze geeft tips en tricks om je relatie op dreigingsniveau nul te houden.



“ *Alcoholverslaving loert om de hoek. De fles is dus geen geschikte oplossing tegen stress*



“Iedereen heeft een andere manier waarop hij of zij omgaat met stress. We hebben dus allemaal een andere strategie, maar het belangrijkste is dat je erover praat. Dat blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Alle stress opkroppen geeft problemen. Als je erover praat, valt er een blok van je schouders. Het is ook goed voor je relatie: door over je problemen te spreken, voelt je partner zich betrokken in de relatie en vormen jullie een team. Er bestaat een spreekwoord dat zegt: ‘gedeelde smart is halve smart’ en dat klopt echt! Stress vermindert als je erover praat.”

VOLWASSEN WORDEN

Veel mensen vinden het moeilijk om over stress op het werk te praten met hun partner, hoe komt dat?

“Volwassenen hebben het daar inderdaad soms moeilijk mee, dat komt omdat het ons is aangeleerd om je problemen te verstoppen. Een klein kind dat bang is of zich pijn heeft gedaan zal onmiddellijk naar zijn mama lopen om troost

“ **Maak tijd voor je partner om je stress te verlichten**

te zoeken. De angst van het kind wordt verminderd door de troostende woorden van de ouders.

Als je groter wordt, leer je om ‘een grote jongen’ of ‘een groot meisje’ te zijn en loop je niet meer voor het minste of het geringste huilend naar je ouders. Dat is een goede zaak, maar het is belangrijk dat je op grote momenten in je leven toch nog steun blijft zoeken bij anderen. Volwassenen gaan dat niet meer bij hun mama of papa doen, maar als je een relatie hebt, dan is je partner idealiter je eerste aanspreekpunt.

Je hebt ook kinderen die geen steun vinden bij hun ouders voor problemen. Die kinderen ontwikkelen vermijdingsstrategieën om niet meer over hun angsten te moeten praten. Maar geloof me: die angst en die stress is er nog wel. Volwassen mensen die schijnbaar geen stress hebben of nooit panikerend heb-

ben manieren om hun angst te verstoppen, maar de stress is er wel. Door die te verstoppen kom je vaak in de problemen.”

Veel mensen proberen om hun werk niet mee naar huis te nemen, maar dat is dus geen goed idee?

“Neen, integendeel. Als je thuis over je stress kan praten en je vindt een manier om daar samen met je partner goed mee om te gaan dan kan het je relatie zelfs versterken. Ik weet heel zeker dat er koppels zijn die na dreigingsniveau drie sterker in hun schoenen staan dan daarvoor.

Ik hoor veel politiebeambten zeggen dat ze thuis niet over hun angst willen spreken om hun partner niet ongerust te maken. Maar net door te zwijgen veroorzaakt je die ongerustheid. Je voelt hoe dan ook dat de persoon met wie je je leven deelt, gestresseerd is. Als je er dan niet over praat, voelt je partner zich uitgesloten of zelfs afgewezen.

Het is begrijpelijk dat je rust wil als je thuis komt van een moeilijke dag op



het werk. Helaas is dat niet in elk gezin mogelijk. De kinderen moeten eten krijgen en op tijd hun bed in, en ook op stresserende dagen moet de afwas gedaan worden. Net dan is het belangrijk om je partner te vertellen dat je een zware dag hebt. Stress zorgt er ook voor dat je minder goed tegen lawaai kan bijvoorbeeld. Je bent prikkelbaarder. Daarom is praten zo belangrijk: je partner zal beter begrijpen wat er in je omgaat.

Als je stress te veel wegduwt en er niet over wil praten, dan kan dit leiden tot ernstige problemen, omdat je andere manieren zal zoeken om van de stress af te raken. Dit kan bijvoorbeeld door te drinken, maar dan loert een alcoholverslaving om de hoek. Het zijn harde cijfers, maar je ziet dat mensen met een stresserend beroep -zoals politiebeambte- vatbaarder zijn voor een alcoholverslaving. Het is niet automatisch zo dat je naar de fles grijpt als je niet over stress praat, maar mensen zoeken wel alternatieven om van die stress af te komen. Zo kan extreem sporten voor sommigen verlichting bieden.

Een andere oplossing die mensen gebruiken als ze niet over stress willen pra-

ten, is extra hard gaan werken. Je ziet dat mensen zich echt op dossiers gooien, omdat ze waardering voelen als ze veel werk verzetten. Dat gevoel van waardering is goed, maar als je te hard werkt, loop je ook risico op een burn-out. Mensen met een relatie die heel de tijd werken, zullen ook op termijn relatieproblemen ondervinden.”

FLIKKEN HEBBEN HET MOEILIJKER

Hebben politiebeambten meer moeilijkheden om met stress om te gaan dan mensen met een ander beroep?

“Ja. Er is onderzoek gedaan naar de manier waarop mensen met stress omgaan en het beroep dat ze kiezen. Mensen die één bepaalde strategie ontwikkelen om met stress om te gaan, kiezen ook vaker voor één bepaald beroep. Politiebeambten zijn vaker mensen die stress ‘binnenhouden’. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat iedereen die bij de politie werkt daar problemen mee heeft, maar politiebeambten moeten wel extra oppassen voor die valkuil.”

Merk je dat in je relatiebureau? Hebben politiebeambten vaker relatieproblemen?

Niet enkel politiebeambten, maar ook andere mensen met een zwaar beroep hebben het moeilijk. Dat heeft verschillende redenen: zo heb je bijvoorbeeld vaker last van stress en heerst er een hoge werkdruk. Maar ook het onregelmatige uurrooster maakt het niet makkelijk om op elkaar afgestemd te blijven. Je ziet dat ook bij mensen die in het leger werken of bij artsen en verplegend personeel. Bij koppels waar beide partners 9-to-5 werken kan je ook heel wat relatieproblemen hebben, maar een onregelmatig rooster maakt het er niet makkelijker op. Het geeft je soms een gevoel van eenzaamheid, wat de deur openzet voor anderen.”

“ *De politie is een minimaatschappij op zich: dat zorgt voor meer relaties op de werkvloer*

Hoe kun je dit als koppel voor- komen?

“Maak tijd voor elkaar. Wees ervan bewust dat er valkuilen zijn en zorg dat je er niet in trapt. Met een onregelmatig werkschema is het moeilijker om elkaar op regelmatige tijdstippen te zien, daarom moet je bewust tijd voor elkaar maken. Dat hoeft zelfs niet altijd heel lang te zijn. Micro-momenten noem ik dat. Samen een kopje thee drinken als de kinderen naar bed zijn, bewust de televisie uitzetten en je gsm wegleggen: zoiets kan wonderen doen. Dat is het ideale moment om even rustig aan je partner te vragen hoe zijn of haar dag was. Je kan dan ook zelf vertellen welke moeilijkheden je hebt ervaren tijdens je eigen werk. Eigenlijk kost dit niet veel moeite, maar toch vergeten mensen soms om dat te doen terwijl het enorm belangrijk is om micro-momenten te hebben in je relatie. Liefst elke dag opnieuw.”

“PAPA, GA JIJ DOOD?”

Ook kinderen begrijpen dat er een verhoogde terreurdreiging is en stellen daar vragen over, zeker als mama of papa bij de politie werkt en dus een groter risico loopt. Hoe ga je daar als ouder mee om?

“Je ziet dat zowel kinderen als partners zich ongerust maken. Mensen zijn bang om iemand uit het gezin te verliezen, dat is een zeer diepgewortelde angst. De slechtste manier om hiermee om te gaan is door er helemaal over te zwijgen. Je moet niet doen alsof die angst niet bestaat en je mag hem al helemaal niet wegduwen. Zeg dus nooit: “Je moet niet ongerust zijn, er zal niets gebeuren”, want dat is simpelweg niet waar en kinderen weten dat. Door zo’n antwoord geef je het idee dat hun emoties irrelevant zijn.

Durf spreken met je kinderen, ook al is het een moeilijk onderwerp. Probeer de zaken uit te leggen op een manier die zij begrijpen en probeer hen gerust te stellen. Zeg hen dat er veel mensen bij de politie werken, dat mama of papa er dus niet alleen voor staat, zeg dat je voorzichtig bent. Eén ding is heel belangrijk: je mag niet liegen. Vertel niet dat er jou niets zal overkomen want dat weet je niet. Je kan wel zeggen dat de kans heel klein is.

Laat kinderen hun verhaal doen en over hun emoties praten, stel er ook vragen over. Probeer zelf als ouder rust uit te stralen, dat stelt kinderen gerust. Wees ook niet bang om je ongerustheid te tonen aan je kinderen. Als je zelf soms bang bent tijdens terreurniveau drie mag je dat aan je kinderen vertellen.”

PEUGEOT 308 SW GROOTSE SENSATIES



professional.peugeot.be

Voor meer informatie kunt u ons contacteren op het nummer 02/388.40.57

PEUGEOT BEVEELT TOTAL AAN  Geef voorrang aan veiligheid.


PEUGEOT
PROFESSIONAL

 3,2 - 5,8 L/100 KM  85 - 134 G/KM Milieu -informatie [KB 19/03/2004]: www.peugeot.be

WITSE BESTAAT NIET MEER

“Er bestaan veel clichébeelden over politiemannen als introverte en eigenwijze macho's. Maar ik merk in mijn praktijk dat dit beeld al lang niet meer klopt. Het cliché dat je op televisie ziet in series als Witse waar de inspecteur een einzelgänger is die in z'n eentje 's nachts in een loods eigenhandig moordenaars wil oppakken is verleden tijd. Politiewerk is in de eerste plaats teamwork, en de politiebeambte van vandaag weet dat. De hechte band tussen veel collega's helpt ook heel goed om op een positieve manier met stress om te gaan. Collega's zijn je eerste uitlaatklep.

De stresssituaties die politiebeambten meemaken door terreurniveau drie creëren een hechte band tussen collega's. Je ziet dat ook in een ziekenhuis: samen een moeilijke operatie uitvoeren brengt mensen dichter bij elkaar. Bij de politie is dat ook zo. Je hebt begrip voor elkaars problemen, je werkt met dezelfde onregelmatige uurroosters, je kent dezelfde uitdagingen. De politiewereld is eigenlijk een mini-maatschappij op zich. Ik merk dat er in dit soort beroepen vaker relaties ontstaan op de werkvloer dan in andere sectoren. Dat is een evolutie van de laatste jaren. Vroeger liepen er alleen maar machomannen rond in een politiekantoor, maar nu zie je een veel diverser publiek. Ook de jobinvulling is veranderd. Steeds meer politievrouwen en -mannen gaan taken van een maatschappelijk werker op zich nemen. Dat is een goede zaak.”

RELAX!

We moeten praten met onze partner, kinderen en collega's. Hebben we daarmee alles gehad?

“Nee. Het is ook zeer belangrijk dat je genoeg aan zelfzorg doet. Vergeet niet af en toe te ontspannen. Doe dingen waar je een fijn gevoel aan overhoudt en besteed daar voldoende tijd aan. Dat kan gaan van afspreken met vrienden tot

het uitoefenen van een hobby. Iedereen heeft een andere manier om stoom af te laten. Er is meer in het leven dan enkel je werk en je gezin, al is je thuis natuurlijk ook heel belangrijk.”

MAAKT HET UNIFORM SEXY?

Je hebt ons verteld dat politiebeambten veel stress hebben, dat ze moeilijk met die stress om kunnen en dat dit vaak leidt tot relatieproblemen. Moeten we pessimistisch zijn over politiebeambten op de relatemarkt?

“In jobs met een onregelmatig leven, zijn er sowieso veel singles. Maar ik denk niet dat je daarom pessimistisch moet zijn. Ik heb al enkele politiebeambten in mijn praktijk gehad en ik merk dat ik over het algemeen zeer aangename gesprekken met hen heb. Het zijn profielen die tussen de mensen staan en weten wat er leeft in onze maatschappij. Dat is toch aantrekkelijk, denk ik.”

DE BELANGRIJKSTE TIPS VAN RIKA:

- Gedeelde smart is halve smart, praat dus over stress met je omgeving.
- Maak tijd voor je partner, elke dag opnieuw. Dat hoeft niet veel tijd in beslag te nemen.
- Een goede band met je collega's is cruciaal bij een stresserende job als politiebeambte.
- Als je omgeving ongerust is, zeg dan niet dat ze zich geen zorgen moeten maken. Probeer hen gerust te stellen op een realistische manier.
- Zorg goed voor jezelf, maak tijd om te doen wat je graag doet.

Vallen veel mensen voor het politie-uniform?

“Niet noodzakelijk, maar het evolueert wel. Vroeger merkte ik dat veel mensen liever niet op date wilden met iemand die bij de politie werkt. Mensen dachten dat ze dan een afspraakje zouden krijgen met een vervelende alfaman of -vrouw. Maar dat beeld klopt niet met de realiteit en steeds meer mensen zien dat ook in, zo is dat antigevoel al sterk verminderd. Maar mensen die specifiek aangeven dat ze een partner willen die bij de politie werkt? Nee, dat gebeurt niet echt.

Ik denk dat we vooral weg moeten van het clichébeeld van de politieman. Bij de politie werken verschillende mensen: van administratieve krachten over agenten die interventies doen tot rechercheurs die mensenhandel opsporen. Al deze mensen hebben een heel ander profiel. En ook onder de mensen die exact dezelfde job uitoefenen, is de pluiimage zeer divers.” ■



WIE IS RIKA PONNET?

- Seksuologe en germaniste
- Heeft al 23 jaar het relatiebeoordelingsbureau Duet met haar man, psycholoog Mark Boeykens
- Auteur van *Blijf bij mij* (Lannoo, 2012)
- Vaste columns in onder andere Het Nieuwsblad, Libelle. Deskundige voor onder meer De Standaard en Flair
- Relatie-experte in het programma *Vind je lief op één* (VRT)