

## UITGELICHT

Gehard maar ook onderuitgeschoffeld door het onregelmatige politieleven, belandde Marja van Ginderen (41) via een burn-out in de wereld van de yoga, massage en mindfulness. Inmiddels geeft de Nederweertse cursussen en neemt ze soms zelfs collega's onder handen.

door Ron Buitenhuis / foto Franco Gori



Marja van Ginderen: „Ik ben veel meer emotioneel betrokken bij het leven, maar tegelijkertijd verlies ik me er niet in.”

# De blauwe yoga-masseuse

Ik woon op Achtkant nummer 8. Tijdens mijn havo-examen had ik kandidaatnummer 8. Toen ik een burn-out kreeg was ik achtentertig. Het duurde al met al zo'n acht maanden. Als kind vond ik acht al een fascinerend getal. Het is het enige cijfer waar begin en einde altijd weer bij elkaar komen. Een mooie symboliek. Het zijn twee sierlijke krullen, die ook regelmatig in mijn schilderijen terugkeren. Toen ik achttien was wist ik niet wat ik wilde gaan doen of worden. Fotograaf, au pair, verpleegster? Uiteindelijk werd het de politieopleiding in Heerlen. Wat hoorde je daar: *Geef acht!* Nee, grapje, maar frappant genoeg keert de acht altijd terug in mijn leven.

Die burn-out is achteraf - daar heb je hem weer - het beste dat me ooit is overkomen. Ik had vijftien jaar als agente op straat gelopen. Dat gaat je niet in de kouwe kleren zitten. Terwijl mijn vriendinnetjes in de disco stonden, stond ik erlangs langs een spoorlijn bij een zelfmoord. Er is ook ooit op me geschoten bij een overval. In die tijd was er nog nauwelijks mentale nazorg voor agenten. 'We zijn geen mietjes, hè Van Ginderen! Meid, ga lekker hardlopen', zeiden ze op het bureau. Van die typische mannenwereldpraat. Maar achteraf ging het toch wringen. Ik heb jaren ver voorbij mijn eigen grenzen geleefd en gewerkt.

Als kind had ik altijd al interesse in psychologie, in de drijfveren van mensen. Waarom doen we wat we doen. Rond mijn dertigste ben ik in mijn vrije tijd bedrijfspsychologie gaan studeren. Mijn scriptie ging over ziekteverzuim bij Albert Heijn. Hoe meer personeel ik interviewde over de oorzaak van hun ziekte, hoe meer ik me realiseerde dat ik zelf ook over mijn grenzen heen ging. Veel onregelmatige nachtdiensten, als vrouw niet willen onderdoen in die mannenwereld, altijd de bezige bij, altijd druk. Dat zat er vroeger thuis al in. We hadden een café annex winkel met bloemen en wijn. Je werd altijd geacht de handen te laten wapperen. Maar op mijn 38ste was ik óp. Ik kon niet meer in 'de vijfde versnelling' leven.

Via via kwam ik in contact met yoga, massage en mindfulness, een (boeddhistische) levenshouding die zich kenmerkt door acceptatie van onvermijdelijke negatieve en positieve ervaringen. Het besef van loslaten en aanvaarding. Het heeft mijn leven dusdanig veranderd dat ik nu

zelf massages, yoga en mindfulness-cursussen geef. Ik leefde altijd te zeer vanuit mijn linkerhersenhalve, de ratio kant. Ik heb mijn emotionele kant jarenlang onderdrukt, maar er is nu een brug geslagen tussen beide hersenhelften en daarmee tussen twee werelden. Ik werk nog altijd bij de politie, inmiddels bij de recherche. Tweeënhalve dag per week 'vang ik boeven', vooral door op internet allerlei informatie te verzamelen die aan verdachten kan worden gekoppeld. De rest van de week help ik mensen die fysiek en/of sociaal-emotioneel vastzitten, of gewoon ontspanning zoeken. Ik probeer ze duidelijk te maken dat je hersenen ook een soort spier zijn, die je kunt trainen door je aandacht bewust te sturen. Dat leidt tot mentale fitheid. Ik sta sindsdien veel dichterbij mezelf en ga ook heel andere gesprekken aan met mensen. Er zit veel meer diepgang in. Ik ben veel meer emotioneel betrokken bij het leven, maar tegelijkertijd verlies ik me er niet in. Ik heb geleerd elk moment te accepteren zoals het komt.

Een paar weken geleden is mijn vader van 72 plotseling tijdens zijn vakantie overleden. Een vreselijk moment, ik heb er veel verdriet van, maar probeer me er niet door te laten meeslepen. Ik heb het geaccepteerd, door het vanuit een andere invalshoek te benaderen. Hij is op Cyprus gestorven, waar hij al twintig jaar zo graag op vakantie ging en hem is een lange levensweg bespaard gebleven. Ik ben niet gaan zitten huilen op een bankje, alleen omdat anderen dat van mij verwachten. Voor sommige buitenstaanders is dat moeilijk te plaatsen, maar het zij zo. Je moet dingen accepteren. Ik leef veel meer het leven zoals ik het beleef. En wat anderen daar van denken is niet meer zo belangrijk. Ik durf nu ook binnen de politie heel open te vertellen waar ik mee bezig ben. Dat is een hele stap in die typische, nogal macho aangelegde wereld. Het frappante is dat gaandeweg steeds meer collega's - soms nog een beetje schoorvattend - informeren naar wat ik doe. Sommige met lichamelijke klachten help ik met stoelmassages, anderen die meer een mentale oppepper nodig hebben, met tips over yoga of mindfulness. Het mooie is dat de korpsleiding me nu gevraagd heeft enkele workshops te organiseren. Je ziet het politieapparaat langzaam 'vermenselijken'. Er ontstaat ruimte voor kwetsbaarheid."

info: [www.flowtime.nl](http://www.flowtime.nl)