

Lars Doorduijn

Het Mentale Uniform

Werken in de acute hulpverlening is prachtig. De hectiek, afwisseling en uitdagingen waar je voor komt te staan, zorgen ervoor dat een werkdag zelden saai is. Je medemens in nood te hulp schieten, zorgt voor onvergetelijke ervaringen die vele zorgprofessionals, politie-agenten en brandweerlieden motiveren om hun werk jarenlang met passie te doen.

Naast de vele mooie en leuke gebeurtenissen in het vak zijn er intens verdrietige, ellendige en afschuwelijke zaken waarmee je wordt geconfronteerd. Decennialang was het motto om daarmee om te gaan: houd emotioneel afstand. Neem je werk niet mee naar huis.

Lars Doorduijn combineert in dit boek twaalf jaar ervaring als ambulancechauffeur met hedendaagse psychologische inzichten rond trauma en mentale gezondheid en pleit voor een nieuw concept: Het Mentale Uniform.



Het Mentale Uniform maakt je mentaal (weer) sterk in je geüniformeerde werk

In dit boek neemt Lars je aan de hand van praktijkvoorbeelden mee in de theorie achter het ontstaan van mentale blessures (deel 1), toont hij een alternatieve weg van mentale veerkracht en groei (deel 2) en deelt hij talloze praktische manieren om met je mentale kracht aan de slag te gaan (deel 3).

Het Mentale Uniform verschijnt in het voorjaar van 2025
bij Uitgeverij HENS - uitgeverijhens.nl
Blijf op de hoogte door je aan te melden op hetmentaleuniform.nl



Lars Doorduijn

Het Mentale Uniform

Mentaal sterk in geüniformeerd werk



Uitgeverij HENS



'Ik hoop dat dit boek iets in beweging brengt'

Wie is Lars Doorduijn?

"Ik ben geboren in 1972 in Amsterdam en groeide op in Leiden. Op de Pabo speelde ik graag toneel, waaronder in *Kinderen van een mindere god*, over een leraar op een dovenschool. Die kennismaking met de dovenwereld inspireerde mij zo dat ik leerkracht werd op dovenschool Effatha en de opleiding speciaal onderwijs volgde aan het Semi- narium voor Orthopedagogiek. Na een aantal jaar ging ik werken op een school in een arbeiderswijk in Leiden, uiteindelijk als directeur. Toen mijn school van het bestuur moest fuseren met drie andere scholen stond ik daar niet achter en nam ik ontslag. Ik besloot om na twaalf jaar onderwijs iets heel anders te gaan doen: ik werd

zelfstandig taxichauffeur. Wat me daarin beviel was de ongedwongenheid waarmee je heel veel mensen kunt ontmoeten. De meeste indruk maakte Thomas, de zoon van vrienden, die ik drie keer per week naar school reed, totdat zijn leukemie terugkeerde en hij overleed. Ik reed in mijn taxi Thomas in zijn kist naar de begraafplaats. Dit maakte diepe indruk op me. Mede hierdoor, en door de verhalen van mijn zus die op de ambulance werkt, heb ik de overstap gemaakt naar het vak van ambulancechauffeur. Dat werk doe ik nu twaalf jaar, de eerste zes in Amsterdam, sindsdien in Friesland: vijf jaar geleden verhuisden we naar Drenthe, voor de rust en de ruimte."

Hoe is Het Mentale Uniform tot stand gekomen?

"Toen ik dit werk ging doen, was ik benieuwd wat het met me zou doen. En hoe gaan anderen om met waar ze dagelijks mee te maken krijgen? Ik had al snel een klik met mijn collega Carla Hoitinga, oud topsporter (karate) en daarnaast ook triggerpoint-therapeut en leefstijlcoach. Ook zij verhuisde van Amsterdam naar het noorden van het land. We raakten vaak in gesprek over wat er nodig is om mentaal flexibel te blijven. We kregen steeds meer ideeën hoe je de mentale kracht van geüniformeerde hulpverleners kunt vergroten. Vanuit een groeiende behoefte onze kennis en inzichten te delen richtten we een bedrijf op: Doorduijn & Hoitinga, met als handelsnaam Het Mentale Uniform. Daar is nu dit boek uit voortgekomen.

Het grootste misverstand in ons vak is denk ik dat je je werk niet mee naar huis moet nemen. Wat je meemaakt, heeft impact op je, dat is onvermijdelijk. Maar door net te doen alsof het je niets doet, doof je een stukje van jezelf uit. Als je dat jarenlang volhoudt, raak je emotioneel afgestompt, of vervormd. Je kunt daar heel veel last

'Wat je meemaakt, heeft impact op je, dat is onvermijdelijk. Maar door net te doen alsof het je niets doet, doof je een stukje van jezelf uit.'



van krijgen. Er zijn betere manieren om hiermee om te gaan. Daar is al veel over gepubliceerd, maar we doen er te weinig mee in de wereld van de hulpverlening."

Wat hoop je te bereiken met Het Mentale Uniform, wat wens je het boek toe?

"Met ons boek, geschreven vanuit de praktijk, hoop ik dat er iets in beweging komt, dat het professionals gaat inspireren aan de slag te gaan. Ik hoop dat we met elkaar het gesprek gaan voeren over hoe je mentaal gezond blijft in ons werk. Het zou mooi zijn als mensen er vervolgens hun eigen ervaringen en technieken aan toevoegen. Zo kan het boek met iedere editie een stukje rijker en beter worden."

Hoe verloopt bij jou het schrijfproces?

"Mijn schrijfdagen beginnen rond 5:15 uur met een kop koffie. De dag ervoor heb ik dan al een schets gemaakt voor het hoofdstuk dat ik wil schrijven, als een woordenspin die ik langzaam in ga vullen. Ik schrijf dan door totdat het vanzelf stopt, meestal rond een uur of 14:00. De grootste bevrediging tijdens het schrijven krijg ik van een alinea die helemaal lukt, die precies uitdrukt hoe ik het wil zeggen. Wow, denk ik dan, ja, zo is het precies!"

Wat lees je zelf graag?

"Ik lees alles wat los en vast zit over psychologie en zelfhulp. Het boek waar ik bij het schrijven van *Het Mentale Uniform* het meeste aan gehad heb is *Elementaire gewoontes* van James Clear. Hij laat zien dat je door kleine gewoontes aan te passen heel veel kunt veranderen en aan kracht kunt winnen.

Verder lees ik eens in de zoveel tijd een aantal van mijn jeugdboeken over de Tweede Wereldoorlog terug. Dat komt denk ik door mijn meester uit de 5e klas die meeslepend voorlas uit *Reis door de Nacht* van Anne de Vries. Van hem heb ik de liefde voor taal, voor lezen en voor schrijven meegekregen, de kracht van de verbeelding."