



## *time-Out Centrum*

---

Een time-out voor rust en reflectie, in een natuurlijke en vertrouwde omgeving, voor alle hoog-risico professionals die dagelijks hun eigen veiligheid riskeren of geriskeerd hebben voor de veiligheid van anderen.

---



# Time-Out Centrum

**Een time-out voor hoog-risico professionals die dagelijks hun eigen veiligheid riskeren of geriskeerd hebben voor de veiligheid van anderen.**

## Ons doel

De fysieke, mentale én emotionele druk op hoog-risico professionals is enorm. Met het Time-Out Centrum willen we voorkomen dat deze druk voor hen te groot wordt.

## Onze werkwijze

We geven de mogelijkheid om tijdelijk in de natuur tot rust te komen en onder professionele begeleiding van psychologen en coaches te reflecteren.

We werken uitsluitend met psychologen en coaches die zelf het uniform hebben gedragen. *It takes one to know one.* Tot rust komen en het vergroten van het zelfbewustzijn en de zelfredzaamheid staat bij ons centraal. De natuur, stilte, sport, goede voeding, groenonderhoud en het kunnen bijwonen van workshops, lezingen en trainingen zijn hier ondersteunend aan.

## Wie wij zijn

Sven (psycholoog), Michiel (coach), Henri (psycholoog) - *alle drie veteraan* - en Linda (vastgoed expert). Met z'n vieren vormen we het bestuur van de stichting. Onze drijfveren om ons in te zetten voor de psychische gezondheid van de hoog-risico professionals hebben hun wortels in onze eigen indringende levenservaringen.

## Onze uitgangspunten

- Geen enkele hoog-risico professional betaalt zelf voor de hulp. De hulp wordt vergoed vanuit de werkgever, giften, fondsen of sponsoring.
- De mentale gezondheid van de hoog-risico professional is in het belang van de hele maatschappij.
- Externe partijen bepalen niet welke hulp wel of niet vergoed wordt.

## Onze diensten

De time-out is de hoofddienst van het centrum. Daarnaast zullen we educatieve evenementen over mentale gezondheid organiseren en verhuren we onze ruimtes om financieel stabiel te zijn. Op termijn bieden we dagbesteding aan en begeleiding bij adaptatie na uitzending of transitie naar de burgermaatschappij.

## Ons toekomstbeeld

We streven naar ruim 270 time-outs en tenminste 10 evenementen per jaar. Hiervoor hebben we een stevig financieel model, waardoor we langdurig en consequent de hulp kunnen bieden die nodig is.

[www.timeoutcentrum.com](http://www.timeoutcentrum.com)  
[stichting@timeoutcentrum.com](mailto:stichting@timeoutcentrum.com)



*Een AI-impresie van hoe het centrum eruit zou kunnen zien*



## WAAROM EEN TIME-OUT CENTRUM?

Tienduizenden militairen, politie- en brandweermensen, ambulanceverpleegkundigen, handhavers en andere hoog-risico professionals zetten zich elke minuut van de dag in voor onze veiligheid. Helaas is dit niet zonder eigen risico. De fysieke, mentale én emotionele druk op de mens in het uniform is enorm... en soms te hoog.

Het Time-Out Centrum moet ruimte bieden aan de hoog-risico professional die rust & reflectie nodig heeft om te voorkomen dat de (spreekwoordelijke) emmer overstroomt. Op het centrum moet de professional tot rust kunnen komen, gelijkgestemden ontmoeten, in de natuur zijn en professionele coaching en psychologische hulp krijgen om grotere mentale problemen te voorkomen en gezond en veerkrachtig het belangrijke werk te kunnen blijven doen.

De behoefte aan het Time-Out Centrum is groot. Met de spanningen in de wereld, de hoge werkdruk, de verharding van de maatschappij en het toenemende geweld tegen hoog-risico professionals vallen veel van hen tijdelijk of permanent uit. Voor sommigen is het leven zelfs te zwaar geworden en is de geboden hulp ontoereikend of te laat gekomen.

Organisaties als de krijgsmacht, het Veteraneninstituut, politie en brandweer bieden al veel hulp, maar een Time-Out Centrum bestaat nog niet. Om het centrum te kunnen realiseren is alle hulp hard nodig. Van hoog-risico organisaties, overige overheidsinstanties, het bedrijfsleven, goede doelen, sportverenigingen en iedereen die de psychische gezondheid van onze hoog-risico professionals belangrijk vindt.

*Zie video voor meer informatie*





## MISSIE, VISIE en STRATEGIE

Met het Time-Out centrum richten we ons op de (voormalig) hoog-risico professionals. Dit zijn professionals die werkzaam zijn (geweest) in een geüniformeerd beroep bij o.a. defensie, politie, brandweer, justitie, handhaving, inlichtingendiensten, persoonsbeveiliging, buitenlandse zaken en in de zorg.

Deze hoog-risico professionals werken onder grote druk, ervaren veel stress, lopen persoonlijk risico en worden blootgesteld aan geweld, gevaar en menselijk leed. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), staan deze hoog-risico beroepen dan ook in de top van beroepsgroepen met hoge psychische belasting. Daarbij neemt het geweld in de maatschappij richting deze hoog-risico professionals alleen maar toe, terwijl zij nota bene degenen zijn die dagelijks hun eigen veiligheid riskeren voor de veiligheid van anderen.

### **Preventie**

We richten ons voornamelijk op het voorkomen van grote psychische problemen bij hoog-risico professionals. We bieden een plek aan waar natuur, rust, beweging, goede voeding, gesprekken met gelijkgestemden en professionele begeleiding centraal staat. Het is de plek waar hoog-risico professionals letterlijk een time-out kunnen nemen om grotere problemen te voorkomen. Uit de dagelijkse hectiek, weg uit de dynamiek op het werk en in een veilige en vertrouwde setting kunnen zij hun eigen balans weer herstellen.

*Zie video voor meer informatie*





## **MISSIE**

Het is onze missie met het Time-Out Centrum bij te dragen aan het behouden van psychisch veerkrachtige hoog-risico professionals.

## **VISIE**

Dit doen we door op het Time-Out Centrum je te helpen de innerlijke balans te herstellen in wie je bent als mens en de rol die je hebt in het uniform.

## **STRATEGIE**

We bieden hoog-risico professionals in een natuurlijke en rustige omgeving een time-out mogelijkheid aan, waar met behulp van psycho-educatie, coaching en begeleiding door professionals en ervaringsdeskundigen, gewerkt wordt aan het herstellen van de balans.

De hoog-risico professional heeft een aantal kenmerken waar qua zorgverlening rekening mee gehouden moet worden:

### **Hulp vragen**

Het is de beroepsgroep die moeite heeft om hulp te vragen. Verharden, doorgaan en niet zeuren zijn gedragspatronen die bij veel hoog-risico professionals zichtbaar zijn. Zo heeft een op de drie militairen moeite met het vragen om hulp en lossen twee van de drie militairen hun problemen liever zelf op. Pas als het (bijna) te laat is, wordt door de militair of door zijn omgeving aan de bel getrokken. Hoewel cijfers op dit onderwerp ontbreken, hebben wij vanuit onze persoonlijke ervaringen sterk de indruk dat dezelfde dynamieken gelden voor andere hoog-risico professionals.



## **Zelfbewustzijn**

Wat de verschillende hoog-risico professionals ook gemeen hebben, is dat velen de rol die ze in het uniform hebben, sterk verweven hebben met hun eigen identiteit. De hoog-risico professional heeft vanuit betrokkenheid veelal de focus op de groep en het werk gehad, vaak minder op zichzelf en de eigen behoeftes. Hiermee is er mogelijk een gebrek aan zelfbewustzijn op wat het individu zelf vindt, voelt en nodig heeft. Deze blokkade op de binnenwereld kan er al jarenlang zijn, voordat de spreekwoordelijke emmer door alle intense werkervaringen uiteindelijk overstroomt en (te) laat psychische hulp wordt gevraagd.

## **Veiligheidsgevoel**

In de organisaties zelf wordt door de hoog-risico professionals niet altijd de veiligheid ervaren om die blokkade te doorbreken. Er is een gevoel van schaamte, een angst voor de carrière of het idee niet begrepen te worden als er psychische problemen zijn. Zolang die rol en de eigen identiteit met elkaar verward blijven en het gevoel van onveiligheid ervaren wordt, zal alle geboden hulp slechts een kortstondig resultaat hebben.

Met het Time-Out Centrum hebben wij een concept neergezet dat de drempel om hulp te vragen verlaagt, de hoog-risico professional de benodigde veiligheid en professionaliteit biedt om zich open en kwetsbaar op te stellen en de unieke voorwaarden heeft om tot rust te komen, te reflecteren en terug in balans te komen. Hoewel we hoog-risico sector heel goed kennen, maakt het Time-Out Centrum er geen onderdeel van uit. We zijn onafhankelijk. Het centrum is hiermee een waardevolle aanvulling op de hulp die reeds door de hoog-risico organisaties aangeboden wordt. We vervullen een belangrijke rol in het voorkomen van dat de spreekwoordelijke emmer overstroomt en hulp te laat komt.



## ONZE UITGANGSPUNTEN

### ***De zorg voor hoog-risico professionals is de zorg van de hele maatschappij***

Het is in ieders belang dat onze hoog-risico professionals gezond en veerkrachtig hun werk kunnen doen. Ze zetten zich in voor ons, dus wij mogen wat terugdoen voor hen. Om het centrum te kunnen realiseren én exploiteren, richten we ons dus niet alleen op de hoog-risico organisaties, maar ook het bedrijfsleven, verenigingen, fondsen, goede doelen en elke Nederlandse burger.

### ***Geen enkele hoog-risico professional betaalt zelf voor zijn hulp***

De hoog-risico professional die een time-out nodig heeft, betaalt daar niet zelf voor. We werken aan een sluitend businessmodel waarbij de kosten voor de time-out vanuit andere bronnen wordt gefinancierd.

### ***Externe partijen bepalen niet welke hulp wel of niet vergoed wordt***

We willen doen wat nodig is om iemand tijdens de time-out de juiste begeleiding te geven. Hoewel we géén therapie geven, willen we qua psychologische hulp en coachen vrij in de vorm zijn. De behoefte en situatie van de hoog-risico professional staat hierbij áltijd centraal en daar waar nodig verwijzen we door naar passende hulp.







## DE CIJFERS

Volgens het Veteraneninstituut heeft één op de vijf militairen zorg nodig na een uitzending. Eén op de twintig militairen krijgt PTSS-klachten na een uitzending. In 2020 hebben maar liefst 2500 militairen zich bij de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ) gemeld voor de behandeling van hun psychische problemen. PTSS, depressie en angst gerelateerde klachten werden het meest geregistreerd. Maar liefst één op de drie militairen heeft volgens psychotraumacentrum Arq Centrum'45 grote moeite met de overgang naar de burgermaatschappij.

Ook in de andere hoog-risico beroepen zijn er veel psychische problemen. Zo heeft volgens het Amsterdam UMC maar liefst twaalf procent van de ambulancemedewerkers last van PTSS.

Werkgebonden PTSS komt vooral voor in beroepen en werkzaamheden waarin men onverwacht kan worden geconfronteerd met gebeurtenissen, waarbij iemand het leven heeft verloren of dit leven ernstig wordt bedreigd. First responders, zoals politieagenten, brandweerlieden en medewerkers van de ambulancedienst of de spoedeisende hulp (SEH) lopen een verhoogd risico op blootstelling aan deze ernstige gebeurtenissen en zijn meer at risk om een PTSS te ontwikkelen dan werknemers met een beroep waarin deze gebeurtenissen niet of minder vaak voorkomen.



	AANTAL	PTSS	ANGST of DEPRESSIE	EMOTIONELE PROBLEMEN
Veteranen b.d.	69000	3450	30912	11799
Militairen	42000	2100	18816	7182
Burgers defensie	32000	<i>onbekend</i>	14336	5472
Politie	63000	4410	28224	10773
BOA's	23000	<i>onbekend</i>	10304	3933
Brandweer	22000	1100	9856	3762
Ambulancezorg	7100	781	3181	1214
<b>TOTAAL</b>	<b>258100</b>	<b>11841</b>	<b>115629</b>	<b>44135</b>

*Tabel: Aantallen mentale problemen bij hoog-risico professionals. De cijfers zijn gebaseerd op de hierboven beschreven bronnen. Bij de cijfers over angst/depressie en emotionele problemen zijn we uitgegaan van het Nederlands gemiddelde (RIVM)*

## **Suicide**

Defensie en het NLVi houden geen cijfers bij van het aantal (pogingen tot) suicides per jaar. Op basis van empirische cijfers gaat het jaarlijks om enkele tientallen. Cijfers onder andere hoog-risico beroepen zijn eveneens onbekend. Meerdere bronnen binnen de Politieorganisatie bevestigen dat een significant aantal politiemensen jaarlijks helaas besluiten uit het leven te stappen. Het zou gaan om ongeveer 130 personen.

## **Aanvullende cijfers**

Het Landelijk Zorgsysteem Veteranen (LZV) stelt dat het aantal hulpvragen stijgt: van bijna 800 in 2009 naar bijna 2200 eind 2018. Het gaat dan om het bieden van informatie en advies en het daadwerkelijk opstarten van een hulpverleningstraject.



Op de site van het NOVA-project staat dat zo'n 6000 veteranen met uitzendproblemen geen/onvoldoende professionele hulp zoeken en zo'n 11.000 extra veteranen lopen risico op uitzendproblemen.

De politie stelt dat ongeveer 5 procent van de politie-medewerkers te maken krijgt met mentale problemen als gevolg van het werk dat ze verrichten op straat. Een deel van deze medewerkers zal een posttraumatische stressstoornis ontwikkelen. Dit uit zich in psychische en lichamelijke klachten als gevolg van een schokkende gebeurtenis. Het aantal meldingen van PTSS binnen de politie is de afgelopen jaren toegenomen. In 2015 waren er 276 meldingen van PTSS door medewerkers van de politie en in 2020 waren dit er 325. Echter is dit naar alle waarschijnlijkheid maar een deel van de getroffen agenten. Er heerst nog altijd een cultuur van schaamte bij de politie rondom mentale gezondheid. Als je als agent melding maakt van mentale problemen word je al snel op een bepaalde manier weggezet en veroordeeld.

## **Zorgkosten**

Los van het feit dat de mentale problemen voor het individu en zijn omgeving ontzettend veel impact heeft, zijn de kosten voor de zorg hoog. Om een beeld te geven: voor angst- dwang- en stressstoornissen voor mannen is dit 24 euro per inwoner per jaar, voor vrouwen 50 euro. Voor burn-out is dit voor mannen 18 euro per inwoner en voor vrouwen 14 euro per jaar. Voor depressieve stoornissen is dit voor mannen 62 euro per inwoner en voor vrouwen 104 euro per jaar. Het is logisch dat het voorkomen van mentale problemen de zorgkosten naar beneden brengt.



## Zorgelijke trend

Gelet op bovenstaande is er geen enkele reden om aan te nemen dat deze uiterst zorgelijke trend in de nabije toekomst omgebogen gaat worden. Sterker nog, deskundigen luiden de noodklok, omdat alle signalen wijzen op een sterke toename van ernstige psychische klachten en (pogingen tot) suicide.

Dat veel jongeren en jongvolwassenen te kampen hebben met mentale problemen is zorgelijk. Zeker gezien het feit dat juist zij de nieuwe aanwas zijn van de hoog-risico sector. De toename van psychische klachten zal groter zijn onder de hoog-risico beroepen. De wachttijd bij de MGGZ tot aanmelding en intakegesprek bedraagt momenteel 17 weken.

Tel daarbij op dat het aantal gespecialiseerde psychiatrische zorginstellingen voor intensieve zorg en behandeling sterk gereduceerd zijn en in nabije toekomst onder druk van bezuinigingen en bekostiging van zorg mogelijk nóg verder gereduceerd kunnen worden, is het meer dan gerechtvaardigd te stellen dat het huidige zorgstelsel niet in staat is een breuk in deze trend te realiseren met als direct gevolg dat de aantallen alleen nog maar verder zullen toenemen.

Daarom is het van absoluut belang om veel meer te investeren in het voorkomen van én vroeg ingrijpen bij psychische klachten onder medewerkers binnen de hoog-risicoberoepen.





## WIE WE ZIJN EN WAT ONS DRIJFT

Op 4 oktober 2023 hebben we met vier gelijkgestemden de stichting Time-Out Centrum opgezet. Het is ons doel met dit centrum (voormalig) hoog-risico professionals een plek te bieden om tot rust te komen en psychische problemen te voorkomen.

Wij kennen zelf het klappen van de zweep. Onze drijfveren om ons in te zetten voor de psychische gezondheid van de hoog-risico professionals hebben hun wortels in onze eigen indringende levenservaringen. Drie van ons hebben zelf het uniform gedragen, zijn veteraan en hebben jarenlange ervaring in het werken aan de psychologische gezondheid van hoog-risico professionals. Linda is expert maatschappelijk- en zorgvastgoed en is een onmisbare kracht in projectmatig werken. Wij zijn:

- 1) **Henri Spek** (Psycholoog en veteraan)
- 2) **Linda Stevens** (Expert zorg- en maatschappelijk vastgoed)
- 3) **Michiel van der Pols** (Doorbraakcoach, veteraan, schrijver en spreker)
- 4) **Sven Burgers** (Psycholoog NIP, veteraan, internationaal consultant, ondernemer en schrijver)





We hebben alle vier ons eigen verhaal en eigen drijfveren om het Time-Out Centrum op te zetten. Wat ons vieren bindt, is de motivatie om bij te dragen aan de psychische gezondheid van degenen die hun eigen veiligheid riskeren voor de veiligheid van anderen.



*In 2022 schreef Sven Burgers (midden) het boek 'Barsten in de Ziel'. Hij beschrijft in het boek het waargebeurde en hartverscheurende verhaal van een veteraan die zijn innerlijke strijd met het leven, als gevolg van zijn ervaringen tijdens zijn vele uitzendingen, op tragische wijze verloren heeft.*





## HENRI SPEK - voorzitter

*44 jaar, getrouwd en vader van drie kinderen*

### Relevante opleidingen

Psychologie, ACT Acceptance and Commitment Therapy



### Werkervaring

2002-2017 11e Luchtmobiele Brigade

2014-2017 MGGZ Expertisecentrum

2017-2018 Sociotherapeut bij de Oostvaarderskliniek (TBS)  
Ministerie van Veiligheid & Justitie

2018-heden Zelfstandig psycholoog, coach, expeditieleider en begeleider

Als zelfstandig psycholoog en coach heb ik de afgelopen jaren mooie opdrachten mogen uitvoeren voor de verschillende ministeries (BuZa en Defensie). Daarnaast ben ik als begeleider/sociotherapeut werkzaam in de hele breedte van de GGZ, met name (F)HIC, TBS en acute opname units. Verder verzorg ik in samenwerking met Eduquest expedities naar Noorwegen waar ik recent heb meegewerkt aan het televisieprogramma Hunted Into The Wild VIPS.



## **Wat mij drijft**

Als voormalig beroepsmilitair bij een elite-eenheid heb ik jarenlang ervaren hoe het is om langdurig onder verzwarende omstandigheden werkzaamheden uit te voeren. Deze omstandigheden en werkzaamheden trekken een zware wissel op de fysieke en mentale gesteldheid, maar ook op het sociale steunsysteem.

Na meerdere operationele missies en langdurige trainingen werd mij duidelijk dat een groot aantal van mijn collega's niet de vangnetten hadden waar ze op konden terugvallen als zij met psychosociale problemen te kampen hadden of traumatische ervaringen niet goed konden delen en/of verwerken.

Hoewel het zorgsysteem steeds beter functioneert en meer geprofessionaliseerd wordt, heb ik desondanks en spijtig genoeg te veel collega's gezien die tussen wal en schip vallen. Een aantal hebben zichzelf van het leven beroofd en een aantal zijn in een forensisch kader voor lange tijd uit de samenleving gehaald. Hulp was er wel, maar te laat of niet afdoende.

Tijdens een opdracht voor het ministerie van buitenlandse zaken werd me eens te meer duidelijk dat het voor heel veel hoog-risico professionals veelal onbekend terrein is waar zij naartoe kunnen voor adequate hulp na uitzendingen en missies. Hulp en nazorg is nauwelijks voor hen geregeld. Door beide ervaringen is het idee ontstaan om een Time-Out Centrum te creëren waar men naartoe zou kunnen gaan om te adapteren en ervaringen te delen en te verwerken.



Het Time-Out Centrum wordt een vaste plek waar dit voor langere tijd en met hoge intensiteit mogelijk wordt. Ik heb daarin met Michiel, Linda en Sven gelijkgestemden gevonden om dit initiatief van het Time-Out Centrum te realiseren, een belangrijke en noodzakelijke aanvulling op het reeds bestaande aanbod binnen de bestaande zorgketen

## **Mijn rol op het Time-Out Centrum**

Ik zal verantwoordelijk zijn voor de intakegesprekken, coaching, training en begeleiding en het opstellen van een programma op maat. Verder zal ik mij bezighouden met coaching en begeleiding van de overige doelgroepen en zorgdragen voor een gezond leef- en woonklimaat door middel van sporten en dagbesteding.



## LINDA STEVENS – secretaris en penningmeester

*45 jaar, getrouwd en moeder van drie kinderen*

### Relevante opleidingen

HEAO, Management, Economie en Recht, Vastgoed en Makelaardij, Mediation opleiding, coachingsopleiding, leiderschapsontwikkeling, Lean Green Belt



### Werkervaring

2004-2021 Bedrijfsmakelaar en vastgoedbeheerder van het bedrijfsmatige en zorgvastgoed van woningcorporaties, o.a. Havensteder en Woonbron te Rotterdam.

2021-2023 Teamleider Complexbeheer en vervangend regiomanager Woonbron

2023-heden Manager Wijken Delfshaven en Overschie voor Woonbron in Rotterdam



### Wat mij drijft

Ik ben geboren in een gezin waarbij een bijzonder Christelijke geloofsovertuiging de moraal was. Op het gebied van gedrag, kleding en veel 'wereldse zaken' waren veel dingen aan voorwaarden verbonden of zelfs verboden. Ik heb gebroken met dat geloof, maar mijn familie is daar grotendeels nog wel mee verbonden. Dat maakte dat ik, toen ik in 2015 wilde scheiden van de vader van mijn twee oudste kinderen, stuitte op een muur van onbegrip. Er werd in eerste instantie geen hulp of steun geboden en het dogma 'je mag niet scheiden' stond voorop. In deze moeilijke fase van mijn leven heb ik veel dingen geleerd.



Ik heb mezelf uitgesproken naar mijn ouders. Ik heb toch om steun gevraagd en heb die uiteindelijk ook gekregen. Ik heb daarnaast in deze fase noodgedwongen de woning waar ik met mijn gezin woonde, moeten verlaten.

Omdat mijn achtergrond de makelaardij en de woningcorporatiesector is, is het mij gelukt om tijdelijke huisvesting te vinden voor een aantal weken. Deze tijdelijke huisvesting gaf mij enorm veel rust en de ruimte om te zoeken naar definitieve huisvesting. Ik ben me ervan bewust dat ik in een unieke positie verkeerde, waardoor ik de mogelijkheden had om te schakelen. Deze ervaring en positie wil ik inbrengen in ons Time-Out Centrum door het faciliteren van een rustpunt enerzijds en anderzijds het helpen naar huisvesting door de weg te wijzen en mijn netwerk daarvoor in te zetten.

Daarnaast ben ik in de bijna twintig jaar dat ik vastgoed heb verhuurd en verkocht, geïntrigeerd geraakt door het succes van de zogenaamde maatschappelijke ondernemingen. Waarbij er door het aanboren van diverse geldstromen via subsidies maar ook via commerciële activiteiten een duurzame gezonde exploitatie bestaat. Daar bestaat het reguliere risico niet of wordt geminimaliseerd dat de organisatie omvalt omdat een aanbesteding niet gewonnen wordt.

De doelgroep om (voormalig) hoog-risico professionals te faciliteren spreekt mij aan omdat mijn man Michiel van der Pols een hoog-risico professional was. Daarnaast zitten in het profiel van de hoog-risico professional de volgende aansprekende elementen; een hulpverlener die klaar staat voor burgers in de maatschappij en daarbij zijn leven op het spel zet als dat nodig is. Hoe mooi is het om als Time-Out Centrum als extra vangnet te fungeren voor deze hoog-risico professional met hulp op het mentale vlak en in de praktische begeleiding.



## Mijn rol op het Time-Out Centrum

Het volledige vastgoedbeheer van de locatie doen en zorg dragen voor sluitende overeenkomsten met afnemers en aanbieders. Het coördineren van de interne bedrijfsvoering en zorgen dat alle randvoorwaarden kloppen om de continuïteit van de exploitatie te borgen. Het verlenen van praktische hulp. Een voorbeeld hiervan is het helpen naar zoeken naar huisvesting.



## MICHIEL VAN DER POLS – bestuurslid

*48 jaar, getrouwd, (stief-)vader van drie kinderen*

### Relevante opleidingen

Koninklijk Instituut voor de Marine,  
Integrale Veiligheidsstudies, opleiding voor  
de Bijzondere Bijstandseenheid,  
Nederlandse School voor Openbaar Bestuur  
en Neuro Linguïstisch Programmeren



### Werkervaring

2000-2001 Pelotonscommandant op Aruba  
2001-2003 Pelotonscommandant Bijzondere Bijstandseenheid  
2003-2004 Opvolgend compagniescommandant SFIR-2 Irak  
2004-2007 Trainingsofficier en opvolgend commandant BBE  
2007-2019 Stadsmarinier bij de gemeente Rotterdam  
2018-heden Doorbraakcoach, spreker en schrijver



Ik coach, ik schrijf en ik geef lezingen over het thema mentale gezondheid in de hoog-risico sector. In 2023 bracht ik het boek ik zweer trouw uit, waarin ik de rode draden beschrijf van de hoog-risico professionals met mentale problemen die ik heb mogen helpen. Daarnaast heb ik het online platform Afhangen opgezet waar een groot aantal coaches, therapeuten en trainers bij aangesloten zijn die allemaal werkzaam zijn (geweest) in de hoog-risico sector.



## Wat mij drijft

Als leidinggevende van de Bijzondere Bijstandseenheid van het Korps Mariniers was ik verantwoordelijk voor het doorbreken van extreem complexe situaties tijdens grootschalige kapingen of gijzelingen. Als stadsmarinier stond ik later in mijn carrière voor het doorbreken van complexe veiligheidsvraagstukken in de hardnekkigste probleemwijken van Rotterdam. Maar geen doorbraak in mijn leven was zo complex als het doorbreken van mijn eigen weerstand op het maken van de weg naar binnen, contact te maken met mijn gevoel en daar trouw aan te zijn. Na mijn persoonlijke doorbraak help ik nu anderen om ook die weg naar binnen te maken en daar trouw aan te zijn.

Vanwege mijn achtergrond in het veiligheidsdomein komen veel veteranen, actief dienende militairen, politie- en brandweermensen, BOA's, etc. op mijn coachpraktijk af. Vanuit de honderden intense en diepe coachgesprekken die ik met hen had, werd als snel duidelijk dat ik ver van de enige ben die moeite had om trouw aan zichzelf te zijn. Veel hoog-risicoprofessionals zijn in dit bijzondere werkveld hun eigen identiteit kwijtgeraakt en hebben moeite contact te maken met hun gevoelswereld. Uiteindelijk met alle gevolgen van dien.

Vanuit mijn eigen levenservaring, maar ook vanuit al die coachgesprekken, weet ik nu hoe belangrijk het is om zelfbewust te zijn. Vooral in de hoog-risico sector is dit zelfbewustzijn cruciaal om alle intense en heftige ervaringen goed te kunnen verwerken en zo veerkrachtig en in balans te blijven. Het Time-Out Centrum gaat een belangrijke plek zijn die ondersteunend is aan dit proces van zelfbewustzijn, heling en groei.





## Mijn rol op het Time-Out Centrum

Samen met mijn vrouw Linda Stevens zal ik het centrum beheren. Daarnaast houd ik in overleg met de psychologen reflectiegesprekken en heb ik de coördinatie in de aanvullende coaching, trainingen, workshops en lezingen die op het centrum verzorgd worden.



*In 2023 schreef Michiel van der Pols (rechts) het boek 'Ik zweer trouw'. Hij beschrijft in het boek de rode draden die hij zag in de verhalen van de honderden hoog-risico professionals die hij in de afgelopen jaren gecoacht heeft.*

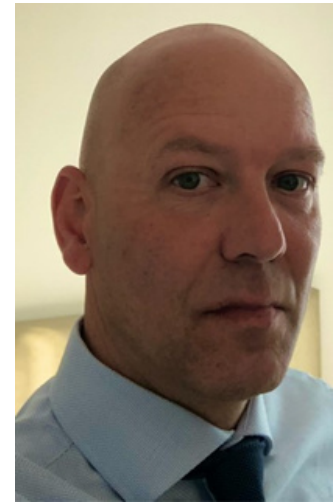


## SVEN BURGERS – bestuurslid

56 jaar, ongehuwd

### Relevante opleidingen

Psychologie MSc, BEd Opleidingskunde,  
Training & Human Development  
Specialisme: Acceptance and Commitment  
Therapy (ACT) voor psychotrauma



### Werkervaring

Sven is directeur en eigenaar van Eduquest, voorzitter van GRC (het Global Resilience Centre), militair psycholoog en auteur. Hij begon zijn carrière bij Defensie waar hij meer dan twintig jaar als officier diende in diverse operationele functies in binnen- en buitenland. Als veteraan diende hij in conflict-gebieden en als psycholoog is hij expert op het gebied van leiderschap, psychologische en organisatorische weerbaarheid, stressmanagement en speciale selectieprogramma's.

Hij is ook een ervaren coach en counselor voor professionals in de wereld van stressgerelateerde en risicovolle beroepen en (inter)nationale functies met een hoog risicoprofiel en hoge politieke gevoeligheid. Zijn organisaties zijn actief in verschillende landen, waar hij organisaties en overheden adviseert en ondersteunt bij de ontwikkeling en implementatie van diverse programma's op het gebied van (trauma)herstel, rehabilitatie en veerkracht. In zijn Adaptation and Recovery Treatment Centre in Noorwegen helpt hij individuen en organisaties bij het versterken van hun mentale gezondheid en mentale veerkracht.



## **Wat mij drijft**

De directe aanleiding waarom ik mij met hart en ziel inzet voor het realiseren van het Time-Out Centrum is de tragische dood van een van mijn beste vrienden. Na een lange mentale strijd zag hij geen uitweg meer en verliet hij dit leven. Hij heeft zijn traumatische ervaringen, opgedaan tijdens vele uitzendingen, als veteraan helaas niet kunnen verwerken.

Ik ben er vanaf het begin dat zijn klachten begonnen, direct betrokken gebleven bij zijn zoektocht naar adequate hulp. Ik ben erachter gekomen hoe belangrijk het is om zo vroeg mogelijk hulp te bieden en niet af te wachten.

Ik maak mij dan ook sterk voor preventieve acties die erger doen voorkomen. Het Time-Out Centrum biedt die mogelijkheid. Tegelijkertijd vinden onze gasten uit de hoog-risico sector gelijkgestemden waarbij zij zich veilig, geborgen, erkend en gewaardeerd voelen. Het Time-Out Centrum met al haar faciliteiten vult een leegte binnen het huidige zorgstelsel voor hoog-risico beroepen en alle positieve reacties die ik terugkrijg van al die professionals die dagelijks voor onze veiligheid en welzijn zorgen, motiveren mij om onvermoeibaar door te zetten zodat het centrum snel geopend kan worden.

## **Mijn rol op het Time-Out Centrum**

Ik zal verantwoordelijk zijn voor innovatie, kwaliteitsbewaking en -borging van processen en personeel. Daarnaast zal ik mede zorgdragen voor coaching, begeleiding en training en zal ik fungeren als ambassadeur en fondsenwerver voor het centrum.





## ONZE WERKPRINCIPES

**It takes one to know one** – we werken uitsluitend met hooggekwalificeerde psychologen, psychiaters, coaches, counselors, trainers en therapeuten die zelf werkzaam zijn geweest in een hoog-risico beroep. Dat creëert vertrouwen, veiligheid en verbinding. De belangrijkste voorwaarden om hulp succesvol te laten zijn.

**De weg naar binnen** – we werken aan het vergroten van de zelfkennis en het zelfbewustzijn en helpen eventuele blokkades op de gevoelswereld te doorbreken, zodat de professional vanuit zijn eigen identiteit en kracht stappen kan nemen die goed voor hem zijn.

**Maatwerk en betrokkenheid** – de behoefte van de gast staat centraal en we zullen doen wat nodig is om die behoefte te vervullen. We maken hierbij o.a. gebruik van het bestaande zorgsysteem, werken altijd onder auspiciën van betrokken psychologen en zetten daar waar nodig ook nieuwe vormen van coaching en reflectie in.

**Rust, natuur, gezonde voeding en beweging** – we geloven erin dat dit cruciale ingrediënten zijn die ondersteunend werken bij het herstelproces: goed slapen, weinig prikkels, midden in de zuivere energie van de natuur, met je handen bezig zijn, in beweging zijn en gezonde voeding.

**Zelfredzaamheid** – het Time-Out Centrum is geen hotel. We hebben op het centrum alles aanwezig om zelf te koken, wassen en schoon te maken. Alles is erop gericht de zelfredzaamheid van de gast, op alle aspecten van het leven, te vergroten.



## DE DIENSTEN VAN HET TIME-OUT CENTRUM

De belangrijkste dienst van het Time-Out Centrum is het bieden van de time-out mogelijkheid aan de hoog-risico professional. De professional betaalt daar zelf niets voor. Om dat te kunnen doen, zijn er naast de bijdrages vanuit de hoog-risico- en andere organisaties, crowdfunding, sponsoring en hulp van fondsen extra producten noodzakelijk om inkomsten te genereren en daarmee een sluitend businessmodel te creëren. Deze extra diensten liggen in lijn met de doelstelling van het Time-Out Centrum.

### Belangrijkste dienst

Time-Out voorziening - Rust & Reflectie

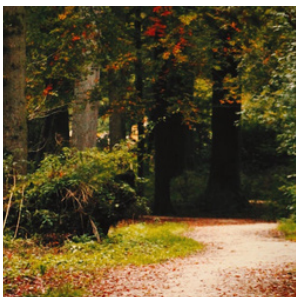
### Subdiensten

- Educatie en evenementen
- Verhuur van de locatie

### Toekomstige diensten

- Bieden van dagbesteding
- Begeleiding bij adaptatie na uitzending of transitie naar de burgermaatschappij

*Deze twee toekomstige diensten realiseren we pas als het Time-Out Centrum staat en draait.*





## RUST & REFLECTIE

### De doelgroep

Het Time-Out Centrum is beschikbaar voor de hoog-risico professional die behoefte heeft aan een time-out om tot rust te komen, te herstellen en te reflecteren. Dit kan door de persoon zelf geïnitieerd zijn, maar ook vanuit de werkgever of vanuit een zorgpartij als aanvullende stap in een bestaand zorgtraject.

### Verblijfsduur

5 tot maximaal 10 dagen

### Aantallen

In de opstartfase verwachten we per jaar 104 verblijven van 5 dagen te kunnen faciliteren. We werken toe naar 273 verblijven per jaar, uitgaande van een capaciteit van 7 overnachtingsplaatsen en een bezettingsgraad van 75%.

### Faciliteiten en activiteiten:

- Overnachten in eigen kamer of tiny house
- Eten en drinken
- Was- en sportfaciliteiten
- Gemeenschappelijke woonkamer
- Reflectiegesprekken
- Groepslessen, lezingen en workshops
- Dagbesteding op het buitenterrein
- Kampvuursessies
- Praktische hulp bij scheiding of woningnood



## Psychologisch Intakegesprek

Iedereen die een time-out wil, krijgt een intakegesprek met een psycholoog. In het intakegesprek worden de behoeftes en verwachtingen van de professional in kaart gebracht, een psychologisch profiel opgemaakt en een analyse gemaakt waar het Time-Out Centrum de professional in kan ondersteunen.

## Reflectiegesprekken

De reflectiegesprekken worden gevoerd door een (ingehuurde) psycholoog of coach en zijn ondersteunend aan het herstelproces. Gedurende het verblijf staat hiervoor per persoon tenminste 5 uur ter beschikking. We hebben een groot netwerk van goed gekwalificeerde psychologen, therapeuten en coaches die zelf werkzaam zijn geweest bij defensie, politie, brandweer of ander hoog-risico beroep. Velen zijn te vinden op het online coachplatform [Afhangen](#).

In overleg met de psycholoog kunnen mensen doorverwezen worden naar (aanvullende) hulp buiten het Time-Out Centrum.







## **Overnachten**

We bieden overnachtingsmogelijkheden aan. Waar dit in de opstartfase mogelijk enkele kamers zijn, willen we uiteindelijk tenminste zeven zelfvoorzienende tiny houses kunnen aanbieden.

## **Eten en drinken**

We verzorgen het eten en drinken wel, maar bereiden dit niet. De professional kan het eten samen met de andere gasten bereiden in de keuken van de gemeenschappelijke woonkamer.

## **Activiteiten**

Het centrum vraagt om veel groen- en vastgoedonderhoud. Hiervoor zoeken we naar vrijwilligers die ons hierbij kunnen ondersteunen en vragen we de gasten mee te helpen. Regelmatig zullen er kampvuursessies georganiseerd worden om elkaar op laagdrempelige manier te ontmoeten. Gedurende het gehele verblijf kan de gast gebruik maken van de sportfaciliteiten en deelnemen aan de workshops, lezingen en trainingen die op het centrum verzorgd worden.

## **Praktisch hulp**

Indien nodig kunnen we praktische hulp bieden in geval van scheiding en/of woningnood. Hiervoor hebben we een groot en professioneel netwerk beschikbaar.



## EDUCATIE EN EVENEMENTEN

Op het Time-Out Centrum staan thema's als balans, (zelf-)bewustzijn, mentale gezondheid en spiritualiteit centraal. Op het centrum zullen in lijn met deze thema's trainingen, workshops en lezingen verzorgd worden aan de time-out gasten én externen. We zullen vanuit het centrum de nieuwste inzichten delen over hoe mentale problemen ontstaan, geheeld en voorkomen kunnen worden.

### Aantallen

We streven in de opstartfase naar tenminste 10 zelf-georganiseerde evenementen op jaarbasis. Deze evenementen bestaan uit lezingen en workshops voor circa 30-50 mensen per evenement. We verwachten dat we kunnen groeien naar tenminste 20 evenementen per jaar.





## VERHUUR VAN DE LOCATIE

De verhuur van ruimtes op het Time-Out Centrum draagt positief bij aan de business case en zorgt ervoor dat het Time-Out Centrum na de opstartfase al snel rendabel kan draaien. Dus zonder enige vorm van afhankelijkheid van zorgverzekeraars of een vaste subsidiestroom van de overheid.

### **Doelgroep**

Bedrijven en organisaties die het Time-Out Centrum een warm hart toedragen, externe coaches, therapeuten en psychologen.

### **Functie**

Flexibele verhuur per dag of dagdeel als vergaderlocatie, voor heidagen, teambijeenkomsten, workshops en/of trainingen

### **Aantallen**

In de opstartfase 30 dagdelen per jaar. We verwachten dat dit aantal kan groeien naar 100 dagdelen per jaar.





*Een tweede AI-impresie van hoe het centrum eruit zou kunnen zien*



## TOEKOMSTDIENST: DAGBESTEDING

### De doelgroep

Het Time-Out Centrum heeft veel onderhoud nodig en dat leent zich uitstekend voor dagbesteding. Deze dagbesteding is beschikbaar voor de gasten die voor rust en reflectie tijdelijk op het centrum verblijven, maar staat ook open voor (voormalig) hoog-risico professionals die geen werkzaamheden verrichten in verband met (tijdelijke) arbeidsongeschiktheid. Tijdens de activiteiten is onderling veel contact, wordt kennis gedeeld en ervaringen uitgewisseld. Het helpt degenen die geen daginvulling van het werk (meer) hebben om weer in beweging te komen, zingeving te hebben en onder de mensen te zijn.

### Duur

Eén of meerdere dagen per week voor maximaal 8 uur per werkdag en voor een onbeperkte duur. Geen overnachtingen.

### Activiteiten

- Onderhoud buitenruimte (snoeien, grasmaaien en opruimwerkzaamheden)
- Houthakken
- Onderhoud slaapaccommodaties (verven, technisch werk en reparaties)





# TOEKOMSTDIENST: ADAPTATIE EN TRANSITIE

## **Adaptatie**

Het adaptatieprogramma binnen Defensie is in de huidige opzet toe aan revisie. Met name individueel uitgezonden militairen kunnen binnen Defensie onvoldoende tot geen gebruik maken van enig adaptatieprogramma na hun individuele missie of uitzending. Uit diverse onderzoeken blijkt dat adaptatieprogramma's toegespitst zouden moeten zijn op de specifieke aard van de missie en de medewerkers die daaraan deelgenomen hebben. Een one-size-fits-all aanpak is dus in deze niet effectief. Het Time-Out Centrum biedt aan individueel of in klein verband uitgezonden militairen de gelegenheid om in de ontspannen omgeving en atmosfeer effectief te adapteren. Ons programma helpt hen en hun gezinnen om de draad van het 'gewone' leven weer snel en effectief op te pakken.

## **Transitie**

Het blijkt voor veel militairen die de defensieorganisatie verlaten lastig te zijn de transitie naar het civiele leven te maken. Onze programma's helpen om deze transitie, ook bij gedwongen dienstverlaten, soepel te laten verlopen en een zachte landing te maken in de nieuwe, vaak onbekende burgermaatschappij. Wij bieden maatwerk bij het geven van workshops, individuele psychologische sessies en optionele coaching. Er is ook een meerdaags programma mogelijk waarbij op het centrum overnacht kan worden.



De nadruk ligt op het verwerken van de gebeurtenissen tijdens de uitzendingen door te reflecteren, het vergroten van het zelfbewustzijn en door praktische hulp aan te bieden. Deze bestaat uit talenterkenning en ontwikkeling in de burgermaatschappij, coaching op specifieke vraagstukken, maar ook het naar behoefte verzorgen van praktische tools.









## DE LOCATIE

Voor het Time-Out Centrum zijn we op zoek naar een geschikte locatie die aan de volgende vereisten voldoet:

- Bij voorkeur in het metropoolgebied van Nederland
- Natuur vlakbij en in een relatief rustige omgeving
- Voldoende eigen grond (>5000 m<sup>2</sup> perceeloppervlakte)
- Ruimte voor workshop/ training/ coaching
- Mogelijkheid tot plaatsen tenminste zeven tiny houses
- Maatschappelijke bestemming
- Aanwezigheid van een (bedrijfs-)woning is wenselijk



We realiseren ons dat geschikte locaties in het metropoolgebied van Nederland schaars en kostbaar zijn, maar juist hier is de behoefte aan een time-out groot. Als het eerste Time-Out Centrum een succes is, breiden we uit naar andere locaties in het land.



21-BT-TP



## FINANCIEN

Om onze drie uitgangspunten te kunnen realiseren, zijn we afhankelijk van externe financiële bronnen zoals:

- Donaties
- Sponsorgelden
- Steun vanuit fondsen
- Bijdragen vanuit overheidsinstanties en het bedrijfsleven

### **UITGANGSPUNTEN**

- 1 - De zorg voor hoog-risico professionals is de zorg van de hele maatschappij*
- 2 - Geen enkele hoog-risico professional betaalt zelf voor zijn hulp*
- 3 - Externe partijen bepalen niet welke hulp wel of niet vergoed wordt*

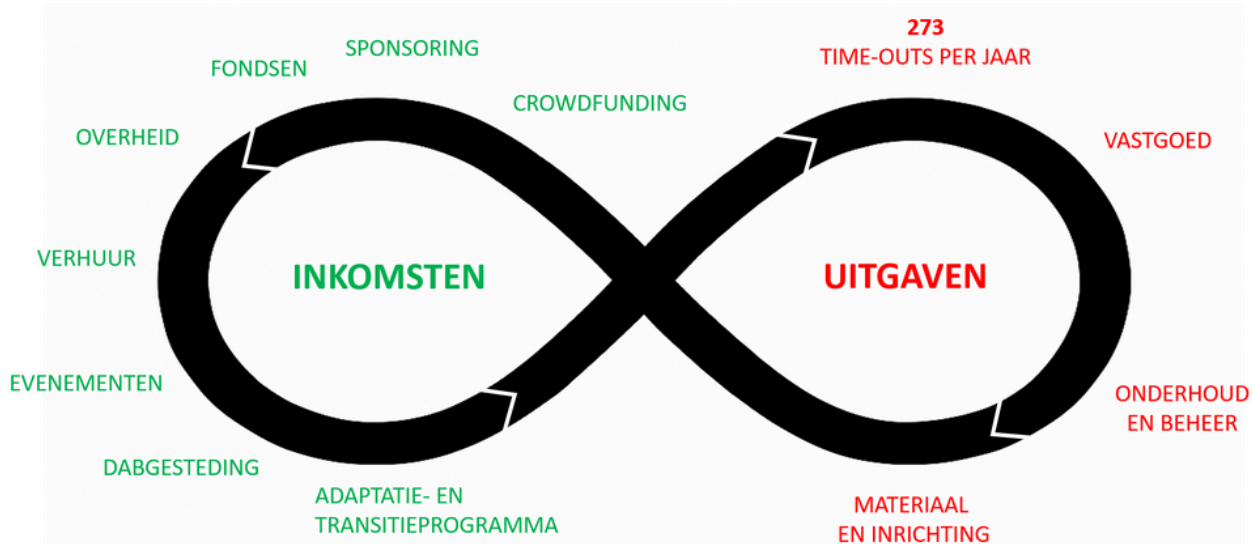
Daarnaast proberen we zoveel mogelijk inkomsten te genereren uit de reeds omschreven diensten:

- Educatie en evenementen
- Verhuur van de locatie
- *Dagbesteding (op termijn)*
- *Adaptatie- en transitieprogramma's (op termijn)*

In de financiële bijlage is per dienst weergegeven wat de geschatte variabele kosten en opbrengsten zijn en vindt u een overzicht van de geschatte vaste kosten. Deze vaste kosten zijn op basis van het Programma van Eisen doorgerekend.



We streven naar een financieel stevig model, waardoor we langdurig en consequent de hulp kunnen bieden die nodig is.



De bestuursleden verrichten de bestuurstaken onbezoldigd. Voor de werkzaamheden in beheer, coaching en psychologische gesprekken ontvangen ze een marktconforme vergoeding. De Raad van Toezicht heeft zicht op alle werkzaamheden en financiële stromen.

De financiën zullen gestort, beheerd, gecontroleerd en uitgegeven worden via de zakelijke rekening van Stichting Time-Out Centrum en enkel gebruikt worden om het Time-Out Centrum te realiseren en hulp te bieden. De bankrekening staat onder beheer van onze penningmeester.

Alle vormen van hulp zijn welkom, maar de eerste stap om het Time-Out Centrum te kunnen realiseren, is het verkrijgen van voldoende financiële middelen om een geschikte locatie te kunnen aanschaffen en inrichten.



## **Huren van een locatie**

Het is ons streven een eigen locatie aan te kopen, maar in de opstartfase zou tijdelijke huur van een geschikte locatie een optie kunnen zijn. Het voordeel van deze tijdelijke huurconstructie is dat het Time-Out Centrum relatief snel gerealiseerd kan worden tegen relatief lage kosten en lage risico's.

*Benodigd startkapitaal: €215.000*

## **Kopen van een locatie**

Voor de toekomstbestendigheid is het kopen van een eigen locatie wenselijk. Dat maakt de exploitatie in de toekomst en het terugverdienen van de investeringen die gedaan worden in het Time-Out Centrum zekerder. Wat minimaal benodigd is:

- Perceel
- Tiny houses
- Gemeenschappelijke ruimte
- Coachruimtes
- Sportfaciliteiten
- Inrichting

*Indicatie kosten: €2.500.000*

## **Donaties**

Donaties voor het Time-Out Centrum bestaan uit eenmalige donaties via o.a. het crowdfundingplatform WhyDonate, vaste maandelijkse bijdragen en sponsoring vanuit bedrijven en organisaties.





## **Specifieke donaties - Tiny houses**

Er kan specifiek gedoneerd worden voor een tiny house. Daar schaffen we een tiny house en de inrichting voor aan. De tiny houses moeten zoveel als mogelijk self-sustainabel zijn, waarbij we bijvoorbeeld regenwater hergebruiken en geen aansluiting op het gemeentelijk riool nodig hebben. De tiny houses kunnen in deze constructie mobiel blijven waardoor er geen omgevingsvergunning noodzakelijk is.

We gaan ervan uit dat we de tiny houses volgens een ingroeimodel kunnen realiseren. Al naar gelang de financiële positie van de stichting en de beschikbare ruimte, worden investeringen gedaan in nieuwe tiny houses.

*Indicatie kosten per tiny house: €50.000*

## **Specifieke donaties - een time-out voor een hoog risico professional**

Er kan gedoneerd worden voor een specifieke hoog-risico professional. Dan gebruiken we dat geld volledig voor de begeleiding van deze persoon.

*Indicatie kosten per time-out voor 5 dagen: €1800*

## **Andere vormen van donaties**

Natuurlijk zijn andere vormen van donaties ook welkom. Te denken valt aan kantoorinrichting, sportmaterialen, tafels, stoelen, wasmachines, software, computers, gratis marketing, etc.

## CONTACT

**Bank** - NL33 RABO 0380733676  
t.n.v. Stichting Time-Out Centrum  
**KVK** - 91577551  
**Fiscaal** - 865701313

Alle communicatie via:  
[stichting@timeoutcentrum.com](mailto:stichting@timeoutcentrum.com)

<https://www.timeoutcentrum.com/>





**BIJLAGE 1 - PROGRAMMA VAN EISEN**

**BIJLAGE 2 - FINANCIEN**

**BIJLAGE 3 - GOVERNANCE CODE**