

Mentale weerbaarheid in een emotioneel veeleisend beroep

Praktische handvatten voor reddingswerkers en hun leidinggevenden

In het beroep van reddingswerker worden mensen meer dan in andere beroepen geconfronteerd met ingrijpende situaties en menselijk lijden. Dit artikel wil graag een aanzet geven om reddingswerkers en hun leidinggevende handvatten te geven om weerbaar te staan in een emotioneel veeleisend beroep.

In de beroepsopleiding van reddingswerkers licht de nadruk vaak op de medische en technische aspecten van het werk. Er wordt in mindere mate stil gestaan bij wat een dagelijkse blootstelling aan onverwachte ingrijpende situaties, dreiging, geweld, rampen en ongelukken met je doet. Verder worden er weinig handvatten aangereikt hoe je hiermee om moet gaan. In de informatie en hulpverlening ligt de focus op het al dan niet ontwikkelen van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Echter, er is minder aandacht voor de impact van een beroepsmatige dagelijkse chronische blootstelling aan menselijk lijden en dreiging. Het is hard nodig dat reddingswerkers in hun opleiding en werk meer tools aangereikt krijgen om dit te hanteren. De handvatten zijn in de praktijk ontwikkeld op basis van persoonlijke begeleiding van reddingswerkers die in hun werk last kregen van psychische klachten. Verder is er gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur op dit gebied.

Mentale eisen

Het werk en privéleven van een reddingswerker stelt verschillende eisen aan het mentale functioneren. Het kan behulpzaam zijn om zich van deze verschillen bewust te zijn en van de stap van werk naar thuis – en van thuis naar werk – een bewuste schakeling te maken. In tabel 1 zijn de belangrijkste mentale eisen van de werk- en privésituatie op een rijtje gezet.

Werk als reddingswerker	Thuis als partner, vader, moeder, vriend(in) (uitgaande van een normale levenssituatie)
<ul style="list-style-type: none"> – Paraatheid, alertheid – Van rust naar snelle actie – Inspelen op gevaar – Hoog afbreukrisico (grote kans op mislukking of schade) – Redden wat er te redden valt – Groot appèl op mentale en fysieke weerbaarheid en beschikbaarheid 	<ul style="list-style-type: none"> – Ontspanning en rust – Energie en acties kunnen doseren – Leven in veiligheid – Laag afbreukrisico – Genieten, gezondheid – Een realistisch appèl op mentale en fysieke weerbaarheid en beschikbaarheid, met daarin ruimte om 'nee', te zeggen

Hulp

Hierna volgt op een rijtje welke factoren helpen om het reddingswerk vitaal en met plezier te doen. Het zijn ook suggesties om het schakelen tussen werk en privéleven, tussen inspanning en ontspanning, soepel te laten verlopen.

Zelfvertrouwen in je handelen als professional

Bedenk dat je doet wat in je vermogen ligt. Zonder jou aanwezigheid bij de ramp was er minder of geen hulp. Je kunt leed niet wegnemen, maar wel binnen proporties brengen en draagbaar maken voor de overlevenden.

Een mate van controle en invloed hebben op de ingrijpende gebeurtenis, door handelend te kunnen optreden

Het feit dat je als reddingswerker een mate van controle en invloed hebt op de ingrijpende gebeurtenis, is een belangrijke mentale bescherming. Het is juist je taak om mensenlevens te redden en verdere schade te voorkomen, zo heb je grip op de situatie. Echter, wanneer je ook zelf wordt geconfronteerd met bijvoorbeeld verlies van mensenlevens en collega's bij een reddingsoperatie, wordt je op een harde manier geconfronteerd met de grenzen van je beroep. Je kunt dan geconfronteerd worden met gevoelens van wanhoop, machteloosheid en schuldgevoelens. Het vraagt veel van mensen om dit te verwerken en weer verder te gaan met werk en het privéleven.

Goede support van de leidinggevende, zowel technisch als persoonlijk

Het is van belang dat een leidinggevende zijn medewerkers goed kent en in staat is naar hen te luisteren. Het is belangrijk dat leidinggevenden het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen niet behandelen als een los onderwerp, maar als een onderdeel van het dagelijkse werk. Wanneer een leidinggevende attent is op de behoeften van medewerkers is er automatisch ook zorg voor medewerkers na ingrijpende gebeurtenissen. Deze zorg kan dan spontaan en in ongedwongen sfeer gegeven worden. Wanneer het een leidinggevende in het dagelijkse werk moeite kost om mensgericht te managen, zal dit ook merkbaar zijn in de

support bij ingrijpende gebeurtenissen. Het is nodig dat een leidinggevende zorg draagt voor een klimaat in het team waarin je zowel je stoere, als kwetsbare kanten kunt laten zien.

Goede samenwerking, collegialiteit

Het is voor mensen een levensbehoefte om 'ergens bij te horen': in teamverband naast de andere teamspelers een rol te kunnen spelen waarin wordt samengewerkt aan goede rampbestrijding en preventie. Daarin is het van belang dat er naast gesprekken voor het werk ook ruimte is voor ontspanning en humor. Hoe geïsoleerder mensen staan in een team, hoe meer ze vatbaar zijn voor het ervaren van druk of stress.

Invloed op de manier waarop het werk gebeurt

Het is van belang dat mensen invloed hebben op de manier waarop het werk gebeurt. Het gaat dan om bijvoorbeeld de kwaliteit en organisatie van het werk. Ter illustratie een voorbeeld: wanneer een politiemans suggesties doet om de samenwerking te verbeteren, maar er wordt niks mee gedaan, zal dit frustrerend werken.

Goede support van het thuisfront

Het is zeker bij een emotioneel veeleisend beroep onmisbaar dat het thuisfront je werk kent en steunt. Thuis kennen ze je als geen ander en ze vangen vaak ook de reacties op na een ingrijpende gebeurtenis. Ter illustratie: wanneer de enige opmerking na een uitruk is 'dat je stinkt', is dat niet bepaald uitnodigend om te vertellen wat je hoog zit.

Leidinggevende

Ook is er een aantal suggesties te doen aan leidinggevenden en instructeurs van reddingswerkers bij het hanteren van ingrijpende gebeurtenissen in het werk:

- Zorg voor een klimaat in het team waarin zorgen en successen in het werk besproken kunnen worden. Het helpt om hiervan een vast agendapunt te maken in het werkoverleg.
- Zorg ervoor dat je team bekend is met handvatten rond het hanteren van ingrijpende gebeurtenissen.
- Wees alert op stresssignalen van medewerkers. Maak deze bespreekbaar.
- Betrek partners of goede vrienden van de reddingswerkers bij het werk. Informeer hen ook over de impact van ingrijpende gebeurtenissen, zowel voor de reddingswerker als de thuissituatie.
- Geef na een uitruk bij een (ernstige) ramp/ongeval medewerkers de gelegenheid om in hun privésituatie bij te komen. Zorg ervoor dat je telefonisch bereikbaar bent voor raad en support. Hou de teambespreking direct na de ramp beknopt.
- Organiseer na twee weken een bijeenkomst voor de ploeg(en) die bij de ramp/het ongeval aanwezig waren. Nodig daar zowel de beroeps- als vrijwillige brandweermensen uit. Geef hierin ruimte om ervaringen te delen. Maak gebruik van het handvat 'Groepsgesprek over ingrijpende gebeurtenissen'. Biedt mensen naar behoefte een individueel gesprek aan met jou als leidinggevende of een collega van het BOT-team.
- Herhaal deze groepsbijeenkomst na ongeveer twee maanden én zes maanden; laat je hierin ook leiden door de wensen

van de groep. Bedenk dat opvang rond schokkende gebeurtenissen juist op de langere termijn belangrijk is. De problemen of knelpunten ontstaan juist op de langere termijn, wanneer medewerkers hun levenstaken thuis en op het werk weer oppakken. Heb daarom naar mate de tijd verstrijkt aandacht voor de gevolgen van de ingrijpende gebeurtenis. Daarnaast is het van belang altijd te balanceren tussen aandacht rond de ingrijpende gebeurtenis én zaken van het gewone dagelijks leven.

- Zorg een aantal weken na de ingrijpende gebeurtenis zeker voor ontspannende activiteiten met het team. Zoals samen (met partners) eten of een uitstapje. Zo kun je samen plezier hebben en naar behoefte in een informele sfeer napraten.
- Het gaat erom evenwicht te vinden in stilstaan bij het verlies/ de schokkende gebeurtenis én het feit dat het leven verder gaat. Het is belangrijk dat een leidinggevende voor beide aandacht heeft en de medewerkers uitnodigt dit ook te doen.
- Wanneer je met elkaar een ernstige gebeurtenis hebt meegemaakt (zoals de ramp in Volendam of Enschede), denk dan samen na over het maken van een herinnering of gedenkteken. Je kunt denken aan een map van krantenknipsels van berichten uit de pers, een foto van je overleden collega aan de muur of het gedenken van de dag van de ramp.
- Verwijs medewerkers zo nodig naar professionele hulpverleners die opgeleid zijn in traumahulpverlening. Bewaak als leidinggevende mede de kwaliteit én het resultaat van de hulp. Tenslotte is het de bedoeling dat de medewerker weer met positieve energie en plezier kan werken.

Tot slot

Ik wens dat dit artikel een bijdrage geeft aan zowel erkenning als houvast voor reddingswerkers. In mijn werk kom ik geregeld in aanraking met 'scheefgroei' van de persoon en zijn privésituatie. Ik denk dat dit voor een deel kan worden voorkomen wanneer er in beroepsopleidingen en bij leidinggevenden meer aandacht is voor emotionele weerbaarheid als een logisch onderdeel van het werk als professional. Het is van belang dit niet alleen te koppelen aan grote rampen of bijzondere operaties. Juist in functies als reddingswerker wordt er een groot beroep gedaan op mentale weerbaarheid. Het is geen overbodige luxe om daarom handvatten te krijgen die helpen de mentale conditie op peil te houden, juist van mensen die blootstaan aan een (over)dosis ingrijpende gebeurtenissen. 🔥

Auteur >> drs. Heilwine Bakker, directeur Balans & Impuls, GZ psycholoog NIP

Meer informatie: www.balans-en-impuls.nl