

# De impact van een loopbaanleven als reddingswerker

## De betekenis van bedrijfsartsen om scheefgroei te voorkomen en bij te sturen

Heilwine Bakker

Dit artikel komt voort uit de praktijk van ruim 15 jaar psychologische hulpverlening en training aan reddingswerkers. Het vraagt aandacht voor de impact van een jarenlang beroepsleven als reddingswerker (militairen, politie, brandweer, ambulancemedewerkers, reddingsbrigades). Recent internationaal onderzoek toont aan dat een stapeling van betrokkenheid bij kritische incidenten de reddingswerker vatbaar maakt voor het ontwikkelen van psychische klachten.<sup>19</sup> Verschillende internationale studies hebben als uitkomst dat 10% van de reddingswerkers aan PTSS-klachten lijdt. Het zet ook de persoon van de reddingswerker onder druk en trekt zijn wissel op het privé- en gezinsleven. Daarmee komen positieve bronnen in het leven, zoals een stabiele relatie en gezinsleven, ervaren levensgeluk, vitaliteit, werk en financiën, onder druk te staan.<sup>10-15</sup>

Dit maakt de vraag des te dringender om preventieve tools aan te reiken die de weerbaarheid en buffers (beschermende factoren) versterken in een hoog-risicoberoep.

### SCHEEFGROEI

Als oorzaak voor deze toename van het risico op het ontwikkelen van PTSS, depressie, angsten en overspanning wordt gedacht aan de 'scheefgroei' als gevolg van langdurige blootstelling aan menselijk lijden, dreiging, onveiligheid en wreedheid. Het gaat hierbij om de impact van de stapeling van kritische incidenten op een loopbaanleven. Hiermee wordt bedoeld op de subtiele, maar be-

langrijke veranderingen als verlies van positieve bronnen in het eigen leven (verlies van levensenergie en motivatie, verlies van relatie(s), verlies van stabiele financiën, verlies van zelfvertrouwen).

De achterliggende theorie<sup>16</sup> is dat reddingswerk 'omgevingsgestuurd functioneren' vereist. Hiermee wordt bedoeld dat mensen direct moeten reageren op een bevel of op eisen vanuit de omgeving, voortdurend alert zijn op gevaar en dreiging, de eigen persoon wegcijferen voor de doelen van de groep en het hogere belang. In reddingswerk is het erg belangrijk om het eigen doen af te stemmen op de eisen van de omgeving. De alertheid richt zich op het denken, het voelen en het doen van de ander of de bedreigende omgeving. Reddingswerk biedt in het werk weinig ruimte om stil te staan bij het eigen denken, voelen en doen. Aangezien dat tijd kost, kan dat risikant zijn. Het risico bestaat dat reddingswerkers deze manier van functioneren gaan zien als de normale *way of life*, hetgeen gevolgen heeft voor iemands privéleven. Er wordt in een omgevingsgestuurd leven juist veel aandacht geschonken aan de eisen, stressbronnen en uitdagingen van buitenaf. Daarentegen wordt te weinig aandacht geschonken aan bronnen van energie en ontspanning en tijd voor zelfreflectie.

In tegenstelling tot reddingswerk vraagt het normale leven juist om zelfgestuurd functioneren, waarbij geheel andere vaardigheden gevraagd worden. Het gaat dan om het reguleren van het eigen denken, voelen en doen. Het gaat om een besef van het eigen ik, dat het eigen leven stuurt en richting geeft. Dergelijke vaardigheden zijn nodig om keuzes te maken, emoties te beleven, zich te hechten en zichzelf te motiveren.

### BUFFERS

De laatste jaren wordt meer onderzoek gedaan naar beschermende factoren, of buffers die de impact van de stapeling van kritische incidenten verminderen. Belangrijke buffers zijn: energiebronnen, zelfrespect, *hardiness*, rugdekking/support, hersteltijd en conditie. Tabel 1 geeft een

Heilwine Bakker is GZ-psycholoog NIP en directeur van Balans & Impuls.

Zij is medeoprichter van hulpvoorhulpverleners.nl, een burgerinitiatief dat zich inzet voor meer rugdekking en support voor hulpverleners.

### CORRESPONDENTIEADRES

E-mail: hbakker@balans-en-impuls.nl.

STAPELING  
KRITISCHE  
INCIDENTEN,  
REDDINGSWERKERS,  
WEERBAARHEID,  
BUFFERS

**Tabel 1**

Samenvatting van kennis uit wetenschappelijk onderzoek

**Uitlokkers van psychische problematiek als reddingswerker**

Machteloosheid

Eenzaamheid

Een slechte organisatie van het werk, slecht werkend materieel

Onvoldoende steun van leidinggevende en collega's

Gemis aan visie en hoop van leidinggevende in (moeilijke) situaties  
(een onvoldoende *hardy leader*)

Onvoldoende rust en hersteltijd na een kritisch incident

**Beschermers tegen psychische problematiek als reddingswerker**

Van betekenis kunnen zijn tijdens het kritische incident en focus op de goede aspecten van de professionele rol

Sociale steun thuis, van collega's en leidinggevende

Werken binnen een positief hechte groep en leefgemeenschap, waar respect is voor het werk als reddingswerker

Leiding krijgen van een *hardy leader*, visie, hoop, focus op wat men wel heeft kunnen betekenen

Een goede organisatie en goed werkend materieel

Persoonlijke weerbaarheid en zelfregulering

Persoonlijke *hardiness*

Actieve probleemaanpak

Hersteltijd

overzicht van inzichten uit de wetenschappelijke literatuur. Een literatuurlijst is desgewenst bij de auteur op te vragen.

**AANBEVELINGEN VOOR DE PRAKTIJK**

Het is aan te raden in de bedrijfsmedische begeleiding meer zorg te dragen voor de buffers die beschermen tegen de impact van de stapeling van kritische incidenten. Het is belangrijk te realiseren dat reddingswerkers daadkrachtig zijn in inzet en steun voor anderen. Echter het onderzoek laat zien dat het voor reddingswerkers des te moeilijker is eigen behoeften en stresssignalen te onderkennen en hiervoor op te komen. Het is aan te raden dat de bedrijfsarts hier juist bij deze beroepsgroep actief sturing aan geeft. In praktisch zin betekent dit:

**Preventief: scheppen en onderhouden van buffers**

- ▮ Neem in de diagnostiek vragen mee naar het verlies van positieve levensbronnen en signaleer zo tijdig het proces van scheefgroei.
- ▮ Stimuleer het benutten en inzetten van energiebronnen zowel op het werk als thuis.
- ▮ Stimuleer om thuis ruimte te nemen voor zelfsturing, waar het werk meer omgevingsgestuurd gedrag vraagt.
- ▮ Draag zorg voor hersteltijd (na stapeling van) kritische incidenten in de eigen privésituatie.
- ▮ Zorg voor een (tijdelijke) rol in de luwte, na sta-

peling van kritische incidenten of na langdurig functioneren in de frontlinies.

- ▮ Wees alert op 'uitgestelde verwerkingsreactie' na (stapeling van) kritische incidenten.
- ▮ Mobiliseer steun van de leidinggevende en help mee in het 'opruimen' van spanningen in de werkrelatie.
- ▮ Wees alert dat reacties van vijandigheid, wantrouwen en gevoeligheid voor de omgeving samenhangen met stapeling van kritische incidenten.
- ▮ Wees alert op een zwakke en zelfrelativerende presentatie van psychische of somatische klachten die bij objectief onderzoek ernstig kunnen blijken te zijn.
- ▮ Betrek de steun van de partner en biedt anderszijds ook de partner steun.
- ▮ Focus in de consulten op wat de reddingswerker wel heeft kunnen betekenen (hoe klein ook in verhouding tot de ramp of het leed). Stimuleer hiermee het zelfrespect als professional. Onderneem en stimuleer acties om gevoelens van eenzaamheid en machteloosheid te voorkomen.

**Curatief: bewaken en er zijn**

- ▮ Het helpt de medewerker en leidinggevende door alert te zijn op een constructieve en positieve uitvoering van de spelregels rond de Wet poortwachter.
- ▮ Het is nodig ook aan leidinggevendsten steun en begrip te geven. Het is vaak al een toer om de roosters rond te krijgen en uitval van collega's trekt een grotere wissel op de rest van het team. Het kan dan moeilijk zijn meelevens en geduld op te brengen voor de zieke collega.
- ▮ Geef uitleg en steun bij 'moeilijk gedrag' van de medewerker, samenhangend met PTSS, depressie, angst en overspanningsproblematiek. Draag er mede zorg voor dat deze problematiek niet leidt tot onnodige conflicten en vervreemding.

▮ Dit artikel geeft bedrijfsartsen praktisch houvast om alert te zijn op de impact van stapeling van kritische incidenten op een loopbaanleven van reddingswerkers.

▮ Er worden preventieve adviezen gegeven om psychische klachten te voorkomen en tijdig scheefgroei bij te sturen.

