

Reddingswerkers worden vaker dan in andere beroepen geconfronteerd met ingrijpende situaties en menselijk lijden. In de beroepsopleiding van reddingswerkers ligt de nadruk echter vaak op de medische en technische aspecten van het werk. In het boekje 'Weerbaarheid voor de reddingswerkers' geeft auteur Heilwine Bakker aan reddingswerkers en hun leidinggevendenden handvatten om weerbaar te staan in emotioneel veeleisend werk.

DOOR NEELTSJE MARIJE DE BOER

In de beroepsopleiding van reddingswerkers ligt de nadruk vaak op de medische en technische aspecten van het werk. Er wordt in mindere mate stilgestaan bij het effect van een dagelijkse blootstelling aan onverwachte ingrijpende situaties, dreiging, geweld, rampen en ongelukken. 'Er worden weinig handvatten aangereikt aan de hulpverlener over hoe ze met dit soort zaken moeten omgaan. Er is nu wel steeds meer aandacht voor de impact van grote ingrijpende gebeurtenissen. Maar er is weinig aandacht voor wat dit op de lange termijn doet met de persoon en zijn functioneren in privé- en werklevens', aldus psychologe Heilwine Bakker, directeur van training- en adviesbureau Balans en Impuls.

Omdat er weinig over dit onderwerp te vinden was, besloot Bakker om zelf een boek te schrijven met de titel 'Weerbaarheid voor reddingswerkers'. Het doel van het boek is om leidinggevendenden en teams aan te moedigen om hun eigen 'beste aanpak' te vinden voor weerbaarheid in het werk. De beschreven adviezen en suggesties kunnen daarbij dienen als leidraad.

Het boek is geschreven voor een brede doelgroep namelijk de hulpverleners. Hieronder vallen militairen, agenten brandweerlieden, ambulancemedewerkers en verpleegkundigen. De auteur heeft hiervoor bewust gekozen.

'Vaak hebben deze hulpverleners veel identieke verhalen. Het wordt dus tijd om de handen ineen te slaan. De verschillende beroepsgroepen kunnen namelijk nog veel van elkaar leren op het gebied van emotionele weerbaarheid', aldus Bakker. In het boek worden praktijksituaties beschreven die Bakker in haar werk als psycholoog is tegengekomen. De handvatten in het boek zijn in de praktijk ontwikkeld op basis van persoonlijke begeleiding van reddingswerkers die in hun werk last kregen van

psychische klachten. Of mensen die dit wilden voorkomen, om zo een stap te zetten naar een ander minder emotioneel belastend beroep. Verder is gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur op dit gebied. 'Ik wil leidinggevendenden en teams aanmoedigen hun eigen 'beste aanpak' te vinden voor weerbaarheid in het werk. De beschreven adviezen en suggesties kunnen daarbij dienen als leidraad. Echter het is van belang zelf te zorgen voor een vertaling naar de praktijk en een eigen afweging te maken over wat haalbaar is.'

ZELFHULP

Reddingswerkers zijn 'denkende doeners'. Ze zijn in staat om in noodsituaties zichzelf even uit te schakelen. Het is een noodzakelijke wijze van reageren om te kunnen overleven en het werk

dat dit gedragspatroon zich ongewenst en vaak ongewild ook door kan zetten naar privé-relaties. Alsof je niet meer in staat bent om te voelen', vervolgt Bakker.

Het valt Bakker op dat reddingswerkers lang alleen kunnen rond lopen met hun ervaringen. Ze kunnen thuis of bij vrienden hun ei niet kwijt. Ze willen anderen niet belasten met de gruwelijke details van hun werk of willen niet overkomen als een 'soffie'. Vaak zijn de hulpverleners ook in hun privé-leven 'de spreekwoordelijke rots' waar iedereen op leunt. 'Hier is natuurlijk niets mis mee, maar als je voortdurend klaar staat voor een ander en voor jezelf te weinig een luisterend oor en hulp kunt vragen en ontvangen kan dit op de lange termijn uitputting en emotionele slijtage in de hand werken. Te vergelijken met een auto die voortdurend lange afstanden

WEERBAARHEID VOOR REDDINGSWERKERS

adequaat uit te voeren. Het is belangrijk om na afloop van deze ingrijpende gebeurtenissen weer de knop om te kunnen draaien. Om fysiek en mentaal weer bij te komen over wat je hebt meegemaakt. Je moet dus bewust leren om te schakelen van rollen. 'Het gaat er om aandacht te hebben voor de basis van de driehoek van zelfmanagement; je persoonlijk denken en voelen over wat je hebt meegemaakt. Maar hoe doe je dat? Veel reddingswerkers hebben hier moeite mee. Ze 'parkeren' de ervaringen als het ware, alsof ze er niet geweest zijn. 'Er wordt geen moment genomen om bij de betekenis van wat je hebt meegemaakt stil te staan. Emotioneel kun je als gevolg hiervan vlak, verhard en onverschillig worden. Het nadeel van vervlakking en verharding is

rijdt en een onderhoudsbeurt overslaat. Het is daarom geen overbodige luxe om handvatten te krijgen die je helpen je mentale conditie op peil te houden. Juist wanneer je bloot staat aan een (over) dosis ingrijpende gebeurtenissen en daarvoor teveel stress.'

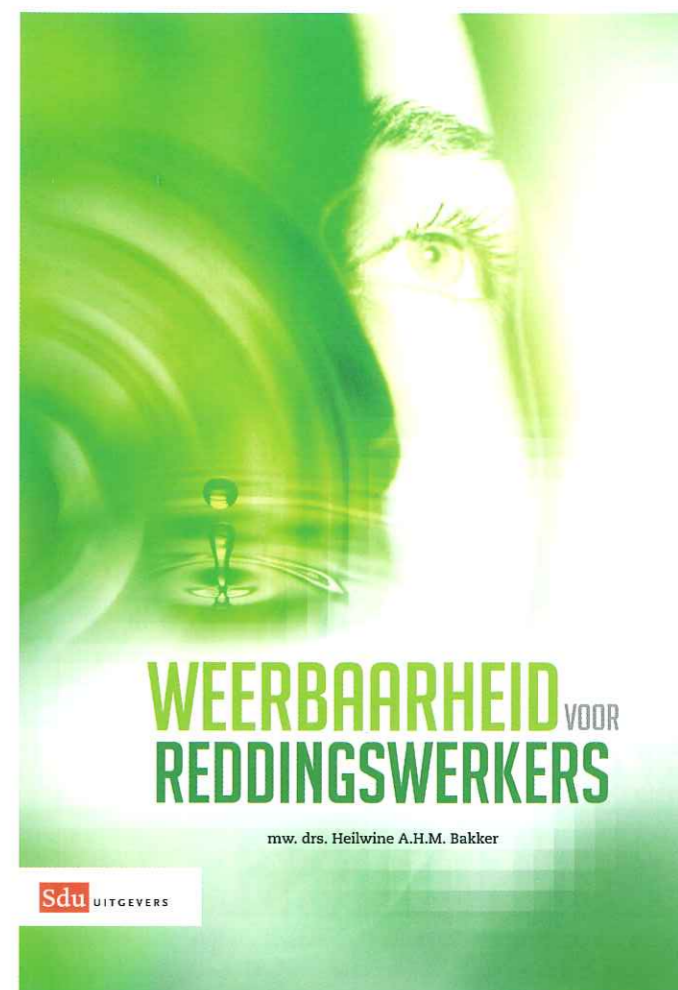
STRESS

Op zich is er niks mis met stress, meent Bakker. Stress betekent spanning en een mens heeft een zekere spanning nodig. Om te presteren, om te durven, om alert te reageren. Gezonde stress zorgt ervoor dat je actief en zelfverzekerd aan het dagelijks leven deelneemt. De balans kan echter doorslaan bij te veel stress. Gejaagdheid, vermoeidheid, irritaties en somberheid kunnen dan het gevolg zijn. 'Zoek iemand waarmee je

kunt praten en als je geen prater bent, kun je ook op andere manieren verwerken wat je hebt meegemaakt. Door bijvoorbeeld je belevenissen van je af te schrijven of intensief te gaan sporten', aldus Bakker. Het is een valkuil om vooral gebruik te maken van 'passieve ontspanners' zoals tv-kijken, computeren, roken of drinken. Deze 'passieve ontspanners' lossen niks op, maar helpen wel even (kortstondig) om de gebeurtenissen naar de achtergrond te zetten.

Ook de dagelijkse samenwerking met leidinggevendenden en collega's kunnen spanning en zorgen oproepen. 'Denk bijvoorbeeld aan onderlinge onuitgesproken irritaties in het team, of persoonlijke moeite met een leidinggevende waarin je een direct gesprek uit de weg gaat. In zulke situaties vraagt een stresssignaal om een actieve aanpak van het probleem. Zoals napraten met collega's op een rustig moment.'

Bij grote incidenten zoals de vuurwerkramp in Enschede of de café brand in Volendam is er veel aandacht voor traumaverwerking. De hulpverleners kunnen in zo'n geval een beroep doen op het Bedrijfs Opvang Team (BOT-team). Dit zijn collega's die zijn opgeleid om de eerste opvang en luisterend oor te bieden. En zo nodig de hulpverlener door te verwijzen naar gespecialiseerde hulp. 'Het zou goed zijn als deze teams niet alleen ingezet worden bij ingrijpende



Weerbaarheid voor reddingswerkers
mw. drs. Heilwine A.H.M. Bakker
ISBN 978-90-12-12522-2

men zichtbaar worden. 'Het zou daarom verstandiger zijn als elke reddingswerker ongeveer één keer in het kwartaal een

werk. Weerbaarheid voor reddingswerkers is vanaf 7 november in de boekhandel verkrijgbaar.

gebeurtenissen maar structureel aandacht bieden aan alle hulpverleners. Veel reddingswerkers worden na een ramp gevraagd of ze behoefte hebben aan hulp. Maar dat is juist het probleem. Op dat moment hebben veel reddingswerkers juist geen behoefte aan professionele hulp. Er is eerder behoefte om in de privé-situatie bij te komen. De behoefte aan professionele hulp komt vaak pas later', vervolgt Bakker. 'Maar als het moment er wel komt dat de reddingswerker behoefte heeft aan hulp, is de drempel vaak te hoog om naar een BOT-team te stappen.' De werkwijze is nu dat de nadruk ligt op de directe opvang na een bijzondere gebeurtenis. Er is minder aandacht voor de dagelijkse blootstelling aan dreiging, lijden en geweld. Terwijl juist op de lange termijn de eventuele psychische proble-

gesprek zou hebben met een leidinggevende of iemand van het BOT-team. De achterliggende gedachte daarbij is dat reddingswerk emotioneel veeleisend is. Je moet deze gesprekken, en het daarmee geven van aandacht en een luisterend oor, zien als het smeren van de motor. Het bespreken van de zaken is de beste preventie tegen problemen.' 'Weerbaarheid voor reddingswerkers' is twee jaar geleden geschreven. In de tussentijd is het aan verschillende reddingswerkers voorgelegd voor feedback. 'Door deze suggesties heeft het boek een praktische invulling gekregen', aldus Bakker. Bij het boek zit ook een dvd. Op deze dvd staan ervaringen met reddingswerkers uit de verschillende beroepsgroepen over de impact en het hanteren van hun

Een voorbeeld uit het boek:

Jan maakte als politiemans lange dagen en werd ook 's avonds regelmatig gebeld voor zijn werk. Eenmaal thuis was hij zeer gespannen en prikkelbaar. Hij kon erg uitvallen bij 'gezeur van de kinderen'. Na overleg met zijn vrouw besloten ze dat hij voortaan na thuiskomst zich een uur zou terugtrekken om bij te komen. Hij besloot om op bed te liggen en naar muziek te luisteren. Jan zorgde zo voor een 'cooling down' en daarna kon hij meer uitgerust en ontspannen deelnemen aan het drukke gezinsleven.