

Aandacht voor levenstaken draagt bij aan preventie en interventie bij reddingswerkers

Illustratie aan de hand van casuïstiek

Heilwine Bakker, Tony Gaillard

Reddingswerk (politie, brandweer, ambulance, militairen) is een veel-eisend beroep dat zijn wissel trekt op iemands privéleven. Het is een levenskunst om daarnaast effectief te blijven in de persoonlijke levenstaken. Levenstaken definiëren we als de persoonlijke effectiviteit in de volgende levensgebieden: relaties en gezin, sociaal leven, huishouden en financiën, persoonlijke (mentale) gezondheid, betekenis geven en positief/hoopvol blijven.

Wetenschappelijke achtergrond

Onderzoek laat zien dat een loopbaanleven van reddingswerk in de frontlinies een negatieve impact kan hebben op het functioneren in levenstaken. De stapeling van kritische incidenten maakt de reddingswerker gevoelig voor het ontwikkelen van psychologische gezondheidsklachten.¹⁻⁵ Het beïnvloedt positieve bronnen in iemands leven, zoals relatie, gezin, geluk, vitaliteit en financiële positie.⁶⁻¹⁰ In een grondig rapport brengt de 'European agency for safety and health at work'¹¹ de gezondheidsrisico's van reddingswerk in kaart. Er zijn veel onderzoeken gedaan naar psychische ziektebeelden, maar er wordt nauwelijks aandacht besteed aan de gevolgen voor levenstaken. Onderzoek naar de effectiviteit in levenstaken is van belang omdat ze als een buffer functioneren, die bescherming bieden tegen de impact van het werk.¹²⁻¹⁵ Elbogen et al.¹⁶ pleiten ervoor dat er meer aandacht komt voor de levenstaken bij reddingswerkers. In hun onderzoek laten ze zien dat financiële zorgen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van psychische klachten.

Het zit in het hart van reddingswerkers om 24 uur per etmaal beschikbaar te zijn. Er is een sterk ervaren *sense of urgency* om ook buiten werkuren het nieuws of het eigen werkgebied in de gaten te houden. Zo wordt er

onvoldoende hersteltijd gevonden, wat gezondheidsklachten uitlokt en spanningen in de werk-privébalans.¹⁷⁻²¹ Argentero & Setti²² pleiten in hun studie onder 782 reddingswerkers voor minder overuren en oog voor hersteltijd om te garanderen dat reddingswerkers op krachten kunnen komen.

Om bovenstaande bevindingen te verklaren wordt vaak gebruik gemaakt van de *conservation of resources theory* (COR)^{23,24}, welke inzicht geeft in die processen. Volgens deze theorie zijn mensen gericht op het verkrijgen, onderhouden en beschermen van bronnen die van waarde zijn. Stress treedt op als iemand bronnen dreigt te verliezen. De kernbronnen over verschillende culturen heen zijn: gezondheid, kinderen, familie, werk, liefde, eer en het gevoel controle en invloed te hebben over het eigen leven.²⁵ Volgens Chen en collega's²⁶ gebruiken mensen hun persoonlijke bronnen om stress het hoofd te bieden. Op den duur kan een proces van 'uithollen' ontstaan, waarbij de energiebronnen uitgeput raken om de stressvolle werkzaamheden aan te kunnen. In een longitudinale studie van Sterud et al.²⁷ onder 1180 ambulancemedewerkers werd gevonden dat bij langdurige stress de energiebronnen uitgeput raken, met name als er onvoldoende herstel is, waardoor het moeilijk wordt om het werk vol te houden. In Nederland hebben Van der Ploeg en Kleber²⁸ hier onderzoek naar gedaan.

In dit proces spelen *spill-over* effecten een belangrijke rol. Hiermee wordt de overdracht bedoeld van de negatieve gevolgen van werkstress naar de thuisituatie. In het kader van dit beknopte artikel is er aandacht voor de negatieve spill-over effecten van reddingswerk naar thuis. En de betekenis welke bedrijfsartsen en arboprofessionals kunnen hebben om dit te herkennen en tijdig bij te sturen. Brummelhuis en Bakker²⁹ hebben de COR-theorie verder ontwikkeld naar een model over de wederzijdse invloed van bronnen in de werk- en thuisituatie (W-HR model). Zij beschrijven het werk-thuis conflict als het proces waarbij eisen in één domein persoonlijke bronnen

A.H.M. Bakker is GZ-psycholoog NIP en werkzaam als directeur Balans & Impuls te Den Haag.

A.W.K. Gaillard is emeritus hoogleraar.

Correspondentieadres:

hbakker@balans-en-impuls.nl

uitputten in een ander domein. Deze laten de negatieve spill-over zien van werk naar thuis, de inzet van persoonlijke bronnen om veeleisende situaties op het werk het hoofd te bieden en op den duur de uitputting van persoonlijke bronnen. Het spreekt voor zich dat bij uitputting van persoonlijke bronnen de effectiviteit in levenstaken onder druk komt te staan. De eigen bron wordt als het ware 'ingeleverd en uitgeput' om te voldoen aan de veeleisende werksituatie. De privétijd is nodig voor hersteltijd en er is weinig tijd en energie meer voor het eigen gezin en een sociaal leven.

De politieman

De eerste zorg van een agent met PTSS was de verantwoordelijkheid voor zijn dochters. Ze leden onder zijn prikkelbaarheid en hij kon het niet meer opbrengen uitstapjes met hen te maken. Het eerste doel van de psychologische begeleiding was niet de PTSS (de klachtgerichte benadering), maar het herstellen van de bron van zijn ouderschap en oppakken van zijn levenstaak om vader te zijn. Door het houden van een siësta tussen de middag had hij weer energie zijn dochters van school te halen, samen wat te drinken en naar hun verhalen te luisteren. Voor het slapen gaan las hij hen weer een verhaaltje voor. Het oppakken van deze levenstaak was het begin van herstel.

De brandweerman

Een brandweerman verdroeg niet langer het gebabbel van zijn vrouw over de dagelijkse beslommingen. Hij viel uit: "Waar heb je het over, ik heb er net een paar uit de auto gezaagd." Hij had uit bescherming naar het thuisfront niet eerder zijn ervaringen gedeeld, maar nu kon hij het niet langer voor zich houden. Zijn vrouw reageerde geschokt en verbaasd, ze had werkelijk geen idee wat hem bezig hield. Vanaf dat moment spraken ze af een paar keer per week 'bij te praten' en ook te luisteren naar de minder leuke kanten van het reddingswerk. Het viel de brandweerman mee dat zijn vrouw naar zijn verhalen kon luisteren en hij voelde zich gesteund. Hiermee werd de levenstaak ervaren effectiever in relaties hersteld en deze bron weer nieuw leven in geblazen.

De ambulanceverpleegkundige

Een ambulancevrouw die langdurig ziek was met depressieve klachten werd bij de WIA-beoordeling deels geschikt bevonden te werken. Ze is enig kostwinner van twee opgroeiende pubers. Ze slaagt er niet in ander werk te vinden. Haar werkervaring bij de ambulance

wordt elders niet begrepen en het feit dat ze tegen de 50 loopt helpt ook niet mee. Ze moet rondkomen van een kleine WIA-uitkering. Om toch haar opgroeiende pubers het nodige te bieden steekt ze zich in de schulden. De spanningen thuis lopen op als de eerste deurwaarders zich melden. In deze situatie zijn de bronnen persoonlijke mentale gezondheid, moederschap en financiën uitgeput geraakt om aan de eisen in de werksituatie te kunnen voldoen.

Bovenstaande bevindingen worden geïllustreerd met een aantal casussen.

Praktische tips voor bedrijfsartsen en arbo-professionals

Bedrijfsartsen en arbo-professionals hebben een belangrijke rol om het geleidelijke proces van uitputting van persoonlijke bronnen en verlies van effectiviteit in levenstaken tijdig te herkennen en bij te sturen. Hier volgen enkele suggesties:

- Draag zorg voor voldoende hersteltijd voor reddingswerkers en help grenzen te stellen aan de mind-set van 24 uur beschikbaarheid.
- Vraag door naar effectiviteit in levenstaken persoonlijk en privé; deze aanpak is effectiever dan vragen naar gezondheidsklachten.
- Vaak uiten reddingswerkers zich met *understatements* of grappen om hun klachten aan te duiden. Of ze gebruiken vaag vermijdende uitdrukkingen. Het taalgebruik en de presentatie zijn anders dan van kantoorpersoneel. Hun gezondheidsklachten kunnen makkelijk onderschat worden.
- Stimuleer zelfvertrouwen en zelfrespect.
- Stimuleer steun van leidinggevende en collega's.
- Check de zelfzorg gedetailleerd. Deze kan onder de maat zijn. Voeding, drinken, hersteltijd, slapen, steun zoeken, zelfrespect, ontspanning zoeken.
- Check fysieke problematiek, waar reddingswerkers niet snel over praten. Pijnklachten, maag- en darmklachten, slijtage aan bewegingsapparaat, hart- en vaatproblemen, cognitieve problematiek (check hersenschade). Deze klachten kunnen opgelopen zijn tijdens hoogrisicosituaties en kunnen te snel psychologisch geduid worden.
- Geef ruimte voor reflectie en uiting van negatieve en positieve emoties.

Literatuur is op aanvraag verkrijgbaar bij de redactie, TBVredactie@bsl.nl.