

Elkaar ondersteunen als collega's: dat blijkt hét middel te zijn om snel te herstellen na een heftige periode. Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn, zegt Hans te Brake van het kenniscentrum ARQ. Hij schreef de richtlijn Psychosociale Ondersteuning Geüniformeerden. "Vraag elkaar regelmatig hoe het nou echt gaat."

## Sneller herstellen? Ondersteun elkaar!

### Waar gaat de richtlijn over?

"Ons kenniscentrum ontwikkelt kennis en beleid over hoe je professionele hulpverleners opvangt na een ingrijpende gebeurtenis, zoals een crisis of een ramp. De richtlijn geeft daar handvatten voor. Samen met de ambulancezorg, brandweer, politie, defensie, Koninklijke Marechaussee en reddingsbrigades hebben we kennis verzameld over de vraag: wat zorgt ervoor dat een hulpverlener goed herstelt? De langdurige coronacrisis maakte duidelijk dat zorgprofessionals behoefte hadden aan specifieke informatie en ondersteuning. De werkdruk is hoog en er is veel stress en onrust. We werken nu aan een afzonderlijke richtlijn gericht op de psychosociale opvang van zorgprofessionals. Doel is om meer eenduidigheid te scheppen over de manier waarop deze opvang georganiseerd hoort te zijn. Om optimale ondersteuning van medewerkers te garanderen en gezondheidsklachten en werkuitval te voorkomen."

### Waarom is het belangrijk voor verpleegkundigen en verzorgenden?

"Het is belangrijk dat zij beseffen dat de heftige gevoelens en gezondheidsklachten die soms ontstaan na een ingrijpende gebeurtenis of crisis meestal van korte duur zijn. Mensen zijn enorm veerkrachtig: dat is echt een van de grote inzichten die voortgekomen is uit wetenschappelijke onderzoeken. We zien het ook na uitzendingen van de krijgsmacht: na verloop van tijd gaat het met de meeste mensen weer prima. Maar daarvoor heb je wel mensen om je heen nodig die jou ondersteunen. Daarbij is weten dat die andere er voor jou is vaak al genoeg."

### Wat zijn je aanbevelingen?

"In de richtlijn werken we met het kringenmodel, dat ook in de ggz en bij defensie wordt gebruikt. Het gaat ervan uit dat het herstel bij de persoon zelf begint. Als het nodig is, kun je een beroep doen op de kringen om je heen. Dat begint bij je partner, familie, vrienden en collega's: de binnenste kring. Als het nodig is, zoek je hulp in de kringen daaromheen, bijvoorbeeld de leidinggevende, een maatschappelijk werker en uiteindelijk de professionele of zelfs de gespecialiseerde zorg. De coronatijd laat opnieuw zien dat in de zorg vooral het hechte team van essentieel belang is. Je collega weet precies wat jij doormaakt. Vraag elkaar daarom regelmatig hoe het nou echt gaat. Laat weten dat je er bent voor je collega. Iemand die zich gesteund voelt, herstelt sneller."



Hans te Brake is beleidsadviseur en onderzoeker bij ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises. Hij is hoofdauteur van de richtlijn Psychosociale Ondersteuning Geüniformeerden.

