

# Wat zorgwit kan leren van legergroen

Hoge mentale druk, onzekerheid en angst voor besmetting: werken tijdens de coronacrisis bracht veel zorgmedewerkers psychisch uit balans. Hoe kan de zorgsector het beste de mentale gezondheid van zijn medewerkers beschermen? IZZ gaat te rade bij Defensie. Militair psycholoog Martine Hueting adviseert vanuit haar ervaring met het ondersteunen van soldaten op gevechtmissies.

‘Na een missie blijven militairen minstens tweemaal de duur van de uitzending op de thuisbasis. Dat geeft ruimte voor herstel en reflectie’, vertelt Martine Hueting, militair psycholoog en beleidsmedewerker bij het Expertisecentrum van de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg. Bij zorgmedewerkers liep dat na de coronacrisis anders: ‘Na maanden van overuren maken, onzekerheid en de confrontatie met leed en dood, moest de zorgsector meteen volle bak door, omdat tijdens de coronapieak veel reguliere zorg was blijven liggen. En dat onder de dreiging van een tweede golf.’

## Zelfzorg

De kans op dat aanwakkeren van de coronacrisis is helaas alles-behalve denkbeeldig. Hoe zorg je dat je medewerkers daar doorheen komen? Hueting: ‘De basis is voor

jezelf zorgen. Geef als leidinggevende het goede voorbeeld: eet, slaap, sport en ontspan. Néém die pauze en vrije dag, en spoor teamleden aan hetzelfde te doen. Hoe druk het vandaag ook is, langdurige uitval is schadelijker. Zorg dat alles bespreekbaar is op de werkvloer. En faciliteer een ruimte waar medewerkers na een dienst samen stoom kunnen afblazen.’

Orders uitvoeren: voor een militair is het bekend terrein, voor een zorgmedewerker niet. Hueting: ‘In een crisissituatie kan directief leidinggeven nodig zijn, in het leger maar ook in de zorg. Schakel wel op tijd terug naar een coachende rol en reflecteer met je mensen op de wijze van aanspreken. Spreek daarnaast volop erkenning en waardering uit. En het belangrijkste: communiceer eerlijk en open. Zeg ook wat je níét weet. Je team moet je kunnen vertrouwen.’

Defensie besteedt veel aandacht aan de mentale gezondheid van militairen tijdens en rondom een uitzending. Wat kan de zorg hiervan leren? Hueting: ‘Overweeg het invoeren van een buddysysteem, zoals wij dat hebben. Teamleden houden elkaar per tweetal in de gaten. Als iemand zich terugtrekt of zich niet meer verzorgt, komt zijn buddy in actie.’

## Ruimte voor reflectie

‘Zorg daarnaast voor een na-traject. Pas geruime tijd na een crisis komt er ruimte voor reflectie of, zoals ik dat noem: het inkleuren van de zwart-witfilm. We checken op vaste momenten – tot een jaar na de uitzending – met gesprekken en vragenlijsten hoe het met de militairen en hun naasten gaat. Ook adviseren we de eenheden een reünie te organiseren om samen terug te blikken. Toch is het risico op mentale problemen niet uit te sluiten’, waarschuwt Hueting. ‘Een op de vijf militairen ondervindt, vaak tijdelijk, enige vorm van mentale klachten na terugkeer. Denk aan depressie, angst, nachtmerries, agressie, prikkelbaarheid of middelen-misbruik. 3 tot 5% ontwikkelt PTSS.’ Zorgmedewerkers lopen wellicht hetzelfde risico. Vooral zij die op de corona-afdelingen werken of



'Geef als leidinggevende het **goede voorbeeld**: eet, slaap, sport en ontspan.'



'Communiceer eerlijk en open. Zeg ook wat je **niet** weet.'

## Platform Stress de Baas

Bij Defensie is de aandacht voor mentale gezondheid structureel verankerd in de organisatie. De coronacrisis heeft laten zien dat dit ook voor de zorgsector van belang is. IZZ heeft samen met PGGM&CO en Pensioenfonds Zorg & Welzijn het nieuwe Platform Stress de Baas opgericht, als onderdeel van het Landelijk Operationeel Team Corona (LOT-C). Defensie is een van de kennispartners van het expertisecentrum.



Meer lezen? [izz.nl/zorgorganisaties/platform-stress-de-baas](https://izz.nl/zorgorganisaties/platform-stress-de-baas)



hebben gewerkt. 'Veel milde klachten vallen echter in de categorie "een normale reactie op een abnormale situatie". Psycho-educatie oftewel voorlichting over mogelijke mentale reacties is heel belangrijk en kan geruststellen. Is er meer hulp nodig, dan stappen zorgmedewerkers waarschijnlijk – net als militairen – eerder naar *peers* toe dan naar de professionele hulpverlening. Zorg daarom bijvoorbeeld voor een bedrijfsopvangteam.'

### Het thuisfront

Ten slotte waarschuwt Hueting voor een blinde vlek: 'Denk ook aan de mensen achter je medewerkers. Onderschat de impact van een crisis-situatie op het thuisfront niet. Partners en kinderen staan erbij en kijken ernaar, ze ervaren onmacht. Bij uitzendingen besteden we veel aandacht aan het informeren en betrekken van de thuisblijvers. Toon als leidinggevende in de zorg in elk geval je waardering voor de naasten van je teamleden. Spreek uit dat het voor hen ook zwaar is.'

Volgens Hueting moet een manager ook zijn eigen thuisfront niet vergeten: 'Besef dat je je directieve houding per ongeluk mee naar huis kunt nemen, dat overkomt veel militairen. Heb je moeite je aan te passen aan het alledaagse "geneuzel" als je op het werk beslissingen neemt over leven en dood, deel dat dan. Denk nooit: daar wil ik ze thuis niet mee lastigvallen. Dat is een bekende valkuil. Blijf praten, zeker als manager, want wie vraagt aan *jóu* hoe het met je gaat? Veel leidinggevendens hebben voor duivelse dilemma's gestaan. Erken dat, en zorg ook voor steun voor jezelf.' /

