**Workshop: *Bijdrage van bedrijfsartsen en arbo professionals om buffers bij reddingswerkers te versterken en scheefgroei te voorkomen.”***

**Doelstelling**

Het aanreiken van tools aan bedrijfsartsen en arbo professionals om reddingswerkers in een veeleisende baan zowel preventief als curatief effectief bij te staan.

**Programma**

De training beslaat 2 tot 2.5 uur

Presentatie:

* De impact van reddingswerk op een loopbaanleven; scheefgroei signaleren en voorkomen
* Behandeling tools in weerbaarheid; stoplicht, zelfzorg en bieden van hardiness
* Omgaan met multi-problem situaties van reddingswerkers; Wat is effectieve behandeling? Zorg dragen voor een goede verwijzing en effectieve hulp bewaken.
* Beknopte achtergronden van meest voorkomende problematiek: PTSS, depressie, suïcidaliteit, agressie en verslaving
* Specifieke aandachtspunten voor reintegratie voor reddingswerkers, hun leidinggevende en collega’s

Casuistiek

**Informatie**

Deelnemers ontvangen een reader met recente wetenschappelijke literatuur.

**Ontwikkeling en uitvoering van de workshop**

De workshop is ontwikkeld door Heilwine Bakker GZ psycholoog NIP en directeur van Balans & Impuls. Zij biedt ruim vijftien jaar psychologische en psychiatrische hulpverlening aan reddingswerkers en hun gezinnen. In 2007 schreef ze het boek “Weerbaarheid voor reddingswerkers” uitgave SDU. In het blad TBV voor bedrijfsartsen en arbo professionals publiceerde ze diverse artikelen in de rubriek “voor de praktijk”. Momenteel loopt een promotie onderzoek van haar naar de impact van reddingswerk op een loopbaanleven en de invloed van buffers om “scheefgroei” te voorkomen.

Verder is er onderzoek naar de effectiviteit van handvatten in weerbaarheid.

De visie en methodieken die gebruikt worden in de training zijn terug te lezen in:

* “Hoe mensen werken” een praktijkgids voor leidinggevenden, uitgave Kluwer 2007 ISBN 978 9013047240

Samen met: Prof. Dr. A.W.K. Gaillard, Dr. E.H.M. Eurelings-Bontekoe en Drs. A.H.M. Bakker, Het boek ontving een nominatie voor beste HRM boek van het jaar

* Weerbaarheid voor reddingswerkers, uitgave SDU 2007 ISBN 978-90-12-12522-2
* Jezelf besturen, zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing Uitgave Tatra Media 2008 ISBN 978-90-79919-01-7
* De aanpak is onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. Heilwine Bakker directeur Balans & Impuls ontwikkelde een aanpak waarin mensen tools in herstel en zelfsturing leren op basis van de persoonlijke gebruiksaanwijzing.
* Effectstudie Balans & Impuls 2011/2012, Heleen Lie – Venema, PhD, Universiteit Leiden

Een belangrijk boek met verdieping op “Hoe mensen werken” is:

* Stress, productiviteit en gezondheid. Prof. Dr. A.W.K. Gaillard, Academic Service. ISBN 978-90-57-12117-3

***Inhoudelijke toelichting***

# Reddingswerk op een mensenleven

*Voor professionals die zich inzetten voor orde, gezondheid en veiligheid*

Reddingswerkers worden geconfronteerd met veel menselijk lijden en geweld. Het werk doet een groot beroep op de mentale en fysieke weerbaarheid. Daarnaast is de context waarin het werk plaats vindt verre van ideaal. Het werk is vaak onveilig, onvoorspelbaaar en bedreigend. Verder mist men duidelijkheid in het werk, een gevoel van controle en sociale steun.

De dagelijkse confrontatie met de “zwarte kant” van het leven, kan de eigen geest “verkankeren”. Bij introverte mensen kan dit leiden tot somberheid, cynisme, matheid. Bij extraverten kan dit leiden tot afreageren op de omgeving of tot riskant gedrag. Men kan moeite krijgen zich aan het leven te blijven hechten en de eigen levenstaken op een positieve manier te vervullen. (bijvoorbeeld, het afmaken van scholing, onderhouden van een relaties, gezinsleven, opbouwen van persoonlijke interesses en ontspanning, verantwoordelijkheid nemen voor het persoonlijk welzijn.)

Aangezien het leven van het reddingswerk op veel punten afwijkt van het gewone dagelijkse leven moet de reddingswerker de kunst verstaan om te schakelen. Een situatie van reddingswerk vraagt immers ander gedrag dan een ontspannen situatie privé.

Reddingswerk vereist “omgevingsgestuurd” functioneren. Hiermee wordt bedoeld dat mensen direct moeten reageren op een bevel of eisen van 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. Reddingswerk biedt weinig ruimte om stil te staan bij het eigen denken en voelen. Aangezien dat tijd kost kan dat riskant zijn.

Het risico bestaat dat reddingswerkers deze manier van functioneren gaan zien als de normale “way of life”, hetgeen gevolgen heeft voor iemands privéleven. In tegenstelling tot reddingswerk vraagt het normale leven juist om zelfgestuurd functioneren, waarbij geheel andere vaardigheden gevraagd worden, zoals het reguleren van het eigen denken, voelen en doen. Het gaat om een besef van het eigen ik, dat eigen leven stuurt en richting geeft. Dergelijke vaardigheden zijn nodig om keuzes te maken, emoties te beleven, zich te hechten, zichzelf te motiveren.

Het is een levenskunst om evenwichtig afgestemd te zijn op het zelf en de omgeving. Mensen zijn goed in staat zichzelf weg te cijferen en voor een periode omgevingsgestuurd te functioneren. Denk daarbij aan het verlies van een dierbare, ernstige ziekte of scheiding. Echter, het is de kunst om na een periode van “aanpakken en doorzetten” weer terug te keren naar zelfsturing.

Bedrijfsartsen en arbo professionals kunnen een belangrijke rol vervullen om buffers te stimuleren als: zelfsturing, zelfzorg, hersteltijd, steun van de leidinggevende en steun prive.