

Wat de zorg kan leren van een militair

Hoe heb jij de coronacrisis ervaren? Veel zorgmedewerkers werkten maandenlang onder torenhoge druk en in risicovolle omstandigheden. Hoe blijf je dan in balans? IZZ legde de vraag voor aan Martine Hueting. Zij is psycholoog bij Defensie en ondersteunt militairen tijdens missies.

De coronacrisis was een heftige periode. Veel zorgmedewerkers werkten onder zware druk, voelden zich onveilig en de dood was nooit ver weg. Majoor Martine Hueting begrijpt de vergelijking met “oorlogstijd” wel. Zij is verbonden aan het Expertisecentrum van de militaire geestelijke gezondheidszorg (MGGZ) en heeft als militair psycholoog veel ervaring met het begeleiden van militairen op uitzending. ‘Het virus is een onzichtbare vijand die je niet aan een ver front vindt, maar op je werk en op straat. Je veilige thuisbasis is onveilig geworden en dat brengt je uit balans.’

Normale reactie op abnormale situatie

Defensie is scherp op de psychische gezondheid van zijn militairen, vertelt Martine. ‘We keuren op mentale veerkracht en behandelen

in de opleiding stressherkenning en copingsvaardigheden. Op missies gaan een arts, psycholoog, maatschappelijk werker en geestelijk verzorger mee.’ Toch ondervindt een op de vijf militairen, vaak tijdelijk, enige vorm van mentale klachten na terugkeer. ‘Denk aan somberheid, stemmingswisselingen, angsten, agressie, nachtmerries, schrikachtigheid, prikkelbaarheid of middelenmisbruik. 3 tot 5% ontwikkelt PTSS.’

Moeten zorgmedewerkers die aan het “coronafront” werkten ook vrezen voor problemen? ‘Dat is niet uit te sluiten, maar schrik niet van terugkerende dromen of prikkelbare buien.

‘Dagelijkse gewoontes geven grip. Het coronavirus kun je niet controleren, maar die gewoontes wel’

Ik raad zorgorganisaties aan hun medewerkers psycho-educatie aan te bieden (mensen inzicht bieden in wat ze psychisch ondergaan, waardoor ze leren ermee om te gaan – red.). Het kan een hele geruststelling zijn als jouw klacht een normale reactie op een abnormale situatie blijkt te zijn. Maak je je toch zorgen,





Naam: Martine Hueting
Functie: militair psycholoog

'Je team is je houvast op het werk'

Platform Stress de Baas

IZZ zet zich met PGGM&CO en Pensioenfonds Zorg & Welzijn in voor de mentale gezondheid van zorgmedewerkers. Samen hebben we het nieuwe Platform Stress de Baas opgericht, als onderdeel van het Landelijk Operationeel Team Corona (LOT-C). Defensie is een van de kennispartners die het platform voorziet van specialistische kennis over werken onder stressvolle omstandigheden zoals tijdens de coronacrisis. Zoek je tips om jouw mentale weerbaarheid te vergroten? Kijk op pggmenco.nl/stressdebaas

dan is er in veel zorgorganisaties hulp beschikbaar. Van professionals of van speciaal opgeleide collega's, zoals het bedrijfsopvangteam.' De belangrijkste tip die Martine heeft, is: zorg heel goed voor jezelf. 'Neem wél die pauze, al is het nog zo druk. Want de drukte is voorlopig niet voorbij en je wilt op de been blijven. Zorg voor sport, ontspanning en sociale steun.' Daarnaast hamert ze op de vaste dagstructuur. 'Houd je slaapritme aan, douche, poets je tanden, trek schone kleren aan en eet een boterham. Die gewoontes geven grip. Het coronavirus kun je niet controleren, maar dit wel.'

Samen stoom afblazen

Op het werk is je team je houvast, stelt Martine. 'Schaam je niet voor de zwarte humor die jullie misschien delen, die helpt om heftige gebeurtenissen te verwerken. Neem na je dienst tijd om samen stoom af te blazen. En kom later nog eens speciaal bij elkaar om terug te blikken. Defensie organiseert reünies voor militairen die samen op uitzending zijn geweest, dit kunnen ziekenhuizen ook doen.'

Vergeet daarnaast niet je partner of gezin: 'Nogal eens willen militairen het thuisfront niet lastigvallen met hun ervaringen. Trap niet in die valkuil! Dat is vermijdbaar gedrag, praat juist wél. Zeg het ook als je moeilijk weer kunt wennen aan het alledaagse leven. Dat is niet gek als je op het werk beslissingen maakt over leven en dood.' /