

de veerkracht in de gezondheidszorg

De redacteuren van *Tijdschrift M&G* schreven in de afgelopen jaren tal van artikelen over onderwerpen waar ze nauw bij betrokken waren. In dit laatste nummer blikt een aantal van hen hierop terug en beschrijft hoe het er anno 2022 voorstaat. Redacteur Suzanna van Dam interviewde in 2019 Naomi Vandamme, klinisch psycholoog en psychotraumatoloog, over veerkracht in de gezondheidszorg en hoe verpleegkundigen M&G een belangrijke rol spelen in het vergroten ervan.

*Tekst:
Suzanna
van Dam*

In 2019 vertelde Vandamme over het belang van veerkracht bij het voorkomen van trauma's, maar ook als essentieel aandachtspunt voor mensen die al een trauma hebben. Jij als verpleegkundige kunt niet werken aan het trauma, maar wel aan de veerkracht van deze patiënt, zo zei ze. Ze gaf aan dat machteloosheid een belangrijke factor is om trauma te ontwikkelen. En dat verpleegkundigen een belangrijke rol kunnen spelen in het voorkomen van dit gevoel. Daarnaast stipte ze ook het belang van veerkracht aan voor verpleegkundigen zelf.


Ontwikkelingen van de afgelopen jaren

We hebben inmiddels heel wat gezondheids crisissen achter de rug. Ebola, economische crisis, COVID-19-pandemie en momenteel bevinden we ons in de klimaat-crisis. Door deze heftige tijden is er binnen de gezondheidszorg meer aandacht gekomen voor veerkracht. Zo ook bij het Nederlands instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) die veerkracht beschrijft als 'het vermogen om je aan te passen en flexibel te reageren op verwachte en onverwachte crisissituaties'. Iets wat de afgelopen jaren flink nodig is geweest. Zij kijken zowel naar de veerkracht van de individuele medewerkers als de veerkracht van de organisatie. Het Nivel definieert de organisatorische veerkracht als het vermogen van een organisatie om een crisis te overleven en te gedijen in een wereld van onzekerheid. In hoeverre kunnen organisaties omgaan met tegenslagen en crisissituaties? Het Nivel constateert dat hier een groot verschil zit tussen een acute en kortdurende crisis en langdurige crisissituaties. Met name tijdens crisissituaties die langere tijd aanhouden, zoals de COVID-19-pandemie,

*Suzanna
van Dam is
sta- en jeugd-
verpleeg-
kundige
bij de GGD
Zuid-Limburg
en redacteur
van *Tijdschrift
M&G**

is het van belang dat er tijdens de crisis al aan een toekomstvisie gewerkt wordt. Deze visie grijpt terug op het effect dat Vandamme ook al naar voren bracht, namelijk dat een bepaalde richting het gevoel van machteloosheid kan verkleinen.

Erkenning

Ook zijn beroepsverenigingen waaronder V&VN en Actiz bezig met het Landelijk Actieplan Zeggenschap en Veerkracht. Het ministerie van VWS heeft ruim 10 miljoen euro begroot om te investeren in de veerkracht en zeggenschap van medewerkers binnen de gezondheidszorg. Aangezien zeggenschap over je werk en inbreng over de uitvoering van de zorg als belangrijk element gezien wordt van veerkrachtige medewerkers die vervolgens beter om kunnen gaan met de onverwachte en hectische omstandigheden die bij het beroep van verpleegkundigen horen. Initiatieven die door dit plan impuls krijgen zijn onder andere het opzetten van een leernetwerk waarbij landelijk de kennis met elkaar gedeeld kan worden, een online kennisplatform waar goede voorbeelden gedeeld worden en een leerlijn voor zowel managers als medewerkers waarin de praktische kant van het invullen van zeggenschap naar voren komt. Er ontstaat dus de afgelopen jaren steeds meer erkenning voor het belang van veerkracht binnen de gezondheidszorg, zowel op individueel niveau als op organisatorisch niveau. Waarbij de verpleegkundigen niet aan de zijlijn staan, maar juist zelf een belangrijke stem hebben in deze beweging. 

Voor meer informatie over het Landelijk Actieplan Zeggenschap: <https://actieplanzeggenschap.nl/>



Nr. 2-2019

ben ik bij de bevalling van mijn zoon heel ziek geworden door het HELLP-syndroom. Dit was een traumatische gebeurtenis. Ik dacht dat mijn zoon dood was. Tegelijkertijd werd mij verteld dat ik ook heel ziek was. Mijn zoon moest van het ziekenhuis waar wij waren met de ambulance naar een ander ziekenhuis. Twee momenten zijn mij erg bijgebleven. Het eerste was toen mijn zoon in de ambulance zat en ik hem door de ramen zag. Het tweede was toen ik een foto van hem maakte. Het liet mij zien op het moment dat hij geboren werd. Hij stopte hij met ademen. Zijn broeder kwam naar voren. Over exact twee uur was hij geboren. Dan bel ik jou op. Precies twintig minuten later.

En wat als het gaat om mensen met een migratieachtergrond. Heb je een aantal praktische tips waar wij, verpleegkundigen M&G, mee aan de slag kunnen?

'Het begint allemaal bij vaststellen van de basisbehoeften.'

Interview

Naomi Vandamme over veerkracht:

'Het zijn de kleine dingen die op kostbare momenten magisch worden'

In de loop der jaren heeft Naomi Vandamme zich als klinisch psycholoog en psychotraumatoloog gespecialiseerd in veerkracht. Veerkracht is een essentieel vermogen, zowel bij autochtonen als migranten. Verpleegkundigen M&G spelen een belangrijke rol in het vergroten ervan.



Wat betekent veerkracht?

'Dit heeft enorm veel betrekking tot op de dag van vandaag. Het is een trauma aan ons. Van mijn zoon, maar ook van anderen. Zij voelden mijn angst.'

'Machtelooshe belangrijke factoren die ontwikkelen'

Omdat zij mij begrepen, niet machteloos was. Ik heb een belangrijke factor om erachter te komen. Soms kan je als verpleegkundige doen, door heel goed te kijken wat je ziet. Dat kan net makkelijker zijn. Soms zit het in die momenten magisch worden.

Wat is veerkracht?

'Vanuit de literatuur wordt niet één definitie gegeven van veerkracht, omdat het verschilt per context. Veerkracht is niet alleen iets van het individu. Het is de interactie tussen de omgeving en het individu. Michael Ungar, een Canadese onderzoeker die zich voornamelijk richt op veerkracht, beschrijft veerkracht vanuit een ecologische benadering. Namelijk dat veerkracht de mogelijkheid is van mensen om toegang te krijgen tot, maar ook gebruik te maken van, psychische, fysieke en spirituele veerkrachtbronnen die betekenisvol en cultuursensitief zijn. Het bepaalt hoe je omgaat met tegenslag.'

Wat zijn veerkrachtbronnen?

'Dit is bijvoorbeeld het goed kunnen omgaan met emoties, probleemoplossende vaardigheden, toegang tot een netwerk, hoop, structuur, voorspelbaarheid en participatie. Het gaat daarbij om zowel omgevings- als individuele factoren. De veerkrachtbronnen noem ik ook wel puzzelstukjes, omdat er verschillende stukjes nodig zijn die goed in elkaar passen om de puzzel tot veerkracht te maken. Uit onderzoek van onder andere Michael Ungar blijkt dat er een aantal puzzelstukjes is die meerdere mensen helpen in hun proces naar veerkracht. Vanuit deze gedachte heb ik de veerkracht-puzzel ontwikkeld. Dit is géén methode, maar wel een kapstok om veerkracht bespreekbaar te maken.'

Waarom is veerkracht belangrijk?

'Ik kom zelf als psychotraumatoloog meer uit de psychopathologische hoek. Ik hield mij bezig met het zo goed mogelijk "repareren" van trauma's. Nadat ik een tijdje in Haïti als vrijwilliger had geholpen na de aardbeving in 2010 verwonderde ik mij erover hoe kinderen soms zo goed doorleven ondanks alles wat ze meegemaakt hadden. Datgene waar ik mij over verwonderde bleek veerkracht te zijn. Namelijk dat je ondanks tegenslag toch door kunt gaan. Ook is het werken aan



trauma's in onstabiele situaties niet altijd mogelijk en kan het zelfs gevaarlijk zijn. Ik vroeg mij af wat ik dan wel kon doen en hoe ik de trauma's mogelijk zelfs zou kunnen voorkomen. Hierin bleek veerkracht ook essentieel te zijn.'

Wat kan een verpleegkundige betekenen op het gebied van veerkracht?

'Mensen zijn een van de belangrijkste instrumenten van veerkracht. De mens kan zelf een puzzelstukje zijn of heel belangrijk zijn om te helpen de puzzel te leggen. De basis is: ik zie jou, jij lijdt, en ik wil jou laten weten dat ik jou zie, dat je niet alleen bent, dat ik snap wat dat lijden voor jou betekent. Ik heb zelf ervaren hoeveel een verpleegkundige kan betekenen op dit gebied. In 2018