

Samenvatting expertmeeting Mentaal Vitaal

20 juni 2018, Instituut Fysieke Veiligheid te Arnhem

Op 20 juni kwamen zo'n 60 deelnemers vanuit alle veiligheidsregio's bijeen rondom het thema mentale gezondheid. Er stonden drie expertsessies op het programma, waar je er twee van kon kiezen. Hierbij een korte samenvatting van de sessies.

Het belang van nazorg

De expertsessie van Miriam Lommen (assistant professor aan de Rijksuniversiteit Groningen) ging over nazorg en zorg in het algemeen. Miriam liet cijfers zien, vooral internationaal, over PTSS bij brandweermensen en andere hulpverleners.



De eye-openers:

- Opvallende uitkomst van onderzoek is dat een emotionele debriefing in een groep een beperkt effect heeft bij het omgaan met ingrijpende gebeurtenissen. Het kan zelfs een averechts effect hebben. Bij een emotionele debriefing maken onze hersenen geen verschil tussen eigen waarneming en waarneming door anderen dus slaan je hersenen het complete ingrijpende verhaal op. Dit geldt alleen voor een emotionele debriefing in groepen en het onderzoek is uitsluitend gericht op het effect op PTSS-gerelateerde klachten. Bij een technische debriefing is het idee dat dit functioneel kan zijn omdat vooral ratio wordt aangesproken. Daar is echter geen onderzoek naar gedaan.
- Het meest effectief blijkt 'watchful waiting' te hebben. Mensen goed observeren en actie ondernemen als mensen na enkele weken na een ingrijpende gebeurtenis niet herstellen.
- Het belang om niet alleen op PTSS te focussen. Er zijn ook andere klachten of stoornissen waar hulpverleners last van kunnen krijgen. Aandacht voor zorg (voor en na) pleit zij mede om die reden voor.
- Een mooie metafoor voor het onderdrukken van emoties is een bal die je onder water probeert te houden. Het kost veel moeite om de bal onder water te houden en hoe harder je je best doet om de bal dieper onder water te krijgen, hoe harder hij omhoog kaatst. Zo werkt het ook bij het onderdrukken met emoties.

Op dit moment loopt een [5-jarig onderzoek](#) naar de mentale veerkracht van brandweermensen dat op nationaal niveau meer data en inzicht gaat opleveren.

Het vergroten van de geluksbeleving op de werkvloer

In de workshop van Inge van der Putten en Julia Wongsowikromo (docent en student HRM bij Fontys Hogeschool) gingen de deelnemers vooral zelf aan de slag met de aspecten van werkgeluk. Met behulp van het HEART-model hebben de deelnemers nagedacht over aspecten die belemmerend werken (stop), die je wilt continueren (continue) of waarmee je wilt beginnen om meer werkgeluk mogelijk te maken (start).

Door de subgroepen werden de volgende aspecten het meest genoemd:

- Happy cultuur:
 - Starten of continueren: successen vieren, samen koffie drinken, fouten mogen maken, gezelligheid.
 - Stoppen: vergadercultuur, beoordelingsgesprekken, flexwerken, afrekenen, klagen, roddelen en eindeloos veranderen.
- Energiegevende werkomgeving
 - Starten of continueren: kortere werkdagen, flexibele werktijden, informele plekken, buiten werken/vergaderen, planten, thuiswerken.
 - Stoppen: 'one size fits all', tijdscontrole, lang vergaderen, kantoortuinen.
- Agile leiderschap:
 - Starten of continueren: gezamenlijke verantwoordelijkheid, dienend leiderschap, complimenten geven (ook aan leidinggevende), luisteren, empathie, authenticiteit.
 - Stoppen: grote ego's, overdreven controle, hand boven het hoofd houden, te operationeel betrokken, onrust creëren.
- Re-invent HRM:
 - Starten of continueren: maatwerk, bijv. bij arbeidsvoorwaarden, betrokkenheid bij medewerkers (wat doen ze en welke belangen hebben ze), collegialiteit.
 - Stoppen: denken en organiseren in structuren en hokjes, verplichte cursussen, op stoel van leidinggevende gaan zitten.
- Techniek die voor je werkt:
 - Starten of continueren: hulpvaardigheid, gebruik multimedia, choose your own device, meedenken.
 - Stoppen: het systeem leidend laten zijn, het wiel opnieuw uitvinden, controle.



In dit [artikel](#) wordt het HEART-model nader toegelicht. De volgende links zijn interessant als je meer wilt weten over werkgeluk en hoe je dat als organisatie kunt faciliteren:

[Fontys Hogeschool](#) – opleiding en masterclass werkgelukdeskundige

[Ap Dijksterhuis](#) – Radboud Universiteit

[Ruut Veenhoven](#) – Erasmus Universiteit

[Arnold Bakker](#) – Erasmus Universiteit

Ik heb de tijd, handleiding in tijdsurfen

Wie heeft niet het gevoel te weinig tijd te hebben? De deelnemers van de expertsessie Tijdsurfen gaven aan dat dit komt doordat zij geen nee kunnen zeggen, er te veel dingen zijn waar ze mee bezig zijn, ze constant worden afgeleid en te veel ambities te hebben.

Paul geeft zeven aanwijzingen voor het omgaan met tijd. Een aantal tips:

- Doe één ding tegelijk te doen en maak het af.
- Zet meldingen van social media en whatsapp uit.
- Als je gestoord wordt, geef de 'aanklopper' óf je volledige aandacht óf geef aan dat je later er op terug komt.
- Neem geregeld een 'witje'. Een witje is een mijmermoment zoals wandelen, een huishoudelijke taak, uit het raam kijken. Dan komen de ideeën opborrelen omdat je hersenen dan hebben voldoende rust hebben.
- Maak alleen lijstjes ter controle achteraf.



Bij tijdsurfen ga je als het ware bovenop de golf staan in plaats van eronder bedolven te worden. Telkens schep je overzicht. Dit doe je niet door lijstjes of gedetailleerde plannings, maar doordat je je intuïtie, je onderbewuste inzet om spontaan te kiezen voor de taak die op dat moment het beste past. Door te werken volgens de principes van tijdsurfen functioneer je efficiënter en werk je met meer plezier. Het maakt je creatief en zorgt voor een goede balans in je energie.

Meer informatie: www.tijdsurfen.nl en www.destressontknooping.nl.