

‘t Is altijd die brandweer! ...

Relationele aspecten van de brandweerpraktijk

Erik DE SOIR¹

Onlangs zei een oudere collega me het volgende: “Weet je, Erik, toen ik bij de brandweer ging, zei iemand dat dit de ideale manier was om je vrouw te verliezen. Je zou het tegenwoordig ook nog geloven. Het ergste is dat je het vaak maar pas goed beseft als het te laat is! (...)”

Het onderstaande artikel handelt over de relationele aspecten van de brandweer- en ambulancepraktijk. In de volgende pagina’s wordt uitgelegd hoe de quasi-volledige beschikbaarheid voor een brandweerkorps, onbeschikbaarheid in een andere richting - nl. die van het gezin - inhoudt. De rode draad doorheen de tekst is een representatief voorbeeld van een gedreven brandweerman en zijn vrouw; de situatie die tussen beide ontstaan is, tekent de context die inmiddels dagelijkse kost is in vele ‘brandweergezinnen’. Achtereenvolgens komen thema’s aan bod zoals het overmatig innemen van ruimte in een partnerrelatie, het leven aan een (té) hoog ritme, het (willen) presteren, het (simultaan) doen van honderd-en-één dingen waardoor er voor de partner nog maar weinig ruimte overschiet, het niet-stilstaan of niet-inbouwen van rust en sereniteit, het zichzelf voorbijdraven, het touwtrekken om de beste en de sterkste te zijn, enz. De bedoeling is echter ook het meegeven van een aantal nuttige tips - de zogenaamde “do’s” en “don’ts” - waardoor zowel in de partnerrelatie als in het gezin van de brandweerman heel wat unieke kansen geboden worden om op een positieve wijze om te gaan met zowel de familiale als de traumatische stress inherent aan de hulpverlenerspraktijk.

Het verhaal van Hilde en Dirk kon immers evengoed het verhaal van zovelen onder ons zijn ...

Inleiding²

“Ik keek reeds geruime tijd uit naar die avond”, zei Hilde me tijdens een “toogdebriefing”, na één van onze FiST³ interventies. “Dirk en ik hebben nooit geen tijd meer voor elkaar. We hadden ons beiden voorgenomen dat er niets dit avondje in de weg zou staan. Ik had ervoor gezorgd dat de drie kinderen terecht konden bij mijn ouders. Ik hoopte op een romantisch moment met Dirk, het was nog zo lang geleden. Het was écht tijd dat we elkaar terug een beetje leerden kennen” (...).

“De laatste zes maanden werd Dirk volledig opgeslorpt door zijn nieuw job en de cursus preventie-adviseur die hij was gestart. Hij studeerde veel en wilde dan niet gestoord worden. Alle resterende vrije tijd bracht hij door in het brandweearsenal. Hij wilde kost wat kost in de voetsporen van zijn vader treden als brandweer-officier en had hiervoor enorm veel over. Ik steunde he hierin. Dirk miste geen enkele oproep. Voor onze relatie en ons gezin was het dringend dat hij wat tijd vrijmaakte; zelfs de kinderen begonnen te klagen dat papa nooit tijd had om mee te spelen” (...).

“We zaten die avond nog maar pas goed neer in dat restaurant; de soep was net opgediend of ... de Big Brother van Dirk verhefte zijn stem: de sematoon piepte en over het luidsprekertje hoorden we dat het om een uitslaande woningbrand ging. Dirk keek me even ernstig aan en zei toen “sorry, schat, nu kan ik echt niet wegblijven, ik móét ervan door”. Hij veegde zijn mond af en rende het restaurant uit. Ik besepte dat hij weg moest, maar tegelijk was ik ook heel kwaad en vooral verdrietig dat het weeral verkeerd liep” (...).

“Ik ben soms bang dat mensen me niet ernstig nemen als ik hen dit verhaal vertel, maar ik ben er zeker van dat elke vrouw van een brandweerman zich min of meer in een dergelijk verhaal kan inleven, of het zelf al ooit meegemaakt heeft” (...).

“Uiteindelijk stond Dirk een dik half uur later al terug in het restaurant. Het bleek loos alarm, maar de schade was al aangericht. Ik was volledig uit stemming en betaalde net de rekening toen hij terug binnenkwam. Ik was nog steeds vreselijk boos op hem omdat hij er in geslaagd was ook deze avond te verpesten. Ik voelde me nooit eerder zo in de steek gelaten.

¹ Erik DE SOIR is als Commandant drs. Psycholoog en Relatie-, Gezins- en Sextherapeut verbonden aan het Departement Gedragwetenschappen van de Koninklijke Militaire School. Via de uitbouw van enerzijds het Studiecentrum voor Traumatische Stress, als onderzoeks- en stagecentrum, en anderzijds het FiST-netwerk, is hij dagelijks betrokken bij de preventie, de aanpak en de nazorg van traumatische stress. Erik DE SOIR is tevens als vrijwillig brandweerman-ambulancier verbonden aan het Gewestelijk Brandweerkorps van Leopoldsburg.

² **BELANGRIJKE OPMERKING: de namen Dirk en Hilde zijn volledig arbitrair gekozen; de besproken voorbeelden zijn een nieuwe compilatie en bewerking van waargebeurde feiten; elke gelijkenis met bestaande personen of situaties kan dus slechts louter op speculatie berusten.**

³ FiST: Fire-Fighter & Medical Emergency Stress Teams.

Onze lang vooraf geplande avond lag aan diggelen en ik had het gevoel dat het met onze relatie al niet veel beter ging. We verlieten zwijgend het restaurant, haalden bij mijn - ietwat verbaasde - ouders de kinderen terug op en gingen huiswaarts" (...). "Hoe komt het toch dat hij mij niet verstaat?! Telt dan alleen die brandweer ? Die avond was zo belangrijk voor mij, voor ons als koppel. Ik herinner me nog hoe ik Dirk, onderweg naar huis, in het gezicht gooide "als ik volgende keer eens rustig met je wil praten, dan bel ik de 100 met de melding dat ik me van een dak ga werpen, da krijg ik misschien tenminste wat aandacht!".

De brandweerman-ambulancier lijkt, in de steeds verder professionalisering van de brandweerpraktijk, inderdaad van de ene oefening en opleiding/bijscholing naar de andere 'te surfen', temidden van allerhande vergaderingen en sociale activiteiten die tevens een groot deel van de beschikbare tijd in beslag nemen. Vaak schiet er niet zo heel veel tijd meer over voor een rustig gezinsleven en legt dit een zware hypotheek op het sociale leven van de brandweerman.

Brandweperlui - zeker als ze optreden als ambulancier - worden aldus, vaak zonder het aanvankelijk te beseffen, geconfronteerd met heel wat aspecten van time-management: de brandweerpraktijk neemt heel wat ruimte in het dagelijkse leven in, en zo willen gemotiveerde hulpverleners het ook.

Ruimte (leren) innemen is echter een belangrijk werkpunt in heel wat partnerrelaties: soms lijkt het ineens niet meer zo evident dat de partner thuisblijft terwijl de wederhelft-brandweerman buitenhuis is, voor interventies en/of oefeningen, of de nasleep daarvan ... Zeggen dat de vrouw dat er nu eenmaal maar moet bijnemen, is als voorbijgaan aan de keiharde realiteit.

De partner van de brandweerman maakt dan op één of andere wijze duidelijk dat ze zich reeds geruime tijd wegcijfert achter de activiteiten van haar operationele wederhelft. Ze maakt de gedreven brandweerman duidelijk dat hij ook wel eens wat meer aandacht zou mogen schenken aan haar, de kinderen en de andere 'gewone' dingen van het leven. Indien de betrokken hulpverlener dit niet begrijpt (of wil begrijpen), is er misschien wel iemand anders (in het slechtste geval een collega) die dit wel begrijpt ... Dan gaan de poppen aan het dansen.

Als brandweerman/ambulancier zit je nochtans vaak in een bevoorrechte positie om te leren zwijgen en te luisteren of kijken naar wat er gebeurt tussen mensen. Neen, je hoeft niet steeds de "juiste dingen " te zeggen, luisteren is inderdaad veel belangrijker; naar je slachtoffers, je collega's, maar last but not least ook naar je levensgezel en/of je kinderen.

Eenmaal je inziet dat je gezin een deel van de factuur van jouw beroep of passie betaalt, is vaak al een hele stap vooruit gezet. Dergelijke dingen worden ook veel makkelijker bespreekbaar indien je ze onder ogen ziet; je kan ze dan op een heel bewuste manier gaan beheren.

Dit tracht ik in de onderstaande paragrafen duidelijk te maken.

Probleemstelling

Wat is er aan de hand met Dirk en Hilde?

In het bovenstaande verhaal riskeren twee jonge mensen, die erg veel van elkaar houden, als gevolg van een escalerend levenritme, hun partnerrelatie op de helling te zetten. In feite was het nooit de bedoeling geweest om het zover te laten komen - beiden beseften dat ook - maar zo kon het ook niet verder. Eerder toevallig kwamen ze in contact met de FiST-activiteiten voor de preventie, de aanpak en de nazorg van traumatische ervaringen bij brandweer- en ambulancehulpverleners. Een niet onbelangrijk deel van de ontladende gesprekken handelde over de specifieke relationele- en gezinsaspecten van het werken in brandweer- en medische urgentiediensten. Dit vormde de rechtstreekse aanzet tot een relatietherapie met als aanmeldingsklacht: "wij kunnen niet meer met elkaar praten op momenten dat we elkaar nochtans het hardst nodig hebben".

In de hiernavolgende paragrafen komen enkele krachtlijnen uit de geschetste problematiek aan bod. Het zijn m.i. typische problemen waarmee vele reddingswerkers, brandweerman, ambulanciers, MUG-verpleegkundigen, e.a. hulpverleners vroeg of laat af te rekenen krijgen. In de volgende lijnen schrijf ik wel telkens "brandweerman" maar ik wens expliciet te benadrukken dat hetzelfde geldig is voor vele andere categorieën van hulpverleners, welke ook hun kleur, afkomst of geslacht moge wezen.

Relationele stressbronnen bij brandweerman⁴

Sedert 1993 werd heel wat verkennend terreinonderzoek verricht naar de verschillende stressbronnen die aanwezig zijn in het werk van brandweer- en ambulancehulpverleners in Vlaamse brandweerkorpsen. De oorspronkelijke bedoeling was om op basis van deze gegevens te komen tot een model van psychosociale ondersteuning van brandweer- en medisch urgente interventies. Tevens werd getracht om, naar analogie met de gezinswerking in de schoot van de Belgische Krijgsmacht (aanleiding van vredesondersteunende operaties in conflictgebieden), te komen tot een degelijk uitgebouwde en preventieve partnerwerking. Uit voornoemd onderzoek bleek namelijk dat de familie op de tweede plaats komt - na de collega's-lotgenoten - in de doorwerking van emotioneel-schokkende en/of traumatische interventies. Bij nadere analyse bleken er eveneens heel wat specifieke gezins- en/of relatiebelastende factoren aanwezig te zijn in gezinnen waarin tenminste één lid deel uitmaakt van een brandweer- of ambulancekorps. De meest saliente familiale stressbronnen worden hieronder genoemd en telkens geïllustreerd aan de hand van sprekende fragmenten uit de casus van Dirk en Hilde.

Het tijdsopslopend aspect van het hulpverlenend werk: geen tijd meer om te praten ...

De activiteiten van het personeel van brandweer- en ambulancediensten zijn erg tijdrovend. In feite staan er nooit écht uren op. Je weet nooit écht wanneer je begint en hoelang je zal moeten werken. Ongevallen, branden, ontploffingen, instortingen, verhangingen, ... het gebeurt allemaal zomaar, zonder gebonden te zijn aan werkuren of tijdschema's. De brandweerman moet steeds beschikbaar zijn en blijven; dat verwacht trouwens toch iedereen van brandweer- en urgentiediensten.

Tevens moet je ook paraat blijven. Buiten de permanentie en niet te voorziene interventies is het personeel van deze diensten gebonden aan periodieke wachten, algemene korps oefeningen, beperkte oefeningen in kleiner teamverband, regelmatige bijscholingen, e.d.

⁴ De stressbronnen in deze paragraaf vertegenwoordigen de 'top zes' van stressbronnen zoals ze voorkomen in de resultaten van ene vragenlijst - Vragenlijst 'Gevoelens en Gedachten bij Brandweer- en Ambulance Hulpverleners' - afgenomen bij 600 leden van de Vlaamse brandweer- en ambulancediensten gedurende de jaren 1994 en 1995.

Bovendien bestaat, door de passionele band die heel wat brandweerlui hebben met hùn werk, de tendens om steeds meer tijd te gaan investeren in hulpverlenende bezigheden. Het urgentiewerk slurpt steeds meer tijd op en dit gaat uiteindelijk erg destructief inwerken op de relatie. Een bijkomend gevaar is dat de loyaliteit naar de slachtoffers en de collega's vaak de bovenhand haalt op de horizontale loyaliteit tussen beide partners van een relatie. De brandweerman komt door de aard van zijn werk soms terecht in een uitzichtloze spiraal: hoe langer en hoe intensiever je als hulpverlener werkt, hoe meer slachtoffers je zal tegenkomen. Hoe meer het er uiteindelijk zal op gaan lijken dat je voor veel slachtoffers weinig of niets zal kunnen doen. Dit werkt zo frustrerend dat je uiteindelijk steeds meer energie in je werk als hulpverlener steekt om er dan toch te gaan uithalen wat je er aanvankelijk van verwachtte: het redden van mensen en het krijgen van waardering en erkenning (soms zelfs dankbaarheid) hiervoor. Dit maakt je als hulpverlener erg kwetsbaar, want spijtig genoeg is het resultaat in de praktijk vaak erg verschillend van je verwachtingen. Je begint je dan stilaan in je werk te verliezen ... vaak ten koste van je gezin, maar dat besef je vaak niet of slechts veel te laat. Zelfs het 'burnoutspeak' komt hier achter de hoek leunen (zie volgend artikel).

De eerste gesprekken met Dirk en Hilde tijdens de relatietherapie illustreren het bovenstaande op duidelijke wijze.

Hilde

“We hebben niet genoeg tijd meer voor elkaar. Professionele aangelegenheden, kinderen opvoeden en verzorgen, huishoudelijk werk, enz ... in combinatie met het constant reageren op oproepen, het volgen van bijscholingen, etc. We hebben voor onszelf gewoon geen tijd meer.

Onze kalender staat reeds maanden vooraf eivol. Een bezoek aan onze ouders moet nu zelfs al gepland worden. De druk is nooit aflatend. We hebben nooit de tijd om te relaxen of om wat met de kinderen te spelen. Daar is gewoon geen tijd meer voor”

Dirk

“We praten in feite nooit! Ook na emotioneel zware interventies “laten we elkaar gerust”. Het is dan alsof we beiden een soort van ongeschreven en onuitspreekbare zwijgplicht respecteren. Ik denk gewoon dat écht bijpraten téveel tijd zou vergen en dat we er door de levensdruk waaronder we nu leven dan ook niet meer aan beginnen. Op deze wijze groeien we natuurlijk steeds verder uit elkaar ... Een vrije week, dat kan ik me bijna al niet meer herinneren. Zelfs als ik een weekend weg ben, blijf ik het nieuws op de voet volgen om te zien wat er waar gebeurt is. Als er dan al eens iets in ‘onze sector’ gebeurt, voel ik me bijna verplicht om er onmiddellijk heen te gaan. Kan dat niet, dan voel ik me ook erg beroerd omdat ik er niet bij was”

Permanente beschikbaarheid en het “altijd klaar staan ...”

Alleen al de idee dat de sematoon op elk ogenblik kan afgaan, werkt erg stresserend op de relatie en op het gezin. Het is voor alle gezinsleden erg moeilijk om te aanvaarden dat ‘alles’ ondergeschikt is aan de sematoon of de GSM (cf. de eerder gebruikte benaming ‘Big Brother’). Het etentje, bezoek thuis, vrijen, een verhaaltje aan de kinderen voorlezen, gelijk wat men bezig is, alles wordt ogenblikkelijk gestaakt als de sematoon piept en uit het luidspekertje klinkt: “Peloton 1, opkomen, ongeval met geknelden”. Het plotse vertrek waarbij de andere gezinsleden op betekenisvolle ogenblikken vaak wat wezenloos achterblijven bij het afgaan van de sematoon, werkt erg destructief in op de ontspanning en het spel dat voor elk gezin en elke relatie heel belangrijk is.

Hilde

“Ik zou de pieper soms met plezier in de gootsteen gooien en driemaal doorspoelen, dat hij zeker voorgoed weg is”

Dirk

“Je zult dat aktijd zien, juist als ik begin te eten of als ik begonnen ben de kinderen hun verhaaltje voor het slapengaan voor te lezen, gaat de pieper af. Terwijl ik dan buitenren, hoor ik de kinderen wenend in hun bedje op hun mama roepen. Mijn hart smelt dan, maar ik kan dan natuurlijk niet meer terug. Hilde is dan soms nog kwaad als ik terug thuiskom”

Het gevaar blijft steeds aanwezig

Zelfs bij routine oproepen blijft het gevaar toch steeds achter de hoek loeren. Zeker als het korps eenmaal geconfronteerd werd met gewonden en/of doden in de eigen rangen, blijft deze vrees omnipresent in het gezin (zelfs indien er nooit over gepraat wordt). Het gevaar bij het ingaan van een brandend pand, met sirene en blauw zwaailicht door het rood licht rijden, geknelden uit hun voertuig bevrijden, e.d. ; allemaal dingen die tot de normale werkrouetine behoren maar tevens een bijzonder gevaar blijven inhouden. Partners van hulpverleners beseffen dit maar al te goed bij elke uitruk. Toch schijnen ze vaak een soort ingetogen en impliciete zwijgplicht te hanteren: er wordt binnen de partnerrelatie meestal zeer weinig openlijk gepraat over de (doorstane) gevaren, daarvoor heb je collega's waarmee de brand soms een tweede maal geblust wordt, maar dan aan de toog ...

Hilde

“Als ik hem zie vertrekken, roep ik hem steeds nog na dat hij voorzichtig moet zijn, maar ik denk dat hij me dan niet meer hoort. Van zodra ik kan, schakel ik zijn ‘scanner’ in - voor zover die niet opstond - en tracht ik in de mate van het mogelijke verder te volgen wat er over het radionet gebeurt. Ik vind het vreselijk als ik dan thuis hoor dat er iets aan de hand is. Overlaats hoorde ik hen een MUG oproepen voor een instorting waarbij brandweertuig betrokken waren; ik heb toen ‘s nachts mijn buurvrouw uit haar bed gebeld, om haar even op de kinderen te laten letten, en ben zelf ter plaatse van de interventie gegaan. Toen ik Dirk daar ongedeerd en rustig zag rondlopen, heb ik hem in mijn armen genomen en mijn tranen de vrije loop gelaten. Hij vond dat ik zo snel niet moest ‘paniekeren’ en schaamde zich achteraf wel wat voor mijn gedrag”

Negativisme

Brandweer- en ambulancewerk blijft erg belastend omdat de betrokken hulpverleners steeds in contact komen met zieke, gewonde en dode mensen en/of de vernieling van hun ‘hebben en houden’. Zelfs indien slachtoffers gered worden, zijn ze nog steeds niet door hun lijden heen. Je gaat op de duur menselijke ellende en miserie haten of je bijna schuldig voelen omdat je zelf gespaard blijft van al dat onheil. Je eigen geluk schijnt je soms te tarten ...

Vaak worden de ermee gepaard gaande negatieve gevoelens van neerslachtigheid, ontgoocheling, machteloosheid en droefheid mee naar huis gebracht. De betrokken partner komt dan stil en droevig - vaak ook snel irriteerbaar - thuis terwijl in vele gevallen de gezinsleden juist hopen op een vrolijke en gelukkige verschijning. Zeker als er juist bezoek was, als één van de kinderen met prettig nieuws thuiskomt, of de gezinsleden met iets prettig bezig waren, of nog op feestdagen - gedurende dewelke er voornamelijk aan plezier, rust en ontspanning gedacht wordt - werkt dit erg belastend.

De betrokken gezinsleden weten in vele gevallen niet hoe juist te reageren en kiezen er dan maar voor om niets te doen; ten onrechte, zoals verder uit deze tekst zal blijken. De partners leggen zich dan uiteindelijk neer bij de bestaande situatie of gaan elkaar beleven vanuit een mythisch oogpunt (t.t.z. hij/zij is nu eenmaal zus of zo en zal dan ook altijd zo blijven, je kan daar nu eenmaal niets aan veranderen): beide invalshoeken werken eerder stagnerend dan wel helend.

Tips voor Actie

Durf afstand nemen van je "24/365 syndroom" en overtuig jezelf ervan dat je misbaar bent. Ooit was er een tijd dat je nog niet bij de brandweer was en niemand op jou als hulpverlener kon rekenen. En toch heeft je stad dat overleefd ... Trouwens, het kerkhof ligt er vol mensen die doorheen hun leven allen dachten onmisbaar te zijn. Durf er eens op uit te trekken zonder GSM of sematoon. Tijd voor jou en je familie alleen. Ga ergens heen waar je je batterijen kan opladen, lang genoeg om even uit de routine weg te zijn en zonder werk mee te nemen.

Tips voor Actie

Inventariseer de tijd die je met je partner doorbrengt gedurende de doorsnee week. Hoelang was je met je partner samen om:

■ te praten, terwijl er niemand anders bij was	---
■ te stoeien met je partner en/of de kinderen	---
■ naast elkaar te zitten en te knuffelen	---
■ te flirten en/of vrijen	---
■ elk op zich met iets bezig te zijn	---
■ rustig met elkaar iets te drinken of te eten	---
Totale tijd samen:	---

Hang dit inventaris op een goed zichtbare plaats en maak een tweede inventaris op met de “top tien” van je grootste tijdrovers.

Stel je nu de vraag of je zelf tevreden bent met de totale tijd die je aan elkaar besteedt? Wat kan je eraan veranderen?

- Maak samen plannen. Plan zelfs je vrije tijd in je agenda. Plan periodes waarin je NIETS zal doen. Tijd heb je evenveel als iedereen. Tijd krijg je niet, je maakt tijd vrij voor belangrijke dingen. Verkwist je tijd niet door steeds maar naar ‘de toekomst en waar je wil geraken’ te kijken
- Wees assertief tegenover elkaar en leer vriendelijk “neen” zeggen als je met iets niet akkoord bent. Laat je eigen ‘domein’ binnen de relatie zomaar niet vertrappelen. Het leven is als een buffet: je kan lekker eten, maar je moet ervoor opstaan.
- Ontspan je samen met je partner en/of kinderen. Wanneer je teveel ontspanningsmomenten alleen of met anderen doorbrengt, leer je het “genieten van elkaar” af. Wil je meer vrijen ... maak dan “vrijen-tijd”.
- Lach samen. Humor kan je vergelijken met een ‘psychische jogging’ waardoor je geest weer ‘verse lucht’ krijgt. Humor neemt heel wat spanningen weg.
- Maak ruzie, maar stel regels op om ruzie te maken en respecteer elkaars gordellijn. Beëindig elke ruzie met “en toch zie ik je graag ...”
- Gun elkaar regelmatig wat vrijheid om “van het leven te bekomen”.