Yvonne Zwarthoed, Hans te Brake, Josée Netten: 'Help ik heb geholpen' Gratama Stichting, Stichting Slachtoffers Nieuwjaarsbrand Volendam, 2010 (Brandwonden/ Depressie/ PTSS/Alcoholgebruik/AG/ED/1)

Downloadbaar via: http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/Help%20ik%20heb%20geholpen.pdf

Soort boek/ziekte/stijl:
Egodocument van 112 pagina's waarin verpleegkundige Yvonne Zwarthoed beschrijft hoe zij als verpleegkundige maandenlang overlevers hielp na de brand in café 't Hemeltje tijdens de nieuwjaarsnacht in Volendam in 2001. Veertien jongeren kwamen bij deze brand om, een grote groep jongeren overleefde, maar zij liepen ernstige brandwonden op. Zwarthoed beschrijft niet alleen hoe zwaar het werk was, maar ook wat het met haar deed, hoe ze zelf steun nodig had om het persoonlijke leed van de jongeren en hun families te kunnen verwerken. Het had een behoorlijke impact op haar leven.
Dit boek, dat bovendien in pdf-bestand downloadbaar is, laat zien wat hulpverlenen kan doen met iemand, dat geeft werkelijk een beeld van de menselijke aspecten in plaats van alleen maar zeggen dat het kanjers zijn, of zware omstandigheden te schetsen. Dat zegt niets over de menselijke aspecten van de zorg. Zo leren we van beide kanten over wat er bij zorg komt kijken, en wat het doet met mensen, hoe het hun leven beïnvloed heeft, wat zij erbij gedacht hebben en moeilijk vonden. Dat levert oprechte bewondering op voor deze verpleegkundige.
Naast de persoonlijk ervaringen staan in het boek een overzicht van wat bekend is over de trauma-werk gerelateerde klachten die kunnen ontstaan en praktische tips om het ontstaan van dergelijke klachten tijdig herkennen en maatregelen te nemen om erger te voorkomen.

'Het boek is vooral bedoeld als 'lessons-learned' voor artsen, verpleegkundigen en leidinggevenden. 'Help ik heb geholpen' geeft inzicht in wat de confrontatie met ernstig getraumatiseerde patiënten kan betekenen voor diegenen die hen verzorgen en behandelen.'

Over de schrijfster:
Yvonne Zwarthoed is moeder van drie kinderen en werkte jarenlang als verpleegkundige, onder andere in het ziekenhuis te Purmerend. Ze raakte betrokken bij de verzorging van de overlevers van de brand in het Hemeltje te Volendam in 2001. Dat hield ze 20 manden vol. Ze kreeg depressieve klachten, bezocht een psychiater, kreeg medicijnen, gezinshulp, zorgverlof. Ze nam zelf een jaar verlof. Wat hielp was dat ze even helemaal niets hoefde. Ze volgde een een reïntegratietraject bij Heliomare en leerde haar grenzen aan te geven, benoemt nu dat structurele aandacht aan intervisie, supervisie en ook zelfzorg nodig is. Ze heeft sinds 2010 een eigen praktijk voor Neurotherapie en Coaching in Volendam waar ze trainingen neurofeedback en hartcoherentie geeft.

Wat viel op:
Dit boek beschrijft datgene wat anderen afdoen met: "Dat hoort nu eenmaal bij je werk…." Zwarthoed geeft inzicht vanaf de kant van de hulpverlener.

Dit is het soort hulpverlenersboek waar je wat aan hebt omdat het het ervaringsverhaal van patiënten als het ware aanvult en daarnaast een eigen ervaringsverhaal is. Van 'een overlever' hoorde ik ook dat zij dit boek heeft gewaardeerd, vanwege de menselijke kant.

Citaten:
Pag. 17: 'De ergotherapeut maakt de spalken voor de handen en vingers van de jongeren. In een later stadium leert ze de jongeren hoe ze zelfstandig dagelijkse dingen kunnen doen, zoals eten, drinken, schrijven, aankleden, veters strikken enzovoorts. Als de hoeveelheid jongeren toeneemt, worden er nog twee ergotherapeuten aangetrokken." "Toen bleek dat de jongeren helemaal geen zin hadden in de basisoefeningen zoals veters strikken en brood smeren. Dit waren dingen die hun moeder wel voor ze kon doen. We hebben alles uit de kast gehaald om de oefeningen leuk te maken voor de jongeren. Er werden handenarbeid clubjes gevormd met jongens en meiden. Er werd gezaagd, getimmerd, geschilderd, kralenkettingen geregen, taarten gebakken, cocktails gemaakt enzovoorts. De onderlinge sfeer was fantastisch."

Pag. 22: '"Alle jongeren waren een periode agressief. Ze schreeuwden en snauwden tegen ons en sloegen af en toe van zich af, om dingen niet te hoeven doen. Of ze verstopten zich op het toilet, omdat ze niet uit hun drukpak wilden. Tijdens het verzorgen van de wonden staan machteloze, in en in verdrietige en uitgeputte ouders naast je. Voor je gevoel schiet je continu tekort, je wilt veel meer voor die mensen doen, maar je weet niet hoe en wat. Ik wist niet hoe ik er het beste mee om kon gaan, had hier geen ervaring mee. Daarom deed ik maar wat ik dacht dat goed was. En dat was ook weer bij iedereen verschillend. Sommigen moest je bij hun nekvel grijpen, terwijl anderen juist op een zachte manier benaderd moesten worden. Nou, ik vond het een hele klus iedere keer en het ging natuurlijk ook wel eens een keer verkeerd."'

Pag.24: '"Wat me het meest aangegrepen heeft in de tijd dat ik begon, was een meisje met diepe wonden op haar hoofd, door haarklemmetjes. Tegen haar zin, al slaand en schoppend, werd ze door haar ouders naar binnen gebracht met de woorden: 'Hier is ze, bind haar maar vast want anders loopt ze weg.' De tranen stonden in hun ogen. Ik werkte die dag samen met mijn collega. We hadden bedacht dat we haar hoofd zouden schoonspoelen in de kapsalon en ik had gezegd dat ze me mocht knijpen als het pijn deed en dat ik dan even zou stoppen. Dat heb ik geweten, mijn arm was kapot. Ze heeft me ook getrapt. Maar we kregen haar hoofd schoon en hebben haar opnieuw verbonden. Iedere dag kwam ze met tegenzin terug. Op een dag bleef ze weg. Heel lang heb ik daar slapeloze nachten van gehad. Een jaar later kwam ik haar tegen in een bar, waar ze werkte. Ik wist niet zeker of zij het was. Ze kwam naar me toe en zei: 'Hé, Yvonne, weet je nog wat we bedakt* hebben vorig jaar om deze tijd?' Ze was het niet vergeten. Ik was erg blij dat ik er eventjes met haar over kon praten."'

Pag.32: '"Ik had het gevoel dat ik geleidelijk steeds meer uitgeput raakte. Alleen al door alle indrukken en emoties die op me af kwamen. Het niet kwijt kunnen van mijn verhaal heeft daar een grote rol in gespeeld, denk ik. Ik had wel willen praten, tegen iedereen die ik maar dat kon natuurlijk niet. Thuis, bij mijn man, kon ik mijn verhaal

wel enigszins kwijt, maar daar kon ik het niet hebben over hoe ik professioneel situaties moest aanpakken die ik lastig vond. Op het werk bespraken we alleen de praktische zaken. Mijn collega de doktersassistente werkte op andere dagen, we bespraken alleen de noodzakelijke praktische zaken. We botsten in de manier waarop we persoonlijk met alle indrukken omgingen. Onze teamleidster heeft een poging gedaan om hierin te bemiddelen, maar dit is niet gelukt. Ook was er niemand die tegen je zei dat het goed gegaan was of wat er misschien beter kon.'"

Pag.44: '"Op sociaal gebied was ik in een isolement terechtgekomen. Het voelde alsof ik niet meer paste in de wereld om mij heen. Onderwerpen en gesprekken waar andere mensen zich druk over maakten, raakten en interesseerden mij niet meer. De dingen die ik meegemaakt en gezien heb, zijn zo ingrijpend geweest, dat ik de normale gebeurtenissen in het leven totaal niet meer belangrijk kon vinden. Ik kon het niet meer opbrengen om naar de verhalen van andere mensen te luisteren. Dit had tot gevolg dat ik 'er niet meer tussen paste'. Ook binnen het gezin en mijn werk was ik erg veranderd. De normale probleempjes deden mij niets meer en ik schonk er geen aandacht meer aan. Terwijl het voor mijn kinderen juist heel belangrijk was dat hun moeder ze begreep en voor ze klaarstond bij deze 'normale' probleempjes, vond ik dat ze niet zo moesten zeuren. Ik kon het niet meer belangrijk vinden."'

Recensies/Extra: http://www.groot-waterland.nl/2010/12/27/leerzaam-boek-van-yvonne-ook-heilzaam/

' Was dit boek er maar eerder geweest", lacht Yvonne. Lang dacht zij, moeder van drie kinderen, nooit meer te lachen. In 2004 wilde zij dood. „Niets had meer een doel." De emotionele confrontaties met slachtoffers en hun familie hielden Yvonne in hun greep. Een sluimerend proces, versterkt door gebrek aan opvang en (h)erkenning. (...) Ik was moe, zo ontzettend moe. Ik lag alleen maar in bed en ieder geluid was me te veel. Ze vervreemdde zich van haar omgeving en vluchtte in alcohol. Toch, in het donkerste hoekje van het bestaan, ontdekte zij een lichtpuntje en lukte het haar zich vast te klampen aan een uiterste handreiking van haar man en hulpverleners. Langzaam kwam Yvonne weer te voorschijn, beseffend dat PTSS blijvende beperkingen betekent. Een langdurig re-integratieproject schonk haar nieuw perspectief. Samen met een vriendin begon Yvonne afgelopen najaar met de Praktijk voor Neurotherapie Volendam. Gericht op aandoeningen als depressies, epilepsie en ADHD. Trots vertelt Yvonne over haar nieuwe weg. (...). Voor hogescholen en universiteiten wordt 'Help, ik heb geholpen' een leerboek. En het staat centraal op een congres komend mei in Middelburg. Yvonne lacht en knikt. Leerzaam en heilzaam, alle 108 pagina's.'

https://www.linkedin.com/pub/yvonne-zwarthoed/33/269/490
12 mei 2011 is er een conferentie geweest over mijn boek: "Help ik heb geholpen", in Middelburg in de provincie Zeeland. Samenvatting staat onder deze link: http://www.haptonomiezeeland.com/page18/page18.html

' (...) Yvonne hoorde pas op Nieuwjaarsdag van de ernst van de brand en ze nam zelf contact op met het ziekenhuis om haar hulp aan te bieden. Ze had geen idee waar ze aan begon, en het ziekenhuis ook niet. Wel was duidelijk dat Volendam zelf een

noodgebouw wilde opzetten om de gewonden te verzorgen.
Yvonne handelde uit een soort onrust, wat kan ik doen om mijn vak weer op te pakken? Ze kende de slachtoffers niet persoonlijk, wel via-via. De eerste dagen waren vooral een inwerktraject, daarnaast startte de verzorging van patiënten met brandwonden. De meer ernstige brandwonden kwamen pas later, van jongeren die langer in ziekenhuizen hadden gelegen of in coma waren geweest.
Ook kwamen toen alle verhalen los, de zorgen en het verdriet om vrienden. Voor Yvonne was dat zeer indrukwekkend. Thuis zette ze de knop om, met collega's praatte ze alleen technisch over de patiënten. Hoe meer patiënten ze verzorgde, hoe pijnlijker het werd. Yvonne voelde letterlijk de pijn van de patiënten bij het verwisselen van verbanden. Op een gegeven moment werd Yvonne "echt wel moe". Ze zag de mensen dagelijks, voor een hele lange periode, en ook buiten het ziekenhuis bleef ze hen tegenkomen, het stopte nooit. Van de meest ernstige patiënten lag ze 's nachts wakker. Uiteindelijk heeft ze 20 maanden volgehouden. Aan haar nieuwe collega's kon ze niet over haar ervaringen vertellen, zij hebben haar aangeraden hulp te zoeken.
Duidelijk werd dat 1 gesprekje bij een psycholoog niet zou helpen. Yvonne is toen gaan schrijven, maximaal 15 minuten per dag. Uiteindelijk is zij zelf ziek geworden. "ik voelde me een jachthond, op zoek naar wat nog interessant is". (…)'

http://militaireverpleegkunde-venvn.nl/wordpress/archives/235