

Er zijn voor een ander, dat doet ertoe

Het zijn letterlijk de donkere dagen van december. De aangescherpte maatregelen zijn ingegaan, na vijf uur 's middags is bijna alles dicht. De zorg is 24 uur per dag open. Daar wordt verzorgd, verpleegd, behandeld en soms gevochten voor het leven. COVID-19 is nu bijna twee jaar onder ons en nog allerminst bedwongen. De in recordtijd ontwikkelde vaccins maakten dat wie geprikt werd er meestal gelukkig niet of minder ziek van werd. Maar er kwamen nieuwe virusvarianten en indrukwekkende nieuwe golven. Het nieuwe normaal bleek als twee druppels water te lijken op het oude. We werden wel ongeduldiger, sikkeneuriger en kritischer. Wij mensen zijn niet gebouwd op elkaar niet zien en elkaar niet aanraken. En problemen die er al waren voor de pandemie, op alle fronten, werden in coronatijd heftiger, scherper en zichtbaarder. Dat trekt sporen.

In de zorg blijkt de vermoeidheid groot en niet zo maar hersteld. Zorgmedewerkers hebben maanden over de grenzen van hun kunnen gewerkt, vaak ook nog met kinderen thuis die niet naar school konden. Wat mensen hebben meegemaakt is regelmatig ingrijpend en soms traumatisch. De tweede golf kwam veel te snel, evenals de derde. Nu, in de vierde, zijn veel meer mensen dan anders ziek of oververmoeid. Of ze verlaten de zorg, wat dan weer meer vraagt van hen die blijven. En de korte lontjes in de samenleving en ook bij patiënten en cliënten, de onwil en het onbegrip zijn dan moeilijk te hanteren. En soms staat de samenwerking tussen collega's onder spanning, door discussie over wel of niet vaccineren, inzetbaarheid en onderlinge solidariteit.

De mentale problemen komen vaak later, in de samenleving en ook bij zorgmedewerkers zelf. Wij in de ggz zien dat nu. Ook bij ons is het alle hens aan dek

en meer dan dat. Een krappe arbeidsmarkt hadden we al, en dat is nu met alle uitval en meer mensen die zorg vragen, bijna onwerkbaar geworden. En toch moeten we door. Want er is nood en mensen in de problemen laat je niet aan hun lot over. Dat zit mensen in de zorg, ook in de ggz, in het bloed.

In de donkere dagen van december zoeken we naar hoop en perspectief. De natuur doet het voor: aan het einde van de maand worden de dagen weer langer. En er wordt kerst gevierd, vanuit verschillende inspiratie, maar altijd om te markeren dat er uitzicht is, dat het licht het duister breekt. We steken lichtjes aan voor elkaar en voor anderen. De Canadese denker Michael Ignatieff formuleerde het mooi in het programma Buitenhof: het is belangrijk om elkaar troost te bieden en te zoeken naar hoop. Om te *dealen* met de situatie waarin we terecht zijn gekomen en verder te gaan. Altijd, en zeker in tijden als deze, als je soms het gevoel bekruipt dat er geen beginnen aan is. Hou vol. We zijn niet alleen. We hebben andere mensen nodig en zij ons. Er zijn voor een ander, dat doet er toe. Jij doet er toe. Ik voeg eraan toe: je kunt niet meer geven dan je hebt. *Take care*, dat geldt meer dan ooit. Zorg goed voor jezelf en voor elkaar.

Dank je wel voor alles wat jij voor de ggz betekent.

Een goede Kerst gewenst als je dat viert, een fijne decembermaand, en een gezond Nieuwjaar!

Ruth Peetoom

Voorzitter de Nederlandse ggz

