

Wat is het buddysysteem?

Het buddy-systeem is een effectieve methode waarin twee collega's delen in de verantwoordelijkheid voor elkaars veiligheid en welzijn. Dit soort actieve ondersteuning is belangrijk in ieder soort werk. Buddy's zijn verantwoordelijk in de zorg voor elkaar op twee hoofdgebieden:

- Persoonlijke veiligheid
- Veerkracht

Deze factsheet helpt u het buddysysteem te begrijpen en hoe dit te gebruiken.

Het buddysysteem in de praktijk

Maak teams van twee personen (minimum)

- Leer uw buddy kennen, diens achtergrond, voorgaande ervaringen en functie (vooral wanneer hij/zij een andere functie heeft dan uzelf).
- Blijf in de buurt van uw buddy en communiceer regelmatig met elkaar, vooral wanneer u onderweg bent.

Let op risicovolle omstandigheden, veiligheidseisen en stressfactoren

- Identificeer de sterke en zwakke punten van uw buddy.
- Monitor het stressniveau van uw buddy (inclusief omgevingsstressoren).
- Houd de werkbelasting van uw buddy in de gaten en moedig uw buddy aan om pauze te nemen wanneer dit nodig is.
- Observeer elkaar bij het aan en uittrekken van persoonlijke beschermingsmaterialen.

Manage de stress/Houd stress beheersbaar en voorkom burn-out

- Bespreek wat basisbehoeften en grenzen aan leiderschap zijn – zorg dat uw buddy zich veilig voelt om met u te praten.
- Moedig uw buddy aan een routine in slapen, bewegen en eten te behouden/ontwikkelen.
- Erken moeilijke situaties en benoem prestaties die zijn bereikt, ook kleine prestaties.
- Identificeer mogelijkheden tot het verminderen van stress.
- Wees bewust van het risico op burn-out en bespreek de impact.
- Praat met elkaar over uw ervaringen.

Doen

- Bied een luisterend oor aan uw buddy.
- Ga actief in gesprek met uw buddy om zijn/haar perspectief te kunnen begrijpen.
- Neem contact op met uw buddy wanneer die mogelijk problemen heeft.
- Bied hulp met praktische zaken of het vinden van hulp.
- Vraag hulp als u vermoedt dat uw buddy een bedreiging vormt voor zichzelf of anderen.

Niet doen

- Een klinische diagnose of behandeling bieden.
- De rol van therapeut aannemen.
- Een oordeel vellen over mensen of keuzes.
- In andermans gevoelens wroeten of afdwingen dat uw buddy problemen bespreekt.

Onthoud

Niet iedereen reageert op stress op dezelfde manier. Wees als buddy alert op verschillen in cultuur en perspectief. Uw buddy is zich wellicht niet bewust van zijn/haar stress reactie. U kunt uw buddy helpen door diens onmiddellijke behoeften te identificeren en te adviseren, een plan van aanpak te bespreken, en te handelen in overeenstemming met zijn/haar behoeften.

Indien u niet zeker weet wat te doen of meer hulp nodig hebt, vraag dit aan uw teamleider of manager.

Reference

Center for Mental Health Services [1994]. Disaster response and recovery: A handbook for mental health professionals. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

Vertaling van NIOSH Fact Sheet The buddy system

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Centers for Disease Control and Prevention National Institute for Occupational Safety and Health

<https://www.cdc.gov/vhf/ebola/pdf/buddy-system.pdf>