

Hart & Vaat | 'Alles wat je doet, is beter dan niets doen'

14.9.2026 - | Leids Universitair Medisch Centrum - LUMC

Per jaar krijgen ongeveer 16.000 mensen in Nederland een hartstilstand buiten het ziekenhuis.* Geneeskundestudent Jan Assink en zijn medestudenten van Taskforce QRS Leiden, geven gratis reanimatielessen op middelbare scholen om zoveel mogelijk mensen te leren reanimeren.

Waarom vind je het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen leren reanimeren?

Assink: "Zodat je weet wat je moet doen als je iemand bewusteloos op straat ziet liggen. Of als er iets gebeurt met een familielid. Met zoiets simpels, kun je zoveel impact hebben op iemands leven. Daar zit heel veel kracht in. Ook kun je al veel betekenen als je weet hoe je iemand moet aanspreken, hoe je kunt zien of iemand buiten bewustzijn is, of hoe je kunt zien of iemand een hartstilstand heeft. Als je dat onderscheid al kunt maken, dan kun je duidelijker overbrengen naar een centralist wat er moet gebeuren."

Wat zijn de belangrijkste vaardigheden die je mensen leert?

"We doen verschillende dingen. Eerst leren we mensen het slachtoffer aan te spreken. Dus hoe benader je iemand die bewusteloos op de grond ligt? Daarna leren we om de ademhaling te controleren en gaan we al snel naar het reanimeren zelf, en de stappen die daarbij horen. Ook doen we nog een stukje AED (defibrillator) en de stabiele zijligging. Mocht er tijd over zijn, dan leren we ook de Heimlich-greep.

Jullie geven gratis lessen op middelbare scholen, waarom al zo jong?

"Als je jong bent, leer je veel makkelijker. Gedurende een maand geven we lessen op een middelbare school in de omgeving Leiden/Oegstgeest aan één of meerdere jaarlagen. Daarna komen we ieder jaar terug. Het doel is dat iedereen die straks in de regio Leiden van de middelbare school afgekomen is, in ieder geval een beetje in aanraking is gekomen met de reanimatieles."

Leren reanimeren is niet iets wat scholieren elke dag doen, hoe reageren ze op de lessen?

"Dat verschilt heel erg per groep en qua leeftijdsgroep. Beademing oefenen op een pop, vinden ze soms wat gek. Daar zit soms wel een beetje wrijving in, maar uiteindelijk vinden ze het heel leuk. Het is belangrijk om uit te leggen wat het belang is van het leren reanimeren. Ik denk ook wel dat ze dat begrijpen."

Jullie geven ook weleens les aan particulieren. Is die reactie anders?

“Klopt, tegen een kleine bijdrage geven we ook aan volwassenen les. Die kunnen het misschien wat beter plaatsen, maar ook dat verschilt per persoon. Ik denk wel dat ze wat minder nerveus zijn dan de middelbare scholieren. Ze hebben zelf de stap genomen om die lessen te gaan volgen. Daar zit vaak een verhaal achter, waardoor ze heel gedreven zijn.”

Als scholieren of cursisten het spannend vinden, wat zeg je dan?

“Wat wij altijd meegeven aan het einde van de les, is: alles wat je doet, is beter dan niets doen. Ik denk dat de spanning vooral zit in het niet zeker weten wat je moet doen in een echte situatie. Het gaat natuurlijk wel om een mensenleven. Tegelijkertijd kun je het ook anders zien, iemand heeft een hartstilstand. Het is nooit jouw fout als er iets misgaat.”

Hoe zorgen jullie dat de trainingen up-to-date blijven?

“We vallen onder de Nederlandse Reanimatieraad. Zij hebben bepaalde richtlijnen en daar houden we ons aan. In principe kunnen we die heel makkelijk gebruiken, dat is allemaal gecontroleerd. Hierdoor is er algemeen begrip van hoe een reanimatietraining eruit moet zien.”

Heb je een voorbeeld van wanneer een reanimatie het verschil heeft gemaakt?

“Gelukkig heb ik zelf nog nooit hoeven reanimeren. We zeggen ook altijd van tevoren: 'We gaan jullie iets leren wat je nooit hoopt te hoeven gebruiken.' Dat is een beetje de paradox van een reanimatieles. Maar er is weleens iemand geweest die bij ons een les heeft gehad op de middelbare school en van wie een familielid een hartstilstand kreeg. Kort daarvoor had diegene een les van ons gehad. Hoe het verder is afgelopen, weet ik niet, maar ik weet nog dat die persoon onze instructeur heeft benaderd en nadrukkelijk heeft bedankt voor de les. Het is heftig, maar ook mooi om te zien wat je met de lessen kunt bereiken.”

Waarom wilde je reanimatielessen geven naast je studie?

“Ik studeerde Geneeskunde en had tijd over. Je kunt dan op de bank hangen en series kijken, maar ik doe liever iets wat waarde heeft. In de studie leer je veel theorie en hoe het menselijk lichaam in elkaar zit, maar geneeskunde is zoveel meer dan theorie uit een boek. Daarom wilde ik praktisch aan de slag. Daarnaast leek het lesgevend aspect mij leuk. En bovendien is het heel gezellig.”

Jullie werken met vrijwilligers, zijn dat geneeskundestudenten?

“We hebben dertig geweldige vrijwilligers die reanimatielessen geven. De meeste zijn geneeskundestudenten, maar er zitten ook een paar vrijwilligers vanuit andere studies bij. Daar zijn we ook heel erg blij mee. Het zijn allemaal toppers! We hebben tot nu toe ongeveer 15.000 mensen reanimaties gegeven.”

Stel dat mensen interesse hebben in een reanimatietraining, wat zijn daar de mogelijkheden toe?

“Ze kunnen ons altijd mailen via leiden@taskforceqrs.nl en altijd op onze website kijken. Wij zitten in de regio Leiden, maar er worden lessen gegeven op alle plekken waar een Geneeskundefaculteit is: Groningen, Amsterdam, Maastricht, Utrecht, Nijmegen en Rotterdam.”

*Deze cijfers zijn gebaseerd op cijfers van de Hartstichting.

Het originele artikel verscheen eerder op 14 maart 2025. Het artikel is recent geüpdatet.

Op de foto onder: Jan Assink

<https://www.lumc.nl/actueel/2026/alles-wat-je-doet-is-beter-dan-niets-doen>