



Een win-win-winsituatie

Betere zelfzorg

Zelfzorg is cruciaal, dat weten we allemaal. Toch lukt het veel zorgprofessionals moeilijk om echt goed voor zichzelf te zorgen, terwijl ze dagelijks vol overgave klaarstaan voor anderen. Hoe houd je jezelf mentaal en fysiek sterk in een vak dat zoveel van je vraagt? Helena Reijnierse (42) van Beyond Healthcare: “Het gaat erom dat je je ervan bewust bent dat je andere keuzes kunt maken.”

tekst **Jelly Tjeerdsma** | foto's **Carmen Vreeburg**

Stress, uitputting en lichamelijke problemen. In bijna geen enkele sector is de emotionele en lichamelijke belasting zo hoog als in de zorg. Eén op de drie zorgprofessionals heeft structureel een te hoge emotionele werkdruk, toont onderzoek van Stichting IZZ. Bovendien ervaart één op de vijf het werk als lichamenlijk erg inspannend. Een beeld dat Helena Reijnierse maar al te goed kent. Ze werkte jarenlang als fysiotherapeut, tot ze uitviel door een opeenstapeling van burn-outverschijnselen. En hierdoor besepte dat het roer radicaal om moest.

STRUCTUREEL PROBLEEM

“Ik merkte dat het steeds moeilijker werd om met mijzelf in verbinding te blijven en niet volledig verloren te raken in de energie van mijn patiënten”, vertelt Helena. “Ook werd mijn

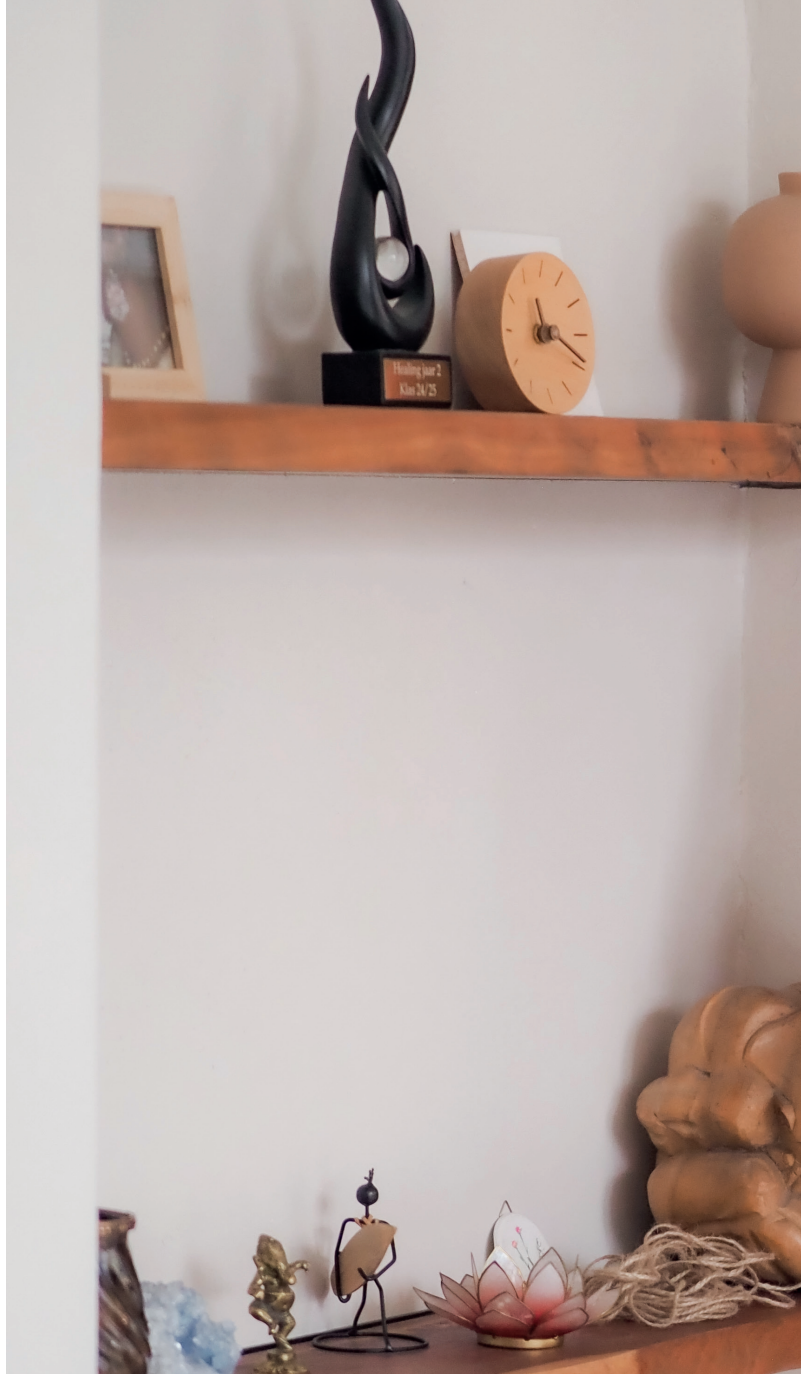
lontje steeds korter en verslapte mijn aandacht sneller, gedrag waar ik ongelukkig van werd. Ik was totaal uit balans en realiseerde mij al snel: ik moest eerst, zowel mentaal als fysiek, beter voor mijzelf leren zorgen. Ik besloot mij daarom te verdiepen in persoonlijke ontwikkeling.”

Toen stuitte Helena op een interessant, maar structureel probleem in de zorg. “Ik keek om me heen en zag overal hetzelfde beeld. Bijna iedere zorgprofessional, niet alleen bij mijn collega's in de fysiotherapie, maar ook in ziekenhuizen en verpleeghuizen, loopt zichzelf voorbij. Waarom zijn we als beroepsgroep zo goed in zorgen voor anderen, maar zo slecht in zorgen voor onszelf? Waarom leren we dit niet al op school en is zelfzorg geen basisvak op zorgopleidingen?” →

WIN-WIN-WINSITUATIE

Deze fundamentele vragen laten Helena daarna niet meer los. Haar persoonlijke zoektocht naar mentale en fysieke balans inspireren haar om, samen met collega-trainer en partner Alex Visser (53), Beyond Healthcare op te zetten. Onder het motto 'Zelfzorg is geen bijzaak' bieden zij (online) trainingen, coaching en teambuilding aan zorgprofessionals. Zodat zij met plezier en bewuste aandacht kunnen blijven doen wat ze zo goed kunnen: zorg verlenen. "Mensen die in de zorg werken, zijn van nature heel zorgzaam, empathisch en invoelend", aldus Alex. "Toch heeft dit gedrag soms een keerzijde. Ze willen goed doen voor anderen en vergeten daarbij zichzelf. Daarbij stellen ze structureel ander-mans behoeften voorop en vervallen mogelijk in bijvoorbeeld pleasegedrag.

Ze gaan vaak volledig aan zichzelf voorbij en herkennen hun eigen grenzen niet, waardoor die makkelijk overschreden worden." Helena vult aan: "Zorgprofessionals hebben vaak een enorme behoefte om anderen te helpen en waarde toe te voegen, waardoor ze het gevoel hebben ertoe te doen. Daar komt nog eens een sterk gevoel van collegialiteit en verantwoordelijkheid bovenop. Roosters die gevuld moeten worden, patiënten die je niet in de steek wilt laten. Maar wij zeggen: 'Niet alles is jouw taak, niet alles is jouw verantwoordelijkheid. Het is je gewoon nooit geleerd.' Grenzen aangeven, is ruimte creëren." Alex: "Ons doel is om hen bewuster te laten zijn van zelfzorg. Wat betekent het om in balans te zijn en wat heb je daarvoor nodig? Het werkt op veel vlakken. Denk aan je mindset, je gedachten en hoe je die voor je kunt laten werken in plaats van tegen je. Stress is een groot thema. Wat doe je eraan om het te verminderen of er anders mee om te gaan? En ook je fysieke balans is belangrijk: voldoende slaap, gezonde voeding en beweging vormen de basis. Daar trainen wij in. We merken dat zorgprofessionals heel goed zijn in zorgen voor anderen, maar tegelijkertijd hun eigen welzijn regelmatig op de tweede plaats zetten. En zodra ze dat wel prioriteren, verbetert dit echt alles. Ze zijn zelf meer in balans, hebben weer energie en geduld en het werk wordt leuker. Ze hebben bewuster aandacht voor patiënten, de samenwerking met collega's gaat soepeler en zelfs het verzuim gaat omlaag. Het is echt een win-win-winsituatie."



BEWUSTWORDING EN ERKENNING

De zorg staat al jarenlang bovenaan als het gaat om verzuim- en burn-outcijfers en dat is niet geheel toevallig volgens Helena. "Het probleem is dat we dit systeem als zorgprofessionals zelf mede in stand houden. Door niet goed voor onszelf te zorgen, over eigen grenzen te blijven gaan en ons niet uit te spreken." Alex benadrukt: "De druk op de zorg is hoog en het wordt niet minder. Je ziet daardoor bijvoorbeeld steeds meer zorgprofessionals vertrekken, dat is zonde. Daarom is het tijd voor een grote ommekeer. Vaak ontstaat een grote golf door talloze kleine golfjes, het zogenaamde *ripple effect*. Wanneer we elke dag slechts één procent verbeteren, kunnen we theoretisch na honderd dagen honderd procent vooruitgang boeken."



Helena Reijnierse en Alex Visser

Volgens Helena begint dit al bij bewustwording en erkenning voor de problemen die bij zorgprofessionals spelen. En dat er iets aan te doen is. “We horen tijdens coaching- en trainingssessies vaak: ‘Het is nou eenmaal zo, ik heb nu eenmaal een groot verantwoordelijkheidsgevoel’. Of ‘Ja, maar ik moet soms over mijn grens heen gaan’. Wij zeggen: ‘Dat is niet waar’. Het gaat erom dat je je ervan bewust bent dat je andere keuzes kunt maken. Stel, je hebt een hele drukke, volle dienst. Dan kan je op je tenen gaan lopen, ach-

ter de feiten aanhollen en continu gestrest doen. Maar je kan dezelfde hoeveelheid werk doen vanuit rust. Tegen jezelf zeggen: ‘Oké, het wordt een volle dag. Ik ga het allemaal gewoon rustig stap voor stap doorlopen’. Neem je tijd om naar het toilet te gaan, drink wel die kop thee. Die twee of vijf minuten op een hele dag maken echt niets uit. Je hebt dan dezelfde drukke, volle dienst, maar met een hele andere beleving. Zo kan het ook, maar niemand heeft je dat geleerd.”



RIPPLE EFFECT

Soms bewust vertragen, betekent volgens Helena en Alex uiteindelijk juist vaak versnellen. “Oprechte verbinding maken met je patiënten is essentieel in de zorg”, aldus Alex. “Niet alleen voor hen, maar ook voor jezelf. In de praktijk wordt het contact echter al snel vluchtig. Je weet dat er nog vijf patiënten wachten en in je hoofd ben je al bij de volgende. Of bij de persoon daarna. Je gaat daardoor misschien dingen vergeten of stappen overslaan. Voor zowel de zorgprofessional als de patiënt zorgt het voor minder verbinding, wat doorwerkt in geringere voldoening. Uiteindelijk leidt deze combinatie tot mindere kwaliteit van zorg. Een ander gevolg is dat de zorg gemiddeld genomen twee keer zo lang duurt. Zo gaat het uiteindelijk dus niet sneller, maar eigenlijk alleen maar langzamer. Echte verbinding hoeft niet veel extra tijd te kosten. Het gaat erom dat je als zorgprofessional volledig aanwezig bent in het hier en nu. Dat je de verbinding maakt, aandachtig afrondt en daarna bij de volgende persoon opnieuw helemaal aanwezig kunt zijn. Je hebt dezelfde vijf of tien minuten, maar besteedt deze anders. Oprechte verbinding werkt als een soort medicijn. Het draagt bij aan voldoening, je eigen werkgeuk én een patiënt voelt zich gezien en gehoord.” Helena: “Zo zijn er heel veel dingen te finetunen. Hele kleine inzichten, of net even een andere mindset, kunnen een enorm verschil maken.” Alex pleit er daarom voor om het eerdergenoemde *ripple effect* in gang te gaan zetten: “Laten we in de zorg met z’n allen kleine stapjes maken. Stapjes die niet alleen overzichtelijk zijn, maar ook haalbaar. ‘Vandaag dit afgevinkt, morgen weer een stukje verder.’ Als we het zo aanpakken, boeken we samen vooruitgang.”



Drie praktische zelfzorgtips van Helena en Alex:

“Neem soms bewust een moment om te ademen. Wees je een minuut compleet bewust van je ademhaling en adem diep door, richting je buik. Je merkt meteen dat je hele systeem in een soort rust komt. Het is een makkelijke tool, die je overal kunt toepassen.”

“Gun jezelf pauzes. Soms maken een paar minuten al een wereld van verschil en kan je daarna, vanuit rust, weer de dag instappen. Laat je niet meenemen in de chaos van de ander, maar neem de ander mee in jouw rust.”

“Blijf je hangen in iets waar je van baalt? Verander je mindset en de situatie verandert mee. Vraag jezelf af: wat kan ik hiervan leren en waar ben ik dankbaar voor? Een positieve benadering werkt direct bekrachtigend.”

Win

Wil jij samen met je collega werken aan een betere mentale en fysieke balans?

Doe dan mee aan deze winactie!

FLOOR mag namens Beyond Healthcare namelijk een online training voor twee personen, inclusief een persoonlijke coachingsessie, weggeven. Ga voor 10 april naar nu91/magazine en maak kans.