



Fit op de werkvloer: (laten) zorgen voor jezelf

Voor verpleegkundig specialisten zijn zeven competentiegebieden - ook CanMeds genoemd - beschreven. De CanMeds behoren binnen de werkzaamheden van deze professionals allemaal een plaats te krijgen. Dat is soms lastig, omdat de directe patiëntenzorg - waarin slechts een deel van de competenties aan bod komt - veel tijd in beslag neemt. De werkdruk loopt op en bijgevolg de ervaren stress, waardoor overbelasting op de loer kan liggen. Drs. Coen Völker, gz-psycholoog bij het Helen Dowling Instituut in Bilthoven en Arnhem, vertelt hoe een (dreigende) burn-out is te voorkomen.

“Het is belangrijk om eerst bij jezelf na te gaan of je signalen van werkstress ervaart en hoe het met jouw vitaliteit staat”, vertelt Coen Völker (zie *Kader*). “Dat kost tijd, maar het vormt wel de eerste stap. Pas als je weet hoe je ervoor staat, kun je nagaan wat voor jou nodig is om eventuele stress te verminderen.”

Leg jezelf (en je organisatie) onder de loep

Voor het bepalen van waar jezelf staat, bestaan verschillende mentaal-fitprogramma's en mindfulnessstrainingen bij diverse aanbieders, bijvoorbeeld bij de Helen Dowling Academie (onderdeel van het Helen Dowling Instituut).¹ Tijdens de masterclass 'De VS in de lead' van dit jaar gaf Völker vanuit laatstgenoemde instelling een workshop 'Mentaal fit op de werkvloer'. Verpleegkundig specialisten leerden meer over zichzelf middels een denkbeeldig huis met vier kamers: fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel en spiritueel. Völker: “De fysieke kamer gaat over zorgen voor je lichaam. Daarbij kun je de vraag stellen wat je lichaam nodig heeft: rust, sport, massage, een bad, seksualiteit, gezond eten. In de mentale kamer kijk je naar de waarden en overtuigingen die je over jezelf hebt en of je daar tevreden mee bent. De sociaal-emotionele kamer gaat over de manier waarop je met emoties omgaat. Ook of je nog in verbinding met anderen staat. In de spirituele kamer gaat het om zingeving. Doe je dingen die je rust geven of waar je een passie voor hebt, zoals je bezighouden met kunst, natuur, muziek, familie of vrijwilligerswerk?”

Bij stress door bijvoorbeeld werkdruk of een onveilig gevoel op het werk, vluchten de meeste mensen als het ware naar één kamer en

vertonen zij teveel gedrag dat enkel in die kamer past en eigenlijk op de lange termijn niet goed voor hen is: veel praten en twisten in de mentale kamer; steeds meer sporten of opruimen in de fysieke kamer; empathiemoeheid, vervreemding of dominant gedrag in de sociaal-emotionele kamer; gebruik van doodshumor en cynisme of alles op de automatische piloot doen in de spirituele kamer. In die laatste kamer kunnen mensen ook al hun inspiratie verliezen of zien zij nergens de zin meer van in.

Burn-outverschijnselen

Een burn-out is te herkennen aan bepaalde klachten. Iemand heeft onder andere geen plezier meer in zijn werk, is uitgeput na het werk of is minder zorgeloos door het werk. Daarnaast kan de houding van een persoon veranderen. Iemand is bijvoorbeeld snel geïrriteerd, cynisch, schrikachtig, niet meer geïnteresseerd in collega's of zelfs wantrouwend naar collega's. Verder kan iemand het gevoel hebben dat zijn werk niet zoveel zin meer heeft.



FOTO PAUL BREUKER

“Kijk waar je staat,
wat je nodig hebt, stel
grenzen en maak keuzes
voor de lange termijn”

^ COEN VÖLKER

Zorgen voor jezelf

Is een duidelijk beeld ontstaan van waar je staat, dan kan aan bepaalde punten gewerkt worden. Bijvoorbeeld door anders om te gaan met tegenslagen, emoties of problemen op de werkvloer. Völker: “Als je van jezelf weet hoe je met teleurstellingen en problemen omgaat, kun je je afvragen of die strategie echt werkt. Zo niet, dan is het zinvol een andere strategie te proberen. Daarnaast kan iemand bijvoorbeeld beter en bewuster eten, meer sporten of meer uitdaging op het werk zoeken.” Voor die verandering is echter wel tijd nodig. Een kant-en-klaarpizza is nu eenmaal sneller bereid dan een gezonde maaltijd en sporten kost tijd. Waar halen verpleegkundig specialisten die tijd vandaan? “Door keuzes te maken en grenzen te stellen”, stelt

“Als de voorwaarden voor je werk niet op orde zijn, dan is het volgen van een mentaalfitprogramma of mindfulnessstraining niet voldoende als burn-outpreventie”

Völker. “Je moet leren bewuster met je tijd om te gaan en niet maar door blijven rennen, want anders hol je jezelf uit. Het helpt niet mee als jij je overmatig verantwoordelijk voelt voor je patiënten en daarom maar door blijft gaan.”

Arbeidsvoorwaarden en werkomstandigheden

Voor jezelf zorgen is dus belangrijker dan je denkt. Niet alleen qua eten, ontspanning, interesses en lichaamsbeweging, maar ook op het werk. Een veelgehoorde reactie van verpleegkundig specialisten is dat zij veel tijd kwijt zijn aan directe patiëntenzorg, waardoor zij niet of nauwelijks toekomen aan deskundigheidsbevordering, innovatie en onderzoek. Genoemde werkzaamheden behoren niet alleen bij de functie van verpleegkundig specialist, maar verhogen meestal ook het werkplezier en geven inspiratie; factoren die de kans op ‘uit balans raken’ verkleinen. Ook hier is grenzen stellen een goede remedie. Volgens het beroepsprofiel van de verpleegkundig specialist zouden deze zorgverleners zelf die grenzen moeten aangeven. Daarin staat immers dat een verpleegkundig specialist een zelfstandig beroepsbeoefenaar is die sturing geeft aan haar vak en permanent werkt aan haar persoonlijke en professionele ontwikkeling. “De werkomstandigheden moeten dat wel mogelijk maken”, zegt Völker. “Als dat niet zo is, dan is het volgen van een mentaalfitprogramma of mindfulnessstraining niet voldoende als burn-outpreventie. Waar nodig moeten arbeidsvoorwaarden en werkomstandigheden ook worden aangepast.”

Vakgroep en hoger management

Om meer grip te krijgen op de arbeidsvoorwaarden en werkomstandigheden kan een verpleegkundig specialist zich aansluiten bij de vakgroep Verpleegkundig specialisten in het eigen ziekenhuis, die



tegenwoordig in veel ziekenhuizen aanwezig is. Binnen een dergelijke vakgroep wordt bijvoorbeeld het beleid ten aanzien van de verpleegkundig specialisten uitgezet, budget voor scholing geregeld en de visie op het vak besproken. Daarnaast is het van belang dat het hoger management een visie heeft op de beroepsgroep. "Een goed contact met het hoger management is dan ook erg belangrijk", verklaart Völker. "Het zou helemaal mooi zijn als verpleegkundig specialisten in de Raad van Bestuur en/of de Raad van Toezicht plaatsnemen. Daar kunnen zij werkelijk invloed uitoefenen op hun arbeidsvoorwaarden en werkomstandigheden."

Conclusie

Burn-outpreventie begint met (laten) zorgen voor jezelf. "Kijk waar je staat, wat je nodig hebt, stel grenzen en maak keuzes voor de lange termijn. Maar als de voorwaarden voor je werk niet op orde zijn, moet je op een hoger niveau het conflict durven aangaan", besluit Völker.

| Dr. Marijke van Oosten, wetenschapsjournalist

Referentie

1. Training Mentaal fit. Te raadplegen via hdi.nl/academie/hdi-trainingen/mentaal-fit/