

PERSONEEL

22 SEP 2021

Opslaan **Reacties** 0 **Delen**

Blog: 'Juist degenen die nooit piepen, lopen het grootste risico'



Gastauteur

Camilla Basart, als beleidsadviseur lid van het dagelijks bestuur van Oncomid, verbaast zich erover hoe snel stress weer oplaait na de vakantie. Ze pleit ervoor vitaliteit een vast onderdeel te maken van scholing én bedrijfscultuur in de zorg: de uitval is enorm en ook die zorgmedewerkers die je nooit hoort, lopen risico. Juist die!



Het is alweer september. De vakantie is écht voorbij. Als ik op dag één tegen mijn beeldscherm uitval omdat iets niet lukt, schrik ik. Ik ben nu alweer gestrest. Waar is dat relaxte vakantiegevoel gebleven? En waarom is het zo snel weg?

Op de werkvloer zie ik hetzelfde gebeuren. Zorgprofessionals rennen heen en weer alsof de vakantie nooit is geweest. Een vakantie waar ze zich vaak überhaupt al schuldig omvoelden: want dan moeten je collega's dubbel zo hard werken. En dat is altijd zo pijnlijk zichtbaar op dat openbare rooster dat iedereen kan zien. Daarom en voor de patiënten gaan ze na weken van afwezigheid niet voor de volle honderd, maar tweehonderd procent aan de bak.

Vieze term

Aan jezelf denken, het is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker voor de gemiddelde zorgprofessional. Zij zijn geboren om te zorgen voor een ander. Vaak vinden ze zelfzorg gewoonweg een vieze term. Maar moet je niet eerst voor jezelf zorgen, om voor een ander te kunnen zorgen? Ik denk van wel.

Het is toch wonderlijk dat we regelingen hebben voor zo ongeveer alles wat zorginhoudelijk is. Verplichtingen, vergoedingen: alles is dichtgetimmerd. Maar intussen vallen er steeds meer mensen uit. Mensen die simpelweg te lang zijn door blijven rennen. Die zich niet eens meer afvragen waarom ze altijd moe zijn. Waarom ze moeten huilen bij het minste of geringste. Die elke dag een paracetamol nemen omdat ze knallende koppijn hebben en dat gewoon zijn gaan vinden. Ergens moet er iets gebeuren.

Noodzakelijke zelfzorg

Onze hardwerkende zorgmedewerkers moeten tussen de oren krijgen dat tijd voor henzelf geen overbodige luxe is, maar noodzakelijke zelfzorg. Dat ze zich niet schuldig hoeven te voelen om vrij te nemen. Hier ligt een taak voor ons om elkaar 'op te voeden'. De leidinggevendenden, managers en bestuurders, die zelf ook vaak dichtgetimmerde, stressvolle dagen hebben, geven vaak niet het goede voorbeeld. Als je de leiding hebt, moet je goed zorgen voor je medewerkers. Zelfs als je het zelf nog niet altijd kan. Je moet ervoor zorgen dat zorgprofessionals hun werk volhouden. Dat ze hun werk ook met plezier doen en blijven doen. Want we hebben ze zo hard nodig.

Zelfzorg zou standaard in het onderwijsprogramma moeten staan. Zodat het een gewone vaardigheid wordt, net als een infuus aanleggen of een verband aanbrengen. En juist voor die doorgewinterde zorgmedewerkers die nooit klagen, omdat zij het grootste risico lopen om zichzelf keihard tegen te komen. Want altijd maar blijven doorrennen is gewoon niet vol te houden. Zeker niet in een beroep dat toch al zo veeleisend is.

Bij jezelf te rade gaan

Gelukkig heb ik de mogelijkheid om iets te betekenen als het gaat om mentaal welzijn van zorgmedewerkers, ik denk immers mee over het beleid. Maar zat ik hier niet zelf net te schelden tegen mijn beeldscherm? Ook voor een leidinggevende, of in mijn geval adviseur, geldt: kijk eerst eens even goed naar jezelf, voor je gaat 'managen'. Dus stel ik mezelf de vraag: hoe kan het dat ik zo snel weer zo gestrest ben? Terwijl ik bij mezelf te rade ga, ontdek ik dat het allemaal externe factoren zijn die ik mijn humeur laat bepalen. Het regenachtige weer, een boze mail. Allemaal dingen waar ik niets aan kan veranderen, concludeer ik. Of wel?

Aan externe factoren kan ik niets veranderen. Maar aan wat ik ermee doe wél. Ik stel me de vraag waarom ik dingen waar ik geen invloed op heb, mijn dag laat bepalen. Het antwoord heb ik niet. Maar één ding weet ik wel: alleen dit momentje van bewustzijn helpt al. Mijn stressniveau daalt. Mijn hartslag vertraagt. Ik kan helderder nadenken. Ik denk weer aan die rennende zorgmedewerkers en gun hen ook zo'n moment. Of wat zeg ik, véél van die momenten.

Ik klap mijn scherm dicht. Pauze betekent voor mij soms even lekker wandelen.

Camilla Basart

Beleidsadviseur, lid van het dagelijks bestuur van Oncomid

Tijdens het **Zorgvisie congres Mentale nazorg** op 29 november 2021 staan we stil bij mensen in de zorg.

Hoe vergroot u veerkracht en zorgt u voor duurzame inzetbaarheid van uzelf en uw team? Hoe biedt u preventieve steun en richt u mentale nazorg in? Hoe zorgt u voor een cultuur met compassie waarbij medewerkers zich gesteund voelen?

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

personeel



Gastauteur
