

Bijna opgebrand?

Zo hou je het tegen!

Bij driekwart van de verzorgenden en verpleegkundigen lijdt het privéleven of de gezondheid onder de werkdruk. Experts geven tips hoe je een burn-out op afstand houdt.

TEKST: FEMKE VAN DEN BERG FOTO: FOTOLIA

1 PROBEER JE WERKPLEZIER TERUG TE VINDEN

Verzorgenden hebben te maken met een hoge werkdruk, onder meer door het personeelstekort. In de dagelijkse hectiek vergeten ze soms waarom ze ook alweer voor hun beroep hebben gekozen. 'Wil je weerbaarder worden tegen een burn-out dan kan het helpen om jezelf hier nog eens aan te herinneren', zegt arbeids- en organisatiepsycholoog Erwin Klappe. Hij geeft trainingen aan zorgverleners om meer plezier in het werk te krijgen en hierdoor minder vatbaar te worden voor burn-out. 'Vaak

zoeken naar mogelijkheden om de leuke kanten van het vak te blijven beoefenen. Misschien kunnen jullie in het team de taken onderling anders verdelen, zodat iedereen meer tijd heeft voor waar zij energie van krijgt.'

2 GA IN GESPREK MET JE LEIDINGGEVENDE

Als je meer invloed hebt op je taken, zorgt dat voor meer werkplezier en voldoening. 'Vind je dat je te weinig te zeggen hebt over je werk? Ga dan in gesprek met je leidinggevende en vraag wat eraan gedaan kan worden', zegt

verzorgenden die door verschillende oorzaken hun werk niet meer op dezelfde manier kunnen doen. Ze vult aan: 'Het is ook belangrijk om samen met je manager prioriteiten te stellen. Wat moet echt nu? Wat kan later? Welke taken kunnen worden overgedragen aan een collega?'

3 ZEG EENS NEE

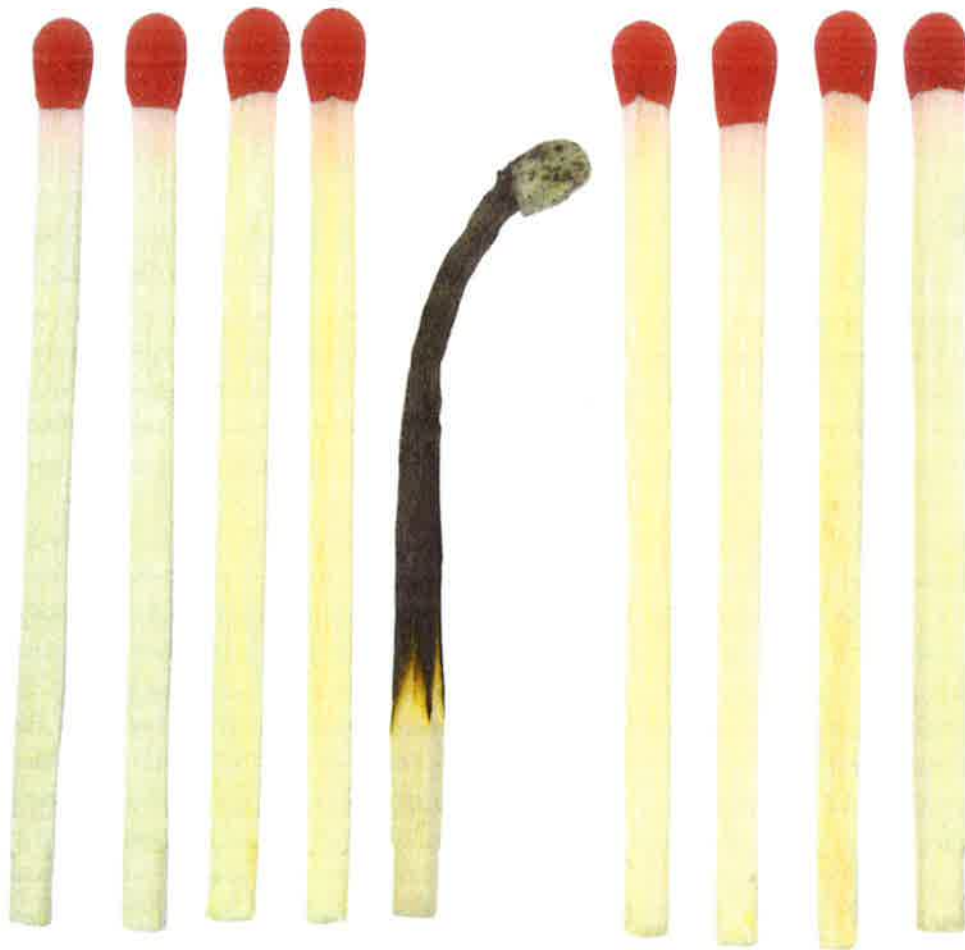
Wil je een burn-out op afstand houden, dan is het verstandig om voor jezelf op te komen. 'Grenzen aangeven!' adviseert verzorgende Angela op de Facebookpagina van *Nursing*. Toch is dit voor veel verzorgenden best lastig, weet Femke. 'Je moet eerst weten waar je grenzen liggen. Daar kom je achter door steeds de vraag te stellen: Past dit bij mij? Kan ik het aan?' Femke raadt aan om niet meteen ja of nee te zeggen, bijvoorbeeld tegen extra diensten of werkzaamheden. 'Je mag best even nadenken. En dreig je over je grenzen te gaan, zeg dan iets vaker nee.' Dat valt te leren. Binnen grotere organisaties kun je vaak assertiviteitscursussen volgen. 'Of zoek een maatje: een collega bij wie je je prettig en veilig voelt. Spreek af dat je op de werkvloer gaat oefenen met nee zeggen en vraag je collega om feedback.'

'Oefen samen met een collega hoe je op een goede manier nee kunt zeggen'

kozen verzorgenden voor hun vak om de kwaliteit van leven van de cliënt zo hoog mogelijk te krijgen. Maar dikwijls zijn ze veel tijd kwijt aan andere zaken, waarvoor ze niet hebben getekend. Denk aan schoonmaken of administratie. Het is belangrijk om dat eerste gevoel, die drijfveer, te hervinden. Daarnaast kun je

Erwin. 'Bijvoorbeeld dat je de vrijheid krijgt om in overleg met de zorgvrager te bepalen of en wanneer hij gewassen wil worden, in plaats van dat dit op vaste tijden moet gebeuren.'

Arbeidsdeskundige Femke Veenman van ziekenhuis Gelderse Vallei is het met. Klappe eens. Zij begeleidt onder meer



Lukt het niet om binnen de organisatie begeleiding te krijgen, dan kun je misschien een externe jobcoach inschakelen of een online cursus volgen. Zo hebben Vernet en IZZ de 'Nu zeg ik Nee! Vijfdaagse' (www.nuzegiknee.nl) gelanceerd, waarin je leert om – met onder andere visualisatieoefeningen en reflectieopdrachten – op een prettige manier nee te zeggen.

4 GEBRUIK HULPMIDDELEN

Het is ook belangrijk om verstandig om te gaan met je lichaam. 'Als je niet ergonomisch verantwoord werkt, kun je lichamelijke klachten ontwikkelen. Vooral rug-, schouder- en nekklachten komen veel voor', vertelt José de Reus, eigenaar van het bedrijf Til-Maatwerk. Ze ziet dat verzorgenden die onder tijdsdruk werken vaak de neiging hebben om alles snel-snel te doen. 'Ze vragen bijvoorbeeld niet aan de zorgvrager om het been op te tillen bij het aantrekken van steunkousen, maar doen dat vlug zelf. Of ze gaan niet door de knieën als ze tillen. Daarmee belasten ze hun lijf onnodig.'

José adviseert verzorgenden om zoveel mogelijk gebruik te maken van hulpmiddelen. 'Start je in de thuiszorg bij een nieuwe zorgvrager, of ga je evalueren bij een verandering in de zorgvraag van een bestaande zorgvrager, verricht dan een arbocheck. Hoe mobiel is de zorgvrager? Wat kan hij zelf? Welke hulpmiddelen zijn vereist? Denk aan: hoog-laagbedden,

glijzeilen, tilliften, steunkoushulpmiddelen, een verrijdbare hoog-laag douchestoel. En natuurlijk is het ook in de intramurale zorg essentieel om hulpmiddelen te gebruiken, wanneer de mobiliteit van de zorgvrager vermindert.'

De normen voor de toelaatbare fysieke belasting vind je in de 'praktijkrichtlijnen zorg' op: www.arbocatalogusvvt.nl/

SIGNALEN VAN EEN BURN-OUT

Waarom herken je een aankomende burn-out? Welke signalen zijn er dat je over de grens dreigt te gaan? 'Mensen die burned-out dreigen te raken, verliezen vaak hun bevoegenheid en plezier in het werk', zegt arbeidsdeskundige Femke Veenman. 'Ze zijn sneller geïrriteerd en emotioneel dan voorheen. Ook neemt de concentratie af, dikwijls door slaapproblemen. Privé is er minder energie voor bijvoorbeeld sporten of afspreken met vriendinnen. Daarnaast kunnen er diverse lichamelijke klachten optreden, zoals een afname van weerstand en conditie of bijvoorbeeld rugklachten.' Ook piekeren, spierpijn, darmklachten, paniek en angstgevoelens, neerslachtigheid, verslavingsgedrag en wantrouwen kunnen signalen zijn van een naderende burn-out.

Meer informatie: <http://burnoutenstress.nl/burnout-stress/>, <https://www.ggznieuws.nl/home/herken-de-eerste-symptomen-van-een-burn-out/>, Adrian Urban, *Burn-out voor dummies* (Pearson, 2012), Carla Schellings, *Take Care! Zelfzorg voor professionals* (Boom 2016).

ONDERZOEK V&VN

Beroepsvereniging Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland (V&VN) hield een ledenraadpleging onder 17.000 verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten. Hieruit blijkt dat driekwart qua gezondheid en/of privéleven last heeft van de personeelstekorten. V&VN vindt dat er snel maatregelen nodig zijn om de 'onmenselijke effecten' van personeelstekorten

tegen te gaan en dringt bij de minister van VWS en andere partij aan op een noodplan. 'Er zijn mogelijkheden om de werkdruk morgen al te verminderen en tijd te winnen voor patiënten en bewoners', zegt directeur Sonja Kersten op de V&VN-website. Ook wil V&VN dat de politiek met een noodplan komt om zorgprofessionals die de zorg verlieten terug te halen en zij-instromers te werven. Tot 2025 zijn 125.000 extra mensen nodig.

public/file/Praktijkrichtlijnenzorgverleners.pdf.

Een voorbeeld van een arbocheck is te vinden via: www.arbocatalogusvvt.nl. Op www.gezondenzeker.nl staan e-learning-modules over fysieke belasting en het mobiliteitsklassensysteem. En op www.goedgebruik.nl vind je filmpjes van verplaatsingstechnieken.

5 BEWEEG

Als je in je vrije tijd voldoende beweegt of sport, ben je beter bestand tegen stress op het werk. 'Door te sporten of elke dag te wandelen, maken je hersenen het geluksstofje endorfine aan', legt Erwin uit. Kies een vorm van fysieke ontspanning of sport die bij je past. Onder meer regelmatig hardlopen werkt goed tegen werkgerelateerde vermoeidheidsklachten, zo blijkt uit onderzoek van Juriena de Vries aan de Radboud Universiteit. De testpersonen sliepen door het hardlopen beter, waren minder vermoeid en hadden minder moeite met inspansende cognitieve taken.

6 NEEM PAUZES

Even bijkomen is ook belangrijk. Zorg er daarom voor dat je af en toe een pauze neemt tijdens je werkdag én tussen je diensten. 'Als je het gevoel hebt dat je hoofd overloopt, ga dan bijvoorbeeld een paar minuten naar het toilet om tot jezelf te komen', raadt Cisca Lunenburg van Melzen aan. Zij is medisch secretaresse, (kinder)yogado-

cent en (kinder)mindfulnesstrainer. Ze zegt ook: 'Met je collega's pauzeren kan heel gezellig zijn, maar kan ook voor onrust in je hoofd zorgen. Ga eens alleen lunchen, bij voorkeur buiten. Snuif de frisse lucht op en luister geconcentreerd naar de vogels. Zo laad je de batterij weer op.'

7 WEES MINDFUL

Ook mindfulness kan een gezondere omgang met stress bevorderen. 'Het draait bij mindfulness om het trainen van opmerkzaamheid en het richten van je aandacht. Hiermee leer je steeds beter om te weten wat goed is voor jezelf, en voor jezelf in relatie tot de ander! Hierdoor krijgt stress minder vat op je', aldus verpleegkundige, docent en mindfulnesstrainer Theo Niessen.

Het trainen van je aandacht vergt wel oefening. Het kan daarom goed zijn een (online) cursus te volgen, waarin je oefeningen leert die gericht zijn op onder meer je adem en je omgang met emoties en gedachten. Zoek voor een cursus bij jou in de buurt op www.vmbn.nl. Binnenkort verschijnt van Theo Niessen, Hanneke Jeronimus & Gaby Jacobs bij Boom/Lemma het boek *Mindfulness voor persoonsgerichte zorg: oefeningen in aandacht*.

8 FOCUS JE OP HET GOEDE

Het kan helpen om een boekje bij te houden waarin je dagelijks

noteert welke positieve gebeurtenissen er hebben plaatsgevonden. Wat ging er goed? Welke complimenten heb je gekregen? Waar genoot je van? 'Wat je aandacht geeft, groeit', zegt Erwin Klappe. 'Als je stilstaat bij dingen die niet goed gaan of waar je geen invloed op hebt, vreet dat energie en gaat het ten koste van het werkplezier. Schrijf daarom liever elke dag drie dingen op waarvoor je dankbaar bent, die goed gingen.'

9 ZOEK ANDER WERK

Sommige verzorgenden die merken dat de werkbelasting te hoog wordt, veranderen van baan. Of ze kiezen ervoor om te werken via een uitzendbureau, als zzp'er of oproepkracht, omdat ze dan verlost zijn van veel administratieve rompslomp en vergaderingen. Dat dit een opluchting kan zijn, bewijst de post van verzorgende Clazien op de Facebookpagina van *Nursing*: 'Ik had deze stap veel eerder moeten zetten!' schrijft ze.

Ook arbeidsdeskundige Femke Veenman zegt dat een andere werkkring een oplossing kan zijn als het werkplezier niet terugkomt, ook niet nadat leidinggevende én werknemer maatregelen hebben genomen. Ze stelt dat het sowieso goed is om je elke vijf jaar af te vragen: past dit werk wel bij mij? Word ik er nog blij van? 'Is dat niet zo, dan kun je tijdig beginnen met bijsturen, bijvoorbeeld door een nieuwe opleiding te volgen.' ■