

4 tips om stress de baas te blijven

'De wijk heeft topsport geleverd!'

Stress en burn-out; het ligt altijd op de loer bij verpleegkundigen M&G. In coronatijden piekten we er met z'n allen flink op los. Maar hoe houden we het hoofd koel en hoe zorgen we goed voor onszelf? Bedrijfsmaatschappelijk werker en mental coach Marjan Luteijn van Praktijk Luteijn deed tijdens de coronacrisis de opvang voor het personeel van diverse zorgorganisaties waaronder Rivas, Vecht en IJssel en Amerpoort. Ze geeft 4 praktische tips hoe stress het hoofd te bieden.

Tekst:
Marieke
Rijsbergen

1 Accepteer dat je stress hebt

'Er tegen knokken heeft geen zin.' Dat zegt bedrijfsmaatschappelijk werker en mental coach Marjan Luteijn van Praktijk Luteijn. 'De situatie verandert namelijk niet. Als je accepteert dat je stress hebt, komt er lucht en kun je gaan opruimen.' Luteijn merkt dit altijd weer. 'Bij het eerste gesprek benoem ik vrijwel meteen dat de situatie waarin bijvoorbeeld de wijkverpleegkundige zich bevindt "kut met peren" is. Door die erkenning durft ze zich kwetsbaar op te stellen. Eerst komt de shit eruit, dat mag en moet. Want vaak heeft iemand met flinke stressklachten al heel lang alles opgepropt en te horen gekregen van zichzelf en wellicht ook van haar leidinggevende, dat ze door moet en niet zo moet zeuren.'

Tijdens de eerste coronatijd speelde vooral angst. 'Besmet ik mijn kwetsbare moeder of mijn zieke echtgenoot niet als ik blijf werken in de wijk? Die angst speelde bij heel veel thuiszorgmedewerkers. Vooral omdat er nauwelijks beschermingsmiddelen voor handen waren. Ze waren meestal niet bang voor zichzelf maar voor anderen. Een wijkverpleegkundige waarvan haar man net een zwaar auto-ongeluk had gehad, wilde met een zelfgemaakt mondkapje aan het werk. Haar manager weigerde. Die heb ik gebeld en gezegd: "Als zij dit nu nodig heeft? Wat maakt dat dan uit?" Toen accepteerde hij het en kon de wijkverpleegkundige haar werk weer doen en de angst en stress verdween naar de achtergrond.'

2 Ga op zoek naar wat jij nodig hebt om van de stress af te komen

Na acceptatie moet er gekeken worden wat jij nodig hebt om van de stress af te komen. 'Vaak hebben zorgmedewerkers met burn-outklachten het idee dat het allemaal aan hun ligt en dat ze niets mogen vragen. Terwijl er regelmatig maar iets kleins hoeft te veranderen waardoor de verpleegkundige weer aan de slag kan. Het gaat voor het overgrote deel over de werkdruk. Mijn

Visualiseer angst versus fijn

Een tip die Marjan Luteijn haar cliënten altijd geeft is de volgende. 'Je linkerhand staat symbool voor je angstige gevoelens en stress. In je rechterhand visualiseer je dierbare herinneringen waar je blij van wordt. Houd in nare situaties je linkerhand heel hard vast en maak een vuist. Druk al die stress fijn, laat na een minuut je vuist los, schud je hand heen en weer en laat al die stress symbolisch van je af glijden. Maak nu een losse vuist van je rechterhand en denk aan al die mooie herinneringen. En stel jezelf een vraag waar je mee zit. Bijvoorbeeld: wat gebeurt er als ik bij mijn manager aangeef dat ik te weinig tijd heb voor een specifieke cliënt? Vaak merk je dan dat dit niet erg is. Laat daarna ook je rechterhand los en je zult merken dat de rust terugkomt en dat je weer verder kunt. Deze oefening werkt ook heel goed als je in drukke tijden van de ene naar de andere cliënt gaat. Even afsluiten en stress opruimen.'

tip is altijd: kijk binnen je team waar je goed in bent. Waar ligt ieders kracht. De een vindt wondverzorging top, de ander kan goed omgaan met cliënten met psychische klachten. Maak daar gebruik van en spreek dit naar elkaar uit. Dan komt er lucht en gaan je collega's vaak ook praten, komen jullie samen tot mooie werkafspraken en loopt de boel binnen de kortste keren weer als een tierelier. Blijf in ieder geval niet te lang met stressklachten rondlopen die niet vanzelf weggaan. Dat is een teken dat er echt iets aan gedaan moet worden.'

Tijdens de coronapiekwamen bij Luteijn voornamelijk klachten van zorgmedewerkers binnen over de werkdruk en het feit dat cliënten naast zorg vooral een luisterend oor nodig hadden. 'De wijkverpleegkundige of de verzorgende waren vaak de enige mensen die de cliënt zag in die periode. Dan is het vrijwel onmogelijk om na tien



minuten naar de volgende klant te gaan. Dus liep de tijd van de wijkverpleegkundige uit, nam de stress toe en eindigde ze de dag met een onbevredigend gevoel. Ik adviseerde dan: word wat lossier, doe het hoogst noodzakelijke en neem de tijd voor de cliënt. De rest komt na corona wel weer. Ga daarnaast in gesprek met je leidinggevende. Die kan de routes herverdelen. Als jij niets zegt, weet de manager niet dat jij geen adem meer kunt halen tijdens je werk. Hij of zij moet zorgen voor lucht.'



3 Denk na over wat je zelf kunt veranderen

Bij deze tip past de *Cirkel van betrokkenheid* van Stephen Covey. 'Alles waar jij mee bezig bent, valt binnen deze cirkel. De promotie op je werk, de coronapandemie, de gezondheid van je familie en ga zo maar door. Alles waar jij tijd en aandacht aan geeft, zit in de *Cirkel van betrokkenheid*. Ook zaken waar je niets aan kunt doen of veranderen. Binnen deze cirkel zit weer een cirkel en dat is de *Cirkel van Invloed*. Daar bevinden zich dingen waar je wél invloed op kan uitoefenen. Neem mijn cliënte Els die een nieuwe baan kreeg als ouderenverpleegkundige. Ze was nog maar net begonnen toen haar vader overleed en de coronacrisis uitbrak. Ze kon

niet goed worden ingewerkt terwijl er wel veel van haar werd verwacht. Van de een op de andere dag besloot Els haar baan op te zeggen. Ze reageerde uit emotie en had totaal niet gekeken naar haar cirkel van invloed. Gelukkig zei haar leidinggevende: "Jij krijgt een time-out van drie weken om tot rust te komen." In de tussentijd bleef Els bij mij komen. Als snel bleek dat Els graag heldere afspraken wilde maken over wat er van haar verwacht werd. Bovendien had ze behoefte aan een rustigere inwerkperiode. Allemaal punten die in haar *Cirkel van invloed* lagen en geregeld konden worden.



Nu werkt Els weer naar tevredenheid. Vraag jezelf dus geregeld af waar je invloed op hebt en waar niet. Teken die twee cirkels op een vel papier. Dat maakt het visueel, wat veel mensen helpt. Laat de ballast los waar je niets aan kunt doen en focus je op de dingen waar je wel wat aan kunt doen.'

Tijdens de coronapiek nam zorgmedewerker Brigitte contact op met Luteijn. 'Brigitte was zo bang voor corona dat ze niet meer naar haar werk wilde. Vooral omdat haar cliënten toch met haar wilden knuffelen en te dichtbij kwamen. Dat zat in haar Cirkel van betrokkenheid. Haar manager wuifde de gevoelens weg met: daar hebben we allemaal last van. Uiteindelijk hebben we het samen met die manager zo kunnen regelen dat Brigitte enkel pillen kwam brengen. Zo hield ze de cliënten op afstand. Dat lag wel in haar Cirkel van invloed. Voor de rest van de tijd werkte ze op het zorgkantoor bij de administratie. Brigitte voorkwam een burn-out en de manager behield zijn medewerker.'

4 Laat die adrenaline zakken!

'Bij gezonde stress piek je', legt Luteijn uit. 'De adrenaline zit dan hoog. Daar werk je vaak heerlijk op. Maar die adrenaline moet ook weer zakken. Als dat niet gebeurt, krijg je overspanningsklachten die uiteindelijk kunnen leiden tot een heftige burn-out waar je zeker een half jaar zoet mee bent. Bij een burn-out maakt je lichaam te weinig serotonine, het 'gelukshormoon' aan. Ga daarom op zoek naar hoe je

Enkele interessante boeken

- *Van uitgeblust naar energiek*, Annita Rogier, uitgeverij Boom
- *Voluit leven*, Bohlmeijer en Hulsbergen, uitgeverij Boom
- *Een beter leven, hoe dan?* F. Bannink, uitgeverij Boom
- *Gek op stress, maar niet altijd*. S. Kuijsten en C. Hamming, uitgeverij Drukwerk

kunt ontspannen zodat je die burn-out voor blijft en de adrenaline kan zakken. De een gaat hardlopen, de ander wordt rustig van een trui breien en weer een ander gaat graag de sauna in.'

In het begin van de coronatijd leverde de wijk topsport, vindt Luteijn. In de vorm van al die extra uren en gezien de angst om het tekort aan beschermingsmiddelen. Daarna kwam de acceptatie. 'Cliënten konden gemakkelijker zeggen: "Corona is er en ik moet ermee leven." Toen gingen de gesprekken veel meer over: hoe verhoud ik me hiertoe. Medewerkers kwamen veel meer voor zichzelf op. Zo hingen heel wat wijkverpleegkundigen de administratieve rompslomp tijdelijk aan de wilgen. "Die tijd steek ik liever in mijn cliënten," zeiden ze dan. Daarop gaf ik ze een enorm compliment. Op deze manier hadden ze aan zichzelf gedacht, maar zeer zeker ook aan hun cliënten. En nu vasthouden zei ik dan. Ook na coronatijd!' 📌

Marieke Rijsbergen is hoofdredacteur Tijdschrift M&G en freelance journalist. Zie ook www.bladritme.nl