

ZORGEN VOOR PROFESSIONALS

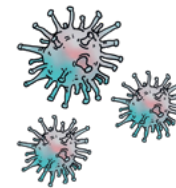
PRAKTISCHE TIPS
IN MOEILIJKE TIJDEN



Wil je dit pdf of ebook van deze uitgave aan iemand opsturen?

Ga naar www.zorgenvoorprofessionals.nl

Daar kan je het gratis downloaden.



ZORGEN VOOR PROFESSIONALS

PRAKTISCHE TIPS
IN MOEILIJKE TIJDEN

*‘Zorg goed voor jezelf.’
Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.
Zeker als je nu in de zorg zit.*

INHOUD

Inleiding	5
Deel 1 Tips voor de voorbereiding	9
Deel 2 Tips als je midden in de crisis zit	19
Deel 3 Tips voor als het voorbij is	35
Deel 4 Tips voor de omgang met je kinderen	41
Colofon	47

INLEIDING



Inleiding

Moeilijke tijden vragen veel van ons en met name van zorgprofessionals. Vanuit de zorg is er behoefte aan heldere, praktische tips over hoe om te gaan met wat er in deze uitzonderlijke tijden op jou als zorgprofessional af komt en in je opkomt. Het is van belang dat je als zorgprofessional, zowel fysiek en emotioneel als psychisch, opgewassen bent tegen de uitdagingen die je elke dag te wachten staan. Daarom hebben we dit boekje geschreven.

Over dit boekje

Het bevat tips en adviezen voor hen die onder grote druk moeten werken. Als er uit alle adviezen maar één tip is die jou helpt, dan zijn wij al blij. Mocht je aanvullende tips hebben dan horen we dat graag (zie colofon). Is dit boekje op dit moment niet behulpzaam voor jou, dan kun je het altijd nog als aanmaak-boekje voor de openhaard gebruiken.

Dit boekje is de neerslag van vele jaren ervaring in coaching, training, begeleiding en in het onderwijs. Het is echter geschreven als een praktische, korte handleiding. Voor de leesbaarheid is wetenschappelijke onderbouwing, notensysteem en literatuurverwijzing achterwege gelaten.

Hoe is het boekje opgebouwd?

Het boekje bestaat uit drie delen die verwijzen naar drie tijdsegmenten:

Deel 1 gaat over de voorbereiding op wat komen gaat.

Deel 2 geeft tips voor als je midden in de crisis aan het werk bent.

Deel 3 geeft aan hoe je, als het werk gedaan en de crisis geweken is, om kunt gaan met wat er gebeurd is en met wat dat met je gedaan heeft.

Per deel is er telkens aandacht voor de omgang met jezelf, met je collega's en met het thuisfront.

Ten slotte geven we in **Deel 4** specifieke tips voor de omgang met je kinderen in deze uitzonderlijke tijden.

Deel 1



TIPS
VOOR
DE
VOORBEREIDING

VOORBEREIDING OP WAT KOMEN GAAT

‘Zorg goed voor jezelf.’ Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als je in de zorg werkt en zeker in tijden van crisis, wanneer er extra veel op het spel staat. Maar juist dan is het nog meer van belang dat je tijd neemt om je voor te bereiden op wat komen gaat. Deze voorbereiding is een eigen ‘systeem-check’ en maakt dat je je bewuster wordt van hoe je gewend bent te reageren en van wat je nodig hebt in bepaalde situaties. De voorbereiding maakt dat je later beter gefocust bent en beter kunt functioneren. Misschien denk je nu: ‘Daar is helemaal geen tijd voor! Het is alle hens aan dek en gaan!’ Maar om te kunnen gaan op het moment dat het nodig is en op de manier die nodig is, is een goede voorbereiding van groot belang. Hieronder volgen tips die je bij je voorbereiding kunnen ondersteunen.

Wat is mijn reactiepatroon als ik in lastige situaties kom?

Het is niet de eerste keer dat je wordt geconfronteerd met grote en complexe problemen. Met een beetje eerlijke zelfreflectie weet je dus waarschijnlijk ook wel hoe je reageert in heftige situaties.

De meest basale reactie op stressvolle omstandigheden is de *flight*, *fight* en *freeze* modus. Het kan al helpen om te weten wat voor een type je overwegend bent. Als je weet hoe je geneigd bent te reageren, kun je jezelf beter ondersteunen in die situatie en reageer je effectiever.

Ben je een vechter, dan is het soms beter om even tot 10 te tellen voor je in actie komt. Is je neiging om te vluchten dan is het handig om jezelf eraan te herinneren dat angst niet altijd een goede raadgever is. Verval je in de verlamming-modus dan kun je er bijvoorbeeld voor zorgen dat je het overzicht behoudt.

Verder kan het ook helpen om eens terug te denken aan hoe je in vorige heftige momenten hebt gereageerd en een persoonlijk lijstje te maken van jouw reactiepatronen als je onder druk staat. Stel jezelf eens de vraag hoe je in deze lastige situaties wellicht beter of anders kunt reageren en wat je dan eigenlijk nodig hebt.

Kun je onder druk bijvoorbeeld een beetje chaotisch worden, neem je dan voor om in die situaties lijstjes te maken en alles extra te controleren. Of weet je bijvoorbeeld van jezelf dat je onder druk nogal bot wordt, blijf jezelf er dan aan herinneren dat zieke mensen of collega's ook aandacht nodig hebben.

Hoe kan ik mijn zorgmomenten voorbereiden?

Je weet dat je onder druk komt te staan dus tref voorbereidingen die je helpen om weer verder te gaan als het lastig wordt.

1. **Maak een ontspanningsplan.** Al is het maar in je achterhoofd. Het doel van het ontspanningsplan is om ervoor te zorgen dat je weet hoe je kunt omgaan met alle stress die zich heeft opgebouwd tijdens het werk. Dit plan kan zijn: hoe zorg ik ervoor dat ik sterk naar mijn werk ga of dat ik sterk in mijn werk blijf en hoe zorg ik ervoor dat ik het werk ook op het werk laat en niet mee naar huis neem.
2. **Ga sporten of yoga doen.** Het mag duidelijk zijn dat sporten of yoga ontspant, maar het is ook een veel voorkomende fout, dat als de druk toeneemt we minder gaan ontspannen terwijl we dat juist meer zouden moeten doen. Dus hier is het devies: hoe groter de druk, hoe meer ik moet gaan sporten of aan yoga moet gaan doen. Vraag je ook af wie je hierin kan stimuleren, wanneer je eigenlijk geen zin hebt en vraag deze persoon om hulp en lichte dwang omdat je het nodig hebt.
3. **Vergeet je hobby's niet.** Leef je uit, doe andere dingen, koop dat boek dat je altijd al een keertje wilde lezen en ga dat dan ook lezen. Help jezelf om je geest te verzetten en te ontspannen.

4. **Maak een play/watch-list** van lekkere muziek of clips die je helpen om weer tot rust te komen. Maar ook een **gedicht** lezen kan helpen. Of bekijk **foto's** die goede herinneringen bij je opwekken. Je kunt je aandacht ook op een **plantje** richten en kijken of je het ziet groeien in de komende tijd. Op het internet zijn zelfs virtuele plantjes te vinden die je kunt verzorgen en zien groeien.
5. **Plan je stilte momenten.** Juist even helemaal niets doen kan zeer goed zijn. Het gevaar bestaat dat als we het al druk hebben we ook nog telkens op onze mobiel gaan kijken. Het is, als je onder hoge druk staat, belangrijk om zo nu en dan even stil te staan, te mediteren of iets dergelijks.
6. **Begin een dagboek.** Een bekende manier om van je stress af te komen is, om het van je af te schrijven: elke dag kort opschrijven wat je hebt meegemaakt of wat je bezighoudt.
7. **In welke situatie ga ik mij straks begeven?** Stel je voor hoe je naar je werk gaat, hoe je daar aankomt en welke situaties zich op je werk zullen en kunnen gaan voordoen. Welke situaties zijn vertrouwd en welke situaties zijn nieuw voor je? Waar kijk je vol vertrouwen naar uit en waar zie je tegen op? Hoe zou je willen reageren? En hoe weet je, als je eerlijk kijkt, dat je waarschijnlijk gaat

reageren? Neem even de tijd om het je allemaal levendig voor te stellen en kijk zonder oordeel, wees nieuwsgierig. Sta ook stil bij wat je nodig hebt in dit soort situaties. Alles wat je nu in je verbeelding meemaakt kan helpen: als het zich straks misschien daadwerkelijk voordoet, heb jij het in je verbeelding al een keer 'meegemaakt'. Je bent er dus beter op voorbereid.

8. **Ritualiseer je aankomst op het werk.** Maak er een gewoonte van om je de dag geconcentreerd te beginnen, door een visualisatie te maken van wat je allemaal tegen kunt komen en hoe je daar mee om wil gaan.
9. **Denk na over het naar huis gaan.** Sluit je dag ook af met een ritueel door bijvoorbeeld niet meer te bellen in de auto of door het nieuws uit te zetten. Voordat je thuis bent, stel jezelf de vraag: hoe wil ik thuiskomen, in welke gemoedstoestand, met welk humeur? Geef jezelf de tijd om bewust thuis te komen en open te staan voor je partner, gezinsleden en eventuele vrienden: wat heb ik nodig om mijn werk (zo goed als mogelijk) los te laten voordat ik thuiskom?

10. **Sociale media en groepsdruk.** Weet dat in hectische tijden *fake news* ook een ziekte is. Laat je niet gek maken door de angst van anderen en mogelijke onzin die wordt geschreven.

11. **Bucketlist.** Maak plannen voor de toekomst: welke restaurants ga je weer bezoeken, waar ga je lekker borrelen of waar wil je naar toe met vakantie. Wie wil je ontmoeten en wat wil je vanaf nu anders doen. Wat wilde je altijd nog eens doen dat er telkens maar niet van kwam.

12. **Hoe wil je zelf terugdenken aan deze periode?** Bedenk je wat je over 10 jaar wil vertellen aan je (klein)kinderen over deze periode, over hoe jij je hebt gedragen. En toets dan bij jezelf: doe je dan nu wat je wilt? Ben jij nu wie je wilt zijn? En hoe trouw ben je nu aan je zelf?

13. **Wat is het hogere doel in je leven?** Wat is jouw toegevoegde waarde, je *raison d'être*, je *purpose*? Wat heb jij te doen in dit leven? En wat heb je dan te doen op dit moment? Maak het hogere doel niet te groot en te zwaar. Bedenk wat belangrijk voor je is. Vaak ligt dat al besloten in je werk of bezigheden. Meestal ligt het heel erg voor de hand, gewoon voor je voeten bij wijze van spreken, maar stap je er overheen op weg naar schitterende maar te ver weg gelegen doelen.

14. De Zorg. En waarom was je ook alweer in de zorg gegaan?

Hoe wil ik omgaan met mijn collega's in moeilijke tijden?

Ook voor de omgang met je collega's is het zinvol om voorbereidingen te treffen. Jullie zitten allemaal in hetzelfde schuitje en hebben elkaar hard nodig.

15. Buddy. Nodig een collega uit om een buddy voor elkaar te zijn in deze moeilijke periode. Leg hem of haar uit wat je valkuilen zijn in stressvolle situaties, zodat deze buddy je weer terug kan brengen naar het professionele niveau. Spreek eventueel vaste momenten af dat je contact hebt met je buddy en let erop dat jullie beiden niet vervallen in 'het gaat goed', vraag echt naar wat de ander nodig heeft. Maar vooral: ken elkaars valkuilen bij spanning.

16. Pauzes. Plan met een groepje gezamenlijk momenten om koffie te drinken of even uit te rusten.

17. Zorg voor elkaar.

Hoe kan ik het thuisfront voorbereiden?

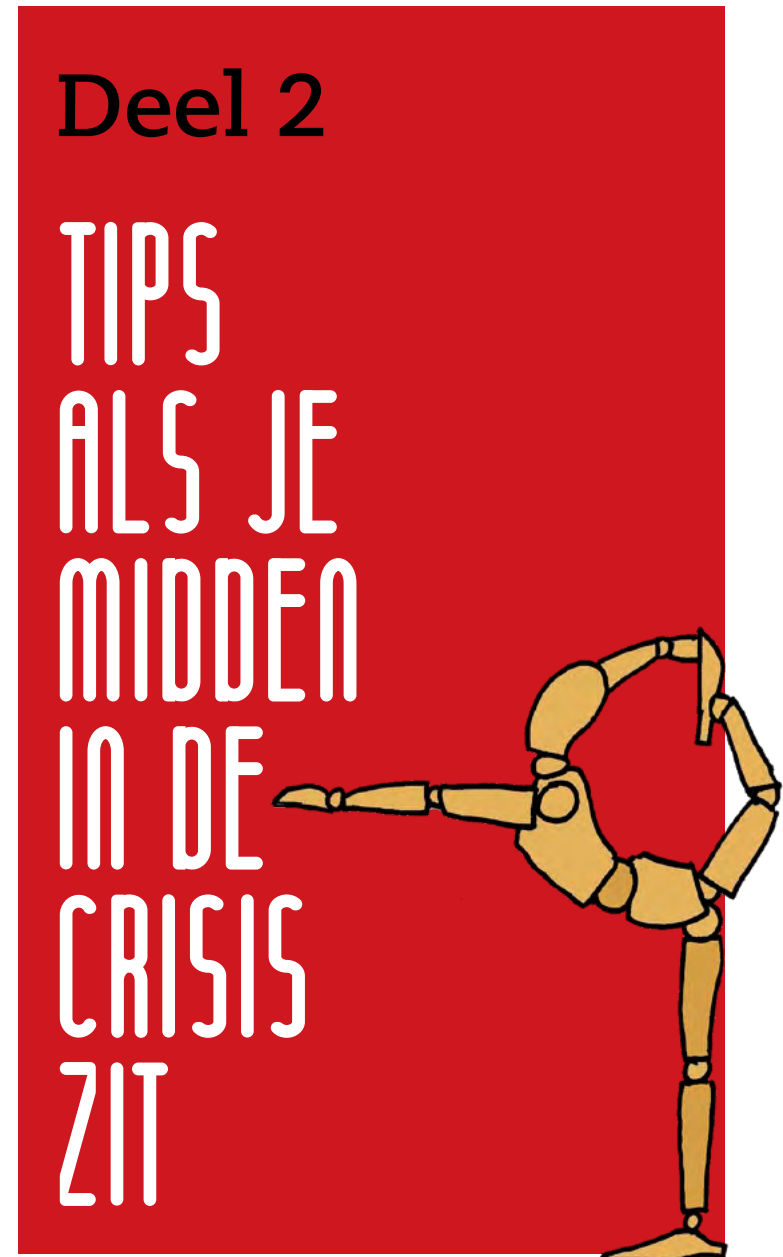
18. Voorbereiding. Het is goed om het thuisfront voor te bereiden op wat je denkt dat er gaat gebeuren. Geef aan hoe je reageert onder druk (als ze dat niet al wisten) en vooral ook waar je behoefte aan hebt. In een crisis ga je namelijk uitzonderlijke prestaties leveren en dan mag je ook meer zorg vragen. Zeker als je thuis niet de enige bent die onder hoge druk moet werken, is het belangrijk om samen goede afspraken te maken.

19. Communicatie. Bespreek vooraf hoe en wanneer je met het thuisfront je dag wilt bespreken. Geef aan wat jij prettig vindt: ben je meer een persoon die graag de dag van zich afkletst of wil je vooral niet meer praten over het werk?

20. Wat vertel je wel en wat vertel je niet. Bedenk van tevoren wat verstandig is om met het thuisfront te delen over wat je allemaal meemaakt. Hoe kan het thuisfront omgaan met jouw verhalen en bij wie kun je je verhalen kwijt als dat thuis niet kan? Dit is zeker een aandachtspunt voor mensen die alleen wonen: zorg dat je ergens je verhaal kwijt kunt.

21. Geef goed aan wat jij echt nodig hebt. Of denk er hardop over na als je het eigenlijk niet weet.

22. **Maar vraag ook** wat zij nodig hebben van jou in deze tijd.
23. **Mobiele telefoon.** Het is verstandig om aan te geven hoe bereikbaar je bent en wanneer je echt niet gestoord kunt worden. Maak bijvoorbeeld samen een bereikbaarheidsprotocol.
24. **Sociale media.** Geef aan wat je thuisfront wel of niet op sociale media mag delen ten aanzien van jouw verhalen uit het ziekenhuis.
25. **Hoe kun jij het thuisfront helpen als jij werkt?**
Zij maken zich waarschijnlijk zorgen en dat is logisch. Ook hier kun je van tevoren over communiceren en afspraken over maken. Bijvoorbeeld dat als er 3x achter gebeld wordt door het thuisfront, dat je dan wel even opneemt, of dat je een codewoord hebt, waarmee je aangeeft dat het nu niet uitkomt (en dat is iets meer dan 'nu-even-niet!').
26. **Zorg voor elkaar.**



MET HUID EN HAAR MIDDEN IN DE CRISIS

We hebben ons goed voorbereid, we kennen onze reactiepatronen onder druk, weten wat we beter zouden moeten doen en ook wat we nodig hebben. Maar dan kan het nog steeds te veel worden.

Wat kun je dan nog meer doen om het draaglijk te maken.

Wat kun je doen als het je (bijna) teveel wordt?

27. In de eerste plaats: zorg voor jezelf. Je kunt alleen maar voor anderen zorgen als je ook voor jezelf zorgt. Dit hoeft waarschijnlijk niet verder te worden uitgelegd, maar als voorbeeld: in het vliegtuig zet je in een noodgeval ook eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je anderen gaat helpen.

28. Let op elkaar. Het is heel normaal om je collega te vragen of het **echt** goed gaat en of hij of zij iets nodig heeft.

29. Steun en hulp. Het is belangrijk om in moeilijke tijden om hulp te vragen. We hebben niets aan je als je groothoudt en tegelijkertijd opbrandt. Deze hulp kun je ook in een ruimere context bezien: bid – of roep de hulp van de goden, moeder aarde, het universum of wie je ook maar wilt aan – om bescherming en leiding in deze barre tijden.

30. Nabijheid. Nu lichamelijk contact vermeden moet worden, kun je elkaar toch nabij zijn door stil te staan en elkaar recht in de ogen te kijken. Door je blik kun je nabijheid vanuit je hart en medeleven met de ander tonen.

31. Goede grap! Blijf vooral lachen, om jezelf, met anderen en om de situatie. Humor is een krachtig wapen in moeilijke situaties. We weten ook dat er momenten zijn dat een grap eigenlijk ‘niet kan’, maar dat deze grap wel ontspant.

32. Weer je tegen negatieve energie van anderen. Emoties zijn ook besmettelijk. Voel of de energie van iemand anders jou of de situatie helpt. Zo niet, mijd deze mensen of spreek hen aan op hun houding of gedrag. Scepticisme (‘dat hebben we al eens geprobeerd’) en cynisme (‘dat had ik je toch al gezegd’) of zelfrechtvaardiging (‘als ik de regering was’) ontnemen hoop en hoop is wat we juist nodig hebben.

33. Aanspreken. Als collega’s vervallen in een negatieve sfeer, te veel gaan roddelen en elkaar negatief beïnvloeden, spreek hen hier dan op aan. Vraag ze dan of dit geroddel ergens behulpzaam bij is, of ze klaar zijn en wanneer ze weer aan het werk gaan. Bedenk je dat er waarschijnlijk iets anders nodig is voor deze collega(’s) en bekijk of jij de aangewezen

persoon bent om aan deze behoefte tegemoet te komen. Natuurlijk kan even lekker roddelen ook ontspannend zijn, maar let er op dat je daardoor de situatie of het negatieve gevoel niet erger maakt. Wij met z'n allen zijn verantwoordelijk voor het succesvol blijven functioneren van het geheel. Elkaar aanspreken is niet populair – overigens niet alleen in moeilijke tijden - maar helpt wel echt.

34. Observeer de situatie als een buitenstaander.

Bedenk hoe het zou zijn om als een buitenstaander naar deze situatie te kijken. Het lijkt dan net of je jezelf ziet acteren in deze situatie. Die afstand is soms net wat je nodig hebt om alles weer in het goede perspectief te kunnen bezien.

35. Eten en drinken. Sommige mensen gaan onderdruk te veel eten en drinken en anderen vergeten totaal te eten. Hou hier voor jezelf een goede balans.

36. Ga een spelletjes spelen. Een spelletje spelen is heel ontspannend. Dat kun je doen met elkaar of even alleen. Met elkaar is natuurlijk leuker en leidt nog beter even je gedachten af van het werk of je zorgen.

37. Schrijf het van je af. Vergeet niet om de gebeurtenissen van je af te schrijven in je dagboek als je dat in je voorbereiding hebt voorgenomen.

38. Dragelijke lichtheid van het bestaan. In ondraagelijke momenten van het leven kun je het leven zwaar maken of licht, is het glas halfvol of halfleeg. Maak het leven lichter dan het wellicht is. Positivisme helpt je uiteindelijk meer. Het mag duidelijk zijn dat we het dan niet hebben over het ontkennen van de uitdagingen die zich voordoen onderweg en wat deze bij je oproepen. We verwijzen hiermee naar de positieve houding die het weloverwogen te lijf gaan van de obstakels stimuleert en samenwerking bekrachtigt.

39. Ademhalingsoefening. Een goede manier om te ontspannen is de 3x5 ademhalingstechniek: inademen en adem inhouden tot 5 tellen, uitademen en uitgeademd tot 5 tellen en dat 5 minuten herhalen. Er zijn talloze smartwatches die je hierin kunnen begeleiden en er zijn ook veel ademhaling en ontspannings-apps.

40. Identificatie en dis-identificatie oefening. Deze oefening legt de regie over je lichaam, gevoel en denken weer meer bij je zelf. Neem 5 minuten, sluit je ogen, haal een paar keer diep adem en richt je aandacht naar binnen. Scan aandachtig je lichaam: hoe zit ik erbij? Zeg dan tegen jezelf: 'ik heb een lichaam en ik ben meer dan dat'. Laat de aandacht voor je lichaam los en richt je op je gevoelens: welke gevoelens zijn op de voorgrond, welke op

de achtergrond? Signaleer deze gevoelens, maar veroordeel ze niet. Zeg dan tegen jezelf: 'Ik heb gevoelens en ik ben meer dan dat'. Doe hetzelfde met je gedachten: observeer ze en zeg tegen jezelf: 'ik heb gedachten en ik ben meer dan dat'. Verbind je dan met de stilte, herinner je, dat je wordt gedragen door de aarde en dat je niet alleen bent. Rust even uit. Haal een paar keer diep adem, open je ogen en ga weer aan de slag.

- 41. Geluid uit.** Als het geluid om je heen hard binnenkomt, afleidt en misschien zelfs onverdraaglijk wordt, stel je dan voor dat je in een glazen stolp bevindt. De stolp beweegt met je mee en is voortdurend beschermend om je heen. Het geluid houdt niet op, maar is nu buiten die stolp, en in de stolp is het rustig. Buiten raast de wereld verder, binnen is het rustig.
- 42. Onze gedachten bepalen ons gedrag.** Wat maakt ons ongelukkig? En hebben wij daar invloed op? Is dat de gebeurtenis, zijn dat je gedachten over de gebeurtenis, of je gevoelens die worden opgewekt door de gedachten of omgekeerd? Op de gebeurtenis zelf hebben we vaak geen invloed, maar we hebben wel een keuze in hoe wij reageren op wat er zich aan ons voordoet. Dat is niet makkelijk, maar wellicht helpen de tips in dit boekje. Stop bijvoorbeeld met de gedachten die niet

helpen. Geef je over aan de gebeurtenis of situatie. Het is wat het is. Verzet je gedachten of zorg ervoor dat je aan andere dingen denkt. Piekeren helpt immers niet. Hierbij kan bijvoorbeeld de identificatie-disidentificatie oefening behulpzaam bij zijn.

- 43. Blame frame of solution frame denken.** Naar elk probleem kun je in essentie op 2 manieren kijken: 'waarom ging het fout?' of 'hoe gaan we dit oplossen?'. In acute praktische situaties kost het te veel tijd om eerst te analyseren en daarna pas te gaan kijken naar de oplossing. In veel gevallen kun je dan sneller naar de oplossing gaan, namelijk van 'waarom ben je te laat?' naar 'hoe ga je op tijd komen?', of van 'hoe heb je zoiets kunnen doen?' naar 'hoe kun je de schade beperken?'. Het verdere voordeel van *solution frame* denken is dat je ook de veroordeling eruit haalt.
- 44. Spanning, ontspanning en slaap.** Wanneer je spanning voelt, voel je die ergens in je lijf. In je nek en schouders, misschien in je buik of kaken, je gezicht of handen. Spanning kan zich echt overal aandienen. Ons lijf is prima toegerust om met spanning om te gaan. Maar liever niet voortdurend. Het is echt niet altijd nodig (of mogelijk) om volledig te ontspannen, maar het helpt wel als je je realiseert waar in je lijf de spanning precies

voelt, zodat je je bewust bent van de plek waar de spanning zit:

- a) **Doe een body-scan.** Terwijl je aan je werk blijft, kun je een mini-bodyscan doen. Stel je maar eens voor dat je adem door je lijf stroomt. Snel of langzaam doet er niet toe - als je je maar voorstelt dat het door je hele lijf gaat. Misschien kun je voelen waar je adem vrij en voluit kan doorstromen, en ook waar je adem door een vernauwing lijkt te gaan. Laat de gedachte toe dat je adem bij de vernauwingen wat meer ruimte krijgt. Zelfs voluit ook daar kan stromen. Forceer niets. Als het ergens wat benauwd blijft voelen, blijf er dan gewoon bij met je gedachten - het is akkoord zo. Het is niet persé goed, het is niet persé fout, het is precies wat het is. En door er aandacht aan te geven, ook aan de vernauwingen die blijven bestaan, verklaar je je akkoord met hoe je je voelt: zo is het nu eenmaal.
- b) **Ontspan tussendoor op de gang.** Sta, letterlijk, even stil. Voel hoe je op je voetzolen staat. Sommige mensen staan wat op de buiten- of binnenkant, anderen wat meer op de hak of de bal van de voet. Elke manier van staan is goed, voel een paar seconden je voetzolen. Ga dan even op je tenen staan, strek je maar uit, en laat je langzaam weer zakken. En als je landt, probeer dan op de héle voetzool te landen. Beide voetzolen rusten nu volledig op de grond. Je voelt weldadige ontspanning in je voet trekken, in je benen, je rug,

en sommigen kunnen dat - met enige concentratie - tot in hun achterhoofd voelen doortrekken: een ontspannen energiek gevoel. Loop nu weer verder en laat steeds je hele voetzool op de grond terecht komen door volledig af te rollen. Deze oefening kost maar 15 of 20 seconden.

- c) **Slaap.** Zonder slaap kun je niet verder. Ook als je maar heel kort slaapt, helpt dat al. Heb je moeite om in slaap te vallen? Doe dan eerst een ontspanningsoefening: Ga liggen of languit onderuit zitten. Zorg dat je op een plek zit of ligt waar je rustig in slaap kunt vallen. Sluit je ogen en concentreer je op het ontspannen van je oogleden. Adem uit, wacht even en laat je lichaam bepalen wanneer je weer inademt. Dat hoeft je zelf niet te doen, je lijf regelt dat. Ontspan nu je gezicht - je schedel, je hersenen, je voorhoofd, je ogen. Als je oogleden nu weer open willen gaan, laat ze dan even en sluit ze voorzichtig weer. Ontspan je jukbeenderen, je wangen. Voel je tong en ontspan die, je lippen en de spiertjes om je mond. Ga met je aandacht naar je kaken en ontspan die. Als je mond wat open zakt, laat het puntje van je tong tussen je tanden zakken en ontspan. Ontspan je hals, je keel. Rol even met je hoofd heen en weer en ontspan je nek. Als dit niet meteen lukt, blijf dan met een vriendelijke aandacht bij je gezicht, je nek, en stel je voor dat alle spieren ontspannen zijn - ze doen hun best. Je stelt je nu voor dat je in de natuur bent,

in een schommelende boot op een meer, of in een hangmat in een bos. Je bent er alleen.

De boot, de hangmat, draagt je, en terwijl je dat beeld toelaat trek je je schouders naar beneden. En laat je schouders weer los, ontspannen nu. Je voelt wat zon op je huid, je hoort gekabbel van water in de verte, je voelt hoe je wordt gedragen en je hoeft nu niets. Het kabbelende water klinkt steeds verder weg...

45. Voorkom empathie uitputting. Om te kunnen zorgen voor iemand die lijdt, moet je je soms verdiepen in dat lijden. We zijn sociale wezens, en iets van dat lijden voel jij nu ook. Het is dan wel niet primair jouw lijden, maar wel secundair, dus ook een beetje van jou. Je voelt er immers iets van. Volledig afsluiten van andermans lijden zal niet gaan, en er in opgaan is onverstandig. Dat levert spanning en gevoelens van uitputting op, zogenaamde 'empathie uitputting'. Om te kunnen blijven werken en vol te kunnen houden, heb je juist veerkracht nodig. Wat helpt: praat met een collega. Klaag desnoods over hoe je je voelt, dat je baalt, dat je uitgeput bent, dat je geschrokken bent, dat je verdriet hebt, dat je bang bent, dat je boos bent. Samen even schelden op de hele situatie helpt. Eindig echter niet met schelden of negatieve gevoelens. Ga na of het je collega oplucht, of het jou oplucht en deel de opluchting met elkaar.

Blijf elkaar in de gaten houden, al is het maar door een duim op te steken of te knipogen in het voorbijgaan op de gang. Wat ook helpt: Haal adem, sluit een moment je ogen. Denk aan je sociale steunpilaren buiten het werk. Je partner of kinderen, vrienden, desnoods vroegere schoolmaatjes of een grappige collega van lang geleden. Als je een huisdier hebt, denk aan de fijne momenten die je daarmee kunt hebben. Erken dat je last hebt van het secundaire lijden, van de empathie uitputting. Realiseer je vooral ook dat je normaal functioneert en dat er nu eenmaal een grens is aan wat jij je kunt permitteren bij het je verdiepen in andermans lijden. Wat de grens is voor anderen, je collega's bijvoorbeeld, doet er niet toe, dit is jouw grens.

Stel je eventueel de grens voor als een zichtbare lijn ergens in je lijf of om je heen, en verbeeld je dat je akelige gevoelens over andermans lijden achter die lijn houdt. Als je ooit een cursus *mindfulness* hebt gedaan of iets dergelijks, met een coach of therapeut over spanning of verstarring hebt gesproken, of met een opleider over secundair lijden en veerkracht hebt gesproken, herinner je waar dat ook weer over ging, denk aan de technieken die je geleerd hebt en sta jezelf toe daarmee ook tijdens het werk te experimenteren.

46. Weet dat er gevoelens van schuld en tekortschieten zullen zijn.

Er is een grens aan wat we kunnen als zorgprofessional. Er gaan mensen dood, er is een maximum aantal mensen dat we kunnen helpen en, of we willen of niet, in het uiterste geval moeten we ook als zorgprofessional iemand aan zijn of haar lot overlaten, terwijl dat in een 'normale' situatie niet had hoeven. Met wat we hebben en wat we kunnen geven bieden we het maximum aan de patiënt. Niet meer dan het maximum, dat kan nu eenmaal niet, en dat kan verschrikkelijk zijn.

Gevoelens van tekortschieten dienen zich dan aan, gevoelens van falen en schuld zelfs. Nog schuldiger voelen we ons, als we bewust moeten kiezen wie wel geholpen gaat worden en wie niet. Wanneer we moeten bepalen voor wie geen plaats meer is: triage in rampscenario's. Redenaties en rationalisaties helpen niet die gevoelens te ontspannen. We lopen psychische kwetsuren op, en de correct gevolgde afspraken en protocollen helen die niet. Realiseer je dat je alles wat je doet of laat, verricht in het licht van iets dat groter is dan jijzelf. In het licht van de 'Zorg', of de geneeskunde, in het licht van een levensfilosofie, van God of het leven zelf. Dat kan voor iedereen anders zijn. Maar er is altijd iets dat groter is dan jijzelf, en waaraan jij dienstbaar bent. Je bent niet schuldig of eindverantwoordelijk in die zin: je bent niet de zorg of de geneeskunde, je bent niet het leven of God, je bent een instrument, en je

hebt alles gegeven wat jij te geven had. De rest is aan de geneeskunde, het leven, de kosmos, God.

47. Angst en moed. Angst voelen betekent dat je brein je wil beschermen. Tegen gevaar, tegen onduidelijkheid, tegen agressie, tegen schuld of mislukking of falen. Maar ook heel praktisch, tegen besmetting door bacterie of virus van jou en je dierbaren. Tegen confrontaties met patiënten en/of hun familie. Tegen de beslissing die je moet nemen, en waar je tegenop ziet als een berg. Doorgaan terwijl je angst voelt, heet moed. Je bent moedig als je je angst durft te erkennen, en met angst en al tóch de volgende stap zet. Bij angst helpen veel dingen, wat voor jou werkt hangt bijvoorbeeld ook van je ervaring, opvattingen en karakter af. Wat altijd helpt en psychologisch van groot belang is: deel je angst, én je moed met een collega, aan het thuisfront met andere volwassenen (pas delen met kinderen als je je angst beheerst), desnoods met je huisdier. Wie een levens- of geloofsovertuiging is toegedaan: bel zodra het kan iemand uit die overtuigings- of geloofswereld. Een mede-gelovige, predikant of priester, een pandit of imam, ze zullen allemaal willen luisteren als je wilt delen hoe je je voelt. Maar jij moet wél delen. Misschien krijg je geen oplossing, je krijgt wel aandacht. Al leer je geen truc, je hebt wel je hart gelucht. Al ben je feitelijk misschien nog steeds alleen, je voelt je wel weer gesteund en

verbonden. Als je ooit met een therapeut of coach of vertrouwde collega hebt gesproken over diepere mentale of psychologische kwesties, en als je daar goede herinnering aan hebt: bel gewoon, ze zullen je met liefde te woord staan. Zelfs al is het lang geleden en ze misschien niet eens precies meer weten wie je ook alweer bent – ze zullen luisteren en met je praten. Je moed is een compliment waard. Ook van jezelf. Durf complimenten over je moed en harde werken royaal in ontvangst te nemen. Beloon jezelf met wat je als beloning ervaart. Even rust, roken (ophouden komt later wel), gebak eten (lijnen komt nog wel) maar bedenk dat alcohol en drugs uiteindelijk averechts werken. Vergeet niet dat je collega's hebt die ook moedig zijn. Laat merken dat je dat ook ziet en waardeert.

48. Jouw stopmoment. Weet wanneer je je stopmoment moet aangeven en ga vooral niet door wanneer je al aan je tax zit. Als je goed aanvoelt wanneer je er echt uit moet stappen is het verstandig om dat moment ook goed aan te geven. We hebben niks aan mensen die opgebrand zijn en niet meer terugkomen. We hebben allemaal van tijd tot tijd rust nodig.

49. Ga bidden. Ook al heb je dat nog nooit gedaan.

50. Zorg voor jezelf.

Hoe ga je om met je collega's als jullie onder hoge druk staan?

- 51. Ook je collega ervaart druk en kan even uit de bocht vliegen.** Dat is een gegeven waar je ook rekening mee kunt houden. Net zoals jij zal jouw collega soms overreageren. Heb mededogen, bied steun of gebruik een andere tip uit dit boekje. En bedenk je dat het soms het beste is om gewoon je schouders op te halen en vooral even niet te reageren.
- 52. Sorry.** Als je toch uit je slof schiet? Bied dan gewoon je excuses aan en zeg dat het je even te veel werd.
- 53. Wat doe je als een collega er doorheen zit?** Check eerst bij jezelf of jij de energie hebt en de persoon bent om je collega te helpen. Vraag vooral wat iemand nodig heeft en luister, kom niet te snel met goede adviezen. Soms helpt het al om stil naast iemand te zitten, zonder te praten. Suggereer eventueel iemand anders waar je collega contact mee kan zoeken. Zeker als iemand meer dan normaal afhankelijk, agressief, angstig, apathisch, bezorgd, boos, eenzaam, onzeker, passief, somber, stil teleurgesteld, teruggetrokken, verdrietig, verward of wanhopig is of wordt. Dan is het tijd om externe hulp in te schakelen.

54. **Relativering.** Vergeet niet, je bent maar een klein radertje in een wereldwijd probleem, dat je niet alleen kunt oplossen. Je bent niet de enige die hier mee te maken heeft. Jij hoeft alleen maar jouw deel te doen op jouw plaats, niet meer en niet minder. Het is een gezamenlijke inspanning.

55. **Makkelijke stelregels.** Wellicht behulpzaam om in gedachten te houden: 'Wie goed doet, goed ontmoet'. En als deze niet werkt, kun je altijd terugvallen op; 'Wat u niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet'.

56. **Zorg voor elkaar.** We hebben allemaal hulp nodig en samen kunnen we meer aan.



EVALUATIE: HOE OM TE GAAN MET WAT ER GEBEURD IS

Wanneer uiteindelijk de crisis bezworen is en het stof neerdaalt, kunnen we pas echt zien wat zich heeft voltrokken in de tijd dat je zo hard aan het werk was. Het kan zijn dat je dan niet meer om wilt kijken maar vooruit wilt kijken. Het is wellicht te pijnlijk, te vervelend en je hebt het er gewoon mee gehad. Toch heeft het voldoende tijd nemen voor evaluatie een helend effect op jezelf, je omgeving en de organisatie.

Het vergt moed om terug te kijken naar wat er geweest is. Wat is er precies gebeurd? Wie ben jij geweest voor jezelf en voor je medemens? Hoe trouw ben je aan je zelf geweest? Wie had je nog meer kunnen zijn? Wat heb je gedaan en wat heb je nagelaten? Evalueren is rouwen, erkennen en vieren wat geweest is en wat had kunnen zijn. Het is erkenning krijgen voor wie je bent geweest en wat je hebt gedaan. Als je de tijd neemt om te evalueren, creëer je een kantelpunt vanuit het verleden, voor de toekomst, in het heden. Het geeft een helderder zicht op waarvoor je weer op weg wilt gaan.

Hoe kun je samen met collega's van de crisis leren?

57. **Debriefen.** Organiseer met elkaar debrief-bijeenkomsten en intervisiemomenten. Deze bijeenkomsten bestaan uit drie fasen:
 - a. **Check-in.** Simpelweg door bewust binnen te komen en contact te maken met de anderen, komen we tot rust en beginnen we te helen en te leren. Elk van de deelnemers spreekt bij de check-in en krijgt de tijd om zijn of haar verhaal te doen. Feiten zijn hierbij veel minder belangrijk dan wat deze persoon nu bezig houdt. Wij noemen deze fase vaak '*share, compare & find out*': je krijgt een kans om gehoord te worden, je leert dat je niet alleen en uniek bent, maar dat anderen 'het' ook hebben. En je vindt uit hoe het met je collega's gaat. Vaak vind je ook al wat eerste oplossingen voor jezelf.
 - b. **Verwerking.** Als je eenmaal goed binnen bent gekomen, kun je met verwerking beginnen en als collega's van elkaar leren over de stress die je hebt ervaren en de moeilijkheden die je bent tegen gekomen. Hierbij is het van belang om de 'inbrenger' alle tijd te geven om ongestoord te vertellen, om een kwestie uit te spreken, een probleem op tafel te leggen. Geef en neem hiervoor gewoon de tijd, en laat stiltes bestaan.
 - c. **Eindigen.** reflecteer op hoe de bijeenkomst verlopen is. Neem de tijd om aan het einde van

elke bijeenkomst te kijken naar: Hoe hebben we het gedaan? Wat nemen we hiervan mee? Met wat voor gevoel gaan we hier nu weg? Neem waardig en persoonlijk afscheid van elkaar en dank elkaar voor alle steun en inzichten.

- 58. Evalueren.** De bekende evaluatie vragen zijn: wat hebben ik/jij/wij goed gedaan en wat kunnen ik/jij/wij de volgende keer beter doen. Of veiliger nog: wat hebben jullie gezien dat beter kon? Zonder daar persé namen en rugnummers bij te noemen.
- 59. Lessons learned.** Het is vooral belangrijk om te kijken naar de *lessons learned*. Wat heb ik geleerd, wat hebben wij geleerd als team en organisatie van deze ervaring. Maar ook als dit nog eens voorkomt, wat kan ik dan beter doen. Het is altijd handig om draaiboeken aan te passen dan wel te maken op grond van deze lessen.
- 60. Bedanken en belonen.** Laat het bestuur alle mensen bedanken en een aantal bijzondere medewerkers extra in het zonnetje te zetten. Vergeet zelf ook niet jouw collega's en of naasten te bedanken.
- 61. Nazorg.** Voor veel mensen kunnen heftige gebeurtenissen weer snel worden ingewisseld voor het normale werk. Alles bij het oude, niks aan de hand. Voor een aantal mensen dreunen de heftige

gebeurtenissen vaak in stilte nog lang na. Door schaamte voor dit gedrag, of voor het gedrag tijdens de heftige gebeurtenis, sluiten deze mensen zich mogelijk nog verder af. Hoe iemand omgaat met een heftige gebeurtenis verschilt van persoon tot persoon. Ook hier geldt: sommige wonden helen langzaam, wees alert en zorg voor elkaar. Schroom niet om hulp te zoeken als dat nodig is.

- 62. Herdenken.** Als organisatie is het belangrijk om belangrijke momenten te herdenken, om stil te staan bij wat is geweest en hoe dat is ervaren.
- 63. Evalueer ook met het thuisfront.** Alle bovenstaande suggesties kun je in een aangepaste vorm ook thuis toepassen. Neem ook daar tijd om terug te kijken, te verwerken, te leren en te vieren.
- 64. Maak plannen voor de toekomst.** En...
- 65. Zorg voor elkaar.**



Deel 4

TIPS VOOR DE OMGANG MET JE KINDEREN

DE ONGANG MET KINDEREN IN UITZONDERLIJKE TIJDEN

En dan is er de vraag hoe je het beste met je kinderen om kunt gaan. Je bent doodmoe, hebt hard gewerkt maar je kinderen hebben ook aandacht nodig. Door alle media weten ze of voelen ze dat er meer aan de hand is dan een gewone drukke dag. Moeilijke tijden voor ouder en kind vragen speciale aandacht.

- 66. Onvoorwaardelijkheid.** Realiseer je welk effect deze gebeurtenis op een kind kan hebben en de onzekerheid die het bij een kind kan oproepen. De onvoorwaardelijkheid is de rots van de relatie tussen ouders en kind in deze situatie. Kan ik mijn ouders vertrouwen in deze moeilijke tijd? Kan ik op ze bouwen? Stel je kind gerust.
- 67. Rekening houden met zowel jezelf als met je kind.** Ouders moeten natuurlijk ook hun kwetsbaarheid en onzekerheid kunnen tonen. Je hoeft je zorgen, angst en verdriet niet te ontkennen. Niet naar jezelf, en ook niet naar je omgeving. Je kunt er wel over nadenken hoe je de impact van je werk mee naar huis en naar je kinderen neemt.
- 68. Thuis komen.** Wanneer je jouw zorgen, angst, verdriet (deels) toch mee naar huis neemt, wees je er dan van bewust dat:

- a. je sneller prikkelbaar, kortaf of afwezig kunt zijn,
- b. je kinderen aanvoelen hoe jij je voelt,
- c. je kinderen in hun gedrag en emoties daar ook weer op kunnen reageren.

69. Delen. Het is belangrijk dat je kind kan delen wat hem of haar bezighoudt. Luister naar je kind. Welke vragen heeft hij/zij over je werk? Over de nieuwsberichten?

70. Jouw gevoelens delen met kinderen? Houd je zorgen en emoties niet binnen, maar deel ze. Deel ze liever met volwassenen; je partner, vriend(in), collega's, etc. Het liefst wanneer de (jonge) kinderen niet in de buurt zijn. Zij horen vaak meer dan we denken. Deel, maar vooral met mate, als je kinderen hebt. Voorkom dat ze er hun eigen verhaal of fantasie van maken en check of ze het hebben begrepen.

71. Eerlijk en duidelijk. Het is belangrijk om eerlijk en duidelijk te zijn tegen kinderen, dan weten ze waar ze aan toe zijn. Het voorkomt dat ze het in hun fantasie veel erger maken.

72. Hoe oud en wat vertel ik dan? Als richtlijn kun je onderscheid maken tussen kinderen tot en vanaf 12 jaar. Met kinderen tot 12 jaar praat je over onderwerpen die het kind snapt en die betrekking

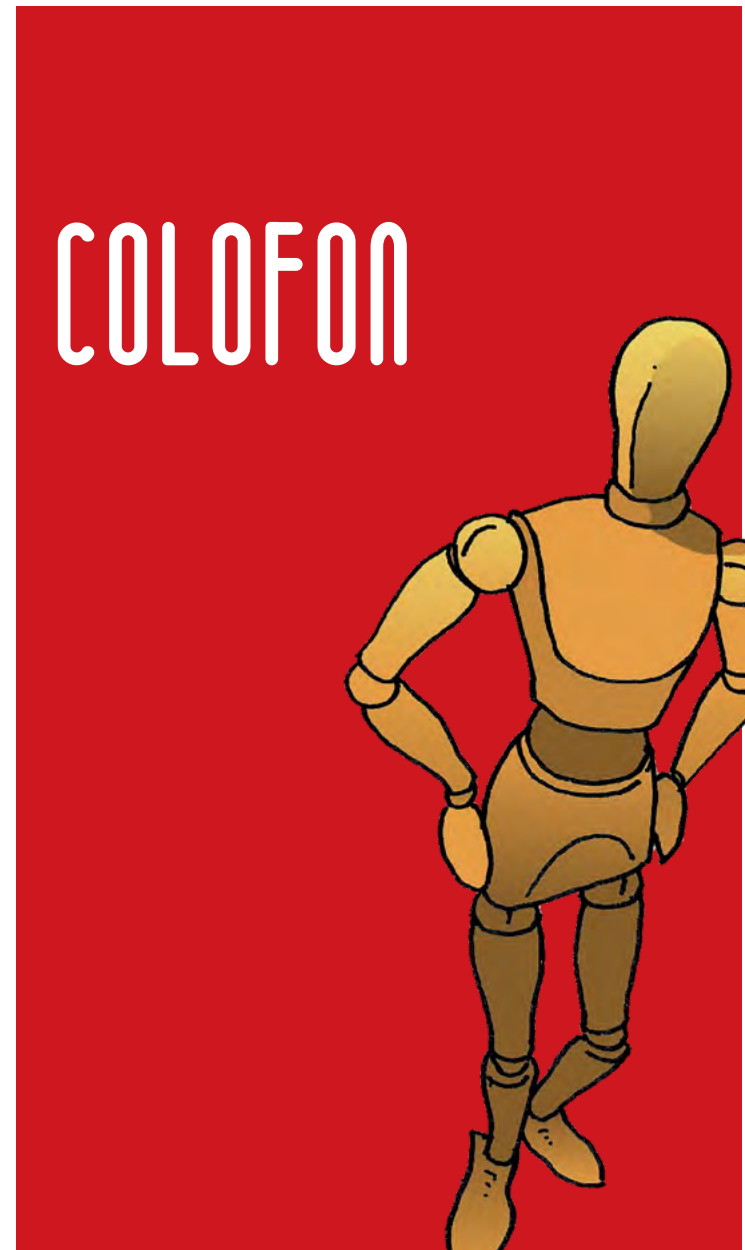
hebben op zijn eigen wereld. Vertel zware dingen bij voorkeur pas als ze een feit zijn, nog niet als het een mogelijkheid is. Oudere kinderen kunnen al meer relativiseren, zich inleven, problemen of zorgen met leeftijdgenoten bespreken, en zelf informatie opzoeken. Dus die kun je meer betrekken bij wat er speelt.

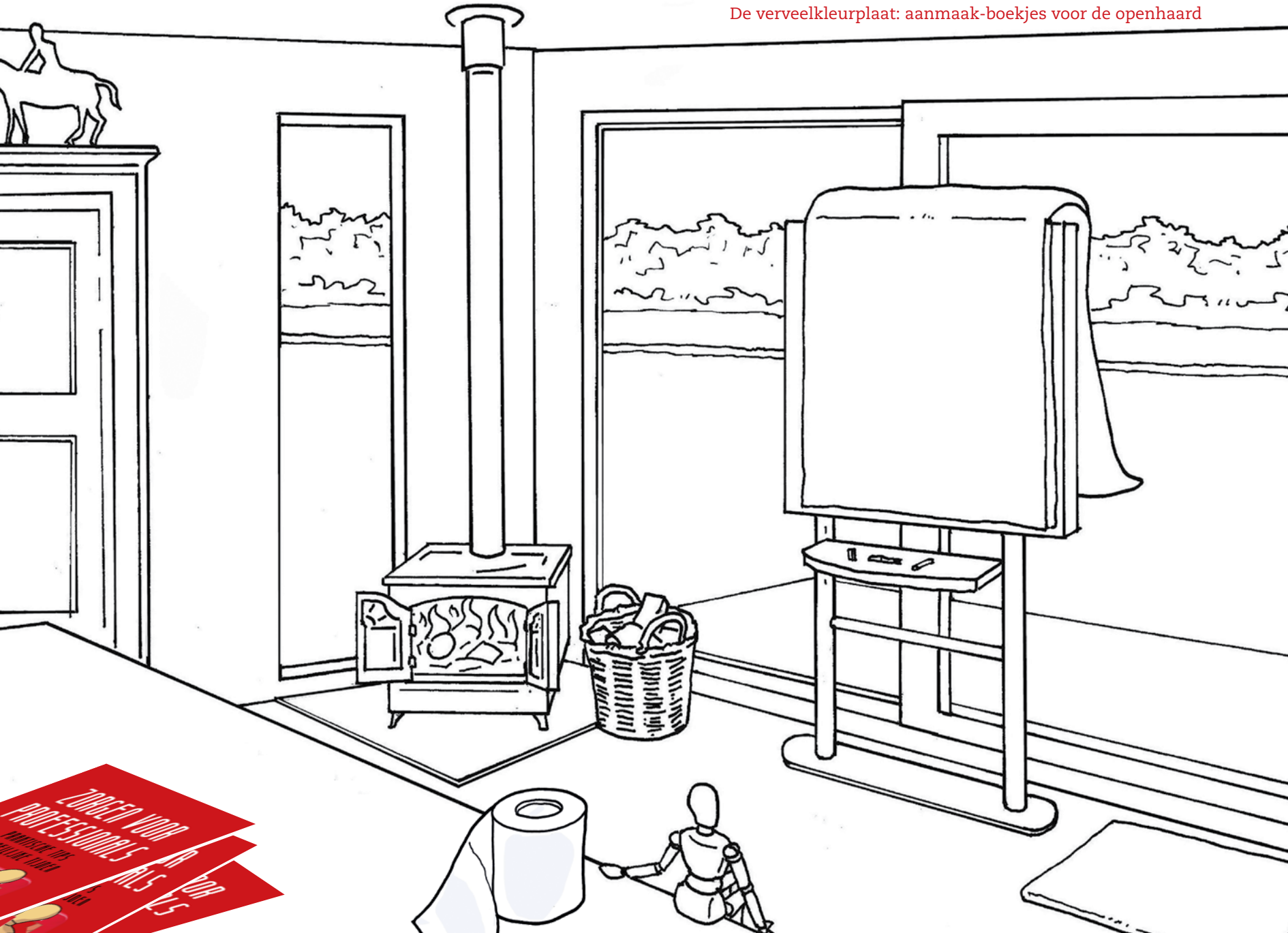
- 73. **Vriendjes, vriendinnetjes en sociale media.** Let op dat je kinderen niet gek worden gemaakt door vriendjes en vriendinnetjes die de situatie niet goed begrijpen en aan de haal gaan met ideeën van elkaar en sociale media. Weet dat ze door de gesloten scholen nog meer op het internet zitten.
- 74. **Aandacht.** Liever een kwartier met je volle aandacht bij je kind en zijn verhaal, dan een uur met een half oor terwijl je op je telefoon zit.
- 75. **Troost en vertrouwen.** Geef je kind troost als het zich zorgen maakt, en geef het ook het vertrouwen dat we er met z'n allen heel hard aan werken om deze situatie tot een goed einde te brengen.
- 76. **Hoopvolle gedachten.** help je kind te denken in helpende, hoopvolle gedachten, in plaats van angstgedachten.

77. **Routines.** Tijdens crises ervaren ook je kinderen veel verandering in hun dagelijkse routines. Houd thuis zoveel mogelijk de vaste routines aan en denk aan de 'ouderwetse' 3 R-en: Rust, Reinheid en Regelmaat. Structuur in de dag geeft overzicht en daarmee een houvast in een onzekere tijd.

- 78. **Hobby's, plezier en ontspanning zijn belangrijk.** Probeer creatief te zijn in de mogelijkheden wanneer bijvoorbeeld sportclubs zijn gesloten en er buitenshuis geen vertier meer is.
- 79. **Begrip.** Toon ook begrip voor hun teleurstellingen over het wegvallen van trainingen, speelafspraken en feestjes, en maak plannen om bijvoorbeeld samen te koken, in de tuin te werken of een knutselproject van een aantal dagen op te zetten.
- 80. **Gevoelens.** Sta met je kinderen stil bij wat zij voelen. Het herkennen en benoemen van hun emoties, helpt bij het begrijpen en accepteren ervan. Wat je voelt, mag er zijn. Laat je kind zijn emoties ook uiten, het is oké om te laten zien dat je verdrietig of bang of boos bent, of blij. Kijk samen wat hem hierbij helpt; praten, rennen, dansen, huilen, een tekening maken. Je kunt zelf het goede voorbeeld geven en je eigen gevoelens op een passende manier uiten.

- 81. Ontspannen.** Hoe kan jouw kind zich het best ontspannen? Denk daarbij bijvoorbeeld aan de dag van zich af praten, een spelletje doen, een wandeling maken, zich laten masseren of voorgelezen worden.
- 82. Tijd.** Net als jij, hebben ook je kinderen tijd nodig om tot rust te komen en zich te herstellen van hun (eigen) zorgen en emoties.
- 83. Initiatief.** Overweeg om je kinderen te stimuleren zelf kleine initiatieven te nemen, bijvoorbeeld met regelmaat FaceTimen met hun grootouders, boodschappen doen voor een kwetsbare buurman of zijn tuin verzorgen. Een mooie manier om ze te leren ook zelf betekenis te geven aan saamhorigheid en er voor een ander zijn.
- 84. En tot slot: zorg voor jezelf en voor elkaar.**





ZORG VOOR
PROFESSIONALS
ALS U
VOOR
HET
BETREFT

Colofon

Tekeningen: Eric Coolen

Correctie: Foppe ten Hoor

Opmaak: Henk Tijbosch

Uitgeverij: 2020 Appeltaart voor Managers Publishing

Contact: Donatus Thöne

info@zorgenvoorprofessionals.nl

www.zorgenvoorprofessionals.nl

Nur: 243

ISBN/EAN: 978-90-824349-4-1

Met dank aan

PGGM&Co, IZZ en PFZW

Frank Kerstens

Rembt Sickinghe

Mirjam Speelmans

© Appeltaart voor Managers Publishing, Vijfhuizen 2020

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



IZZ. Zorg voor mensen in de zorg.



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Drs Donatus Thöne *Coach*
Drs Stance Rijpma bc. *Coach*
Prof. Jan de Vuijst *Coach*
Prof. Erik de Haan *Coach*
Mr José Nanninga-Verholt
Kinderen en jongeren coach

978-90-824349-4-1

