



Hoge werkdruk, verschillende nevenactiviteiten en een druk privéleven in combinatie met tomeloze ambitie: het zal menig zorgprofessional niet vreemd in de oren klinken. Maar hoe hou je al die ballen voortdurend in de lucht?

Zoektocht naar balans

Al voor zeven uur 's ochtends naar de praktijk gaan om mail te beantwoorden, want de rest van de dag komt het er niet van. Als de dienst begint gehaast door de gangen lopen en geïrriteerd reageren als een passerende collega iets vraagt. Eenmaal thuis, als de kinderen spelen, nog even in de woonkamer de laptop openklappen om een rapport te lezen.

Dit is het beeld van de zorgprofessional die het al heel wat vindt als hij één keer in de week samen met zijn gezin aan tafel zit voor het avondeten. Een beeld waarbij alarmbellen zouden moeten gaan rinkelen – maar wat bij lange na niet altijd gebeurt – met in het ergste geval emotionele uitputting door werk tot gevolg.

Zo'n 12 procent van de werknemers in de gezondheidszorg kampte in 2011 met burn-outverschijnselen, zoals stress, lusteloosheid, irritatie en slapeloosheid, zo blijkt uit de Nationale Enquête arbeidsomstandigheden (NEa) van TNO. Mannen hebben over het algemeen iets vaker met burn-outverschijnselen

te maken; het percentage mannen met burn-outklachten in de zorg ligt zelfs aanzienlijk hoger (15,9 procent) dan het percentage vrouwen met soortgelijke klachten (10,9 procent). Uit verschillende onderzoeken naar subcategorieën blijkt dat van de huisartsen zo'n 14 procent met burn-outklachten kampt, onder aios gaat het zelfs om bijna 22 procent. Zorgwekkend hoger dan het gemiddelde aantal werknemers met burn-outklachten op de arbeidsmarkt, namelijk 12,8 procent.

Levensfase

Dat juist medewerkers in de zorg vaak met burn-outverschijnselen kampen, laat zich volgens coach Desiré van Teeffelen van bureau Touch Coaching wel verklaren. "Ik zie bij iedereen dat zij het vak met een bepaalde passie ingaan. Geneeskunde is niet iets waar je zomaar inrolt, daar is het opleidingstraject te lang voor. Tegelijkertijd brengt dat veel verantwoordelijkheid met zich mee en als je dan veel uren draait, loop je vanzelf tegen je grenzen aan." VvAA trainer Remco Heukels trekt vergelijkbare conclusies: "Over het algemeen zie ik mensen met een enorm verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisten die oppakken wat anderen laten liggen. Kortom: betrokken, harde werkers."

Volgens Van Teeffelen bevinden vooral veel dertigers zich in een risicogebied. "Dertigers zitten in een levensfase waarin ontzettend veel tegelijk gebeurt. Ze gaan zich specialiseren, krijgen kinderen en kopen een huis. En dat niet alleen: hun partner zit >

> vaak in dezelfde drukke carrièreperiode." Toch wordt die drukte op het werk veelal niet erkend.

Ook zijn er volgens Van Teeffelen veel ervaren medisch specialisten die met burn-outverschijnselen te maken krijgen. "Rond de vijftig hebben veel mensen een moment van reflectie, wat zich kan uiten in disbalans. Bijvoorbeeld omdat er geen directe uitdaging meer is in het vak en iemand zich gaat vervelen." Remco Heukels stelt daarom vaak de vraag of zorgprofessionals doen wat ze daadwerkelijk willen. "Staat hun carrière ladder wel tegen de juiste muur?" Volgens Heukels komt het vaak voor dat zorgprofessionals vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel en een enorme discipline eindeloos die ladder beklimmen, maar keihard de verkeerde kant opgaan. "Ze nemen bijvoorbeeld bestuursfuncties of voorzitterschappen aan vanuit de gedachte dat het erbij hoort en niet omdat ze het zelf zo graag willen." Van Teeffelen zet in dit soort situaties weleens wandelcoaching in. "Dan lopen we naar een kruispunt en stel ik ondertussen vragen over wat



iemand op dat moment voelt, hoort en ziet. Als je letterlijk op een kruispunt loopt en je je inbeeldt dat de ene richting voor de ene keuze staat en de andere richting voor een andere keuze, kun je letterlijk voelen wat het maken van die keuze betekent."

Pitstop

Heukels ontleende voor zijn training Persoonlijke effectiviteit in de zorg inspiratie aan de opvattingen van wijlen managementgoeroe Stephen Covey, auteur van het boek *De Zeven Eigenschappen van Effectief Leiderschap*. Met maximaal acht deelnemers bekijkt Heukels de vraagstukken waar iedereen mee zit. "We maken hiervan een analyse waarna we het probleem vaststellen. Daarna bedenken we concrete oplossingen en leggen die vast in een actieplan waarmee iedereen naar huis gaat. In dat plan staan maximaal vijf zogenaamde geboden, bijvoorbeeld meer tijd voor het gezin en meer sporten." Volgens Heukels is het een soort preventieve cursus om te voorkomen dat je telkens opnieuw in dezelfde valkuilen stapt. "Je zou het kunnen vergelijken met een pitstop die autocoueurs

maken." Na twee maanden is er een terugkomdag, bedoeld als stok achter de deur om de doelen ook daadwerkelijk te behalen. "Ik vind het soms verbazingwekkend hoeveel verschil die twee maanden kunnen maken", aldus Heukels. "Zo was er een huisarts die omkwam in het werk en heel graag wilde gaan sporten. Na twee maanden bleek het gelukt om te hardlopen en ze vond het heerlijk. Het gaf haar heel veel rust en ruimte voor relativering." Ook Van Teeffelen ziet dat mensen met ogenschijnlijk simpele ingrepen grote veranderingen teweeg kunnen brengen. "Als iemand heel lang bepaald gedrag vertoont en je gaat daar dieper op in, kan dat voor een eyeopener zorgen. Dat alleen al kan tot verandering leiden." Voortdurend bereikbaar zijn is bijvoorbeeld iets waar veel professionals tegenaan lopen. "Een medisch specialist die altijd met de deur van haar kantoor open werkte, kreeg daardoor haar administratieve werkzaamheden niet af. Ik stelde voor om de deur een uur per

dag dicht te doen. Voor veel mensen is het namelijk veel makkelijker om even bij iemand binnen te lopen en iets te vragen als de deur openstaat dan wanneer deze dicht is. Praktisch gezien was het volgens haar geen probleem, ze had alleen het gevoel dat ze anderen onrecht aandeed omdat ze dan niet altijd bereikbaar was." Erachter komen hoe je zelf in elkaar zit, welke mindset er achter bepaalde handelingen zit, is nodig om dit soort valkuilen te voorkomen, aldus Van Teeffelen. Net als de dag met aandacht beginnen en afsluiten. "Goed je werk overdragen, bewust je witte jas weghangen en met aandacht door de draaideur van de praktijk of het ziekenhuis weer naar buiten lopen – er eigenlijk een soort ritueel van maken. Wie dat elke dag doet, zal 's avonds minder piekeren en sneller in slaap vallen." <

‘Staat mijn carrière ladder wel tegen de juiste muur?’

Breintraining

Mindfulness en (zen)meditatie worden steeds populairder als methoden om in balans te blijven. Dat er voor beide stromingen steeds meer wetenschappelijke onderbouwing komt, trekt ook de aandacht van zorgprofessionals.

Praktijkeigenaar, oefentherapeut en mindfulnesstrainer Barbara Doeleman-van Veldhoven verzorgt binnen het Centrum voor Bewegen en Bewustzijn mindfulness trainingen speciaal voor huisartsen en medisch specialisten. "De kern van mindfulness is dat je helder waarneemt zonder te oordelen en dingen met compassie tegemoet treedt. Op die manier ben je het meest creatief en authentiek", legt Doeleman uit. "Het klinkt als een open deur, maar toch is het moeilijk om bij jezelf te blijven." De training mindfulness is er daarom op gericht situaties bewust en met een open blik tegemoet te treden. In combinatie met

huiswerk oefeningen probeert Doeleman met haar deelnemers na te gaan wat energie geeft en kost en hiertussen de balans te vinden.

Een zogenoemde aandachtsoefening kan ook tijdens het werk worden uitgevoerd. Doeleman: "Zo zou je tijdens een consult met een hypochondrische patiënt kunnen nagaan wat je op dat moment ervaart. De ene arts heeft de neiging om in zo'n situatie kortaf te worden, de ander gaat in de modus van pappen en nathouden. Uiteindelijk gaat het erom dat de situatie voor een ongemakkelijk gevoel zorgt en stress oplevert. Als je er bewust bij stilstaat hoe

je hiermee omgaat en wat het losmaakt, zul je in de toekomst adequater reageren. Omdat we normaal gesproken niet registreren, maar meteen reageren bouwt zich ongemerkt stress op." Aan dergelijke gevoelens voorbijgaan, kan volgens Doeleman leiden tot emotionele uitputting.

Martine Schrage, huisarts en zenleraar, doet zelf ook af en toe mindfulness oefeningen, maar haar hart ligt bij zenmeditatie. "Mindfulness is bijna de moderne variant van zen, maar ik heb meer met het basale van zen. Het enige wat je nodig hebt, zijn een kussen en een timer. Het is de eenvoudigste manier om tot jezelf te komen, die nuchterheid spreekt mij aan." Schrage startte afgelopen voorjaar samen met internist en eveneens zenleraar Sietze Graafsma een workshop zenmeditatie voor huisartsen.

Het idee is simpel: door twee keer per dag 20 minuten in een zittende houding de ademhaling te tellen, verdwijnen bubbels; gevoelens en gebeurtenissen in ons onderbewustzijn die in de weg zitten. "Een haastbubbel bijvoorbeeld zal het verloop van mijn consult beïnvloeden", legt Schrage uit. "Als ik die bubbel 's ochtends tijdens het mediteren opmerk, zal ik zien dat ik me in mijn contact met patiënten minder gehinderd voel en uiteindelijk korter contact heb omdat ik efficiënter werk." Wie elke dag de moeite neemt om te mediteren, gaat steeds meer van dit soort signalen herkennen, aldus Schrage. "Voor mij is zen pure mentale fitness. Voor een sterk en soepel wendbaar brein moet je nu eenmaal trainen; een dikke biceps krijg je ook niet als je maar één keer per week in de sportschool zit."

Zie ook

www.vvaa.nl/opleidingen
(Persoonlijke effectiviteit in de zorg)

www.bewegenbewustzijn.nl

www.touch-coaching.nl

www.zen.nl