

INLEIDING

Wat voelde je toen je de titel van dit boek zag? Verbazing, ongeloof of zelfs een licht agressieve neiging? Als dat het geval was, dan is dit boek voor jou. Jij bent iemand die de patiënt op de eerste plaats zet, altijd en overal.

Wij, Arjen en Niek, hebben dit boek geschreven voor iedereen die voor mensen zorgt. Als woord van dank, als blijk van erkenning, maar ook omdat we zien dat er nog zoveel te winnen is. Wij zijn beiden als inspirator, spreker, auteur én patiënt voortdurend aanwezig in de gezondheidszorg. Hierdoor komen we bij UMC's, in perifere ziekenhuizen, bij GGZ-instellingen, verpleeghuizen, PG-afdelingen, huisartsen, fysiotherapiepraktijken, apotheken en op nog veel meer plekken waar gezorgd wordt. En ze hebben allemaal één ding gemeen. Iedereen heeft het er druk. Te druk.

Het is begin maart 2020 als we een UMC binnenkomen. Op de afdeling treffen we een vermoeide verpleegkundige. Ze zit ietwat onderuitgezakt – haar Crocs liggen naast haar – en staart wat voor zich uit. Haar voeten liggen op een bankje. Het lijkt wel of alle puf verdwenen is. Op dat moment realiseren we ons dat ze waarschijnlijk straks naar huis moet om ook nog te zorgen voor haar kinderen, eten te kopen, te

koken ... Grote kans dat er ook nog een partner is die van alles verlangt. O ja, dit was nog voor corona in alle hevigheid toesloeg.

In maart 2020 ervaart meer dan 44% van de medewerkers in de zorg een te hoge werkdruk. Twee op de drie medewerkers geven aan dat die werkdruk wederom is verhoogd sinds vorig jaar en driekwart wijt dit aan de toegenomen regel- en administratiedruk.

Werken in de zorg: de mooiste baan die er is. Of moeten we zeggen: de mooiste baan die er zou kunnen zijn? Want terwijl de zorg steeds meer van medewerkers vraagt, zien we ook iets anders gebeuren. Er is een *caregiver syndrome* ontstaan. Dat houdt in dat zorgverleners ontzettend goed kunnen zorgen voor anderen, maar zichzelf daarbij lijken te vergeten. Dit levert frustratie, angst, irritatie en stress op, wat resulteert in een hoog ziekteverzuim en veel verloop. Deze twee factoren maken de zorgsector tot een tikkende tijdbom: een collectieve burn-out in wording. Om maar even positief te beginnen ...

Kan het anders? Wij geloven van wel. Als de brandstofmeter in je auto aangeeft dat de tank bijna leeg is, moet je niet harder gaan rijden, maar gaan tanken. Het is belangrijk om af en toe even stil te staan, te kijken hoe het beter kan en daarbij te focussen op wat *jij* voor jezelf kunt doen.

Voor iedereen die zorgt

We gaan het in dit boek hebben het over jou. Of je nou in een ziekenhuis werkt of in een GGZ-instelling, in de PG, bij de huisarts, in de ouderenzorg, thuiszorg of de gehandicaptenzorg. Of je nou verpleegkundige bent, helpende, verzorgende, therapeut, activiteitenbegeleider, voedingsassistente of mantelzorger. Of je nu wit bent, paars, zwart of rood. Of je nu een M een V of een X in je paspoort hebt. Of

je liever pindakaas op je brood doet of selleriesalade of bebogeen, het maakt niet uit. Dit boek is voor iedereen in de zorg.

We hebben het in dit boek over patiënten. Voordat je in de weerstand schiet omdat de mensen aan wie jij zorg verleent geen patiënten heten: voor dit boek is het niet van belang of jij dagelijks werkt met patiënten, cliënten, revalidanten, bewoners, mensen, klanten of gasten. Het gaat om de zorgbehoevenden die jij dagelijks helpt. We mochten eens een presentatie houden bij een producent van kathettermateriaal. In de zaal zaten honderdvijftig mensen in een rolstoel. De

directeur van de organisatie noemde de aanwezige gasten in een ietwat nonchalant moment 'potentiële urineweginfecties'. Daar kun je voor kiezen. Wij noemen ze in dit boek gewoon 'de patiënten'. Akkoord?

Hoe het boek is opgebouwd

Wij hebben dit boek opgebouwd in drie delen. Zo maken we het overzichtelijk en kunnen we stap voor stap inzicht geven in hoe jij weer meer energie gaat ervaren van je baan in de zorg. We leggen eerst uit waar je staat en beschrijven de situatie waarin je je nu bevindt door te werken in de zorg. Dan schetsen we een ideaal: wat willen we voor jou bereiken met dit boek? Tot slot gaan we je inzicht geven in hoe je daar komt: het verschil tussen waar je nu staat en waar je eigenlijk wilt zijn.

Waar sta je?

In het eerste deel van het boek willen we je inzicht geven in de zorg-wereld van nu. Je maakt hier kennis met het speelveld. Het is net als het behandelen van een patiënt. Als je weet wat het speelveld is (de ziekte of kwaal), dan weet je ook welk spelletje je moet spelen om te winnen (de behandeling). Zo werkt het ook met jou en je baan. Welke wedstrijd speel je dagelijks? Welke ontwikkelingen zijn er in de zorg? Welk gedrag zien we bij veel zorgmedewerkers op de werkvloer? En

is, kijkend naar alle ontwikkelingen in de zorg, dat gedrag dat zoveel zorgmedewerkers laten zien wel wenselijk?

Waar wil je naartoe?

Behalve te weten waar je nu staat met jouw baan in de zorg, is het belangrijk om duidelijk te hebben wat we willen bereiken met dit boek: wat is ons gezamenlijke doel? In dit deel gaan we ontdekken wat dat doel is en waar jij invloed op hebt in je werk. Die invloed bestaat uit de aandacht die jij geeft aan alles wat voorbij komt in je werk. Hoe geef jij aandacht aan alles op zo'n manier dat je weer meer energie krijgt van je werk?

Hoe kom je daar?

Als je weet waar je staat en waar je heen wilt, is er nog maar één vraag over: hoe kom je daar? Deel drie is de sleutel naar 'jouw werk weer ervaren als de mooiste baan die er is'. In dit deel staan de inspirerende inzichten, de praktische tips en oefeningen om weer met meer energie aan het werk te gaan. Als de manier waarop jij aandacht geeft aan alles in je werk bepaalt hoeveel energie jij ervaart, waar moet je dan aandacht aan geven en hoe doe je dat dan? We laten je de vier richtingen zien waarin jij in je werk aandacht geeft: aan de patiënt, je collega's, je organisatie en het belangrijkste: aan jezelf. Grote kans dat de manier waarop je nu aandacht geeft aan deze vier gebieden nog niet de beste manier is. Wat dat wél is, lees je in dit deel.

Het is aan jou

Dit boek is niet bedoeld om het zorgsysteem te veranderen, maar wel jouw vermogen om ermee om te gaan. Het mooie is, er zijn – hoe lastig het soms lijkt – altijd mogelijkheden om meer energie te ervaren van datgene wat je dagelijks doet. Zolang je de invloed die je hebt maar gebruikt en je je er bewust van bent dat jij zelf altijd kan en

mag bepalen wat een bepaalde gebeurtenis met je doet. Of er nu weer meer administratielast komt of in Wuhan een nietsvermoedende marktganger een doodzieke gans eet waardoor een nieuwe pandemie ontstaat, weet: jij kunt het aan.

Hoe fijn zou het zijn als je weer meer rust zou voelen, meer in controle zou zijn, je je niet meer zo druk zou te maken om al die veranderingen? Als je fluitend naar je werk zou gaan? Als je weer zou genieten van gesprekken met je collega's, de patiënt en diens familie? Als het allemaal niet meer zo zwaar of zo druk zou voelen. Zou het je rust en vrijheid opleveren? Word je daardoor misschien wel een leukere collega, een betere vriend of vriendin en een leukere partner? Het zou kunnen. Is het makkelijk? Nee. Maar is het mogelijk? Zeker wel! Kom in beweging, experimenteer, leer, ga het doen. Dit boek is bedoeld voor jou. We nodigen je uit om, al tijdens het lezen, wat we je aanreiken meteen in je eigen werk te plaatsen. Denk je dat het niets voor je is, laat het lekker liggen. Maar heb je het gevoel dat het je zou kunnen helpen, pas het toe, ga het proberen. In je hoofd vind je namelijk alleen nog maar meer vragen en uitdagingen, antwoorden komen door in beweging te zijn.

We wensen je veel leesplezier. We hopen dat dit boek bijdraagt aan jouw ervaring van je baan, nu en voor vele jaren hierna, en dat je weer meer dan ooit ervaart hoe mooi werken in de zorg kan zijn.

Arjen en Niek