

Lekker in je vel, stevig in je schoenen (1)

Sinds een paar jaar is Laura gediplomeerd verzorgende. Tien jaar geleden is haar vader plotseling overleden. Vanaf dat moment voelt ze zich onzeker. Haar moeder heeft het verlies nooit kunnen verwerken. Dat heeft Laura er toe gebracht om zich groot te houden. En dat doet ze nog steeds. Negen maanden geleden is ze overgestapt naar een ander verpleeghuis. Daar had men een vacature voor een zorgcoördinator en tot haar eigen verbazing werd ze aangenomen. Daarmee ging voor haar een droom in vervulling. De nieuwe baan doet haar zelfvertrouwen groeien. Ze wil zich bewijzen en maakt lange dagen. Het leven naast haar werk schiet er bij in. Haar vriend klaagt dat ze te weinig aandacht aan hem besteedt. Collega's zeggen dat ze haar gejaagd en prikkelbaar vinden. Laura wimpelt het weg. Niets mag haar droom verstoren. Na een tijdje merkt ze dat ze 's-morgens doodmoe opstaat. Ze kan zich moeilijk concentreren en begint te piekeren. Vrij nemen is geen optie. Ze kan immers niet gemist worden. Op een dag vraagt haar beste vriendin: "voel jij je eigenlijk wel gelukkig?". Dan komen bij Laura de tranen. Ze kan niet meer ophouden met huilen. Haar vriendin meldt haar ziek. Een paar dagen later constateert de bedrijfsarts dat ze door haar energie heen is.

Als buitenstaander is het niet zo moeilijk te zien dat Laura meer wil dan ze kan. Ze gaat te lang door en neemt te weinig rust. Zelf heeft ze dat niet in de gaten, laat staan dat ze in staat is om het te stoppen. De mensen in haar omgeving vinden geen gehoor of pakken de signalen niet op. Terwijl de signalen er wel degelijk zijn: haar werk neemt haar helemaal in beslag, ze is vermoeid, ze piekert, haar concentratie loopt terug, ze is gejaagd en prikkelbaar. Moeten we de oorzaak alleen bij Laura zoeken of speelt er meer mee?

Voor een deel komt het door wat zij heeft meegemaakt en hoe ze daarmee is omgegaan. Het plotselinge overlijden van haar vader heeft haar leven ingrijpend veranderd. Tot dat moment was alles in haar leven vanzelfsprekend. En ineens was ze haar houvast kwijt. Als je vader zo maar uit je leven kan verdwijnen, waar kan je dan nog op bouwen? Het heeft haar onzeker gemaakt. En ze heeft geleerd dat in haar situatie "jezelf wegcijferen" de beste manier is om te overleven.

Maar het heeft ook te maken met de aard van het werk. Zorgen voor kwetsbare mensen is prachtig werk. Het leent zich er voor om je er vol overgave in te storten met het risico dat je jezelf voorbij loopt. Bovendien is het belastend werk. Door het ontbreken van voldoende, goed opgeleide collega's moet je vrijwel dagelijks onder tijdsdruk pijnlijke keuzes maken. Je krijgt te maken met aftakeling, lijden en sterven. Een goede balans tussen afstand en nabijheid is daarbij heel belangrijk.

Ook de omstandigheden waaronder het werk verricht moet worden, spelen een rol. Het is fysiek zwaar werk, mede door de onregelmatige diensten. Als verzorgende moet je - zeker op piekmomenten - hard werken. Het salaris dat je er voor krijgt, houdt niet bepaald over. En je beroep staat maatschappelijk niet hoog aangeschreven. Ten onrechte, maar het beeld dat in de samenleving van het verpleeghuis bestaat is somber.

Dat Laura door haar energie heen is, betekent dat nu dat ze een burn-out heeft? Dat ligt niet voor de hand. Een burn-out is doorgaans het resultaat van jarenlang roofofbouw plegen op je lichaam. De klachten die bij een burn-out horen, lijken op die van iemand met een depressie. Bij Laura is er eerder sprake van emotionele overbelasting en overwerktheid. Het verlies van concentratie en de chronische vermoeidheid kan je zien als belangrijke waarschuwingssignalen. Het onderscheid is van belang omdat een burn-out een lange herstelperiode vraagt en bij overspanning kan je meestal de draad snel weer oppakken.

Laura zal wel dingen in haar leven moeten veranderen, anders valt ze in herhaling en krijgt ze die burn-out alsnog een keer. Hoe gek het misschien ook klinkt, de situatie waarin ze nu terecht is gekomen, leent zich er bij uitstek voor om het roer om te gooien. Als je met je hoofd tegen de muur bent gelopen, ben je extra ontvankelijk voor verandering. Een crisis is ook een kans, maar ze moet 'm wel grijpen. Gelukkig heeft ze een beroep waarin ze volop mogelijkheden krijgt om zichzelf te leren kennen, aan zichzelf te werken en als mens te groeien. De ouderenzorg is een leerschool voor het leven.

Voor Laura staan twee wegen open om aan verandering te werken. Ze zal ze allebei moeten bewandelen. De eerste weg is iets doen met het verdriet om het overlijden van haar vader. Dat verdriet heeft ze diep weggestopt. Aan rouwen is ze eigenlijk nog nooit toegekomen. Ze zal de pijn

die ze met zich meedraagt onder ogen moeten zien en beseffen hoe deze zich bij haar heeft omgezet in onzekerheid. Dat vraagt om zelfonderzoek om inzicht te krijgen in aannames en aangeleerde gedragspatronen, om deze tegen het licht te houden en bij te stellen. Daar heeft ze professionele hulp bij nodig.

Ze zal zich ook moeten realiseren dat zichzelf wegcijferen haar belang niet meer dient. En zich bewust worden van het risico dat ze een keer tegen een burn-out aanloopt als ze niet beter voor zichzelf gaat zorgen. Om tot verandering te komen, zal ze het besluit moeten nemen om er iets aan te doen en in actie moeten komen.

Als ze hier stappen in zet, dan ziet de wereld er anders voor haar uit. Dan kan ze ervaren dat ze er mag zijn, dat ze goed is zoals ze is en dat ze geen goedkeuring van anderen nodig heeft om te bestaan en zich veilig te voelen. Als ze niet meer het gevoel heeft dat ze zich moet bewijzen, dan komt er ruimte om te ontdekken waar ze door geïnspireerd wordt, waar ze goed in is en in welke omgeving ze zich thuis voelt.

De tweede weg is leren **hoe** ze beter voor zichzelf kan zorgen. Een goede ingang om daarmee aan de slag te gaan, is haar energiehuishouding. Laura zou zichzelf vragen kunnen stellen als:

- uit welke bronnen put ik mijn energie?
- waar stop ik mijn energie in?
- op welke wijze vul ik mijn energievoorraad aan?
- hoe zou ik mijn energiebeheer anders vorm kunnen geven?

Ze verbruikt veel energie voor het verbergen van haar onzekerheid en door haar gepieker. De moeheid die ze ervaart, vindt vooral daar zijn oorsprong. Ze verwaarloost haar relatie, haar sociale contacten en vooral zichzelf. Zo beperkt ze de mogelijkheden om haar energie aan te vullen. Door haar gejaagdheid haalt Laura zelfs geen energie meer uit de ontmoetingen met de bewoners, terwijl dat voor veel zorgverleners een belangrijke bron van energie is.

Hoe krijgt Laura zicht op haar energiegebruik? Hoe kan ze haar herstelvermogen aanspreken? Hoe kan ze op een andere wijze omgaan met stressvolle situaties? Daarover leest u meer in ons volgende artikel.

Christiane Lorenz
Hans Hoogerheide