

Hoe kunnen zorgprofessionals overbelasting keren?

Onlangs ontmoette ik een jonge vrouw. Haar vader is huisarts. Zij vertelde dat zij nooit huisarts wilde worden, want haar vader was op. Helemaal op. Doodmoe. Hij slikt elke dag zes tabletten paracematol om zijn werk vol te houden. Ik vroeg haar waarom hij zich niet ziek meldt. Zij: 'Hij zit gevangen in zijn werk!'

Dit is geen uitzondering. Ik ontmoet in mijn praktijk voor lichaamsgerichte therapie huisartsen, medisch specialisten en zorgmedewerk(st)ers, die voor langere tijd over hun grenzen gaan. Ze kunnen moeilijk 'nee' zeggen. Ze voelen zich overmatig verantwoordelijk. Durven patiënten niet in de kou te laten staan. Ze gaan maar door.

Twee derde van alle huisartsen ervaart een te hoge werkdruk (2018). De huisartsen hebben het gevoel op te branden. En dat blijkt uit de cijfers: 34% belandt in een burn-out! Steeds meer taken worden aan hen doorgeschoven. Al jaren roepen ze: 'We zijn het afvoerputje van de zorg geworden'. Jonge huisartsen haken vaker af, omdat zij het vak te zwaar vinden.

Het probleem is zorgwekkend. Ondanks alle afspraken over structurele vermindering van de belasting lopen te veel zorgprofessionals vast. Er is een andere weg nodig. En die weg begint bij een ander besef van de zorgprofessional zelf.

Hij/zij zal eerst moeten inzien hoe door de jaren heen de aandacht zich volledig is gaan richten op de ander, de patiënt, de behandeling, het protocol, het systeem, etc. Het gevolg is verlies van de eigen ruimte en daarmee van de broodnodige begrenzing, balans en energie. De oorzaak van het zelfverlies is drieledig en is te herleiden tot de eigen jeugd, de opleiding en het systeem waarin men werkt.

Veel zorgprofessionals zijn juist in de zorg gaan kiezen omdat ze al jong blij werden om te zorgen voor de ander, te willen helpen en empathie te tonen. Deze houding is mogelijk gevoed door ontregelende gebeurtenissen in de kinderjaren, waardoor uitreiken, pleasen en zorgen voor anderen leidend werden.

In de opleiding tot arts of verpleegkundige leer je bovendien nóg meer dienstbaar te worden. Ben ik voldoende patiëntgericht? Dat versterkt het verleggen van de aandacht naar de ander. Eenmaal in een werkomgeving moet je als behandelaar bovendien voldoen aan protocollen, kwaliteitseisen en verantwoordingssystemen. Dat legt de aandacht van de professional nóg meer buiten het zelf.

Zo heeft de zorgprofessional op drie manieren geleerd om als eerste bij de ander, de patiënt en het systeem te beginnen - en niet bij zichzelf. De 'onzichtbare' of inschikkende' ik wordt dominant. Het gevolg is een eenzijdige ontwikkeling van kwaliteiten: ijverig zijn, aanpassen en overmatig hulpvaardig zijn. De eigen aanwezigheid en ruimte drogen op; dit gaat ten koste van het authentieke 'ik'. De behandelaar slikt emoties teveel in, maakt zichzelf kleiner, wordt reactiever, defensiever en ervaart de eigen grenzen onvoldoende. Zo verdwijnen de passie voor het vak en het werkplezier. Dit is zelfverlies!

Wat is er nodig om uit deze eenzijdige gerichtheid te stappen? Er is maar één weg: het hernemen van de aandacht.

Aanwezig zijn en blijven in het eigen lijf is nodig om gezond te kunnen leven en werken. 'Presence is healthy.' Door de aandacht te verleggen naar het eigen lijf, ervaar je meer ruimte en daardoor is het makkelijker om grenzen te stellen en verwachtingen en voorschriften te relativieren. Een 'nee' is dan een doorleefd 'nee'. Zo groeit de ontspanning. Je leert beter af te stemmen en te verbinden met de ander.

Als de aandacht in het eigen lijf toeneemt, vindt er een verbreding van kwaliteiten plaats. Je ervaart bijvoorbeeld dat achteroverleunen bij het begin van een consult tot meer ontspanning leidt en tot beter contact met jezelf en met de patiënt. Een patiënt is eerder bereid om te kijken naar de eigen verantwoordelijkheid, omdat de behandelaar dichterbij zichzelf blijft. Kwaliteiten als ontvangen, verwonderen en begrenzen verhogen de kwaliteit van zorg.

Een sterker ontwikkeld lichaamsbesef levert de zorgprofessional nieuwe energie en betere verbinding met zichzelf, de patiënt en collega's.

Huub ter Haar, lichaamsgericht therapeut
auteur van 'Lijfkracht. Sleutel tot verbinding, heling en ruimte'

671 woorden