

# Goed voor jezelf zorgen

“Neem jij nooit verhalen van mensen mee naar huis?” Een vraag van een puber op werk. Ze is vaak bezig met hoe ik werk en hoe je als hulpverlener niet weemoedig raakt van alle nare verhalen. Het resulteert in een open gesprek over dat je altijd wel iets van je werk mee naar huis neemt. Dat het steeds de kunst is om je privéleven niet te veel te laten belasten door die verhalen. Het in je hoofd meenemen van cliënten hoeft niet per se schadelijk te zijn. Sterker nog: het kan een normale uiting zijn van een groot empathisch vermogen en werkbevoegenheid. Ik vermoed dat we allemaal wel zo'n cliënt kennen die (in positieve of negatieve zin) later nog door ons hoofd spookt, of een glimlach op je gezicht tovert. Belangrijk is wel dat je nare verhalen leert loslaten, goed voor jezelf zorgt en een goede balans bewaart tussen werk en privé. Het zijn vaardigheden die ik, met vallen en opstaan, door de jaren heen heb moeten leren. En heel eerlijk? Ik leer nog steeds.

Tegelijkertijd kan het in de huidige tijd een flinke uitdaging zijn. Door de coronacrisis zijn er veel mogelijkheden tot ontspanning weggefallen. Sportclubs en de horeca zijn gesloten en even op bezoek bij vrienden, familie of een weekje op vakantie gaat niet meer. Daar komt bij dat de jeugd-ggz overspoeld raakt; er zijn te weinig crisisplekken en de wachtlijsten lopen op. Dat zorgt ervoor dat de werkdruk verder oploopt en de werk vitaliteit van veel hulpverleners behoorlijk onder druk komt te staan. ‘Nee’ moeten verkopen aan de voordeur is nooit leuk, zeker niet gezien de vaak schrijnende verhalen die je raken.

Hoe lukt het je in deze tijd als hulpverlener om vol te blijven houden?

Al sinds november 2020 luiden de Nederlandse GGZ en de inspectie Gezondheidszorg en Jeugd de noodklok. Maar nagenoeg de meeste berichtgeving gaat over de kwaliteit van zorg die onder druk staat en over de lange wachtlijsten of afwijzingen voor cliënten. Het gaat hierbij maar beperkt over het grote aantal vacatures voor BIG-geregistreerde psychologen en specialisten. En het gaat eigenlijk niet over het perspectief van de hulpverleners zelf.

Hoe lukt het je in deze tijd als hulpverlener om vol te houden, overleefd te blijven en je werk niet te veel mee naar huis te nemen? De meeste mensen zullen toch de krant lezen, social media checken of naar de radio dan wel tv luisteren. Het ontlopen van nieuws is vrij ingewikkeld. Daarbij zie je als hulpverlener op de werkvloer ook zelf wel dat de wachtlijsten oplopen of problematiek ernstiger wordt. En mocht je een screenende functie hebben, dan heb je ook nog eens de taak om op momenten de voordeur dicht te houden ondanks een aangrijpend verhaal. Hoe zorg je als team dan goed voor elkaar, terwijl we ook allemaal willen zorgen voor de cliënten?

Toevallig stuitte ik een tijdje terug op de website van een GZ-psycholoog die veel vastgelopen,

## In zicht

veelal jonge psychologen coacht. Haar valt het op dat veel van de psychologen die ze ziet een beschermstrategie toepassen om het werk vol te houden. Ze schakelen emoties uit of laten ze beperkt toe. Hier lijkt een paradox te ontstaan, omdat psychologen hun eigen instrument zijn en juist moeten voelen. Dat maakt het dus des te urgenter om goed te bekijken wat onze sector nodig heeft om de beschikbare mensen op de been te houden.

De GZ-psycholoog die deze jonge psychologen coacht, heeft eigenlijk een hele eenvoudige 'oplossing': ruimte. Ruimte kun je tweeledig zien, als ademruimte en speelruimte. Heel simpel kan ademruimte al letterlijk de ruimte tussen sessies zijn om even te kunnen ademen of even bij een collega binnen te lopen. Maar ook speelruimte is belangrijk, zoals het kunnen aangeven dat je geen match bent met een cliënt, ruimte om buiten de lijntjes te kleuren en ruimte om je eigen spreekkamer te maken (of zelfs naar buiten te verplaatsen). Zelf zou ik hieraan willen toevoegen dat het fijn zou zijn om ruimte te hebben om als verschillende organisaties met elkaar samen te werken in plaats van elkaar te beconcurreren. Niet alle organisaties hoeven alles te kunnen, en deze ruimte zorgt ervoor dat we met elkaar goede zorg voor cliënten kunnen organiseren. Uiteindelijk kan daardoor de druk op de hulpverleners verminderen.

Te vaak gaat het op de werkvloer over productienormen, agendaverantwoording of gewoon domweg te veel cliënten in een caseload.

Natuurlijk worden een aantal van deze zaken bepaald door afspraken met gemeenten en financiers. Dat is niet eenvoudig te beïnvloeden, maar het creëren van ruimte kan wel beginnen op de werkvloer. Bij onszelf. Klinkt dit te simpel? Ik denk het niet. Als we wat anders gaan doen dan we normaal doen, ontstaat er nieuwe ruimte, waardoor we goed voor onszelf kunnen zorgen en we daarmee ook goede zorg aan onze cliënten kunnen verlenen. Een betere zorg begint dus ook bij onszelf!

**Moniek Coorn**

*is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep. Zij zal vanaf nu haar gedachtenspingsels delen in de rubriek In Zicht.*