

# Diakonessenhuis waakt over mentale fitheid

Werken voor patiënten met kanker kan een grote impact hebben op je welzijn. Daarom ontwikkelde het Diakonessenhuis in Utrecht de training Mentaal Fit. In eerste instantie voor de oncologisch verpleegkundig specialisten, in de toekomst ook voor alle andere afdelingen.



Een vrolijk geschilderde ruimte, een zithoek in het midden en overall relaxstoelen. De dagbehandeling voor patiënten die een chemokuur ondergaan is zo comfortabel mogelijk gemaakt. Patiënten komen hier 's ochtends, starten met de chemokuur en gaan 's avonds weer naar huis. Verpleegkundig specialist Thea Zijlstra gaat bij een oudere man zitten die blaaskanker heeft. Ze vraagt hem hoe het gaat, of hij last heeft van bijwerkingen. 'Dat valt reuze mee. Nog één behandeling en ik ben klaar', antwoordt hij monter. Thea glimlacht en loopt verder.

Haar dagen zijn gevuld met het voeren van gesprekken. Niet alleen op de dagbehandeling, maar ook op de verblijfsafdelingen. Soms luchtig, vaak zwaar. 'Het is een eenzaam beroep', vertelt Thea. 'Als verpleegkundig specialist werk ik zelfstandig en heb ik mijn eigen spreekuur. Ik maak geen deel uit van een team. Niemand die zegt dat ik eens eerder naar huis moet gaan, of beter op mezelf moet letten. Dus zwaai ik regelmatig de schoonmaakster uit als ik vertrek. Uren later dan gepland.'

## 'Verpleegkundig specialisten zijn gedreven, maar vergeten zichzelf'

### **Intieme behandelrelatie**

Dat is precies de reden voor de training Mentaal Fit. Samen met het Helen Dowling Instituut (voor psychologische hulp bij kanker) heeft het Diakonessenhuis deze ontwikkeld voor oncologisch verpleegkundig specialisten. Camilla Basart, projectleider: 'Verpleegkundig specialisten zijn erg gedreven, maar vergeten zichzelf. Ze zijn hét aanspreekpunt tijdens het ziekteproces van een patiënt en bouwen zo een intieme behandelrelatie op. Dat kan zwaar zijn. Ze melden zich niet vaak ziek, maar áls ze ziek zijn, is het langdurig.'

Thea erkent dat het weleens zwaar is. Ze weet echter dat het ook haar eigen gewoonte is om door te gaan. Eigenlijk niet eens beseffend dát ze het daardoor zwaar heeft. 'In deze rol heb ik een grote verantwoordelijkheid. Daarom blijf ik maar doorgaan. Voordat je het weet zit je in een fuik waar je niet meer uitkomt. De fuik van lunchen achter de computer, geen minuut tijd nemen om eens achter- over te leunen en mezelf af te vragen of het wel goed gaat. Alles blijven controleren, overal achteraan bellen ... Thuis merkten ze het wel: mijn lontje werd steeds korter.'

### **Bewustwording**



Tijdens de training werd de eerste twee dagen ingegaan op het individu. Camilla: 'Vragen die aan bod kwamen: waar word ik nou zo moe van? Hoe ervaar ik mijn werk? Wat mis ik? Hoe kan het beter? Het viel me op dat de deelnemers zich vaak niet realiseerden dat ze op het randje van een burn-out zaten. De gesprekken zorgden voor bewustwording. Ik werk wel tot laat door, maar moet dat eigenlijk?' Met een oefening als "De cirkel van invloed" leerde Thea dat ze geen energie meer moest stoppen in zaken waar ze toch geen invloed op heeft. 'Ik belde altijd nog even de huisarts of de thuiszorg als een patiënt weer naar huis ging. Maar dat hoeft natuurlijk niet, het is niet mijn zaak. Ik heb geleerd de controle meer los te laten en erop te vertrouwen dat de thuiszorg haar werk goed doet.'

## 'Ik was geneigd om letterlijk te dichtbij te komen'

Ook beseft Thea tijdens de oefeningen dat ze zich te betrokken voelt bij patiënten. 'Ik was geneigd om letterlijk te dichtbij te komen. Door een arm om iemand heen te slaan, maar ook door het pad voor een patiënt in te vullen. Nu weet ik dat dat benauwend kan zijn. Ik ga nu náást de patiënt staan om samen te kijken wat hij nodig heeft. Ook heb ik geleerd dat ik aan iemands bed toch warm kan overkomen, terwijl ik afstand bewaar.'



## Betrokkenheid in het team

Het tweede deel van de training was gericht op het team. 'Team', lacht Camilla, 'er was eigenlijk geen team. Ieder werkte voor zich. Ons streven was dat alle oncologisch verpleegkundig specialisten zich samen een team zouden gaan voelen. Dat is inmiddels gelukt. De opdracht om je als team te presenteren naar de medici in het Diaconessenhuis, werkte erg goed. Waar zijn we goed in? Welke kennis hebben we in huis? Het zorgde alleen al voor trots op het eigen werk.'

**'Ik werk tot laat door, maar moet dat eigenlijk?'**

Uit de groepsgesprekken kwamen ideeën die inmiddels al uitgevoerd zijn. Zo is er een maandelijkse lunchbijeenkomst met het hele team. Een buddysysteem zorgt ervoor dat elke verpleegkundig specialist een maatje heeft met wie ze de pauze kan doorbrengen. 'Het is heerlijk om even los te komen van mijn werk', zegt Thea enthousiast. 'We gaan even wandelen of samen eten. Soms hebben we het over privé zaken, soms

mopperen we over het werk.' Het effect? Thea: 'We kennen elkaar nu beter, de sfeer is verbeterd en er is betrokkenheid. We letten op elkaar. Nu spreekt een collega me wél aan als ik 's avonds nog door het ziekenhuis loop. Het gebeurt trouwens steeds minder vaak dat ik tot laat overwerk. Maar áls ik het doe, heb ik er bewust voor gekozen. Dat is ook de winst van Mentaal Fit.'

Ondertussen hebben de verpleegkundigen oncologie zich ook gemeld voor Mentaal Fit. Camilla: 'Omdat het Diakonessenhuis van plan is chemo aan huis aan te bieden, krijgen zij er extra taken bij die andere vaardigheden vereisen. Want wat doe je als een boze buurman op bezoek komt bij de patiënt, of de hond plotseling naar de dierenarts moet? We willen Mentaal Fit voor elke doelgroep op maat aanbieden. Uiteindelijk voor alle ziekenhuismedewerkers.'

## Meer informatie en tips

Wil je meer informatie over Mentaal Fit, neem dan contact op met Camilla Basart, via [cbasart@diakhuis.nl](mailto:cbasart@diakhuis.nl) of 088-250 54 81.

Benieuwd naar de belangrijkste tips uit de training MentaalFit? We hebben ze verzameld op [izz.nl/mentaalfit](http://izz.nl/mentaalfit)



Thea Zijlstra, oncologisch verpleegkundig specialist