

Energiegevers en energievreters; hoe zorg je voor de juiste balans?, door Petra van der Heiden

Ik citeer uit het artikel: 'Een hoge werkdruk vreet bijvoorbeeld energie', zegt de onderzoeker. 'Dat kan gaan om lichamelijke werkdruk, maar ook om emotionele druk: denk aan cliënten die overlijden of agressief zijn. Ook als je veel dingen moet doen in weinig tijd, zorgt dat voor werkdruk. Andere veelvoorkomende energievreters in de zorg zijn grote regeldruk, onduidelijkheden over rollen, een ongezonde werk-privébalans en conflicten.'

Het was in 2013 dat ik de opleiding Verzorgende Individuele Gezondheidszorg startte. Ik werkte al met ouderen met dementie, maar dan als activiteitenbegeleider. Ik was benieuwd naar hoe het zou zijn om mensen met dementie nog een stapje nader te komen, door ook lichamelijk voor ze te zorgen. Het was de start van vier tropenjaren. Over alle energievreters die hierboven beschreven staan, kan ik meepraten.

Ik begon op een groep voor kleinschalig wonen, met zes bewoners. Het was voor het eerst dat ik onregelmatige diensten werkte en ook lichamelijk was het totaal anders dan ik gewend was. Na een half jaar werd ik overgeplaatst (ik had hier niets over te zeggen) naar een nieuw op te starten locatie. Daar heb ik mijn opleiding afgemaakt en nog vier jaar gewerkt. Zonder nu heel negatief te gaan doen over deze periode, want ik heb ook ontzettend veel geleerd, was het wel gewoon zwaar. Ik ontdekte dat werken in de directe zorg voor mensen met dementie voor mij gewoon te heftig was. Er waren teveel energievreters.

Hoe hield ik het dan vol? Onbewust zorgde ik ervoor dat ik ook dingen deed die me energie gaven. In m'n vrije tijd, natuurlijk, maar ook in m'n werk. In de tijd dat ik opleiding en werk combineerde had ik weinig tijd en energie over voor andere dingen. Daar moest ik het gewoon mee uithouden. Ik wist wel: als ik klaar ben, dan ga ik weer Theater Veder spelen! En dat deed ik. Theater Veder is een methodiek die speciaal voor mensen met geheugenproblemen ontwikkeld is. Je bereidt met een medespeler een voorstelling voor over een herkenbaar thema, bijvoorbeeld 'Winter', 'het Koningshuis' of 'de Schooltijd van vroeger'. Dit thema giet je in verhalen, voorwerpen, liedjes van vroeger, enz. Er is veel ruimte voor improvisatie en alle inbreng van de mensen (het publiek) wordt verwelkomd. (Kijk voor meer informatie op: theaterveder.nl).

Ik vond een speelmaatje en samen hebben we heel wat voorstellingen gemaakt en gespeeld. In werktijd lukte dat niet, want dan was er altijd wat anders. Maar na m'n vroege dienst van 7 tot 15 uur lukte het prima! De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat ik deze uren wel mocht schrijven.

Dit nam niet weg dat ik me bij tijd en wijle behoorlijk op kon winden over alle idiote regeltjes waar we aan moesten voldoen. Ik zag er echt het nut niet van in en vond het getuigen van een groot wantrouwen. Deze energie van machteloze woede heb ik omgezet in een cabaretvoorstelling over alle idiote wet- en regelgeving in de zorg. Verschillenden van jullie hebben 'm gezien. Ook dát gaf me energie!

En tot slot, als ik avonddienst had en we na het warme eten nog even aan tafel zaten, dan haalde ik een sprookjesboek tevoorschijn en ging ik voorlezen. Het voorlezen werd langzamerhand steeds meer vertellen. De mensen genoten! En ik ook. Ik genoot eigenlijk zelfs dubbel, want als ik hen zag genieten, dan roerde zich iets in me.

We maken een sprong in de tijd. Inmiddels werk ik als medewerker welzijn (wat voorheen activiteitenbegeleider heette) in een ander verpleeghuis. De dagelijkse zorg voor mensen met dementie (helpen met wassen en aankleden, medicijnen geven, enz.) dat ik als verzorgende deed, heb ik verlaten. Ik werk geen onregelmatige diensten meer. Nu zie ik het vooral als mijn taak mensen blij te maken.

In de organisatie waar ik nu werk zijn veel energiegevers. Ik hoef er niet zelf naar op zoek, ze zijn er gewoon. Uit het artikel: 'Uit eerdere onderzoeken weten we dat veel zorgmedewerkers energie krijgen van ontwikkelmogelijkheden, autonomie op de werkvloer en een fijne samenwerking in hun team.'

Ik werkte er ruim een half jaar, toen mijn leidinggevende zei: "Petra, volgens mij heb jij meer in je mars, zou je niet iets coördinerends willen doen?" Nu zag ik dat niet direct zitten, maar het feit dat hij me dit vroeg is veelzeggend. Ik had tot dan toe geen leidinggevende mee gemaakt die zoiets tegen me zei. Zo kreeg ik ontwikkelmogelijkheden.

Inmiddels ben ik als medewerker welzijn bij allerlei overleggen binnen de organisatie betrokken. Dit om de visie van welzijn een duidelijke plek te geven. De ouderenzorg is behoorlijk gemedicaliseerd, gericht op de lichamelijke gezondheid van de ouderen. Maar is de geestelijke gezondheid, het gevoel van welzijn en welbevinden eigenlijk niet minstens net zo belangrijk? Langzaam aan wordt daar een omslag in gemaakt. En ik ben blij dat ik daar mijn steentje aan kan bijdragen. De organisatie waar ik nu werk is een lerende organisatie. Uit het artikel: 'In een lerende organisatie zijn medewerkers steeds bezig kennis op te doen en over te dragen. Ze voelen zich veilig om fouten te maken, vragen te stellen en ideeën te opperen.' Niet alles gaat in één keer goed, maar daar leren we van. Als medewerker voel ik dat ook zo.

In mijn zoektocht naar balans ben ik ander werk gaan doen en bij een andere organisatie gaan werken. Deze beide stappen hebben me geholpen om beter in balans te zijn.

Het is prettig om dit allemaal op te kunnen schrijven, vanuit hoe het nu is en het plezier dat ik in m'n werk ervaar. Dat heeft ook impact op de dingen die ik buiten m'n werk doe en de relaties die ik buiten m'n werk heb. Ik heb energie om vrijwilligerswerk te doen (en dit artikel te schrijven) en kan genieten van alle relaties die ik met mensen kan onderhouden! Zo heeft iedere baan, ieder leven zijn energievreters en energiegevers. Soms lukt het prima een balans te vinden, soms is er een periode van onbalans. Wat doe je dan, wat kun je dan, wat zijn je mogelijkheden om toch invloed uit te oefenen op je situatie?

De zorgverzekeraar tipt: 'maak een lijst van jouw energiegevers en energievreters, ga het gesprek aan met je collega's, praat met je leidinggevende, gebruik je energiegevers'. Behalve voor in je werk lijken me dit ook bruikbare tips (zeker de eerste en de vierde) voor situaties buiten werk.