



# ZORGEN VOOR PROFESSIONALS

PRAKTISCHE TIPS  
IN MOEILIJKE TIJDEN



# ZORGEN VOOR PROFESSIONALS

PRAKTISCHE TIPS  
IN MOEILIJKE TIJDEN

*Zorg goed voor jezelf,  
dat is makkelijker gezegd dan gedaan.  
Zeker als je nu in de zorg zit.*

*Drs Donatus Thöne Coach*

*Drs Stance Rijpma bc. Coach*

*Prof. Dr Jan de Vuijst Coach*

*Prof. Dr Erik de Haan Coach*

*Mr José Nanninga-Verholt Kinderen en jongeren coach*

## INHOUD

Inleiding	5
Deel 1 Tips voor de voorbereiding	9
Deel 2 Tips als je midden in de crisis zit	19
Deel 3 Tips voor de debriefing	35
Deel 4 Tips voor de omgang met je kinderen	41
Notities	47
Colofon	64

# INLEIDING



Moeilijke tijden vragen veel van ons en met name van zorgprofessionals. Vanuit de zorg is er behoefte aan heldere, praktische tips over hoe om te gaan met wat er in deze uitzonderlijke tijden op jou als zorgprofessional af komt en in je opkomt. Het is van belang dat jullie als zorgprofessionals, zowel fysiek en emotioneel als psychisch, opgewassen zijn tegen de uitdagingen, die jullie te wachten staan. Daarom hebben we dit boekje geschreven.

## Over dit boekje

Het bevat tips en adviezen voor hen die onder grote druk moeten werken. Als er uit alle adviezen maar één tip is die jou helpt, dan zijn wij al blij. Mocht je aanvullende tips hebben dan horen we dat graag (zie colofon). Is dit boekje op dit moment niet behulpzaam voor jou, dan kun je het altijd nog als aanmaak-boekje voor de openhaard gebruiken.

Dit boekje is de neerslag van vele jaren ervaring in coaching, training, begeleiding en in het onderwijs. Het is echter geschreven als een praktische, korte handleiding. Voor de leesbaarheid is wetenschappelijke onderbouwing, notensysteem en literatuurverwijzing achterwege gelaten.

## Hoe is het boekje opgebouwd?

Het boekje bestaat uit drie delen die verwijzen naar drie tijdsegmenten:

**Deel 1** gaat over de voorbereiding op wat komen gaat,

**Deel 2** geeft tips voor als je midden in de crisis aan het werk bent,

**Deel 3** geeft aan hoe je, als het werk gedaan en de crisis geweken is, om kunt gaan met wat er gebeurd is en met wat dat met je gedaan heeft.

Per deel is er telkens aandacht voor de omgang met jezelf, met je collega's en met het thuisfront.

Ten slotte geven we in **Deel 4** specifieke tips voor de omgang met je kinderen in deze uitzonderlijke tijden.

# Deel 1



TIPS  
VOOR  
DE  
VOORBEREIDING

## VOORBEREIDING OP WAT KOMEN GAAT

‘Zorg goed voor jezelf’, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als je in de zorg werkt en zeker in tijden van crisis, wanneer er extra veel op het spel staat. Maar juist dan is het nog meer van belang dat je tijd neemt om je fysiek, emotioneel en psychisch voor te bereiden op wat komen gaat. Deze voorbereiding is een eigen ‘systeem-check’ en maakt dat je je bewuster wordt van hoe je gewend bent te reageren en van wat je nodig hebt in bepaalde situaties. De voorbereiding maakt dat je later beter gefocust bent en beter kunt functioneren. Misschien denk je nu: ‘Daar is helemaal geen tijd voor! Het is alle hens aan dek en gaan!’ Maar om te kunnen gaan op het moment dat het nodig is en op de manier die nodig is, is een goede voorbereiding van groot belang. Hieronder volgen tips die je bij je voorbereiding kunnen ondersteunen.

### Wat is mijn reactiepatroon als ik in lastige situaties kom?

Het is niet de eerste keer dat je wordt geconfronteerd met grote en complexe problemen. Met een beetje eerlijke zelfreflectie weet je dus waarschijnlijk ook wel hoe je reageert in heftige situaties.

De meest basale reactie op stressvolle omstandigheden is de *flight*, *fight* en *freeze* modus. Het kan al helpen om te weten wat voor een type je overwegend bent. Als je weet hoe je geneigd bent te reageren, kun je jezelf beter ondersteunen in die situatie en reageer je effectiever.

Ben je een vechter, dan is het soms beter om even tot 10 te tellen voor je in actie komt. Is je neiging om te vluchten dan is het handig om jezelf eraan te herinneren dat angst niet altijd een goede raadgever is. Verval je in de verlamming-modus dan kun je er bijvoorbeeld voor zorgen dat je het overzicht behoudt.

Verder kan het ook helpen om eens terug te denken aan hoe je in vorige heftige momenten hebt gereageerd en een persoonlijk lijstje te maken van jouw reactiepatronen als je onder druk staat. En denk in deze zelfreflectie eens over wat je in deze lastige situaties wellicht beter of anders kunt gaan doe en wat je dan eigenlijk nodig hebt.

Kun je onder druk bijvoorbeeld een beetje chaotisch worden, neem je dan voor om in die situaties lijstjes te maken en alles extra te controleren. Of weet je bijvoorbeeld van jezelf dat je onder druk nogal bot wordt, realiseer je dan dat zieke mensen of collega's ook aandacht nodig hebben.

## Hoe kan ik mijn zorgmomenten voorbereiden?

Je weet dat je onder druk komt te staan dus tref voorbereidingen die je helpen om weer verder te gaan als het lastig wordt.

1. Maak een **ontspanningsplan**. Al is het maar in je achterhoofd. Het doel van het ontspanningsplan is om ervoor te zorgen dat je weet hoe je kunt omgaan met alle stress die zich heeft opgebouwd tijdens het werk. Dit plan kan zijn: hoe zorg ik ervoor dat ik sterk naar mijn werk ga of dat ik sterk in mijn werk blijf en hoe zorg ik ervoor dat ik het werk ook op het werk laat en niet mee naar huis neem.
2. **Ga sporten of yoga doen**: het mag duidelijk zijn dat sporten of yoga ontspant, maar het is ook een veel voorkomende fout, dat als de druk toeneemt we minder gaan ontspannen terwijl we dat juist meer zouden moeten doen. Dus hier is het devies: hoe groter de druk, hoe meer ik moet gaan sporten of aan yoga moet gaan doen. Vraag je ook af wie je hierin kan stimuleren, wanneer je eigenlijk geen zin hebt en vraag deze persoon om hulp en lichte dwang omdat je het nodig hebt.
3. Vergeet je **hobby's** niet: leef je uit, doe andere dingen, koop dat boek dat je altijd al een keertje wilde lezen en ga dat dan ook lezen. Help jezelf om je geest te verzetten en te ontspannen.

4. Maak een **play/watch-list** van lekkere muziek of clips die je helpen om weer tot rust te komen. Maar ook een **gedicht** lezen kan helpen. Of bekijk **foto's** die goede herinneringen bij je opwekken. Je kunt je aandacht ook op een **plantje** richten en kijken of je het ziet groeien in de komende tijd. Op het internet zijn zelfs virtuele plantjes te vinden die je kunt verzorgen en zien groeien.
5. **Plan je stilte momenten**. Juist even helemaal niets doen kan zeer goed zijn. Het gevaar bestaat dat als we het al druk hebben we ook nog telkens op onze mobiel gaan kijken. Het is, als je onder hoge druk staat, belangrijk om zo nu en dan even stil te staan, te mediteren of iets dergelijks.
6. **Begin een dagboek**. Een bekende manier om van je stress af te komen is, om het van je af te schrijven: elke dag kort opschrijven wat je hebt meegemaakt of wat je bezighoudt.
7. **In welke situatie ga ik mij straks begeven?**  
Stel je voor hoe je naar je werk gaat, hoe je daar aankomt en welke situaties zich op je werk zullen en kunnen gaan voordoen. Welke situaties zijn vertrouwd en welke situaties zijn nieuw voor je? Waar kijk je vol vertrouwen naar uit en waar zie je tegen op? Hoe zou je willen reageren? En hoe weet je, als je eerlijk kijkt, dat je waarschijnlijk gaat

Drs Donatus Thöne Coach  
Drs Stance Rijpma bc. Coach  
Prof. Jan de Vuijst Coach  
Prof. Erik de Haan Coach  
Mr José Nanninga-Verholt Kinderen en jongeren coach

978-90-824349-4-1

