

ZET DE PATIËNT OP 2

ZORG VOOR
ANDEREN
BEGINT
BIJ JEZELF



ARJEN BANACH + NIEK VAN DEN ADEL



INHOUDSOPGAVE

Inleiding

Deel 1 - Waar sta je?

Hoofdstuk 1 - De wondere of donderende wereld van de zorg

Hoofdstuk 2 - Het zuurstofmasker

Hoofdstuk 3 - Druk, druk, druk

Deel 2 - Waar wil je naartoe?

Hoofdstuk 4 - De zorg gaat niet veranderen, jij wel?

Hoofdstuk 5 - Energie als jouw brandstof

Deel 3 - Hoe kom je daar?

Hoofdstuk 6 - Jezelf op één zetten

Hoofdstuk 7 - Jij en je patiënt

Hoofdstuk 8 - Jij en je collega's

Hoofdstuk 9 - Jij en je organisatie

Tot slot



INLEIDING

Wat voelde je toen je de titel van dit boek zag? Verbazing, ongeloof of zelfs een licht agressieve neiging? Als dat het geval was, dan is dit boek voor jou. Jij bent iemand die de patiënt op de eerste plaats zet, altijd en overal.

Wij, Arjen en Niek, hebben dit boek geschreven voor iedereen die voor mensen zorgt. Als woord van dank, als blijk van erkenning, maar ook omdat we zien dat er nog zoveel te winnen is. Wij zijn beiden als inspirator, spreker, auteur én patiënt voortdurend aanwezig in de gezondheidszorg. Hierdoor komen we bij UMC's, in perifere ziekenhuizen, bij GGZ-instellingen, verpleeghuizen, PG-afdelingen, huisartsen, fysiotherapiepraktijken, apotheken en op nog veel meer plekken waar gezorgd wordt. En ze hebben allemaal één ding gemeen. Iedereen heeft het er druk. Té druk.

Het is begin maart 2020 als we een UMC binnenkomen. Op de afdeling treffen we een vermoeide verpleegkundige. Ze zit ietwat onderuitgezaakt – haar Crocs liggen naast haar – en staart wat voor zich uit. Haar voeten liggen op een bankje. Het lijkt wel of alle puf verdwenen is. Op dat moment realiseren we ons dat ze waarschijnlijk straks naar huis moet om ook nog te zorgen voor haar kinderen, eten te kopen, te

koken ... Grote kans dat er ook nog een partner is die van alles verlangt. O ja, dit was nog voor corona in alle hevigheid toesloeg.

In maart 2020 ervaart meer dan 44% van de medewerkers in de zorg een te hoge werkdruk. Twee op de drie medewerkers geven aan dat die werkdruk wederom is verhoogd sinds vorig jaar en driekwart wijt dit aan de toegenomen regel- en administratiedruk.

Werken in de zorg: de mooiste baan die er is. Of moeten we zeggen: de mooiste baan die er zou kunnen zijn? Want terwijl de zorg steeds meer van medewerkers vraagt, zien we ook iets anders gebeuren. Er is een *caregiver syndrome* ontstaan. Dat houdt in dat zorgverleners ontzettend goed kunnen zorgen voor anderen, maar zichzelf daarbij lijken te vergeten. Dit levert frustratie, angst, irritatie en stress op, wat resulteert in een hoog ziekteverzuim en veel verloop. Deze twee factoren maken de zorgsector tot een tikkende tijdbom: een collectieve burn-out in wording. Om maar even positief te beginnen ...

Kan het anders? Wij geloven van wel. Als de brandstofmeter in je auto aangeeft dat de tank bijna leeg is, moet je niet harder gaan rijden, maar gaan tanken. Het is belangrijk om af en toe even stil te staan, te kijken hoe het beter kan en daarbij te focussen op wat *jij* voor jezelf kunt doen.

Voor iedereen die zorgt

We gaan het in dit boek hebben het over jou. Of je nou in een ziekenhuis werkt of in een GGZ-instelling, in de PG, bij de huisarts, in de ouderenzorg, thuiszorg of de gehandicaptenzorg. Of je nou verpleegkundige bent, helpende, verzorgende, therapeut, activiteitenbegeleider, voedingsassistente of mantelzorger. Of je nu wit bent, paars, zwart of rood. Of je nu een M een V of een X in je paspoort hebt. Of

je liever pindakaas op je brood doet of selleriesalade of bebogeen, het maakt niet uit. Dit boek is voor iedereen in de zorg.

We hebben het in dit boek over patiënten. Voordat je in de weerstand schiet omdat de mensen aan wie jij zorg verleent geen patiënten heten: voor dit boek is het niet van belang of jij dagelijks werkt met patiënten, cliënten, revalidanten, bewoners, mensen, klanten of gasten. Het gaat om de zorgbehoevenden die jij dagelijks helpt. We mochten eens een presentatie houden bij een producent van kathettermateriaal. In de zaal zaten honderdvijftig mensen in een rolstoel. De directeur van de organisatie noemde de aanwezige gasten in een ietwat nonchalant moment 'potentiële urineweginfecties'. Daar kun je voor kiezen. Wij noemen ze in dit boek gewoon 'de patiënten'. Akkoord?

Hoe het boek is opgebouwd

Wij hebben dit boek opgebouwd in drie delen. Zo maken we het overzichtelijk en kunnen we stap voor stap inzicht geven in hoe jij weer meer energie gaat ervaren van je baan in de zorg. We leggen eerst uit waar je staat en beschrijven de situatie waarin je je nu bevindt door te werken in de zorg. Dan schetsen we een ideaal: wat willen we voor jou bereiken met dit boek? Tot slot gaan we je inzicht geven in hoe je daar komt: het verschil tussen waar je nu staat en waar je eigenlijk wilt zijn.

Waar sta je?

In het eerste deel van het boek willen we je inzicht geven in de zorgwereld van nu. Je maakt hier kennis met het speelveld. Het is net als het behandelen van een patiënt. Als je weet wat het speelveld is (de ziekte of kwaal), dan weet je ook welk spelletje je moet spelen om te winnen (de behandeling). Zo werkt het ook met jou en je baan. Welke wedstrijd speel je dagelijks? Welke ontwikkelingen zijn er in de zorg? Welk gedrag zien we bij veel zorgmedewerkers op de werkvloer? En

is, kijkend naar alle ontwikkelingen in de zorg, dat gedrag dat zoveel zorgmedewerkers laten zien wel wenselijk?

Waar wil je naartoe?

Behalve te weten waar je nu staat met jouw baan in de zorg, is het belangrijk om duidelijk te hebben wat we willen bereiken met dit boek: wat is ons gezamenlijke doel? In dit deel gaan we ontdekken wat dat doel is en waar jij invloed op hebt in je werk. Die invloed bestaat uit de aandacht die jij geeft aan alles wat voorbij komt in je werk. Hoe geef jij aandacht aan alles op zo'n manier dat je weer meer energie krijgt van je werk?

Hoe kom je daar?

Als je weet waar je staat en waar je heen wilt, is er nog maar één vraag over: hoe kom je daar? Deel drie is de sleutel naar 'jouw werk weer ervaren als de mooiste baan die er is'. In dit deel staan de inspirerende inzichten, de praktische tips en oefeningen om weer met meer energie aan het werk te gaan. Als de manier waarop jij aandacht geeft aan alles in je werk bepaalt hoeveel energie jij ervaart, waar moet je dan aandacht aan geven en hoe doe je dat dan? We laten je de vier richtingen zien waarin jij in je werk aandacht geeft: aan de patiënt, je collega's, je organisatie en het belangrijkste: aan jezelf. Grote kans dat de manier waarop je nu aandacht geeft aan deze vier gebieden nog niet de beste manier is. Wat dat wél is, lees je in dit deel.

Het is aan jou

Dit boek is niet bedoeld om het zorgsysteem te veranderen, maar wel jouw vermogen om ermee om te gaan. Het mooie is, er zijn – hoe lastig het soms lijkt – altijd mogelijkheden om meer energie te ervaren van datgene wat je dagelijks doet. Zolang je de invloed die je hebt maar gebruikt en je je er bewust van bent dat jij zelf altijd kan en

mag bepalen wat een bepaalde gebeurtenis met je doet. Of er nu weer meer administratielast komt of in Wuhan een nietsvermoedende marktganger een doodzieke gans eet waardoor een nieuwe pandemie ontstaat, weet: jij kunt het aan.

Hoe fijn zou het zijn als je weer meer rust zou voelen, meer in controle zou zijn, je je niet meer zo druk zou te maken om al die veranderingen? Als je fluitend naar je werk zou gaan? Als je weer zou genieten van gesprekken met je collega's, de patiënt en diens familie? Als het allemaal niet meer zo zwaar of zo druk zou voelen. Zou het je rust en vrijheid opleveren? Word je daardoor misschien wel een leukere collega, een betere vriend of vriendin en een leukere partner? Het zou kunnen. Is het makkelijk? Nee. Maar is het mogelijk? Zeker wel! Kom in beweging, experimenteer, leer, ga het doen. Dit boek is bedoeld voor jou. We nodigen je uit om, al tijdens het lezen, wat we je aanreiken meteen in je eigen werk te plaatsen. Denk je dat het niets voor je is, laat het lekker liggen. Maar heb je het gevoel dat het je zou kunnen helpen, pas het toe, ga het proberen. In je hoofd vind je namelijk alleen nog maar meer vragen en uitdagingen, antwoorden komen door in beweging te zijn.

We wensen je veel leesplezier. We hopen dat dit boek bijdraagt aan jouw ervaring van je baan, nu en voor vele jaren hierna, en dat je weer meer dan ooit ervaart hoe mooi werken in de zorg kan zijn.

Arjen en Nick

OVER DE AUTEURS



Arjen Banach (1989)

Arjen Banach is veelgevraagd spreker, vooral in de zorg, en schrijver. Hij komt uit een echte zorgfamilie: zijn vader is huisarts, zijn moeder muziektherapeute voor verstandelijk beperkten en zijn beide broers zijn arts in opleiding. De zorg zit in het bloed van de familie, alleen valt Arjen juist flauw als hij een druppel bloed ziet. Als verzorgende bleek hij minder geschikt, maar als inspirator heeft hij intussen zijn sporen

ruimschoots verdiend in de zorg. In 2016 werd Arjen de eerste Chief Happiness Officer in Nederland, bij een grote zorginstelling. De thema's die hij veelal uitdraagt bij zorgmedewerkers gaan over werkgeluk en omgaan met verandering. Bij managers, bestuurders en HR spreekt hij graag en veel over goed werkgeverschap, leiderschap en vernieuwing. Als spreker en workshopleider staat Arjen bekend om zijn hoge mate van energie, interactie en humor.

Eerder verschenen van hem de boeken: *Organisatievibe* en *Remote Leiderschap - Effectief Leidinggeven op Afstand*. Hij is ook de host van de podcast *Toekomst van Werk*.



Niek van den Adel (1982)

Niek groeit op met twee ouders in de gezondheidszorg. Hierdoor zijn de mooie en de lastige ervaringen vaak een gespreksonderwerp aan de keukentafel. Nadat hij in 2010 na een motorongeluk een hoge dwarslaesie en een syringx opliep, werd hij frequent bezoeker in de zorg. Een dwarslaesie en een syringx: die twee wens je niemand toe. Maar daar denkt Niek toch anders over. Volgens hem is dit juist de ideale combinatie voor echte bikkels. Oké: het helpt wel dat hij verliefd werd op zijn ergotherapeute en met haar drie prachtige dochters kreeg.

Inmiddels werkt hij als spreker in de zorg en heeft hij het over veerkracht, klantgerichtheid en leiderschap. Niek staat op meer dan honderd evenementen per jaar in binnen- en buitenland, bij GGZ en PG-afdelingen, bij UMC's en in de periferie, bij huisartsen en apothekers. Hij kan inspirerend vertellen over zijn eigen ervaringen in de zorg en combineert dat met wat hij als expert ziet gebeuren tijdens *zijn mystery visits*.

In 2015 schreef hij zijn eerste boek, *Crash*. Dat ging al meer dan 20.000 keer over de toonbank en is vertaald naar het Engels. Zijn tweede boek, *De lamme leidt de blinde* (samen met Joyce de Ruiter) kwam uit tijdens de pandemie in 2020.

ARJEN EN NIEK BOEKEN VOOR EEN INSPIRERENDE SESSIE?

Enthousiast over het boek? Wil je met je collega's, team of organisatie een inspiratiesessie? Arjen en Niek gaan graag met je aan de slag. *Zet de patiënt op 2* is te boeken als lezing of workshop, zowel live als in webinar-vorm. Dit kan als inspiratiesessie, teamuitje, event of training.

Op www.zetdepatiëntop2.nl vind je meer informatie.

Telefoon: +31 (0) 85 004 3074

Mail: info@zetdepatiëntop2.nl (zonder puntjes op de e)



ZET DE PATIËNT OP 2

Zorgen voor anderen.
De mooiste baan die er is.
Of moeten we zeggen:
de mooiste baan die er zou
kunnen zijn?

www.zetdepatienttop2.nl

Jij werkt in de zorg. Je staat altijd aan en constant klaar voor anderen. Collega's kunnen op je rekenen en voor de patiënt of cliënt geldt dat al helemaal. Die staat op één, want zo hoort het. Maar hoe goed zorg jij nog voor jezelf?

Ons zorgsysteem behoort tot de beste van de wereld, maar het vraagt wel steeds meer van jou en je collega's. Werk- en regeldruk nemen toe, uitval en verloop zijn groot en een collectieve burn-out ligt op de loer. Het zorgsysteem kun je in je eentje niet veranderen. Hoe ga je dan om met al die veranderingen in je werk? Als de hele wereld op jou lijkt te steunen, waar leun jij dan op?

Met dit boek gaan we je helpen je werk weer zo in te richten dat je het als zinvol ervaart en er grip op hebt. Want hoewel het soms voelt alsof het werk je door de vingers glipt en je het even niet meer kunt overzien, is er altijd een mogelijkheid om weer meer energie te krijgen van je baan. Zodat je, als je aan het einde van de dag klaar bent werken en de deur achter je dichttrekt of je laptop dichtklapt, kunt denken: was het thuis maar net zoals op het werk...

ARJEN BANACH + **NIEK VAN DEN ADEL**

ARJEN BANACH was de eerste
Chief Happiness Officer in de zorg.

Hij is gefascineerd door goed
werkgeverschap en laat altijd op
inspirerende en energieke wijze zien hoe
waardevol het is om medewerkers meer
centraal te zetten in organisaties.

NIEK VAN DEN ADEL heeft als ondernemer
jarenlange ervaring en deskundigheid in de
zorg. In 2010 liep hij een hoge dwarslaesie
op bij een motorongeluk. Zijn ervaringen
en levenslessen neemt hij altijd mee in zijn
verhalen en speeches.



NUR 801

www.growingstories.nl

ISBN 978-94-93089-22-8

