

RENNEN VLIEGEN



'Stress versterkt zichzelf, **net als positiviteit**'

RUST NEMEN

Hoge werkdruk, personeelstekorten, inspelen op acute - soms dramatische - situaties. **Het verpleegkundig beroep gaat vaak gepaard met stress, helemaal in deze crisistijd.*** Wat kun je daaraan doen? 'Stress is niet altijd het grootste probleem; veel verpleegkundigen nemen onvoldoende hersteltijd.'

tekst **Sigrid Starremans** fotografie **IStock**

***Dit artikel is al enige tijd geleden geschreven. Daarom hebben we de stressvolle omstandigheden die het coronavirus (heeft) veroorzaakt, er niet in kunnen meenemen.**

De patiënt moet met spoed geopereerd worden. Of ik hem 'OK-klaar' wil maken. De neuroloog komt visite lopen. De telefoon gaat onophoudelijk. Infusen piepen. Infuusspuiten zijn leeg en moeten klaargemaakt en vervangen worden. Monitoren alarmeren. Bloeddrukken zijn ineens te hoog of te laag. Mijn hoofd loopt over ... En dan is de ochtend nog niet eens voorbij! Dit citaat van Nursing-blogger Barbara van Ede over haar meest stressvolle dag zal menig collega bekend in de oren klinken. Ook Ellen van Wolven, ex-verpleegkundige en nu stress- en burn-outcoach, weet precies waar Van Ede het over heeft. 'Ik werkte in een ziekenhuis als kinderverpleegkundige', vertelt ze. 'Wat ik stressvol vond aan het beroep is dat je veel zelf niet in de hand hebt. Dan braakt een kind dat je net gewassen hebt weer alles onder. Op hetzelfde moment raken ouders ineens van streek en gaat je pieper af. Aan de andere kant maakten die onverwachte situaties het beroep juist leuk en verassend.'

Dramatisch

Enigszins stress ervaren tijdens het werk is niet per definitie negatief. Stress betekent niets anders

dan spanning of druk. Door de stress presteren mensen vaak zelfs beter, omdat ze extra alert en geconcentreerd zijn. Het wordt pas een probleem als acute stress overgaat in chronische stress. Je lichaam blijft dan 24 uur per dag adrenaline en cortisol aanmaken, waardoor het lichaam in een overlevingsstand blijft staan. Vermoeidheid, nek- en rugklachten, gevoelens van onrust, een kort lontje en uiteindelijk burn-out kunnen het gevolg zijn.

Van Wolven denkt dat chronische stress in het verpleegkundig beroep extra op de loer ligt. Naast de drukte en de hectiek maken verpleegkundigen immers vaak dramatische situaties mee. Zo was Van Wolven lang geleden betrokken bij het overlijden van een kind doordat gewijzigde behandel-instructies niet waren doorgegeven aan de verpleegkundigen. Als reactie stopten enkele collega's (tijdelijk) met werken. Van Wolven bleef wel doorwerken, maar het duurde lang voordat ze haar angst voor herhaling kwijt was. 'Iedereen gaat hier op zijn eigen manier mee om. Wat mij geholpen heeft, is dat ik er met andere collega's over kon blijven praten. Ook als de angst jaren later door bepaalde situaties opnieuw naar boven kwam.'

Besmette injectienaald

Ook voor Jef Adriaenssens, ex-spoedverpleegkundige (SEH) en nu gezondheidsonderzoeker bij het Federaal kenniscentrum Gezondheidszorg

(KCE) in Brussel, zijn de uitspraken van Van Wolven herkenbaar. 'Ik heb eens per ongeluk een infuusnaald recht in mijn arm gekregen waarmee daarvoor een kindje met meningokokkensepsis was geprikt. Vervolgens heb ik 48 uur amper geslapen door de angst dat ik ook besmet zou kunnen zijn.' Hij denkt dat veel spoedverpleegkundigen, meer nog dan andere verpleegkundigen, blootgesteld worden aan gruwelijke en daarmee traumatische gebeurtenissen. Het onderzoek dat Adriaenssens in 17 Belgische ziekenhuizen deed naar voorspellende factoren van werkstress bij spoedverpleegkundigen, bevestigt die aanname.¹ Met name PTSS-klachten bleken onder deze groep veel meer voor te komen dan gebruikelijk

in de westerse wereld. Het gaat onder meer om ernstige angst- en depressieklachten en slapeloosheid. De cijfers voor PTSS zijn ook hoger dan bij andere verpleegkundige beroepen (maar niet als het om burn-out gaat. Die cijfers zijn gelijk).

Studenten en jonge collega's

Ook cijfers uit 2015 en 2016 laten zien dat verpleegkundigen in ziekenhuizen meer stress ervaren dan de gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking.² Zeker als het gaat om studenten en jonge collega's. In 2015 en 2016 had maar liefst 23% van de jongere collega's burn-outklachten.² Dat is meer dan twee keer zoveel als de gemiddelde Nederlandse beroepsbevolking.

'Je moet het aantal prikkels drastisch reduceren, dus singletasken: alleen tv kijken, lezen of **in de natuur zijn**'



Mede om die reden is er veel vertraging en mogelijke uitval bij deze groep, weet verpleegkundige en docent verpleegkunde Ellen Bakker, die hier promotieonderzoek naar doet.³ 'Vanaf 2016 is de negatieve stress bij deze groep nog verder toegenomen.' Ze denkt dat de oorzaken liggen in de hoge werkdruk en het personeelstekort.

Dat collega's met meer ervaring minder stress ervaren, komt waarschijnlijk doordat ze zichzelf en de signalen van stress beter (her)kennen. 'Ik pleit er dan ook voor om hier binnen de opleiding meer aandacht aan te besteden. Leer studenten herkennen wat hen triggert.'

Agressie verhoogt stress

De onderzoeksgroep van Ellen Bakker ontwikkelde zelf verschillende interventies, zoals een cursus verbindende communicatie waarin studenten leren hoe ze conflicten kunnen voorkomen en hanteren. 'Uit de eerste analyses van onze cohortdata blijkt frequent meemaken van verbale of fysieke agressie namelijk sterk geassocieerd te zijn met een hoge distress score, wat wijst op vroege signalen van angst en depressie', aldus Bakker.

WAAR RAAK JIJ GESTREST VAN?

We vroegen verpleegkundigen op onze socialmediakanalen welke situaties hun stressniveau verhogen. Enkele reacties:

- Als je ziet dat het met een patiënt niet goed gaat en artsen voor je gevoel niet adequaat reageren
- Personeelstekort
- Onvolledige overdrachten
- Boze familieleden
- Als iets niet meteen lukt
- Bang voor wat collega's vinden
- Te weinig tijd voor mijn cliënten en te veel administratie tijdens een dienst
- Wanneer bepaalde werkzaamheden niet gedaan worden (zoals wegen, dagcurve, urineopvang)
- Werkstukken en opdrachten
- Angst voor slechte beoordelingen tijdens stages
- Als ondersteunende diensten uitvallen en de verpleegkundige het kan opknappen
- Van collega's die gestrest zijn, maar ook een erg 'gestreste lading' om zich heen hebben
- Als je na een late dienst in je stage geacht wordt om gewoon weer om 8.30 uur op school te zitten.

Ook in België zijn uitval en werkstress bij studenten hoog, volgens Erik Franck, geassocieerd professor aan de masteropleiding Verpleegkunde en Vroedkunde van de Universiteit Antwerpen. Hij meent dat onder meer de vele administratie en de specialistische deezorg daar debet aan zijn. Franck: 'Dit speelt ook bij studenten. Ze beginnen met een bepaald idee aan de opleiding, van-



Ga zitten en adem 5 keer diep in en uit; zo kalmeer je je stresssysteem

uit een 'willen zorgen', waarna ze al snel worden geconfronteerd met de realiteit'. Daarnaast is de zorg chronischer en complexer geworden waardoor, volgens Franck, jonge mensen nog eerder met de kwetsbaarheid en de dramatiek van het leven geconfronteerd worden. 'Bovendien is de opleiding, ook door het technischer en complexer worden van de zorg, veel voller geworden. Wij kregen vroeger een hele dag les over hoe je een bed moet opdekken. Nu doen ze dat in een uur.'

Teamspirit en sociale steun

Al is het verpleegkundig beroep hectisch, veel deskundigen denken dat de hoge mate van negatieve stress die verpleegkundigen ervaren meer met andere factoren te maken heeft. Dat het huidige personeelstekort een rol speelt, daar zijn alle deskundigen het over eens. Maar ook dat is niet het enige.

Volgens Franck hangt de hoeveelheid werkstress onder meer sterk af van het klimaat op de afdeling. Hij ziet dat er veel geld gaat naar de technische, inhoudelijke kant van de zorg, maar dat er nog te weinig aandacht is voor sociale aspecten en de coaching van teams. 'Terwijl het voor stressreductie zo belangrijk is: hoe werk je samen? Als er bijvoorbeeld gepest of geroddeld wordt in een team, is er weinig veiligheid en dat leidt tot meer stress.' Ook de sociale steun die collega's elkaar zouden moeten bieden, ontbreekt nog weleens. 'Verpleegkundigen zijn opgeleid om onmiddellijk dingen op te lossen. Maar elkaar sociale steun geven is erkennen, luisteren en begrijpen hoe de ander zich voelt.'

Ook Adriaenssens onderstreept het belang van teamspirit en sociale steun om stressklachten en burn-out te voorkomen. 'Dat blijkt uit alle onderzoeken. Een grote voorspeller van werkstress is bijvoorbeeld het gebrek aan appreciatie, zowel van je collega's als van de hoofdverpleegkundige. Ook voor hoofdverpleegkundigen zelf blijkt waardering krijgen van het team een sterke buffer tegen werkstress en burn-out. Als je niet regelmatig hoort dat je goed bezig bent, krijg je eerder een negatief beeld van het werk en jezelf,' vervolgt hij. 'Elkaar complimenten geven lijkt simpel, maar gebeurt veel te weinig.'

Meer vrijheid

Een andere sterke voorspeller van werkstress is, volgens Franck en Adriaenssens, de mate van controle die je hebt over je werk. Hoe meer autonomie, hoe meer je zelf kunt beslissen, hoe minder kans op werkstress en burn-out. Adriaenssens: 'In de praktijk maakt het bijvoorbeeld heel veel uit of je dagtaken van verpleegkundigen strikt per uur vastlegt of ze zelf laat bepalen wanneer ze wat

doen. Leidinggevenden zouden oog moeten hebben voor die vrijheid van handelen.' Beide onderzoekers verwijzen naar een Amerikaans onderzoek⁵ waaruit bleek dat ziekenhuizen waar medewerkers meer vrijheid krijgen om hun taken uit te oefenen – zoals de bekende *magnethospitals* – niet alleen minder te maken hebben met burn-outs, maar ook makkelijker hun personeel behouden.

Kinderverpleegkundige Conny van Velden, interim bestuurder van beroepsvereniging V&VN, noemt het hebben van weinig invloed op het werk als een van de oorzaken van de hoge werkdruk en werkstress. 'Dat betekent ook dat veel diensten niet afgestemd zijn op de situatie thuis en er dus

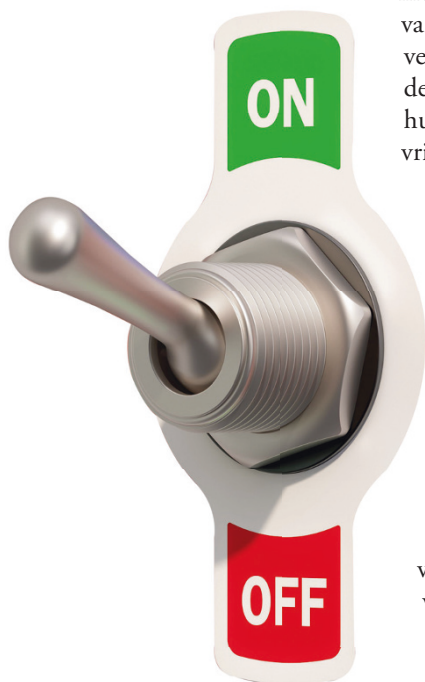
geen rekening gehouden wordt met privéomstandigheden, zoals bijvoorbeeld kleine of schoolgaande kinderen, mantelzorg of het werk van de partner. Ik vind het bijzonder dat verpleegkundigen nog steeds weinig te zeggen hebben binnen de instellingen, terwijl ze de grootste groep medewerkers zijn.' Overigens hebben verpleegkundigen hier zelf ook een rol in, vindt ze. 'Ze laten zich nu te weinig horen. Je zou meer voor het vak en je professionaliteit kunnen gaan staan, en je invloed laten gelden. Door je in VAR'en te verenigen en je krachten te bundelen. Door ervoor te zorgen dat je invloed hebt in je organisatie, dat je aan de tafels zit waar de besluiten worden genomen. Van Velden denkt dat wanneer je als verpleegkundige op de juiste plek zit, dat een belangrijke factor is voor meer werkplezier en minder werkstress. Dat kan bijvoorbeeld door functiedifferentiatie. Maar aan hoe dat precies vorm krijgt, wordt zoals bekend nog hard gewerkt.⁴

Hersteltijd nemen

Maar wat kun je zelf doen om stress zoveel mogelijk te reduceren? Voldoende hersteltijd nemen, is volgens de deskundigen heel belangrijk. 'Een paar wringt het schoentje nogal eens vandaag de dag', denkt Franck. 'Mentale recuperatie houdt in dat je het aantal prikkels drastisch reduceert. Maar mensen weten niet altijd meer wat dat is, hersteltijd nemen. Dan hoor ik van mijn studenten dat ze tv kijken en tegelijkertijd op hun smartphone bezig zijn. Terwijl je zeker met swipen heel veel informatie te verwerken krijgt. Het is beter om te *singletasksen*, dat wil zeggen alleen tv te kijken, te lezen of in de natuur te zijn.'

Ook Van Wolven denkt dat het probleem meer zit in het niet nemen van voldoende hersteltijd en niet weten hoe met triggers om te gaan, dan in de werkstress zelf. 'Ga bewust een paar minuten zitten tijdens het werk. Adem een keer of vijf diep in en uit. Op die manier kalmeer je je stresssysteem.' Van Wolven weet dat veel verpleegkundigen menen dat ze daar geen tijd voor hebben. Zelf heeft ze ook jarenlang om die reden amper de tijd genomen om rustig te eten. 'Maar toen ik het wel ging doen, ging ik efficiënter werken. Als ik zo gehaast was, vergat ik prompt iets mee te nemen en dat kostte me uiteindelijk meer tijd.'

Verder adviseert ze verpleegkundigen om niet alleen te focussen op problemen. 'Dat geeft een gevoel van uitzichtloosheid en machteloosheid



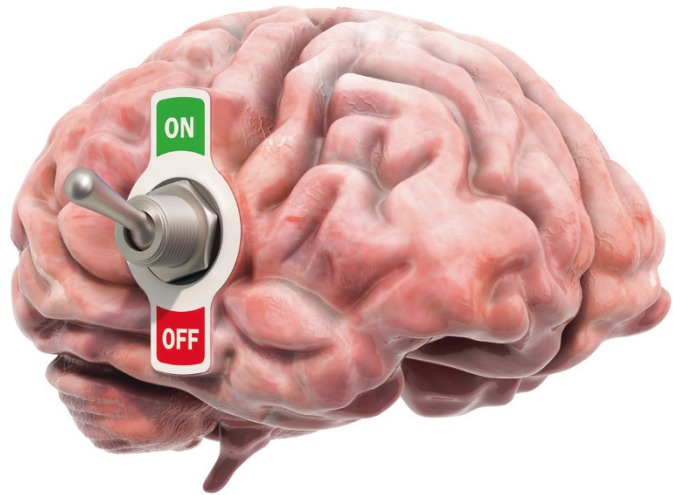
'Hoe meer autonomie, hoe minder kans op **werkstress**'

TIPS OM STRESS TE REDUCEREN

De geïnterviewden in dit artikel kwamen met de volgende tips om stress te reduceren:

- Van Wolven: 'Vertraag bewust iets tijdens het werk. Haal een paar keer diep adem voordat je een kamer binnenloopt, glimlach en doe alsof je alle tijd hebt. Je lichaam kan niet gestrest blijven als je kalm aan doet, ook al doe je alsof.'
- 'Ga als het kan even liggen als je thuiskomt.'
- 'Wandelen blijkt, meer nog dan andere sporten, stressverlagend en cortisolafbrekend.'
- 'Ken jezelf, weet wat je valkuilen zijn en welke situaties jou triggeren. Voel regelmatig: hoe gaat het met me? Wees alert op lichamelijke en psychische signalen van stress, zoals slaapproblemen, pijn op de borst, concentratiestoornissen, angstklachten, meer gaan drinken, veel piekeren.'
- Achterhaal wat jij zelf (meer) kunt doen om te kalmeren en hersteltijd te nemen. Welke dingen kosten energie, welke dingen geven je energie? Van Wolven: 'Onderzoek bij jezelf wat je nodig hebt om te kalmeren en wat je energie geeft. Heb je voldoende gegeten en gedronken? Helpt het om te overleggen met een collega? Wat kun je delegeren of uitstellen? Werkt een patiënt je op je zenuwen en kun je het vandaag niet hebben? Overleg of het anders ingedeeld kan worden. Onderzoek bij jezelf wat helpt om je werk van je af te zetten en je weer op te laden. Een stukje doorlopen naar de volgende halte om je hoofd leeg te maken, muziek waar je rustig of blij van wordt? Je telefoon een tijdje uitzetten en wat voor je uit mijmeren? Zet elke week een afspraak met jezelf in je agenda.'
- Adriaenssens: 'Baken je werk en je takenpakket zoveel mogelijk af als dat te veel voor je is. Neem bijvoorbeeld niet zomaar een dienst over, maar ga goed na of je dat er wel bij kunt hebben.'
- 'Spreek elkaar erop aan als je denkt dat een collega chronisch gestrest is of tekenen van uitval vertoont, zoals slechte concentratie, irritatie, verwardheid. Vaak is dat voor de omgeving duidelijker dan voor degene zelf.'
- 'Ventileer, praat met collega's als er iets heftigs gebeurt. Aarzel niet om hulp te zoeken van een vertrouwenspersoon, psycholoog of coach als je er zelf niet uitkomt.'

dat je stress vergroot. Zelfs als er momenteel wel genoeg collega's zijn, gaan mensen denken: ja, maar is dat volgende week nog zo?' Ze adviseert verpleegkundigen om geregeld dingen te doen waar ze zich goed bij voelen en blij van worden. 'Voor mij was dat even een collega opzoeken waar



'Toen ik tijd nam om te eten, ging ik efficiënter werken'

ik het goed mee kon vinden. Of een geintje maken met een patiënt.' Net als stress versterkt positiviteit zichzelf ook. 'Ik herinner me een collega die zo hard kon schaterlachen dat je het aan de andere kant van de gang kon horen', vervolgt ze. 'Als zij er was, was iedereen vrolijk.'

Noten

- 1 Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S (2012) The impact of traumatic events on emergency room nurses: findings from a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 49(11):1411-22.
- 2 Onderzoeksbureau SKB.
- 3 <https://hr.nl/spring>.
- 4 Lees meer over het onderwerp functiedifferentiatie via www.nursing.nl/tag/functiedifferentiatie.
- 5 Salmond, Begley, Brennan & Saimbert (2009) A comprehensive systematic review of evidence on determining the impact of Magnet designation on nursing and patient outcomes: is the investment worth it? *JBI Libr Syst Rev.* 7(26):1119-1178.

nursing/congressen

DAG VAN DE ZORGPROFSSIONAL

Tijdens het congres De Dag van de Zorgprofessional op 26 juni 2020 in Ede leer je hoe je in balans blijft als verpleegkundige en je werkplezier vergroot. Met workshops over bijvoorbeeld gezond slapen, een actiever alternatief voor mindfulness, omgaan met werkdruk, en de overgang. Ook op het programma: de populaire workshop Sportschool voor je Geest. Informatie: nursing.nl/congressen/zorgprofessional