

Zorg voor jezelf

Je kunt niet goed voor de ander zorgen als je niet ook goed voor jezelf zorgt. Dat is de boodschap van Irène Bakker, boeddhistisch leraar. Zij werkte acht jaar als therapeut met mensen met kanker en traint nu onder andere mensen in de gezondheidszorg.

Veronique Huijbregts

Een kernwaarde van persoonsgerichte zorg is compassie. Wat verstaat u daaronder?

‘Je kunt compassie vertalen als mededogen. Voor mij betekent het dat je je laat raken door het lijden van de ander en gehoor geeft aan je impuls dat lijden te verlichten of te transformeren. Ook als iemand niet meer beter kan worden, kun je met compassievolle zorg bereiken dat het wel beter mét iemand gaat. Ik noem dat *healing*. De patiënt ervaart dan op het diepste niveau dat hij gezien wordt als mens en dat je er echt voor hem bent.’

Hoe verhoudt compassievolle zorg zich tot zelfzorg?

‘Verpleegkundigen komen met veel lijden in aanraking en worden daar ook zelf door geraakt. Maar in de opleiding leren ze niet goed daarmee om te gaan. Uit lijfsbehoud sluiten ze zich er dan vaak voor af. Bij compassievolle zorg sluit je je

niet af, maar laat je je evenmin meesleuren. Daar heb je hebt innerlijke stevigheid of veerkracht voor nodig. Zoals een boom die goed geworteld is: die beweegt mee met een storm of in dit geval groot lijden, maar valt niet om.’

Hoe kun je deze veerkracht stimuleren?

‘Door je meer bewust te worden wat er met je gebeurt als je met lijden geconfronteerd wordt. Dat is te leren. In mijn trainingen gebruik ik daarvoor onder meer de STOP- oefening. De S staat voor even stoppen waar je mee bezig bent, de T voor *Take a breath*, bewust ademhalen, de O voor *observe*, stilstaan bij jezelf in het contact met de ander. Bijvoorbeeld: je zorgt voor een stervende vrouw die net zo oud is als je moeder. Wat doet dat met je? Als je je daarvan bewust bent kun je makkelijker met de situatie omgaan. De P ten slotte staat voor *proceed*: verder gaan,



Boeddhistisch leraar Irène Bakker.

handelen, op basis van wat je te weten bent gekomen. Je hebt nu meer contact met jezelf en kunt ook beter afstemmen op de patiënt.’

Wat doet werken vanuit zelfinzicht?

‘Het geeft je meer voldoening in je werk en dat kan een burn-out helpen voorkomen. In de VS is een onderzoek gedaan: artsen gingen tijdens hun ronde even bij de patiënt zitten in plaats van aan het voeteneinde van het bed te blijven staan. Al duurden deze bezoeken precies even lang, in de beleving van de patiënten was het langer. Ze kregen voor hun gevoel meer aandacht. Mijn zoon is neuroloog en doet dit nu ook: hij vindt het zelf ook veel prettiger. Als je tijdens je werk ook met aandacht bij jezelf blijft, kun je meer aan en put de zorg je minder uit. Je kunt niet goed voor de ander zorgen als je niet ook goed voor jezelf zorgt.’ ■

Noot

Irène Bakker geeft trainingen, onder andere in omgaan met de dood. www.zenspirit.nl

STOP-OEFENING

S = even stoppen met ‘doen’ (*stop*)

T = diep in- en uitademen (*take a breath*)

O = nagaan hoe je je voelt in het contact met de patiënt (*observe*)

P = met het opgedane inzicht doorgaan met de verpleegkundige zorg (*proceed*)