

Zelfzorg

Het ziekteverzuim in de zorg is hoog. Hoger dan in welke sector dan ook. Aandacht voor preventie is daarom belangrijker dan ooit. Maar hoeveel aandacht geven we dit nu eigenlijk binnen onze huidige opleidingen? Begint leren zorgen voor de patiënt niet eerst met goed te leren zorgen voor jezelf? Het zijn vragen die mij, als manager van de AVL Academie, al een tijd bezighouden.

Wij zijn inmiddels gestart met een pilot workshop over duurzame inzetbaarheid voor collega's in opleiding. En wat blijkt? Uitleg geven over stressmanagement maakt al een enorm verschil! In de workshop vertellen we dat ons brein niet gewend is aan de hoeveelheid informatie die vandaag de dag op ons afgevuurd wordt. En dat ons stress-systeem evolutionair gezien geen tijd heeft gehad om zich aan te passen aan deze nieuwe realiteit. We laten aan de hand van onderzoek zien dat chronische overbelasting en stress ervoor zorgen dat de bijnieren extra cortisol aanmaken, totdat deze uitgeput zijn. En we brengen onze collega's de noodzaak van herstelmomenten bij: momenten waarin je het cortisolniveau weer verlaagt, inclusief tips hoe je dit doet.

Mijn voornemen is om in alle opleidingen een standaardmodule over zelfzorg op te nemen. In deze module helpen we collega's in opleiding ontdekken wat voor hen stressbronnen en energiebronnen zijn. En welke manier van werken kan bijdragen aan het reduceren van stress.

Ik ben realistisch genoeg om te weten dat het hoge ziekteverzuim meerdere oorzaken heeft. Tegelijkertijd geloof ik ook dat het begint bij jezelf en dat we met elkaar de taak hebben om onze collega's te helpen met het verlagen van stress. En daar kunnen we – in mijn optiek – niet vroeg genoeg mee beginnen.

Miriam Boer, manager AVL Academie, founder Leerpoli en docent Opleidingskunde ICM trainingen en opleidingen

