



CLAUDIA MARCELA
HERNÁNDEZ MURILLO
MARCELLE RITTERSHAUS
KUIJPERS
MARCELLA VAN DORST

ZELFZORG VOOR VERPLEEGKUNDIGEN

*Vergroot je zelfkennis en
creëer balans voor jezelf*

Lannoo
Campus

LEZERS OVER ZELFZORG VOOR VERPLEEGKUNDIGEN



‘Het boek biedt praktische handvatten voor de net afgestudeerde verpleegkundigen, waarbij het “jezelf zijn” een groot en belangrijk onderdeel is. Daarbij is het leuk, herkenbaar en fijn om de voorbeelden uit de praktijk te lezen, zowel de ervaringen van de schrijfsters als van de collega’s uit het vak. Een aanrader voor elke verpleegkundige!’

SUSETTE KEIJZER-LATASTER | mede-initiatiefnemer en projectleider Nurses Know Better



‘Dit boek heeft een belangrijke boodschap: als je van betekenis wil zijn voor een ander, zorg dan ook goed voor jezelf! De auteurs brengen deze boodschap met passie en schromen daarbij niet hun eigen persoonlijke verhaal, valkuilen en lessons learned te vertellen. Ze stellen zichzelf kwetsbaar op, wat een heel goed voorbeeld van verpleegkundig leiderschap is. De casuïstiek, praktische tips en opdrachten maken dit boek daarnaast zeer bruikbaar en praktisch toepasbaar. Ik gun het elke verpleegkundige en elk verpleegkundig team om op deze manier met zichzelf en elkaar in gesprek te gaan!’

MARGREET VAN DER CINGEL | lector Verpleegkundig Leiderschap & Onderzoek voor Goede Zorg, NHL Stenden Hogeschool / Medisch Centrum Leeuwarden



‘Dit boek is echt de moeite waard. De aansprekende casussen en de helpende voorbeelden stimuleren je om stil te staan bij wie je bent, als mens, als professional en als teamlid.’

HARMIEKE VAN OS-MEDENDORP | lector Innovatie in de Oncologische (Netwerk)zorg, Hogeschool Inholland en het Spaarne Gasthuis



‘Zelfzorg voor verpleegkundigen is gericht op verpleegkundigen, maar herkenbaar voor iedereen die in zorg en welzijn werkt. Het boek leest toegankelijk, positief en geeft vele handvatten om problemen aan te pakken en aan de slag te gaan. Bovendien is het gedegen onderbouwd vanuit vele invalshoeken en systematisch van opbouw. Het leest als een positief zelfhulpboek voor verpleegkundigen. Een frisse aanpak en een origineel en belangrijk onderwerp. Want zonder verpleegkundigen geen gezondheidszorg.’

EVELYN FINNEMA | hoogleraar Verplegingswetenschap en Onderwijs, Universitair Medisch Centrum Groningen; Chief Nursing Officer, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

INHOUD

| | |
|------------------------|----|
| VOORWOORD | 8 |
| OVER DE AUTEURS | 10 |
| INLEIDING | 11 |



DEEL I STA STIL BIJ WIE JE BENT 14

| | |
|--|----|
| 1 KEN JEZELF, GROEI IN JE WERK | 17 |
| 1.1 Je persoonlijke waarden | 19 |
| 1.2 Je keuze voor het verpleegkundig beroep | 27 |
| 1.3 Dit breng je de wereld | 29 |
| 1.4 Flow en werkgeluk | 34 |
| SAMENVATTING | 42 |

| | |
|--|----|
| 2 JE PERSOONLIJKE EN PROFESSIONELE ONTWIKKELING | 43 |
| 2.1 Investeer in je persoonlijke ontwikkeling | 45 |
| 2.2 Je professionele identiteit en ontwikkeling | 54 |
| 2.3 Je bent nooit uitgeleerd | 70 |
| 2.4 Je winnende mindset voor groei | 75 |
| SAMENVATTING | 80 |

| | |
|--|-----|
| 3 DE MENS ACHTER DE VERPLEEGKUNDIGE | 81 |
| 3.1 Zorgen voor anderen, ook buiten je werk | 83 |
| 3.2 Je eigen dagelijkse behoeften | 88 |
| 3.3 Hoe ziet de buitenwereld jou als verpleegkundige? | 92 |
| 3.4 De balans: jij, je werk en anderen | 95 |
| SAMENVATTING | 101 |



DEEL II LEER GOED VOOR JEZELF ZORGEN 102

| | | |
|------------|---|-----|
| 4 | JE MENTALE EN FYSIEKE GEZONDHEID | 105 |
| 4.1 | De impact van stress op welzijn | 107 |
| 4.2 | Manieren om je stress te hanteren | 115 |
| | SAMENVATTING | 139 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 5 | BOUWEN AAN JE INNERLIJKE KRACHT | 140 |
| 5.1 | Ontwikkelen van weerbaarheid | 141 |
| 5.2 | De kracht van kwetsbaarheid en moed | 152 |
| 5.3 | Humor en plezier als tegengif | 160 |
| | SAMENVATTING | 167 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 6 | VERSTERK JEZELF EN JE TEAM | 168 |
| 6.1 | Jouw invloed op teamdynamiek en werksfeer | 169 |
| 6.2 | Omgaan met conflicten en fouten | 182 |
| 6.3 | De relatie met je leidinggevende | 187 |
| 6.4 | Nieuwe collega's in je team | 191 |
| | SAMENVATTING | 198 |

| | | |
|--|------------------|-----|
| | DANKWOORD | 199 |
|--|------------------|-----|

| | | |
|--|-------------------|-----|
| | LITERATUUR | 200 |
|--|-------------------|-----|



VOORWOORD

Een diploma-uitreiking, een zaal vol met blije gezichten, slimme, enthousiaste, empathische en prachtige jonge mensen in de bloei van hun leven, die reikhalzend uitkijken naar hun eerste baan als verpleegkundige. Ze willen starten met waardevol werk waarin ze echt iets kunnen betekenen voor anderen. Na dit feestelijke moment gaan ze dan echt aan de slag op de arbeidsmarkt.

Toch, naast deze feestelijkheid bestaat er een zorgelijke realiteit: wereldwijd wordt een tekort van 4,8 miljoen verpleegkundigen verwacht in 2030, en het ziekteverzuim in de zorg stijgt sterk, zoals recent gemeld door het CBS (2024). Dit nieuws onderstreept de urgentie van de situatie en het bestaande tekort aan verpleegkundigen.

Deze realiteit gaf ons het gevoel dat we iets moesten doen, dat we in actie wilden komen. Hoewel we startende verpleegkundigen leren om hun zorgvragers centraal te stellen, vormt de kernvraag van dit boek: wie zorgt er voor de verpleegkundigen? Wie stelt de verpleegkundigen centraal? Uiteindelijk zijn dat in eerste instantie de verpleegkundigen zelf.

Met dit boek willen we je als verpleegkundige op persoonlijke titel aanspreken. We bespreken onderwerpen die specifiek en herkenbaar zijn voor jou als verpleegkundige en die dicht bij je dagelijkse invloedssfeer blijven. Met invloedssfeer bedoelen we datgene wat je vandaag kunt veranderen. We willen je als verpleegkundige aanmoedigen beter voor jezelf te zorgen en jezelf meer op de eerste plaats te zetten. Wij verpleegkundigen zorgen vaak goed voor anderen, maar minder goed voor onszelf en soms zelfs ten koste van onszelf. Denk maar eens aan die koffiepauze waarin steeds weer een beroep op je wordt gedaan. Zelfzorg is cruciaal, want als jij uitvalt, kun je ook niet voor anderen zorgen. Zelfzorg is zoals de zuurstofmaskers in een vliegtuig: eerst zet je het masker bij jezelf op en pas daarna help je anderen. We vermoeden dat het verpleegkundig DNA, 'het verlangen om voor anderen te zorgen', in conflict komt met 'persoonlijke grenzen bewaken'. Dit is echter nodig voor zelf-

zorg. Het staat dus los van hoe goed je je werk doet. Veelvoorkomende conflicten zijn bijvoorbeeld pauzes overslaan, overwerken of een extra dienst draaien omdat patiënten je nodig hebben, waardoor je anderen boven jezelf prioriteert. Emotionele betrokkenheid, hoge werkdruk, sociale normen, verwachtingen en verantwoordelijkheidsgevoel zorgen ervoor dat zelfzorg een grote uitdaging is voor verpleegkundigen.

Opvallend is dat veel jonge verpleegkundigen kiezen voor een deeltijdbaan. Dit roept vragen op: is het werk te zwaar om fulltime te doen? Of kan de nieuwe generatie ons iets leren over een betere werk-privébalans? Wellicht ligt de waarheid ergens in het midden.

We willen dit boek schrijven voor alle mooie, empathische, betrokken, hardwerkende verpleegkundigen. Voor degene die merkt thuis wat kortaf te zijn na een drukke dag. Voor degene die een collega wil ondersteunen omdat het niet zo goed gaat. Voor de verpleegkundige die tot de 8 procent behoort die ziek thuiszit. Voor de jonge professional die erover nadenkt de zorg te verlaten. Voor collega's die erover denken om te stoppen omdat de werkdruk steeds hoger wordt. Voor degene die 's avonds op de bank zoekt op vacaturesites naar een andere baan, maar niet radicaal kan stoppen vanwege de hypotheek en vaste lasten. Voor degenen die met heimwee terugdenken aan de tijd toen het leuk was om voor mensen te zorgen. Voor de verpleegkundigen die elke dag iets betekenen voor een ander, trots zijn op hun mooie vak en nooit iets anders willen doen.



OVER DE AUTEURS

Wij, Marcella, Claudia en Marcelle, drie van de 220.000 verpleegkundigen in Nederland, waren voorbestemd om elkaar steeds weer te vinden. In 2005 startten Marcelle en Claudia samen de opleiding tot verpleegkundige in Eindhoven, om elkaar weer in 2011 te ontmoeten bij de master Verplegingswetenschappen in Utrecht. Marcelle en Marcella leerden elkaar kennen tijdens de Master Advanced Nursing Practice (MANP)-opleiding, terwijl ze beiden in de ouderenzorg werkten. In 2017 werden we alle drie docent. Dit leidde tot een vriendschap tussen drie unieke persoonlijkheden. Qua waarden vonden we elkaar goed. Net als in partnerrelaties vullen onze verschillende karaktereigenschappen elkaar aan en dat leidde tot een prettige samenwerking. Een boek over zelfzorg is ambitieus. We pretenderen niet alle wijsheid in pacht te hebben, maar we hebben door de jaren heen geleerd voor onszelf te zorgen en op te komen en onze grenzen te bewaken. Dat klinkt mooi, maar er waren diepe dalen die daaraan voorafgingen. En ook onze reis is nog niet af. De ervaring leert dat het een continu proces is om ambities, familielevens en tijd voor jezelf te balanceren. Onze ervaringen als praktiserende verpleegkundigen, docenten, onderzoekers, moeders, partners en ambitieuze vrouwen met hart voor de zorg willen we in dit boek met je delen. Ten slotte willen we duidelijk maken dat we niet willen strijken met de eer over de kennis in dit boek. De credits voor alle wijsheid die je hierin leest, gaan naar de experts en leermeesters die we hebben geraadpleegd en die ons hebben geïnspireerd op ons persoonlijke pad naar meer zelfbewustzijn.



INLEIDING

De dubbele vergrijzing, de steeds complexere zorg en de snelle ontwikkeling van technologie vragen momenteel veel van zorgprofessionals. Zorgverzekeringen vragen meer aansturing op (kosten)efficiëntie en er is de wens om duurzamer te werken. Patiënten worden mondiger; agressie in de zorg lijkt toe te nemen. Op de afdeling worden verpleegkundigen geconfronteerd met lage budgetten, tekort aan collega's en overvolle afdelingen. De gezondheidszorg staat voor de uitdaging van een toenemende zorgvraag en onvoldoende verpleegkundigen. Deze omstandigheden leiden tot vermoeidheid, stress en verminderd werkplezier. Dit beïnvloedt de kwaliteit van zorg en de tevredenheid van zowel zorgvragers als zorgprofessionals. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek zat in het 1e kwartaal van 2024 ongeveer 9,5 procent van de verpleging, verzorging en thuiszorg ziek thuis (CBS, 2024). Ten opzichte van het algemeen ziekteverzuim is dit aanzienlijk hoog. Ook in België wordt er aan de noodbel getrokken, hier zijn de cijfers vergelijkbaar: de Algemene Unie van Verpleegkundigen van België (AUVB) beschrijft dat 10 procent van de verpleegkundigen in 2023 thuiszat. In algemene ziekenhuizen was dit zelfs 11,3 procent. Verpleegkundigen die net zijn afgestudeerd, krijgen niet de juiste begeleiding onder deze omstandigheden. Door de tekorten worden zij al snel als student ingezet met veel verantwoordelijkheden, wat het risico op burn-out vergroot.

Dit nieuwe zorglandschap vraagt meer van verpleegkundigen, van zichzelf als persoon en van de zorg die zij leveren. Er wordt van hen gevraagd dat zij leiderschap en zeggenschap tonen, vertrouwen afdwingen en opkomen voor hun patiënten. Het is noodzakelijk dat zij ruimte creëren om zichzelf te positioneren als persoon en professional. In Nederland is deze noodzaak beschreven in het nieuwe beroepsprofiel voor de Bachelor of Nursing 2030 met specifiek een nieuwe beroepsrol: 'Leider'. Het belang van zelfkennis om goed voor jezelf te zorgen en goede zorg te verlenen, wordt hierin benadrukt. Ongeacht welk 'niveau' verpleegkundige je ook bent, als je een goede verpleegkundige wilt zijn die goed voor zorgvragers zorgt, moet je eerst goed voor jezelf zorgen. Dan pas ben je in staat om zeggenschap te tonen, goed samen te werken, goede zorg te leveren en gezond te blijven werken.




Het is cruciaal om het belang van zelfzorg te erkennen en omarmen. Tijdens het werk staat de patiënt centraal en staat collegialiteit hoog in het vaandel. Zeker met de hoge werkdruk daarbij opgeteld, komt het vaak voor dat eigen behoeften en belangen tijdelijk worden uitgesteld of genegeerd.


Dit boek nodigt je uit voor een reis waarin je meer regie voert over je leven en kapitein wordt van je eigen schip. Je leert meebewegen met de wind, op jouw voorwaarden. Je krijgt handvatten om het heft in eigen handen te nemen. Door zelfzorg toe te passen, kun je met plezier blijven doen wat je belangrijk vindt. Je mag op je werk de ruimte creëren om voor jezelf te zorgen.

In dit boek ga je op reis en daarvoor neem je jezelf mee. Nodig af en toe ook je collega's, je teamleider, of familie of vrienden uit. Deze reis draait om jou, maar je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

In deel I van dit boek leer je jezelf beter kennen. Je ontdekt wie je bent, wat je belangrijk vindt en wat je de wereld brengt. Je kijkt naar je persoonlijke en professionele ontwikkeling en je identiteit als professional, maar ook naar wie je bent buiten je beroep.

In deel II verken je stressoren en krijg je tools om hiermee om te gaan. Je staat stil bij je fysieke en mentale gezondheid, bij veerkracht en zelfcompassie, hoe je omgaat met je team en je gedrag op je werk.

Extra waardevolle tips bieden we aan in de vorm van transfusies (), want in de praktijk voelen de patiënten zich ook snel beter na een bloedtransfusie. Je kunt in dit boek navigeren zoals dat bij je past. We raden je aan om bij het begin te beginnen, namelijk bij de ontdekking van wie jij bent en wat jij belangrijk vindt. Heb je dit eerder al gedaan en denk je over voldoende zelfkennis te beschikken, dan zal deel II je strategieën en tools bieden.

In de vorm van spuitjes () helpen we je onze uitleg te vertalen naar jezelf. Dit zijn oefeningen die je helpen om onze boodschap te vertalen naar waar jij staat of waar jij behoefte aan hebt.

Ten slotte:

- In dit boek reiken we verschillende manieren aan om beter voor jezelf te zorgen. We geven je tools om het heft in eigen handen te nemen. Je hebt invloed op sommige dingen, maar bij andere ben je slechts betrokken. Je hebt invloed op hoe jij met een situatie omgaat. Soms lukt het niet om goed voor jezelf te zorgen. Dat is niet erg. Lief voor jezelf zijn en zelfcompassie zijn ook onderdeel van zelfzorg. Accepteren dat het niet altijd lukt, is dus ook voor jezelf zorgen.
- We delen onze eigen ervaringen met je. Deze ervaringen zijn persoonlijk en je kunt ze gebruiken als inspiratie. Onze persoonlijke ervaringen herken je eraan dat ze cursief zijn geschreven. Bovenaan de ervaring vind je de naam van de auteur aan wie die ervaring toebehoort.
- Daarnaast moet je werkgever ook goed voor jou zorgen door goede arbeidsvoorwaarden te creëren. Zorginstellingen zijn verantwoordelijk voor een werkomgeving waarin zelfzorg mogelijk is, zodat verpleegkundigen hun werk goed kunnen blijven doen zonder zichzelf op te branden. In dit boek hebben we bewust gekozen om in te zoomen op het individu en niet op het gehele systeem. Los daarvan ontslaat deze problematiek werkgevers en de overheid niet van de plicht om goed voor hun verpleegkundigen te zorgen.

In Australië heeft palliatief verpleegkundige Bonnie Ware ouderen op hun sterfbed geïnterviewd. Ze vroeg hen waar zij, terugkijkend op hun leven, het meest spijt van hadden. Op de eerste plek van spijt stond: 'Ik wens dat ik het lef had gehad om een leven te leiden dat bij mij paste en niet het leven dat anderen van mij verwachtten.' Dit zien wij als een uitnodiging om op te komen voor je waarden, passies en dromen, om de verpleegkundige te zijn die je wilt zijn en het vak uit te voeren zoals jij weet dat goed is. De hoop is dat verpleegkundigen de leiders mogen worden die de zorg zo hard nodig heeft.

Aan het einde van het boek vind je een lijst met bronnen per hoofdstuk. De titels in deze lijst hebben we gebruikt als inspiratie voor de inhoud van het hoofdstuk en kunnen meer inzichten bieden in het onderwerp.

Veel plezier tijdens je reis!

MARCELLA, MARCELLE EN CLAUDIA



DEEL I

Sta stil bij wie je bent

*‘Raar eigenlijk, wij zien
alleen onze buitenkant
maar bijna alles gebeurt
vanbinnen.’*

CHARLIE MACKESY



1 KEN JEZELF, GROEI IN JE WERK

MARCELLA —

Als verpleegkundige in opleiding had ik een duidelijke missie. Ik wilde kinderverpleegkundige worden. Nog tijdens mijn afstuderen vond ik een vacature. Er werd twee jaar werkervaring gevraagd, maar onder het motto wie niet waagt wie niet wint ('Ik probeer het gewoon') solliciteerde ik op de functie. Als eenentwintigjarige stapte ik over de drempel van het academisch centrum in Amsterdam. Ik mocht starten op de kinderafdeling, mijn droom had ik verwezenlijkt. Het was prachtig werk, ik was trots op mijn uniform en genoot van het werken in het ziekenhuis, dat als een klein dorp functioneerde en ik was de nieuwste bewoner. Helaas ging ik steeds vaker met tegenzin naar mijn werk, ik had namelijk de lat te hoog gelegd voor mezelf. Ik vond dat ik niet snel genoeg leerde. Het was een pittige afdeling: de ziektebeelden waren vaak uitzonderlijk, want het was tenslotte een academisch ziekenhuis, alle ontwikkelingsleeftijden vroegen een andere benadering en alle verschillende medische disciplines waren aanwezig. Daarnaast was het mijn eerste baan. Het was best veel en in plaats van dat goed te kunnen aangeven, begon ik mezelf ervan te overtuigen dat ik niet geschikt was als verpleegkundige op deze afdeling. Ik trok mezelf terug in plaats van om hulp te vragen. Totaal overweldigd ben ik na zes maanden gestopt op mijn droomafdeling. De jaren daarna stonden in het teken van de ontdekking 'wat voor verpleegkundige ben ik dan wel'. Diverse werkervaringen kwamen voorbij; research-verpleegkundige, thuiszorg, niertransplantatieafdeling, gehandicaptenzorg, verpleeghuis. En in mijn vrije tijd volgde ik de masterstudie Verplegingswetenschap, Advanced Nursing Practice en didactische aantekeningen. Al die ervaringen koester ik, want hierdoor weet ik, inmiddels ruim vijftien jaar verder, wat er wel goed bij mij past. Bijvoorbeeld dat ik affiniteit heb met



de doelgroepen verstandelijk gehandicapten, kinderen, en mensen met dementie. Ik doe dit werk met invoelendheid, compassie, inzetten van intuïtie en een dosis creativiteit. Ik heb ook geleerd dat ik behoefte heb aan verbinding maken, echt contact leggen. Ofwel, de langdurige zorg en het begeleiden van collega's past bij mij. Daarnaast ben ik van nature nieuwsgierig en kan ik letterlijk de tijd verliezen als ik iets wil begrijpen. Ik vind mezelf daarom een praktische onderzoeker en ik weet dat ik behoefte heb aan tijd voor reflectie. Zo vind ik het leuk om bij een patiënt met een gerimpelde armtatoeage, te vragen wat voor leven die persoon heeft gehad. In een verpleeghuis dicht bij zee zitten heuse zeelieden met sterke verhalen. Ik heb plezier om tijdens de zorg iemands levensverhaal te horen. Ten slotte vraag ik hoge kwaliteit van mezelf; ik vind het belangrijk dat het werk wat ik doe ertoe doet (of iets bijdraagt aan de samenleving) en ik heb de dagelijkse uitdaging niet te veel te luisteren naar het irritant kritisch stemmetje dat vindt dat het altijd beter kan. Ik kan mij een gesprek herinneren als jonge twintiger, gedesillusioneerd na het opgeven van de baan op de kinderafdeling, mijn 'droombaan', met mijn moeder en haar vrienden. Het ging over het vinden van een baan die voor je leven bij je past. Volgens hen ontstaat het organisch, door je leven te leven, besef van wat bij je past, ergens begin dertig, dan heb je zoveel levenservaring opgedaan, dan weet je ongeveer wat je kunt en wilt. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen, is openstaan voor kansen die in het leven voorbijkomen. En een beetje geluk en een beetje vertrouwen te hebben in het leven. Een mooi antwoord waar ik mij als inmiddels dertiger zelf ook bij wil aansluiten. —

Zelfzorg begint bij jezelf (leren) kennen. Als je je bewust bent van wie je bent, ben je beter in staat grenzen te stellen, rust te nemen wanneer dat nodig is en beter te weten waar je je geluk uit haalt.

Als je jezelf leert kennen, begin je aan een spannende reis. Een reis waarin je jezelf tegenkomt, jezelf confronteert, jezelf leert accepteren, zelfcompassie leert toe te passen en van jezelf leert houden. We kennen allemaal wel het gezegde: *je kunt pas van een ander houden als jij van jezelf houdt*. Jij bent namelijk een van de belangrijkste personen in jouw leven. Tevens ben jij de enige persoon – de kapitein van jouw schip – die actie kan ondernemen ten gunste van jouw leven. Het is een enerverende reis. Het vraagt moed om je zwaktes, je krachten en je dromen onder ogen te komen. Deze reis kent geen eindbestemming. Jezelf leren kennen, kent daarom ook

geen einde. Het beeld van je identiteit, het beeld van jezelf, is dynamisch van aard. Ofwel, door de (levens)ervaringen die je opdoet in het leven, kan het beeld dat je hebt over jezelf veranderen.

Met een goed zelfbeeld ben je beter in staat zelfzorg toe te passen. Als je, net als de auteur in het voorbeeld, weet dat je tijd nodig hebt voor reflectie, kun je hier bijvoorbeeld dagelijks tijd voor inplannen. Een leven waarin je jezelf goed kent, draagt bij aan een rijker leven. Je kunt tenslotte voor jezelf (en anderen) pas goed zorgen als je jezelf goed kent. Men zegt ook weleens: *‘Je moet eerst voor jezelf zorgen wil je kunnen zorgen voor de ander.’*

In hoofdstuk 1 ga je op ontdekkingsstocht naar je persoonlijke waarden, je staat stil bij je drijfveren en de reden dat jij besloten hebt om verpleegkundige te worden. Ten slotte bieden we je inspiratie voor je Ikigai (geluk in je leven) en kun je nadenken hoe je hier invulling aan geeft.

1.1 | Je persoonlijke waarden

Je innerlijk kompas: waarden en drijfveren

Je innerlijk kompas is de stem die vertelt wat goed of fout is. Je bent je er niet dagelijks van bewust, maar die stem praat de hele dag met je mee. We bedoelen niet je innerlijke criticus (dat is dat stemmetje dat je veroordeelt, beoordeelt en onderuit probeert te halen). We bedoelen de stem die je helpt te beoordelen wat belangrijk is in het leven. Bijvoorbeeld hoe je moet reageren als een familielid van ver is gekomen om zijn zieke moeder te bezoeken, maar net te laat is voor de reguliere bezoektijden. Hoe ga je hiermee om? Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

Waarom reageert deze patiënt zo boos vanmorgen? Heb ik iets verkeerd gezegd of gedaan? Wat zegt die patiënt nou over mijn collega? Oei, dit was niet handig van mijn collega.



Herken je die stem? Aan de ene kant vertelt het je wat jij belangrijk vindt in je leven, en aan de andere kant wat je geleerd hebt in je leven. Soms heb je jezelf overtuigingen eigen gemaakt die helemaal niet passen bij je waarden. Het is belangrijk om erachter te komen welke stemmen kloppen bij jouw waarden en welke overtuigingen je in de weg zitten. Het bijzondere aan mensen is dat ze opgroeien binnen een waardensysteem van hun ouders. Als je ouder wordt, kun je daar bewust van afwijken door zelfreflectie, persoonlijke groei en een verlangen om een authentiek leven te leiden. Het kennen van je eigen waarden en daarnaar leven zijn hierin cruciaal. Bijvoorbeeld: in een gezin waar geld verdienen centraal staat, kan het zijn dat je als kind juist op zoek gaat naar zingeving, en vice versa. Opgroeien in een gezin dat wekelijks naar de voedselbank gaat, zorgt er wellicht voor dat een kind financiële zelfstandigheid in zijn volwassen leven vooropstelt.

Je persoonlijke waarden leren kennen is een van de eerste stappen die je neemt om dieper kennis te maken met jezelf. Waarden zijn de principes en het geloof op basis waarvan je 'goed' en 'slecht' onderscheidt. Daarnaast helpt het om een doelgericht leven te leiden, je vrije tijd beter te besteden en levenskeuzes te maken. Als je je persoonlijke waarden kent, ben je beter in staat om je grenzen te bewaken en om activiteiten en mensen om je heen te kiezen die je meer energie geven. Stel, je hebt een vrije avond en verschillende mogelijkheden om die in te vullen. Je zou kunnen ingaan op de vraag van je leidinggevende om een extra dienst te draaien omdat er veel zieke collega's zijn. Dit kan belangrijk zijn als loyaliteit en hulpvaardigheid belangrijke waarden zijn voor jou. Anderzijds, als liefde voor je familie en vrijheid voor jou van groot belang zijn, zou je deze tijd kunnen besteden aan een gezellige avond met je partner of kinderen. Als persoonlijke gezondheid en welzijn bovenaan je lijst van waarden staan, zou een avondwandeling of een yogasessie een goede keuze kunnen zijn. De keuze die je maakt, ongeacht welke, past het beste bij je wanneer je je realiseert wat je nodig hebt. Bijvoorbeeld of je toe bent aan lichamelijke en/of mentale uitdagingen, of dat het rust geeft om je huis eens lekker op te ruimen. Allemaal keuzes die je zou kunnen maken op basis van wat jij (op dat moment) belangrijk vindt.