



MINDFUL WERKEN in de kraamzorg *Werken met aandacht*

Willem de Groote en Ida Tuinhof zijn bedrijfsfysiotherapeuten en binnen organisaties actief rondom de thema's gezond werken, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Ook zijn beiden gecertificeerd mindfulnesstrainer en geven onder andere workshops en trainingen mindful werken in de kraamzorg.

tekst Ellen De Vriend

Als professional in de kraamzorg ondervind je werkstress. Soms is dat gezonde stress en helpt het om je schouders er even extra onder te zetten. Maar vaak leveren de hoge werkdruk en onvoldoende tijd voor je taken ongezonde stress op. Er wordt veel van je verwacht en je wil alle uitdagingen die het werk met zich meebrengt niet uit de weg gaan. Dat is een mooi streven, maar het levert ook regelmatig stress op en dat kan ten koste gaan van het werkplezier en je gezondheid. Daardoor kan de onvrede toenemen en raak je mogelijk oververmoeid of krijg je een gebrek aan zelfvertrouwen. Dan wordt werken onprettig en ga je stug door op de automatische piloot.

Een groot deel van hun leven zijn de meeste mensen bezig met dingen doen: werk, huishoudelijke taken verrichten, voor familieleden zorgen en to-do lijstjes afvinken. Dag in dag uit, maand in maand uit. Zonder dat je het goed beseft gaat het leven aan je voorbij en wordt je handelen bepaald door automatisme. Je bent je er nauwelijks van bewust dat je geest voortdurend actief bezig is, tot je een keer niets doet en probeert om gewoon te 'zijn', zonder iets specifiek te willen bereiken. Dan beseft je pas dat je gedachten voortdurend aan de gang blijven.

Je leefomstandigheden kun je veelal maar beperkt veranderen, maar de manier waarop je ermee omgaat kun je wel aanpakken. Mindfulness is een oplossing om anders om te gaan met de druk van je werk. Zo krijg je de regie weer terug over je eigen leven. Willem en Ida geloven sterk

in de kwaliteiten en de eigen kracht van mensen. Zij vinden zorgzaamheid, integriteit en betrokkenheid belangrijk en zien het als een uitdaging om organisaties en mensen via personal coaching en mindfulness in beweging te brengen. Mindfulness staat voor leven en werken met aandacht.

Willem vertelt: "De werkdruk binnen de kraamzorg is een groot thema. De kwaliteitseisen zijn toegenomen, de stem van de cliënt en omgeving speelt een grotere rol in de werkzaamheden en de verantwoordingsdruk is groot. Met als gevolg een grotere administratieve belasting. Die hoge prestatie-eisen, maar ook de wachtdagen en lange diensten trekken een grote wissel op de werk/privé-balans. En niet te vergeten: ook de emotionele belasting in de kraamzorg kan hoog zijn." Hij vervolgt: "Door de hoge werkdruk ligt een burn-out of ziekteverzuim op de loer. Om dit te voorkomen is het belangrijk om aan bronaanpak te denken en bijvoorbeeld te kijken waar de administratieve werkdruk naar beneden kan. En tegelijkertijd kan het toepassen van mindfulness je ook helpen te voorkomen dat je werkdruk tot werkstress en verzuim leidt. Het is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen en om innerlijk te groeien."

Wat is mindful werken?

Mindfulness betekent niet oordelend en bewust aandacht geven, gericht op het hier en nu. Mindful werken is de toepassing van mindfulnessvaardigheden in het werk. Het is een wetenschappelijk onderbouwde benadering waarbij gebruik wordt gemaakt van de ademhaling als bron van

MINDFUL WERKEN IN DE KRAAMZORG WORKSHOP

De 'Mindful Werken Workshop' is een kennis-making met mindfulness afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van medewerkers in de kraamzorg. De workshop bestaat uit één bijeenkomst van drie uur. Willem de Groot van GezondWerk geeft deze workshop samen met Ida Tuinhof van Tuinhof Vitaal. Beide zijn gecertificeerd trainer van de Vereniging van Mindfulnessstrainers in Nederland (cat 1 VMBN). De workshop is speciaal voor kraamverzorgenden en afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk. In de workshop verdiepen de deelnemers zich in de volgende competenties:

- › **PROFESSIONALITEIT:** de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de zorgvrager/kraamvrouw
- › **COMMUNICATIE:** openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met kraamvrouw en andere betrokkenen
- › **SAMENWERKING:** observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de zorgvrager

Sommige zorgverzekeraars vergoeden uit de aanvullende dekking een deel van de kosten die een mindfulness-training met zich meebrengt. Dit gebeurt onder de noemer alternatieve geneeswijzen, preventieve cursussen, psychologische hulp of psychosociale hulp.

lichaamsgewaarwording, stabiliteit en aandacht. Het is geen truc die je even aanleert. Het is een houding, een vaardigheid, die je onder de knie moet krijgen door theorie en eenvoudige aandachtsoefeningen om beter om te kunnen gaan met stressvolle situaties, je veerkracht te versterken en de kwaliteit van je werk te verdiepen. Door eenvoudige oefeningen kun je los komen van de dagelijkse stress en je balans hervinden. Je leert keuzes te maken die bij jou passen. Zo kun jij je werk de baas worden en meer plezier en voldoening halen uit de dingen die je doet.

Willem vertelt: "Uit eigen ervaring en uit de ervaringen van de medewerkers uit de zorg die ik spreek, komt naar voren dat mindful leven meer vitaliteit geeft en het leven verrijkt. Mindfulness nodigt uit om je bewust te zijn van het hier en nu, stil te staan bij het moment en van daaruit in beweging te komen. Zodanig dat je de regie voor je eigen leven in eigen hand hebt. Je leert dat je zelf je eigen keuzes kunt maken en de verantwoordelijkheid kunt nemen voor de invulling van je leven. Door mindful te werken herontdek je de waarde van aandacht. Dat is een waardevolle kwaliteit die we niet altijd bewust gebruiken. Van mindful werken wordt het leven veel leuker en het kan zeer verhelderend werken!"

Is mindful werken voor iedereen?

Willem is even stil na de vraag of mindful werken voor iedereen in de kraamzorg iets kan zijn. "Aan het mindful toepassen van vaardigheden moet je wél waarde hechten. Sommige mensen staan er niet voor open en dan gaat het ook niet. Je moet het wel willen toepassen," geeft hij eerlijk toe. "Maar het is eigenlijk geen nieuwe techniek. Het is een manier

van basisvaardigheden mindful toepassen naar de ander toe en dat werkt. Niet alleen op je werk heb je daar veel aan, ook in je privéleven."

"Ieder mens krijgt in zijn leven te maken met teleurstellingen en tegenslagen. Soms ga je daardoor piekeren en stemt het je somber of werkt het belemmerend. Mensen zijn perfectionisten en willen dingen graag zo goed mogelijk doen. Door dat piekeren verlies je veel energie," stelt Willem. "Mindfulness is een training waarin moderne psychologische inzichten en eeuwenoude wijsheden samenkomen. Door oefeningen leer je om meer in het nu te leven en de benauwende patronen en dagelijkse routines los te laten. Zo creëer je ruimte om flexibeler in het leven te kunnen staan, je beter te focussen en kun je je beter ontspannen en genieten van al het moois dat het leven je te bieden heeft."

Mindful werken in de kraamzorg

Werken in de kraamzorg vraagt veel veerkracht. De prestatie-eisen zijn hoog en de werkdruk wordt als hoog ervaren. "Daarom is er een toenemende interesse om mindful te werken. Het vraagt flexibiliteit om wachtdagen te draaien en 24 uur beschikbaar te zijn, evenals 8 dagen achter elkaar werken. Het trekt een wissel op je privéomstandigheden. Die rustmomenten leer je inpassen," legt Willem uit. In de kraamzorg werken voornamelijk vrouwen, stuk voor stuk met het hart op de goede plaats. Wat blijkt is dat zij goed zijn in het zorgen voor een ander, maar minder goed in de zorg voor zichzelf."

Die rustmomenten inplannen is slechts één facet. "Neem even drie minuten adempauze en vraag je bewust af: hoe gaat het met mij? Een andere

benadering is de SOK benadering: stoppen – observeren – keuze maken. Mensen zijn over het algemeen doeners en gewend om te handelen. Voordat je het weet help je de kraamvrouw met iets wat ze zelf al kan en belast je jezelf meer dan nodig. Beter is om eerst even te stoppen, rust te creëren met respect en een vriendelijke houding voor de kraamvrouw en de situatie vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Laat even los hoe je dingen altijd hebt gedaan en bekijk rustig hoe je dit het beste op een andere manier kunt doen. Kijk fris aan tegen dagelijkse zaken en kom tot nieuwe inzichten. Dat werkt bevrijdend. De meeste mensen hebben goed ontwikkelde vaardigheden om problemen op te lossen. Mindful werken bestaat uit bewuste aandacht voor het lichamelijk en geestelijk welzijn van jezelf en van de kraamvrouw en haar omgeving. Het bevordert de betrokkenheid en biedt je een meerwaarde."

Ida vult aan: "Door de aandachtsoefeningen voel je wat zich allemaal in jezelf afspeelt. Bij het beoefenen van mindfulness leer je om de aandacht te focussen en train je je geest om zich te richten op één object als uitgangspunt. Wees je eens bewust van bijvoorbeeld het rijzen en dalen van je buik als je ademt. Dan merk je dat je buik omhoog gaat als je inademt en weer daalt als je uitademt. Bewegingen die gemakkelijk te voelen zijn. De geest is continu bezig. Gedachte op gedachte stapelt zich op en feiten worden vermengd met interpretaties. Onder invloed van die onbewuste denkpatronen gaan je gedachten een eigen leven leiden en bepalen ze je handelen en je stemming. Terwijl ze gebaseerd zijn op interpretaties die al lang geen feiten meer zijn. Als mensen weten we veel en denken we veel,

maar ervaren doe je niet uitsluitend met je hoofd. Kijk: bewust ervaren is veel meer dan denken alleen. Ervaren doe je met al je zintuigen en daar reageer je weer met je lichaam en je ademhaling op. Zodra je je bewuster wordt van je lichamelijke reactie kun je ook anders met stress, emoties, lichamelijke klachten en gedachten omgaan. Mindfulness is dus ook een andere manier van omgaan met je levenservaringen,” concludeert zij.

Ida vervolgt: “Juist doordat al die gevoelens er mogen zijn valt er veel stress weg. Je krijgt zo meer energie en een nieuw inzicht. Hierdoor komt gepieker of somberheid in een ander licht te staan. Door mindfulness toe te passen ontstaat een groei en verdieping van de competenties communicatie, professionaliteit en samenwerking waardoor je lastige uitdagingen in het werk en dagelijks leven, stress en werkdruk bijvoorbeeld, kunt hanteren. Daardoor verdiep je de kwaliteit van je dienstverlening. Mindfulness reikt je stevige handvatten aan.”

Stress voorkomen?

“Veel mensen worstelen met stress. Het is een che-

mische reactie van je lichaam. Stress wordt veelal veroorzaakt door onze geest die bezig is met het verleden of de toekomst. Je kunt stress ervaren als je in contact komt met iets wat druk of spanning veroorzaakt. Als je zenuwachtig bent om te presteren bijvoorbeeld, kan dit tot stress leiden,” legt Ida uit. “Stress brengt je lichaam in een staat van paraatheid. Je hebt gezonde stress maar ook ongezonde stress. Dat laatste ervaar je als je te lang stress hebt als gevolg van activering van je jaag- of gevaarsysteem en wanneer je onvoldoende aandacht kan geven aan rust en ontspanning.” Toch hoeft dit volgens haar niet altijd zo te zijn omdat je actiever om kunt leren gaan met stress. “Mindfulness brengt je terug naar het hier en nu en daar is vaak geen stress. Door mindfulness kun je belemmerende emoties, spanningen en gedachten eenvoudiger loslaten.”

Ook kunnen meer bewegen en gezonder eten volgens Ida oplossingen zijn om stress te verlagen. “Maar het is vooral belangrijk in gesprek te gaan met je leidinggevende over je werk-privébalans. Iedereen in de kraamzorg heeft het doel om zorg

van een hoge kwaliteit te bieden met een hoge klanttevredenheid. Zorg die geleverd wordt door veerkrachtige en vitale medewerkers die met plezier hun werk doen en die duurzaam inzetbaar zijn. Maar dat gaat niet vanzelf.”



WAT MERK JE TIJDENS MINDFUL WERKEN?

- › (h) Erkenning van je automatische piloot
- › Meer energie door adempauzes te nemen als oplaadmoment
- › Vroegtijdig (h)erkenning van stresssignalen
- › Dat je bij stress even stopt om keuze te kunnen nemen hoe om te gaan met de stress
- › Meer bewustzijn van lichamelijke en mentale grenzen
- › Dat je om kunt gaan met niet-helpende gedachten.
- › Ontwikkeling in zelfmanagement
- › Dat je met aandacht communiceert
- › Dat je meer vitaliteit en veerkracht krijgt
- › Meer zelfrespect en compassie voor je tekortkomingen
- › Een toename van de creativiteit en betere prestatie
- › Een effectievere samenwerking
- › Beter om kunnen gaan met conflicten
- › Beter kunnen relativeren
- › Een verhoogd levensgeluk

Bronnen
www.gezondwerk.nl
www.tuinhofvitaal.nl
www.mindfulwerkeninzorg.nl
http://centrumvoormindfulness.nl
www.mijnvakbond.nl

DE ONTWIKKELING VAN MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn is een Amerikaans molecuair bioloog. Hij is oprichter en voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts en ontwikkelde mindfulness-trainingen voor zieke mensen om hen een handvat aan te reiken om op eigen kracht met pijn en vermoeidheid om te leren gaan. Sinds 1970 ontwikkelde hij een programma onder de naam ‘Mindfulness Based Stress Reduction’ (MBSR), gebaseerd op de aangepaste inzichten vanuit de Boeddhistische meditatie technieken. Wereldwijd en ook in Nederland is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van deze manier van training in het omgaan met pijn, angst, depressie en aandoeningen zoals fibromyalgie of kanker. En onderzoek bij zorgprofessionals die een mindfulness training hebben gevolgd laat positieve effecten zien in omgaan met stress, onderlinge communicatie en samenwerking en zelfmanagement.