



Stichting IZZ heeft samen met Vernet online toolkit de Vijfdaagse gemaakt, waarmee verzorgenden binnen vijf dagen leren om beter 'nee' te zeggen. Anouk ten Arve van Stichting IZZ vertelt hier meer over.

TEKST: RHIJJA JANSEN

Zijn verzorgenden zo slecht in 'nee' zeggen?

'Dat is wel wat wij van de werkvloer horen. Het is ook wel begrijpelijk: verzorgenden hebben een groot hart en zijn gewend om zich dienstbaar op te stellen. Ze werken met mensen en daardoor wordt het lastiger om nee te zeggen tegen een extra dienst of wanneer een collega uitvalt. Je voelt je al gauw verantwoordelijk naar je collega's en cliënten, wat het nog lastiger maakt om nee te zeggen.'

Waarom is het belangrijk dat verzorgenden dit toch wel doen?

'Dat verantwoordelijkheidsgevoel kan doorslaan en ten koste gaan van jezelf. Als je ja zegt, terwijl je eigenlijk uitgeput bent, ligt een burn-out op de loer. Als je bewust nee leert zeggen op een verzoek, zeg je hiermee ja tegen jezelf. Waardoor je je grenzen beter kunt bewaken en minder vatbaar bent voor ziekteverzuim.'

Hoe ziet jullie toolkit eruit?

'De Vijfdaagse bestaat uit een dagelijkse mail met een inspirerende video en concrete opdracht. Bijvoorbeeld een visualisatieoefening of een oefening om samen met collega's te doen. Dit vraagt

elke dag ongeveer vijf à tien minuten van je tijd en is gratis. Twee zorginstellingen hebben de Vijfdaagse opgenomen in hun opleidingsmodule.'

Wat zijn de reacties van verzorgenden?

'Over het algemeen heel goed. We hebben de Vijfdaagse speciaal voor de Week van de Werkstress eind vorig jaar bedacht. Inmiddels hebben al meer dan tweeduizend mensen meegedaan. We vroegen deelnemers om voor en na hun deelname een korte vragenlijst in te vullen. Uit deze meting blijkt dat de deelnemers het minder moeilijk vinden om nee te zeggen.'

Dus iedereen moet nu massaal 'nee' zeggen?

'Absoluut niet, er is niks mis met een dienst invullen waar je eigenlijk niet veel zin in hebt, maar het mag niet doorslaan omdat iemand het zo moeilijk vindt om nee te zeggen. Uiteindelijk heeft iedereen er baat bij als je als verzorgende nee durft te zeggen: jijzelf, de cliënt, want die heeft geen vermoeide en gestreste verzorgende aan het bed die misschien fouten maakt, en ook de werkgever omdat je niet snel omvalt.'

Nog een handige tip om beter 'nee' te zeggen...?

'Vraag om een time-out: als iemand je belt of je kunt invallen, kun je zo overvallen zijn dat je automatisch instemt. Zeg voortaan dat je het even moet nakijken en dat je er zo snel mogelijk op terugkomt. Ook rust is een belangrijke reden om nee te zeggen. Soms denken verzorgenden dat ze een goede reden moeten hebben om nee te kunnen zeggen. Maar ook een vrije middag waar je heel erg aan toe was, is een goede reden om een keer nee te zeggen.'

Doe mee aan de gratis Vijfdaagse op nuzegiknee.nl

