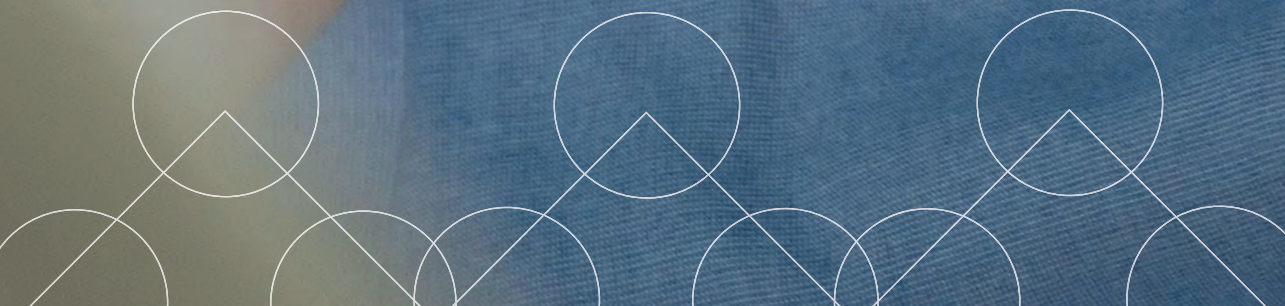




Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige

Boom

Greetje Hingstman



Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige

Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige

Greetje Hingstman

Boom

inclusief website!



Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via **www.boomstudent.nl** toegang tot de website met extra materiaal. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan deze druk. Na activering van de code is de website twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken.

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag
Basisontwerp omslag: Dog & Pony, Amsterdam
Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag
Beeld omslag: Chinnapong

© Hingstman & Boom uitgevers Amsterdam, 2022

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische vervaelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN: 9789024438143
ISBN: 9789024438150 (e-book)
NUR: 183

www.boomstudent.nl
www.boomhogeronderwijs.nl

Voorwoord

‘Als verpleegkundige leer je het leven en jezelf in sneltreinvaart kennen’, zeg ik tegen eigenlijk al mijn studenten op de hbo Verpleegkunde. ‘Als je straks in de praktijk werkt...’ Maar: hoezo ‘als je straks in de praktijk werkt?’ Waarom zou je daar niet al mee beginnen op dag één van de opleiding?

Die opleiding begint – of beter: zou moeten beginnen – met de vraag: wat voor verpleegkundige zou ik willen zijn? Wat voor professional wil ik dat mijn patiënten en cliënten ontmoeten, aan hun bed, in de spreekkamer, bij hun thuis? Eigenlijk gaat daar nog een andere vraag aan vooraf: wie bèn ik eigenlijk? Om vanuit het antwoord op die vraag het pad te kunnen afleggen naar die verpleegkundige die je voor ogen hebt.

In mijn werk als docent merkte ik dat zaken als omgaan met de dood, het stellen van levensvragen, jezelf leren kennen, omgaan met werkdruk en het stellen van grenzen – om maar een paar grootheden te noemen – op meerdere verpleegkundeopleidingen slechts zijdelings aan bod kwamen en doorgaans niet structureel of geborgd in het curriculum waren terug te vinden. En dat is vreemd. Zelf ben ik op mijn 34^e de opleiding tot verpleegkundige gaan volgen. Een oude droom vervullen. Ik had er lang mee gewacht en lang over getwijfeld, diep van binnen misschien wel vanuit de wetenschap dat ik het als 17-jarige niet had gered, het omgaan met ingrijpende situaties en grote verantwoordelijkheden, het bij mezelf blijven in de dynamiek van de zorgwereld. Op die leeftijd was ik waarschijnlijk kopje onder gegaan. Dit boek helpt aankomende verpleegkundigen daarin op weg. Om zo de impact van het verpleegkundig vak beter te kunnen hanteren, op een (zelf)bewuste en krachtige manier.

Dit boek, dit leermateriaal, gaat eigenlijk over wat je niet uit een boek kunt leren. En toch is het een poging om elke student Verpleegkunde en elke verpleegkundige die voor zijn of haar gevoel nog iets heeft in te halen, mee te nemen in het leren kennen van zichzelf, in het nog meer oog voor de kwetsbare ander krijgen, in het nog beter neerzetten van zichzelf als trotse professional. Om op die manier voluit voldoening te kunnen halen uit dit prachtige vak.

Greetje Hingstman, voorjaar 2022

Inhoud

Inleiding: de unieke verpleegkundige die dicht bij zichzelf staat	11
1 Om te beginnen: jij als mens	17
1.1 Jezelf leren kennen en de waarde daarvan	17
1.2 De 'samenstelling' van jouw persoonlijkheid	18
1.3 Kwaliteiten en valkuilen	18
1.4 Gevoelens en emoties	20
1.5 Authentiek (durven) zijn	22
1.6 Zelfbeeld	23
1.7 Reflecteren – op jezelf en je omgeving	25
1.7.1 Manieren om te reflecteren	28
1.7.2 Reflecteren wordt een automatisme	31
2 En dan: jij als (aankomend) verpleegkundige	35
2.1 Het vak van verpleegkundige	36
2.2 Waaróm word je verpleegkundige?	39
2.2.1 Drijfveren	39
2.2.2 Zingeving	40
2.2.3 Waarden en normen	41
2.3 Wat is eigenlijk een 'goede' verpleegkundige?	45
2.3.1 Beroepsprofiel	46
2.3.2 Opleidingsprofiel	47
2.3.3 Beroepscode	49
2.3.4 Beroepshouding	50
2.3.5 Beroepsimago, beroepsidentiteit en beroepstrots	52
2.3.6 Verpleegkundige visie	56
3 Contact maken en een zorgrelatie aangaan	59
3.1 Verpleegkunde = contact	60
3.2 De relatie verpleegkundige-zorgvrager	61
3.3 Jouw houding ten opzichte van de ander	62
3.4 Jouw relatie tot de ander	64
3.5 Afstemmen op (het referentiekader van) de patiënt	65
3.6 Empathie ervaren en tonen	67
3.7 Bevestigen	69
3.8 Aanraken	70
3.8.1 Van levensbelang	70
3.8.2 Aanraken in de gezondheidszorg: normaal of een taboe?	72

3.8.3	Bevestigen en in beweging brengen	74
3.8.4	Hoe aan te raken?	75
3.9	Professionele distantie	77
3.9.1	Afstand – nabijheid	77
3.9.2	Projectie, overdracht en tegenoverdracht	79
4	Over 'ziek' en 'patiënt' zijn	83
4.1	Wanneer is iemand 'ziek' of 'patiënt'?	83
4.1.1	Wat is gezondheid?	84
4.1.2	Van 'ziek zijn' naar positieve gezondheid	85
4.1.3	Hoe (chronisch) ziek zijn wij?	88
4.1.4	Verschillen in gezondheid	91
4.2	Ziek zijn: wat doet dat met een mens?	94
4.2.1	Inbreuk op (de kwaliteit van) het leven	94
4.2.2	Het rouwproces na een diagnose	99
4.2.3	Verlies van autonomie en onafhankelijkheid	101
4.2.4	Copinggedrag	102
4.2.5	De omgeving van de patiënt	104
4.2.6	Stigmatisering	106
4.2.7	De kracht van ziek zijn	106
4.3	Culturele verschillen	108
4.4	Verpleegkundige houding	110
5	Omgaan met emoties – van de ander en jezelf	117
5.1	Over emoties	117
5.2	De emoties van de ander	120
5.2.1	Zie wat er gebeurt	121
5.2.2	Neem de tijd en luister met aandacht	121
5.2.3	Durf te vragen en te benoemen	123
5.2.4	Geef ruimte aan emoties	123
5.3	Wat doet het met j��u?	125
5.3.1	Emotionele betrokkenheid: nut en grenzen	125
5.3.2	Emoties van nu of van vroeger?	127
5.3.3	Manieren om met je eigen gevoelens om te gaan	128
6	Over grenzen – aanvoelen en aangeven	131
6.1	Over grenzen	131
6.2	Je eigen grenzen aanvoelen	133
6.3	Je eigen grenzen aangeven	135
6.3.1	Pas op voor verschuivende grenzen	136
6.3.2	Persoonlijke grenzen stellen	137
6.3.3	Loslaten en 'schoonmaken'	138
6.4	De grenzen van de ander	138

7	Samenwerken – een levendige dynamiek	141
7.1	Groepen, cohesie en regels	141
7.2	Werken in een team	144
7.2.1	Een succesvol team	145
7.2.2	Collegialiteit	146
7.2.3	Rollen binnen het team	147
7.2.4	Behoeftte aan leiding en structuur	148
7.3	Conflicten en conflicthantering	149
7.3.1	Problemen en conflicten in teams	150
7.3.2	Manieren om te reageren op een conflict	152
7.3.3	De waarde van een conflict	154
7.3.4	Gedrag: erop reageren en beïnvloeden	154
7.4	Intervisie: de waarde van uitwisselen en delen	157
7.4.1	De uitgangspunten van intervisie	157
7.4.2	Vormen van intervisie	157
8	Feedback – want niemand is perfect	161
8.1	Kritiek of feedback?	161
8.2	Geven van constructieve feedback	163
8.3	Interpreteren en toepassen van verkregen feedback	164
8.4	360-graden feedback	165
9	Verpleegkundig leiderschap en initiatief nemen	167
9.1	Verpleegkundig leiderschap: dagelijkse kost	167
9.1.1	Over leiderschap	168
9.1.2	Initiatief nemen	169
9.1.3	Voorbeeldgedrag	170
9.2	Goed leiderschap	171
9.2.1	Zorg en aandacht voor elkaar	171
9.2.2	Zie ieders motivatie	172
9.2.3	De ruimte geven en laten groeien	173
9.2.4	Daadkrachtig, doordacht en efficiënt werken	174
9.2.5	Gebruik elkaars ideeën	174
9.2.6	De weg naar besluitvorming	174
9.3	Welk type leider/initiatiefnemer ben jij?	176
9.4	Opstaan en je stem laten horen	179
10	Ethische dilemma's en morele sensitiviteit	185
10.1	Over ethiek en moraal	185
10.1.1	Morele basisprincipes in de zorg	186
10.1.2	Morele sensitiviteit	187
10.2	Ethische kwesties op de werkvloer	188
10.2.1	Voorbeelden van ethische dilemma's	189
10.2.2	Een ongewenste zwangerschap	191

10.2.3 De wens om niet meer te willen leven	192
10.2.4 Beslissen voor iemand die wilsonbekwaam is	198
10.3 Omgaan met ethische dilemma's	199
10.3.1 Morele stress	199
10.3.2 De wensen van de patiënt en jouw waarden	200
10.3.3 Zoeken naar 'het beste': moreel beraad	202
10.3.4 Zorgvragers helpen bij moeilijke keuzes	205
11 Afscheid	209
11.1 Confrontatie en omgaan met de dood	209
11.1.1 Palliatieve en terminale fase	210
11.1.2 Omgaan met sterven	211
11.2 Jouw rol in begeleiding naar het afscheid	213
11.2.1 In contact met degene die gaat overlijden	214
11.2.2 Culturele verschillen	216
11.2.3 Concrete ondersteuning in de weg naar het sterven	219
11.2.4 Er zijn voor wie achterblijft	220
11.3 Zorgen voor jezelf	224
12 De verpleegkundige die het verschil maakt	227
12.1 Kritisch denken en nieuwsgierig blijven	228
12.1.1 Denk en toon je kritisch	228
12.1.2 Blijf nieuwsgierig	229
12.2 Werken aan kwaliteit van zorg	231
12.2.1 Wat is kwaliteit van zorg?	232
12.2.2 Taalgebruik en kwaliteit van zorg	233
12.3 Keuzes maken en je blijven ontwikkelen	234
12.3.1 Fouten mogen en durven maken	235
12.3.2 Een leven lang leren	235
12.4 Een rolmodel zijn	236
12.5 Terug naar het begin en vooruitkijken	237
Literatuur	239
Illustratieverantwoording	245
Trefwoordenregister	247
Over de auteur	253

Inleiding: de unieke verpleegkundige die dicht bij zichzelf staat

Jij – je wordt verpleegkundige!

Je hebt de keuze gemaakt om invulling te geven aan je leven (onder andere) door verpleegkundige te worden. Of je bent al verpleegkundige maar wilt je verder ontwikkelen naar hbo-niveau. Wat er ook ten grondslag ligt aan jouw keuze – daar komen we later overigens nog op terug – jij staat aan het begin van een loopbaan in een prachtig werkveld. Dit boek is geschreven voor iedereen die hbo-verpleegkundige wil worden of dit al is en zich verder wil ontwikkelen, in welke tak van zorg dat ook is.

Maar: hoe word je nu een goede verpleegkundige? Of beter gezegd: wat voor verpleegkundige wil jij worden? Wanneer jij straks ‘aan het bed’ of op een andere plek jouw beroep uitoefent, wat wil je voor professional zijn en hoe wil je dat anderen jou ervaren? Het is een hele zoek- en uitprobeertocht om daarachter te komen én om je daar naartoe te ontwikkelen. Die zoektocht, daar neemt deze uitgave jou in mee. Van begin – de dag van vandaag – tot eind, het moment waarop je jouw diploma in ontvangst neemt en als verpleegkundige aan de slag gaat. Dat eind is tevens een nieuw begin, en wat je tijdens jouw zoektocht leert, zul je je hele carrière en leven meenemen.

Een prachtige tocht gewenst!



Waarom dit boek?

Als student Verpleegkunde leer je allerlei theorie en vaardigheden: hoe breng je een katheter in, hoe stel je verpleegkundige diagnosen, hoe werkt het hormoonstelsel bij de mens, hoe breng je slecht nieuws over aan een patiënt? Belangrijke kennis en vaardigheden waar wij in deze uitgave niet op ingaan. De verpleegkundige is zelf immers het belangrijkste instrument. Jij maakt dat instrument – jezelf dus – alleen maar beter door vragen te beantwoorden als: wat voor verpleegkundige wil ik worden, hoe leer ik van elke situatie die ik meemaak, hoe kan ik met verschillende, soms moeilijke situaties omgaan en daarbij mezelf blijven, hoe groei ik uit tot een bewuste, stevige en zich blijvend ontwikkelende professional?

Die groei begint al op dag één van je opleiding. Het gaat erom dat je je die groei bewust wordt én bewust stuurt. Zodat jij je uiteindelijk bijna vanzelfsprekend je gehele loopbaan kunt blijven vormen tot de professional die jij wilt zijn: een unieke verpleegkundige die stevig in de schoenen en vooral dicht bij zichzelf staat. Daar helpt dit boek je bij.

Kernbegrippen BN2020

Behalve ‘vorm geven aan jezelf’, stelt de Nederlandse overheid een aantal voorwaarden aan afgestudeerd hbo-verpleegkundigen. Deze staan beschreven in het opleidingsprofiel *Bachelor of Nursing 2020* (BN2020). Met dit boek werk je aan meerdere kernbegrippen uit dit opleidingsprofiel, we noemen de meest prominente:

- Professionele reflectie;
- Morele sensitiviteit;
- Onderzoekend vermogen;
- Professioneel gedrag;
- Professionele relatie;
- Verpleegkundig leiderschap.

Deze kernbegrippen zijn – impliciet en expliciet – als rode draden door deze hele uitgave verweven en verder uitgewerkt. Per hoofdstuk zijn tevens de kernbegrippen vermeld die in dat betreffende hoofdstuk aan de orde zijn.

Werkwijzer (boek, online leeromgeving en docentenhandleiding)

Het studiemateriaal van *Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige* bestaat uit dit boek, een online leeromgeving en een docenthandleiding. In het boek komt theorie aan bod, regelmatig geïllustreerd met een casus, een quote of een citaat. Tussendoor staan rechtstreekse vragen aan jou geformuleerd of wordt er verwezen naar opdrachten of materiaal op de online omgeving, om zodoende de theorie concreet te maken en de onderwerpen en vaardigheden je eigen te maken.

Op de online omgeving vind je per hoofdstuk alle opdrachten en ook interessante artikelen of inspirerende filmpjes. Ze dienen allemaal om de theorie uit het boek te koppelen aan de praktijk, om de leerstof tot leven te brengen.

Dit studiemateriaal kun je gedurende je hele studie maar ook daarna blijven gebruiken, immers: je ontwikkelt je voortdurend tot professional. Die groei houdt nooit op. Wanneer wordt verwezen naar opdrachten of materiaal op de online leeromgeving staat dit icoontje in de marge.



Voor de docenten: in de docenthandleiding (beschikbaar op het docenten-gedeelte van de online leeromgeving) vind je allereerst een voorzet hoe dit leermateriaal kan worden ingezet binnen de opleiding. Daarnaast lees je per opdracht een omschrijving van de werkvorm die je daarvoor kunt inzetten, waar relevant vergezeld door een toelichting op het belang van het thema en de nodige aandachtspunten. Deze handleiding leidt je kortom door alle onderdelen van *Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige* heen. Voel je uiteraard wel vrij om daarin dingen anders, op jouw eigen manier, te doen.

Leeswijzer

In de inhoud van dit studiemateriaal ligt de focus op wisselende aspecten: (1) het individu (jijzelf), (2) de ander (patiënt/collega) en (3) de relatie daartussen. Daarin komen steeds thema's en situaties aan bod die jij als verpleegkundige regelmatig in je werk tegen zult komen.

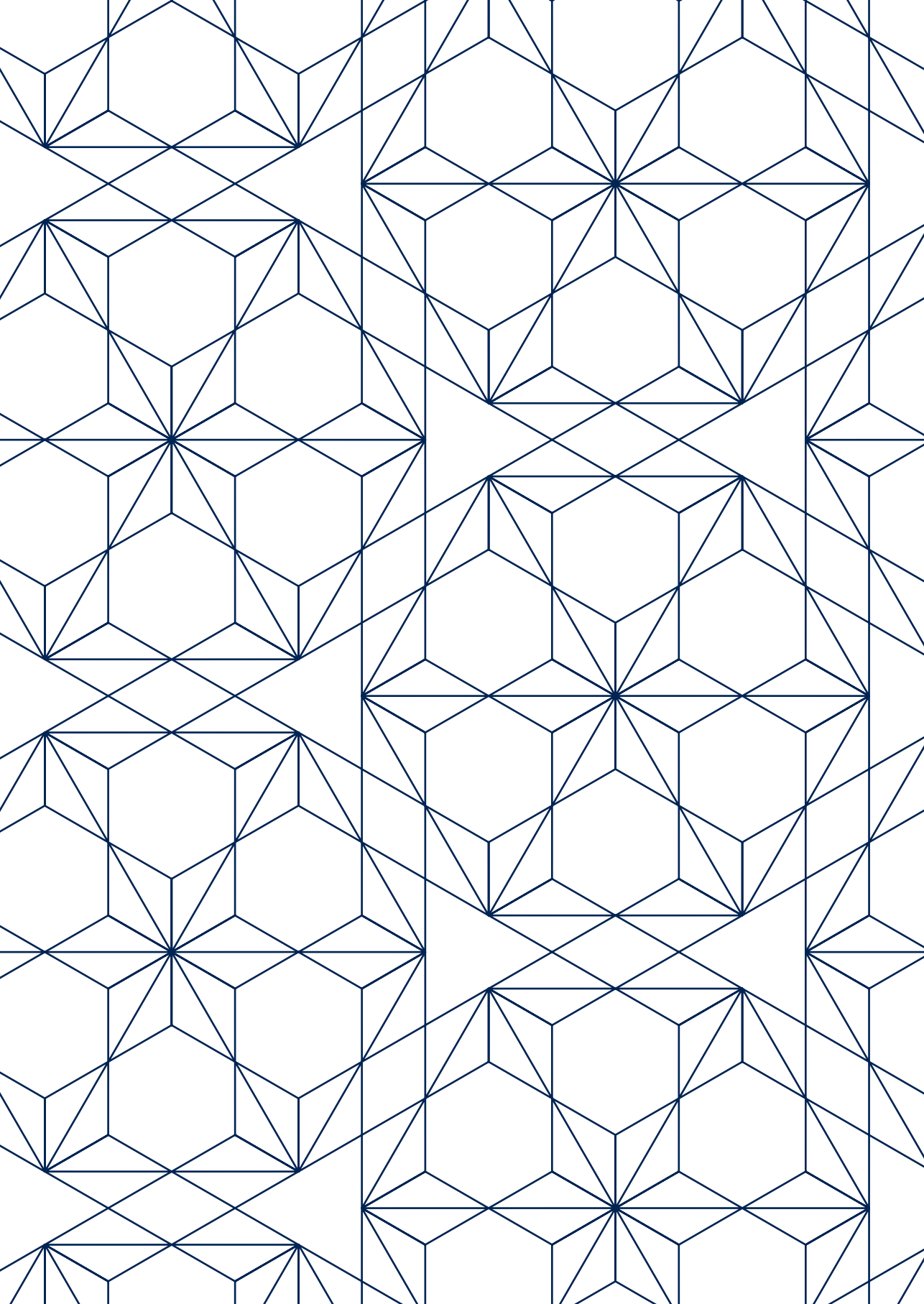
Waar het gaat om jezelf – jij bent zelf het uitgangspunt, want als verpleegkundige het belangrijkste instrument – ligt de nadruk eerst op jou als persoon (hoofdstuk 1): wie ben je en hoe kijk je tegen jezelf aan? Daarna wordt de overstap gemaakt naar jou als aankomend verpleegkundige (hoofdstuk 2): wat houdt het vak in en waarom wil je eigenlijk verpleegkundige worden? En in dat vak van verpleegkundige, hoe ga je een professionele relatie aan met een zorgvrager (hoofdstuk 3) en hoe is het voor die zorgvrager om ziek of beperkt te zijn, hoe gaan mensen daarmee om (hoofdstuk 4)? In die dynamiek komen onvermijdelijk emoties naar boven – bij de ander of bij jezelf – hoe ga je daarmee om (hoofdstuk 5)? Daarin grenzen aanvoelen en stellen is een essentiële manier om goed voor jezelf en de ander te (kunnen) zorgen (hoofdstuk 6). Ook in de samenwerking met je collega's en andere disciplines is er sprake van een levendige dynamiek: elk team kent een eigen cultuur, ieder neemt een bepaalde rol in, er ontstaan conflicten en collegiale samenwerkingen (hoofdstuk 7). In die samenwerking eerlijk kunnen en durven zijn naar elkaar in de vorm van feedback geven en ontvangen, is een belangrijk onderdeel van blijven groeien als professional en continu werken aan de kwaliteit van zorg (hoofdstuk 8). Datzelfde geldt voor het tonen van initiatief en verpleegkundig leiderschap (hoofdstuk 9): ben jij degene die zijn of haar vinger opsteekt wanneer er meegedacht moet worden, die verbeterpunten aankaart? In de zorg staat 'het leven' centraal: wat is kwaliteit van leven? Wat wanneer iemand niet meer verder wil of zelf niet meer kan beslissen? Wat is jouw visie daarop en hoe voel je de zorgvrager aan (hoofdstuk 10)? Die laatste vraag geldt zeker in hoge mate op het moment dat een zorgvrager weet dat het einde nadert. Een intensieve, maar ook een intieme fase waarin jij als verpleegkundige een belangrijke taak kunt vervullen voor alle

betrokkenen (hoofdstuk 11). Aan het slot van *Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige* kijk je terug op wie je was toen je begon en hoe je sindsdien al bent gegroeid. Hoe ben en word je nog meer die verpleegkundige die het verschil maakt (hoofdstuk 12)?

De termen patiënt, cliënt en zorgvrager worden in dit studiemateriaal alle drie gebruikt, al naargelang de context. In sommige gevallen kan in plaats van patiënt ook cliënt of zorgvrager worden gelezen. Voor de leesbaarheid is ervoor gekozen steeds één term in een afgebakend stuk tekst te plaatsen.



Hoe verwoorden anderen de waarde van een verpleegkundige? Hoe kijk jij daar zelf tegenaan? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 0.1: 'Ode aan de verpleegkundige'. Maak vervolgens opdracht 0.2: 'Jouw portfolio'.



Om te beginnen: jij als mens

1

Kernbegrippen opleidingsprofiel/BN2020:

- Professionele reflectie;
- Professioneel gedrag.

Verpleegkundigen zijn – vanuit hun drive om er te zijn voor de ander – vaak zo met ‘hun’ patiënten of cliënten en alles wat daarmee samenhangt bezig, dat ze het risico lopen één cruciaal aspect in het geheel te vergeten: zichzelf. Mede daarom gaat het eerste hoofdstuk dan ook over jou. En omdat dat het enige juiste startpunt is voor jouw pad om die bewuste verpleegkundige te worden.

1.1 Jezelf leren kennen en de waarde daarvan

We komen nog even terug op een uitspraak uit de inleiding: jij bent zelf het belangrijkste instrument. Wat eenieder ook verstaat onder wat een goede verpleegkundige nu eigenlijk is, dát is de basis. Jij bent het belangrijkste instrument: de mens die contact maakt met de ander, die vormgeeft aan de zorg voor de ander, die samenwerkt met collega's.

Het mooie is: jij hebt zelf voor een belangrijk deel in de hand hoe je dat instrument – dus jezelf – vormt tot die verpleegkundige die jij graag wilt worden. Om erachter te komen wat voor verpleegkundige jij precies wilt worden – daar gaan we in hoofdstuk 3 verder op in – is het belangrijk om eerst naar jezelf te kijken: wie ben jij als mens, hoe kijk je naar jezelf, waar ben je goed in en wat vind je lastig, hoe kijken anderen naar jou?

Zicht krijgen op wie je werkelijk bent – jouw persoonlijkheid – helpt je om (1) jezelf te accepteren, (2) te werken aan de dingen die je graag nét even anders zou willen en (op die manier) (3) de goede en zelfverzekerde verpleegkundige te worden zoals jij die voor ogen hebt.

1.2 De 'samenstelling' van jouw persoonlijkheid

De persoonlijkheid van een individu is 'samengesteld' op basis van verschillende factoren, aldus dr. Verhulst in *Algemene psychologie voor de gezondheidszorg* (1989):

- a. *Genetische factoren* – denk daarbij aan intelligentie, temperament of gemoed. Dit zijn echter niet altijd constante factoren: onder invloed van jouw omgeving kunnen ze veranderen, versterken of afzwakken.
- b. *Culturele factoren* – de cultuur waar je in bent opgegroeid heeft jou normen en waarden meegegeven: wat is belangrijk in het leven en hoe zou je moeten leven? Veel ervan zul je – bewust of onbewust – hebben opgenomen in je persoonlijkheid. Ben je opgevoed vanuit een bepaald geloof of een levensovertuiging, dan is dat in dit kader tevens een belangrijke voedingsbodem.
- c. *Milieufactoren* – met milieu wordt hier bedoeld: de sociale klasse waarin je bent opgegroeid of nu leeft. Net als een cultuur, heeft ook elke sociale klasse eigen normen en waarden. Leden van die sociale klasse conformeren zich aan deze normen en waarden en gedragen zich daarnaar. Afwijkend gedrag kan leiden tot uitsluiting van de groep.
- d. *Opvoedingsfactoren* – vanuit de opvoeding worden de culturele en milieufactoren op een kind overgedragen. Maar dat niet alleen: ouders hebben – vaak onbewust – de neiging om hun kinderen op dezelfde manier op te voeden zoals ze zelf zijn opgevoed. Daarnaast laten ouders zien wat goed of fout is door hun kinderen te bestraffen of te belonen. Ze fungeren als rolmodel door het gedrag dat ze zelf vertonen.

Door inzicht te krijgen hoe deze factoren er bij jou uitzien en hoe ze zijn ontstaan, leer je jezelf beter begrijpen. Maar dat niet alleen: met de kennis over deze vier factoren, leer je ook (het gedrag van) anderen beter begrijpen en accepteren. Een onmisbare kwaliteit wanneer je verpleegkundige bent.



Hoe zijn de vier factoren van jouw persoonlijkheid gevormd? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 1.1 'De samenstelling van jouw persoonlijkheid'.

1.3 Kwaliteiten en valkuilen

Kwaliteiten – iedereen heeft ze. Of beter gezegd: ieder mens heeft een eigen unieke verzameling aan kwaliteiten. In hoofdstuk 2 gaan we kijken wat nu de kwaliteiten zijn van een goede verpleegkundige. Maar kijk eerst eens naar jezelf: wat zijn j  uw kwaliteiten, los van het carrièrepad dat je hebt gekozen? Waar ben

je goed in, wat gaat je makkelijk af, waar ligt je hart, waarvan zeggen mensen ‘jij kunt dat zo goed’? Vragen die makkelijker gesteld worden dan beantwoord. Daarom eerst een korte uitleg over kwaliteiten en valkuilen, waarna je met een aantal oefeningen meer over jezelf kunt ontdekken.

Er zijn verschillende manieren om achter je eigen kwaliteiten te komen. Daniël Ofman – een managementconsultant en onderzoeker – ontwikkelde één daarvan: het ‘kernkwadrant’. Dit model biedt een methode waarmee een individu meer inzicht kan krijgen in zichzelf (Ofman, 2017). Het kernkwadrant brengt logica aan in jouw kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. Want al die aspecten hangen met elkaar samen. Een voorbeeld daarvan lees je in de casus ‘De zorgzaamheid van Josien’.

Casus 1.1

De zorgzaamheid van Josien



Josien overweegt om de opleiding tot verpleegkundige te gaan doen. ‘Jij bent altijd zo zorgzaam’, krijgt ze vaak te horen van de mensen in haar naaste omgeving. Dat vindt Josien zelf ook, rekening houden met anderen en helpen waar nodig – ze kan eigenlijk niet anders. Tegelijkertijd weet ze eigenlijk niet zo goed of ze er wel haar vak van moet maken. Want vraagt er iemand – impliciet of expliciet – om hulp, dan staat Josien klaar, ze vindt het daarbij moeilijk om ‘nee’ te zeggen. ‘Wil jij nog even boodschappen doen voor mij, buurvrouw?’, ‘Jij wilt dat verslag voor onze projectgroep nog wel even afmaken hè?’. Ze wordt er zelf ook wel eens moe van... Wat beter haar eigen grenzen kunnen aangeven, dat zou ze wel willen leren. Ze hoopt alleen dat anderen haar dan niet onaardig zullen vinden, of egoïstisch. Daar heeft ze bij anderen ook altijd zo’n hekel aan.

1. *Kernkwaliteiten* – het woord zegt het al: deze kwaliteiten komen uit jouw kern, ze maakten bij wijze van spreken al deel uit van jou toen je ter wereld kwam. Ze zijn niet aangeleerd maar maken deel uit van wie je was en wie je bent. Je kunt ze niet afleren, hooguit leren ze op een andere manier toe te passen. Bijvoorbeeld: betrokkenheid, daadkracht of zorgzaamheid.
2. *Valkuilen* – maar: sla je door in je kernkwaliteit dan kun je daar last van krijgen. Je kwaliteit is dan opeens een valkuil. Het kan jezelf in de weg zitten – een valkuil kan je over een grens doen gaan – of bij een ander irritatie oproepen. De kwaliteit ‘zorgzaamheid’ kan doorslaan in ‘te veel van de ander overnemen’.
3. *Uitdagingen* – het tegenovergestelde van een valkuil is de uitdaging. Een uitdaging is een kwaliteit die jou nog niet ‘eigen’ is maar die een mooie aanvulling zou kunnen zijn in jouw pakket aan kwaliteiten. Met de valkuil ‘te veel van de ander overnemen’ zou een uitdaging kunnen zijn ‘geen actie ondernemen, de ander het zelf op laten lossen’. Uitdagingen zijn aspecten waar je in het dagelijks leven vaak goed mee kunt experimenteren.

4. *Allergieën* – experimenteer je echter overmatig met een uitdaging, dan kan dat een ander irriteren. Probeer je bijvoorbeeld minder voor een ander te zorgen en diegene meer zelf te laten doen, kan dat bij de ander overkomen als passief gedrag of gebrek aan betrokkenheid.

Andersom kan een ander ook gedrag vertonen dat bij jou irritatie oproept, kortom: de ander 'zit in jouw allergie'. Het is goed om je te realiseren dat diegene dan wellicht bezig is te experimenteren met een uitdaging of een doorgeslagen kwaliteit laat zien. Of dat diens gedrag het tegenovergestelde is van een van jouw kernkwaliteiten.

Kortom: deze aspecten helpen je om jezelf beter te begrijpen maar ook om meer grip te krijgen voor het gedrag van een ander.



Welke unieke combinatie van kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën heb jij? Ga naar de online leeromgeving en maak de opdrachten 1.2 'Kwaliteiten en valkuilen' en 1.3 'Competentietest'.

1.4 Gevoelens en emoties

Bijna elke situatie roept gevoelens op die soms in emoties overgaan (zie hoofdstuk 5). Zeker bij wie werkt in de zorg, gebeurt dit onvermijdelijk en vrijwel dagelijks. Een patiënt die jou een dankbare blik toewerpt, een leidinggevende die je feedback geeft, een nieuwe collega die je moet inwerken maar waar je eigenlijk geen tijd voor hebt...

Wat gevoelens en emoties zijn en waar ze vandaan kunnen komen, wordt verder uitgewerkt in hoofdstuk 6. Hier nemen we alvast een inkijkje in deze fenomenen en vooral: in je eigen gevoelswereld. De mens kent een aantal basis-emoties: liefde, woede, angst, afschuw, verbazing, vreugde, schaamte en verdriet. Deze basisemoties zijn universeel: (in principe) ieder mens ervaart ze in meer of mindere mate. De manier waarop hier uiting aan wordt gegeven, is *wel* zeer verschillend en persoons- en cultuurafhankelijk.

De gevoelens die bij jou ontstaan – welke dat ook maar zijn – zeggen iets over de situatie én over jouzelf. De manier waarop je persoonlijkheid is gevormd (§ 1.2) en wat de combinatie is van jouw kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën (§ 1.3) bepalen voor een belangrijk deel wat een situatie met jou doet. Vaak zul je dit van jezelf herkennen en begrijpen, maar je zult ook nog regelmatig versteld staan van de gevoelens en emoties die opeens boven kunnen komen. Dat is niet meer dan menselijk, dat overkomt iedereen. Kun je (nog) niet goed verklaren waar die gevoelens vandaan komen, zie het dan als een mogelijkheid om meer over jezelf te ontdekken. Hierop reflecteren (§ 1.7) of het er met anderen over hebben binnen intervisie (§ 7.4) kan je daarbij helpen. Zo kun je situaties – zo nodig – beter leren hanteren en ontwikkel je je verder tot die verpleegkundige die dicht bij zichzelf blijft.

Casus 1.2**Zomaar wat gevoelens**

Verpleegkundige Amir heeft bij de heer Bakker – cliënt op de psychogeriatrische afdeling van het verpleeghuis – zojuist een verblijfskatheter ingebracht. Dat kostte enige moeite, de heer Bakker is vandaag onrustig en verdraagt het niet goed dat anderen aan hem zitten. Amir heeft het zweet op zijn rug staan, hij voelt zich wat gespannen, bang dat het niet goed zal gaan en de cliënt nog onrustiger wordt. Wanneer de katheter toch succesvol is ingebracht, begint de cliënt er echter aan te trekken, stoot klanken van ongenoegen uit en kijkt Amir daarbij met paniek in de ogen aan. Die weet even niet wat hij moet zeggen en voelt zich onmachtig, hij begrijpt die paniek wel. Uiteindelijk lukt het om de heer Bakker af te leiden en weer rustig te laten worden. Amir kan dan zelf ook wat meer ontspannen, hij kan tevreden zijn op hoe dit uiteindelijk is verlopen, vindt hij zelf.

Wanneer 's middags de dochter van de heer Bakker op bezoek komt, loopt ze even langs de teamkamer. 'Waarom heeft mijn vader een katheter gekregen, jullie kunnen hem toch geregeld naar het toilet helpen? Ik dacht dat hij hier in goede handen was, maar dit geeft alleen maar meer kans op blaasontsteking, daar is hij al zo gevoelig voor', reageert ze nogal bozig. Amir zucht en moet de plotselinge irritatie die hij voelt opkomen even laten zakken. Hij legt zijn rapportage terzijde, gaat met haar in gesprek en legt uit waarom dit voor haar vader de beste optie lijkt. Gaandeweg verdwijnt de irritatie aan weerszijden en kunnen ze beiden wat beter naar de situatie en emoties van de ander kijken. De dochter reageert uiteindelijk opgelucht. Ze legt even een hand op de arm van Amir: 'Dank jullie wel, voor alles wat jullie doen.'

'Het lichaam liegt nooit.' (Ted Troost)

Gevoelens doen iets in je hoofd (je denkt: 'ik wil dit niet') en in je lichaam (je verstrakt, krijgt een knoop in je maag of het zweet breekt je uit). De lichamelijke reacties – zoals die zich voordoen bij Amir in de casus 'Zomaar wat gevoelens' – is er doorgaans eerder dan de bewuste gedachte. Het is daarom belangrijk om je lichamelijke reacties waar te nemen en te interpreteren. 'Het lichaam liegt nooit', is de gevleugelde uitspraak van Ted Troost, de haptoloog die veel bekende sporters begeleidde tot betere prestaties door hen beter naar hun lichaam te laten luisteren. Daarmee zegt hij iets belangrijks: de reactie van je lichaam op een situatie is heel puur en vertelt je wat iets of iemand werkelijk met jou doet.

Hoe reageer jij op verschillende situaties? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 1.4 'Gevoelens en emoties'.



Gevoelens en emoties zijn als verpleegkundige dus alomtegenwoordig en je hebt er in de praktijk dagelijks mee te maken. Maar: hoe ga je ermee om? Daarvoor zijn verschillende manieren, aldus docent en coach Bertus Leijenhorst (2019). Je kunt ze:

- verdringen ('dit doet me niets');
- ontkennen en bagatelliseren ('nee hoor, ik ben niet verdrietig, valt heel erg mee');
- ervaren en bewust worden ('jeetje, waarom krijg ik nou een knoop in mijn maag, ik ben opeens een beetje triest');
- erkennen en laten zien ('deze situatie maakt me verdrietig, dat is ook niet zo verwonderlijk, ik laat mijn tranen maar even de vrije loop').

Het spreekt bijna voor zich: verdringen, ontkennen en bagatelliseren zijn reacties die je niet verder brengen in jouw professionele ontwikkeling. Al zijn ze nog zo begrijpelijk en verklaarbaar. Door gevoelens te doorleven – ze niet weg te stoppen maar toe te laten –, je daar zelf niet om te veroordelen en ze te laten zien, zorg je in emotioneel opzicht voor jezelf (lees hier meer over in § 5.3). Daarnaast laat je de mensen in jouw omgeving zien wie jij bent. Dit draagt bij aan jouw authenticiteit.



Hoe ga jij om met gevoelens en emoties? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 1.5 'Omgaan met emoties'.

1.5 Authentiek (durven) zijn

Authenticiteit, we eindigden er de vorige paragraaf mee. Wanneer iemand jou authentiek noemt, kun je ervan uitgaan dat dit als compliment is bedoeld. Authentiek gedrag vertonen is dan ook iets moois, maar tegelijkertijd is het niet voor iedereen even makkelijk.

Authentiek zijn wil zeggen dat je je gedraagt naar dat wat jij belangrijk vindt (jouw normen en waarden) en naar hoe je je voelt (je gevoelens en emoties). Waarbij je uiteraard afstemt op de ander, maar je jezelf niet 'wegstopt'. Op anderen kom je daarbij eerlijk, geloofwaardig en betrouwbaar over. Zeker in het vak van verpleegkundige zijn dat belangrijke – zo niet onmisbare – kenmerken. Maar zoals gezegd: niet altijd en voor iedereen is het even makkelijk om authentiek te zijn. Immers: wanneer je doet wat jou goeddunkt en eerlijk zegt wat je vindt, wanneer je handelt naar jouw persoonlijkheid – dit wordt ook wel congruent gedrag genoemd – kan dit bij de mensen in jouw omgeving ook negatieve reacties oproepen. Mensen reageren bijvoorbeeld geschrokken of verongelijkt, ze hadden ander – misschien meer sociaal wenselijk – gedrag verwacht. Kortom: authentiek zijn betekent ook dat je niet altijd in eerste instantie aardig gevonden wordt. Belangrijke vraag is echter: moet je dat willen, altijd en door iedereen aardig gevonden worden? Dan verlies je uiteindelijk jezelf – je handelt immers niet meer vanuit jouw eigen overtuigingen maar vanuit de

behoefte om te voldoen aan de verwachtingen van anderen – en je geloofwaardigheid. Mensen leren jou niet kennen en kunnen daardoor moeilijk helemaal op jou vertrouwen.

Authentiek zijn heeft kortom invloed op hoe anderen jou beoordelen – collega's, cliënten en patiënten weten wat ze aan jou hebben en hebben daardoor vertrouwen in jou als professional. Maar het heeft – misschien wel in de eerste plaats – effect op jouzelf. Wanneer je (van jezelf) mag zijn wie je bent, maakt je dat uiteindelijk gelukkig(er). Het vraagt wel iets van je: dat je trots op jezelf durft te zijn. Dat je een positief realistisch zelfbeeld hebt.

Hoe authentiek ben jij? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 1.6 'Authentiek (durven) zijn'.



1.6 Zelfbeeld

Hoe je jezelf ziet, bepaalt voor een belangrijk deel hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Jouw zelfbeeld vormt zich gedurende je leven en wordt beïnvloed door allerlei factoren: opvoeding, persoonlijkheidskenmerken, sociale context en vooral: reacties van anderen op jouw gedrag. Ben je door je ouders en vrienden vooral positief bevestigd of kreeg je vaak afwijzingen te verwerken? Dat heeft waarschijnlijk beïnvloed hoe jij naar jezelf kijkt én hoe je jezelf beoordeelt.

Het is belangrijk om je te realiseren: hoe anderen op jou reageren, zegt vaak meer over die ander dan over jou als mens. Je zelfbeeld is dan ook niet per definitie – of beter: vaak niet – conform de waarheid. Het is een beeld dat jij vaak grotendeels hebt gevormd op basis van de (soms misschien wel emotionele) reacties van anderen. Die reacties kunnen je eigen oordeel even 'platleggen': het oordeel van de ander kan zo binnenkomen of overweldigend zijn, dat dat de werkelijkheid wordt. Jij gaat kortom geloven dat het waar is hoe de ander jou ziet, waardoor jij jezelf ook op die manier gaat bekijken. En je er misschien zelfs naar gaat gedragen. Constateer je dat bij jezelf: wees niet te streng, realiseer je dat dit niet meer dan menselijk is. Tegelijkertijd biedt het je de kans om je zelfbeeld waar nodig bij te stellen.



Een kritisch zelfbeeld begint met zelfkennis. Daar heb je met de voorgaande theorie en opdrachten al stappen in gemaakt. Vervolgens is de waarde die jij aan jezelf – in de brede zin van het woord – hecht, bepalend voor jouw zelfbeeld. Het gaat erom dat je jezelf op waarde weet te schatten – met al je kwaliteiten en valkuilen, je krachten en je kwetsbaarheden.

*‘Hoe meer je ervan doordrongen bent dat je niet volmaakt bent,
hoe dichter je de volmaaktheid benadert.’ (Geert Grote)*

Deze uitspraak van Geert Grote – een theoloog uit de 14^e eeuw – laat zien: perfectie zul je nooit bereiken. Steeds dichterbij jezelf (en daarmee bij de ander) komen door reflectie *wel*. En ook: wees kritisch maar niet *te* streng voor jezelf. Voor dat realistische zelfbeeld moet je kunnen reflecteren op jezelf en tegelijkertijd de reflectie van anderen (op jou) kritisch beoordelen. In het beroep van verpleegkundige helpt een realistisch zelfbeeld om authentiek te (durven) zijn om reacties van collega’s of patiënten te kunnen duiden en daar op een goede, zo objectief mogelijke manier op te reageren.

Casus 1.3

En weg is het goede gevoel...



De dagdienst zit er bijna op, op de verpleegafdeling Orthopedie. Janneke heeft net de rapportage van haar patiënten geschreven en zakt voldaan achterover: het was een intensieve, drukke dag maar ze is tevreden.

Tijdens de overdracht naar de avonddienst leest haar collega wat Janneke die dag allemaal heeft gedaan en reageert hardop verbaasd: 'Waarom heb je de heer De Vries geholpen bij het douchen? Dat moet hij zelf toch doen? De arts zei nog: "stimuleren tot zelfzorg".' Janneke krijgt even een knoop in haar maag, ze had haar eigen overwegingen bij de ondersteuning van de heer De Vries, maar die is ze nu even kwijt. Het eerste dat ze denkt is: dat heb ik dus fout gedaan. Ik ook altijd met mijn behulpzaamheid. Haar tevreden gevoel is weg.

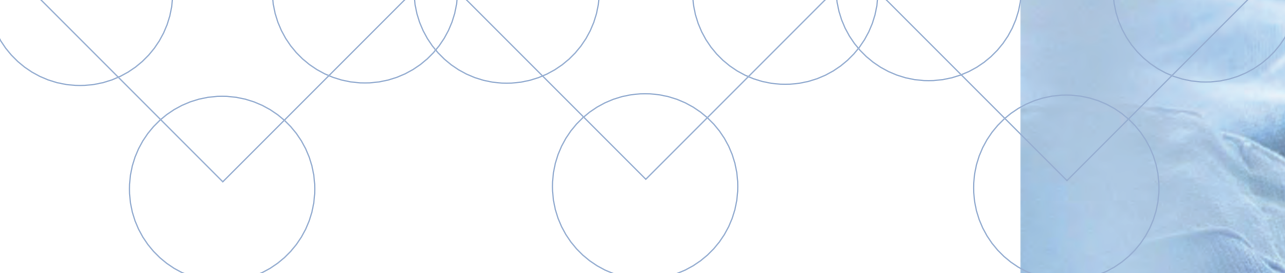
Hoe kijk jij in de spiegel, hoe beoordeel jij jezelf? Ga naar de online leeromgeving en maak opdracht 1.7 'Jouw zelfbeeld'.



1.7 Reflecteren – op jezelf en je omgeving

Het zelfbeeld – dat in § 1.6 aan bod kwam – vertelt iets over hoe jij jezelf ziet, hoe je jouw eigenschappen en gedragingen observeert en waardeert. Jouw eigenschappen en gedrag laat je ieder moment zien, in elke situatie. En omdat elke situatie anders is, zullen ook de manieren waarop jij daarop reageert, verschillend zijn. Zeker in de zorg, waarbij zich dagelijks onverwachte situaties voordoen. Want: je werkt met mensen en menselijk gedrag laat zich moeilijk voorspellen.

Om je te blijven ontwikkelen als verpleegkundige, is het belangrijk om van al die situaties te leren. Je leert er jezelf beter door kennen, je leert de ander beter begrijpen en je grijpt de kans om het een volgende keer net iets anders te doen. Daardoor groei je uit tot die zelfbewuste, goed afgestemde verpleegkundige. Wat ging er goed, wat kon beter, waarom ging het op deze manier, wat deed dat met jou, hoe zou je het een volgende keer anders aanpakken? Kortom: elke situatie is een 'leermoment'. Op en van deze momenten leer je door te reflecteren.



Als (aankomend) verpleegkundige leer je essentiële theorie en praktische vaardigheden, maar hóé je je vak uitoefent, is misschien nog belangrijker. Wat voor verpleegkundige wil je zijn en hoe wil je dat anderen jou ervaren? Deze persoonlijke en professionele groei begint al op de eerste dag van je opleiding. Dit boek helpt je bij deze ontwikkeling.

In **Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige**

komen diverse thema's aan de orde, waaronder: contact maken en een zorgrelatie aangaan, omgaan met emoties, grenzen voelen en aangeven, samenwerken, verpleegkundig leiderschap en initiatief nemen, ethische dilemma's, morele sensitiviteit en afscheid nemen.

De theorie wordt afgewisseld met casussen, praktijkvoorbeelden en reflectieve vragen. Door de verbinding tussen theorie en praktijk komt de leerstof tot leven.

Op de website bij het boek vind je het online boek en per hoofdstuk opdrachten, artikelen en inspirerende video's. Voor docenten is een uitgebreide docentenhandleiding beschikbaar.

Persoonlijke en professionele ontwikkeling tot verpleegkundige is

bestemd voor studenten Verpleegkunde en voor reeds werkzame verpleegkundigen die zich willen blijven ontwikkelen.

Greetje Hingstman is docent Verpleegkunde aan de Hanzehogeschool Groningen en heeft een bedrijf in zorgcommunicatie: Zorglab Hingstman.



9 789024 438143

www.boomstudent.nl
www.boomhogeronderwijs.nl