

Mindfulness helpt vernieuwen - van gewoontes naar relaties

Geplaatst op 26 november 2019



Radicale vernieuwing verpleeghuiszorg heeft als motto: van regels naar relaties. Dat lijkt vaak simpel. Het gaat ook over iets dat in principe heel logisch is. En waarbij allerlei mogelijkheden voor het oprapen liggen. Dat blijkt steeds weer in de landelijke vernieuwingsbeweging. Maar tijdens de inspiratiebijeenkomst op 11 november komt ook naar voren dat het verschuiven van de aandacht naar relaties

ook makkelijker gezegd kan zijn, dan dat het gedaan is. Gewoontes en de ervaring van werkdruk zitten vaak in de weg. Dat Mindfulness juist daarbij kan helpen, komt naar voren uit twee workshops daarover.

De workshops worden verzorgd door Mindfulness trainer en opleidingsfunctionaris bij Carintreggeland Yda Schuitema en Wigarda Strampel, psycholoog en trainer bij Carintreggeland. Carintreggeland werkt namelijk niet alleen aan Waardevolle *zorg* voor bewoners/cliënten, maar ook aan Waardevol *werken voor zorgmedewerkers*. Daarom staan Mindfulness trainingen in het opleidingsprogramma. 'Zo zit de training omgaan met werkstress eigenlijk bijna altijd vol', vertelt Strampel. (Zie ook de afbeelding onderaan voor de omschrijving van deze training in de opleidingsgids van Carintreggeland.)

Heel team getraind

Carintreggeland trainde zelfs een heel team medewerkers over wat Mindfulness kan betekenen voor (contact met) mensen met dementie. Resultaten: ook zonder actief iets te 'doen' worden bewoners er een stuk rustiger door. En medewerkers ervaren een 'oprecht(er) contact' met bewoners. Carintreggeland voert ook een pilot uit om dit met meer bewoners te doen. 'Maar het begint met Mindfulness voor jezelf,' weet Schuitema.

Aan regels is van alles te doen

In de beweging Radicale vernieuwing verpleeghuiszorg worden regels geschrapt en opnieuw opgesteld. Dat gebeurt samen met onder meer zorgmedewerkers. En het maakt dat regels begrijpelijker worden en zo het nut ervan ook duidelijker wordt. Tegelijkertijd zijn er ook allerlei ongeschreven regels. Zelfbedachte regels dus. En die lijken soms meer in de weg te staan van goede zorg, dan regels 'van buiten'. Ze zijn ontstaan vanuit gewoonten. Het kan lastig zijn om ingesleten patronen te doorbreken. Om dat te kunnen doen moet je soms stoppen met waar je mee bezig bent, zodat je een gewoonte kunt gaan herkennen én onderbreken. Dat is precies waar Mindfulness bij helpt.

Wereld te winnen bij onze gewoontes

'Doen zoals we het altijd doen', kan bijdragen aan hogere werkdruk. Want situaties buiten jezelf bepalen dan meer hoe je de dingen doet, dan hoe jij het zélf het beste zou kunnen. In de workshops noemen de deelnemers allerlei voorbeelden van situaties waarin zij de ervaring kunnen hebben geleefd te worden, in plaats van te bepalen hoe dingen gaan. De neiging om stress vervolgens te negeren, en dus langer door te gaan dan gezond voor je is (en dus voor je relatie met de bewoner), is dan vaak groot. Het is bijvoorbeeld geen uitzondering dat mensen moeilijker in slaap komen.

Mindfulness: pas op de plaats

Een zorgmedewerker geeft een voorbeeld van hoe zij een pas op de plaats maakt. Voorafgaand aan het bezoek aan een cliënt stelt ze zich even voor wat opmerkingen van deze cliënt soms met haar kunnen doen. Ze herinnert zichzelf er dan aan dat ze weet dat ze niet alles persoonlijk op hoeft te vatten. Soms komen opmerkingen voort uit de onmacht van de cliënt. Door even tot tien te tellen en rustig adem te halen voor ze binnenstapt, is ze zich dit bewust. Ze kan nu opener en rustiger – en dus met meer mogelijkheden om goed met de cliënt om te gaan – het contact aangaan. Bijvoorbeeld door eerst tijd te nemen en te observeren wat er gebeurt, voordat ze reageert vanuit alleen haar eigen perspectief. Om dat zo te kunnen doen, is het trainen van Mindfulness een essentiële hulp. Je leert jezelf om meer naar binnen te keren en je innerlijk waar te nemen.

Andere keuzes

Leren omgaan met gewoontes in onszelf maakt dat er een wereld te winnen is. De oefeningen die we in de workshop doen, maken duidelijk dat je op allerlei momenten op de dag even stil kunt worden. In plaats van helemaal in beslag genomen te zijn door alles wat er speelt, geef je nu bewust aandacht daaraan. En vervolgens ook aan wat het in je teweeg brengt. Door bewuster te leren zien wat er gaande is, kun je de kracht der gewoonten om gaan buigen. Je kunt jezelf zo de mogelijkheid om andere keuzes te kunnen maken. Keuze die je anders over het hoofd kunt zien.

Nieuwe gewoontes

Uit de voorbeelden die deelnemers gaven blijkt dat de een de stilte opzoekt achter zijn bureau, de ander aan tafel, of bij het raam, op de parkeerplaats, tijdens een wandeling met de hond of op het toilet.

Daardoor merken mensen dat ze werken aan de groei van hun zelfvertrouwen. Ze vatten dingen vaak

minder persoonlijk op, waardoor ze juist meer mogelijkheden ervaren om open te blijven voor wat een ander eigenlijk zegt, doet of vindt. Er komt zo steeds meer focus op wat zij echt belangrijk vinden, zoals meer tijd en aandacht voor relaties en samenwerking.

Samen kun je zo komen tot meer duurzame en creatieve oplossingen, die nodig zijn voor de vernieuwing van de verpleeghuiszorg. En kunnen we ook 'van belemmerende gewoontes naar echte relaties'.

Een van de trainingen in de opleidingsgids van Carintreggeland:

Mindfulness Beter leren omgaan met (werk)stress

Inhoud

De 8 bijeenkomsten kennen de volgende onderwerpen:

Eerste week: -de automatische piloot

Tweede week -omgaan met obstakels

Derde week-grenzen leren kennen

Vierde week -het landschap van de stress

Vijfde week -uitdagingen bewust beantwoorden

Zesde week -gedachten zijn geen feiten

Zevende week -hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Achtste week -gebruiken wat je hebt geleerd.

Doelgroep

Alle medewerkers van Carintreggeland.

Kosten

n.v.t; deelname in eigen tijd. Of na overleg met leidinggevende.

Kwaliteitsregister

24 geaccrediteerde punten worden in je portfolio V&V geupload, bij volledige deelname, middels ondertekening van de presentielijst.

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Nieuwe manieren van leren en verantwoorden](#)