

Veerle Ankelmans

**Dagboek van
een overbelaste
zorgmedewerker**

‘Dagboek van een overbelaste zorgmedewerker’

is het eerste deel uit de Giga-serie

‘Dagboek van...’

Geïnspireerd?

Neem contact op via info@gigaboek.nl

© 2026, Veerle Ankelmans

Alle rechten voorbehouden

www.gigaboek.nl

ISBN 9789085485681

Inhoud

1. 3 januari - Tekortschieten	7
2. 5 januari - Levensmoeheid	10
3. 8 januari - Ontsnappingspauze	13
4. 10 januari - Zachtheid	16
5. 12 januari - Instorten	19
6. 15 januari - Overvraging	22
7. 17 januari - Onzichtbare rouw	25
8. 20 januari - Stilte	27
9. 22 januari - Façade	29
10. 25 januari - Idealistische leerling	32
11. 27 januari - Afscheid	35
12. 30 januari - Leegte	38
13. 1 februari - Vergeten vreugde	41
14. 4 februari - Kwetsbaarheid	44
15. 6 februari – Grenzen	47
16. 9 februari – Lastdragers	50
17. 11 februari – Doorzien	53

18. 13 februari – Herademen	56
19. 15 februari - Verlies van herkenning	59
20. 18 februari - Kiezen om te blijven	62
 Nawoord	 65

Tekortschieten

De dag begon nog vóór het licht werd. Ik stond onder de douche en voelde de spanning al in mijn schouders zitten, alsof mijn lichaam het rooster had gelezen voordat ik het zelf deed. Twee collega's ziek, één met migraine, één uitgeput. En daar stond ik, druipend onder het veel te felle badkamerlicht, mezelf moed in te fluisteren dat ik het wel weer zou trekken.

Op weg naar het werk dacht ik aan hoe snel ik bij dit soort berichten denk: *nee, niet nu*. Maar wanneer dan wel? Alle dagen zijn voller dan ze zouden moeten zijn. En terwijl ik de sleutels uit mijn jas viste bij de achteringang van het verpleeghuis, voelde ik dat kleine bekende knikje in mijn maag: vandaag ga ik weer tekortschieten. Meerdere keren.

Het gekke is: niemand verwijt me ooit letterlijk iets. Collega's knikken me dankbaar toe, bewoners glimlachen wanneer ik hun kamer binnenstap, familieleden zeggen dat ze blij zijn dat ik er ben. Maar ergens, diep in mijzelf, zit een stem die

fluistert: *Je had meer kunnen doen. Je had meer moeten doen.* Misschien komt dat niet van buiten. Misschien is het een beroepsziekte.

Rond tien uur voelde ik mijn benen al protesteren. Eén bewoner gevallen, twee die extra aandacht nodig hadden, een nieuwe medicijnronde die niet liep zoals gepland. Ik rende van kamer naar kamer en merkte dat ik geen enkele keer aan eten had gedacht. Mijn maag trok, maar mijn hoofd hield vol: daarna, straks, misschien vanavond.

In de middag stond ik even stil bij het raam in de gang. Buiten miezerde het, zo'n regen die nergens toe leidt. Ik keek naar de druppels die langs het glas gleden en dacht aan hoe vaak dit werk voelt als druipen: je blijft maar geven, en toch verdamppt alles sneller dan je kunt bijvullen.

Toen ik thuiskwam, liet ik mijn tas in de hal vallen en bleef daar even tegen de muur staan. Mijn benen trilden. Ik dacht: *dit is geen vermoeidheid meer; dit is een manier van bestaan geworden.*

Ik weet dat dit niet gezond is. Ik weet dat als iemand anders dit tegen mij zou zeggen, ik onmiddellijk een warm gesprek zou voeren, zou aanraden vrij te nemen, steun te zoeken, grenzen te stellen. Maar dat is het absurde van de zorg: we

weten precies wat anderen nodig hebben, maar niet wat we zelf missen.

Vanavond eet ik yoghurt uit de koelkast. Niet omdat ik geen zin heb om te koken, maar omdat ik geen ruimte in mijn hoofd heb om überhaupt te bedenken wat ik zou willen eten. Morgen weer een vroege dienst. Ik hoop dat ik slaap.

Eigenlijk hoop ik vooral dat ik níét wakker word met dat knoopje van tekort in mijn maag.

Levensmoeheid

Ik wist al dat vandaag ingewikkeld zou worden toen ik de gang opliep en de geur van ontsmettingsmiddel me harder raakte dan normaal. Soms heb je van die dagen waarop alles zwaarder ruikt, harder klinkt, rauwer binnenkomt. Vandaag was zo'n dag.

Mevrouw K. zat al rechtop in haar stoel toen ik haar kamer binnenkwam. Haar haar was slordig, haar ogen waterig maar helder. Ze keek me aan zoals alleen ouderen kunnen kijken: door je heen, voorbij je glimlach. 'Ben je er weer, kind?' vroeg ze.

Ik knikte. Wat had ik anders moeten zeggen?

We raakten in gesprek over de nacht. Ze vertelde me dat ze niet had geslapen, dat ze 'veel te veel had gedacht'. Toen ik voorzichtig vroeg waarover, pakte ze mijn hand vast. Haar vingers waren koel, maar haar grip was sterk. 'Ik denk soms dat het goed zou zijn als ik gewoon niet meer wakker werd,' zei ze.