

Eerst zorgen voor de basis

Eerst zorgen voor de basis

en de basis
dat ben jij

Sacha Popping

2025

>g uitgeverij
van gorcum

© 2025

Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum BV
Postbus 43, 9400 AA Assen.

 uitgeverij
van gorcum

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. (Her)gebruik van informatie uit deze uitgave is niet toegestaan, verwerking door AI-applicaties is eveneens verboden.

NUR 860

ISBN folio 9789465070216

ISBN ebook 9789465070223

1^e druk 2025

Voor de toegang tot het online materiaal bij deze uitgave kunt u inloggen of een account aanmaken op www.vangorcumstudie.nl en vervolgens zoeken op de titel 'Eerst zorgen voor de basis'.

Uitgave: Uitgeverij Van Gorcum, Assen

Redactie: Met Stip Teksten, Groningen

Grafische verzorging en omslagontwerp: Wink Ontwerp, Havelte

Druk: Drukkerij Van Gorcum, Meppel

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Leeswijzer	14
Overzicht oefeningen	15
Hoofdstuk 1: Jijzelf bent de basis	17
1.1 Zelfregulatie	17
1.2 Emotionele competentie	21
Hoofdstuk 2: Jouw emoties voelen	29
2.1 Emotietaal	29
2.2 Hoe kijk jij naar verdriet?	30
2.3 Hoe kijk jij naar boosheid?	34
2.4 Hoe kijk jij naar blijheid, vreugde en geluk?	37
2.5 Hoe kijk jij naar angst?	39
2.6 Hoe kijk jij naar trots?	44
Hoofdstuk 3: Jouw lijf	49
3.1 Zorgen voor je lijf	49
3.2 Voeding	53
3.3 Bewegen	55
3.4 Slaap	58
3.5 Cyclus	61
Hoofdstuk 4: Jezelf en de ander begrijpen	65
4.1 Jouw waarnemer	65
4.2 Gedachten en overtuigingen	69
4.3 Omgaan met verwachtingen	74
4.4 De ander beter begrijpen	78

Hoofdstuk 5: Behoeften	85
5.1 Je eigen behoeften voelen en kenbaar maken	85
5.2 Hulp vragen	89
5.3 Behoeften van een ander	92
Hoofdstuk 6: Grenzen	97
6.1 In verbinding met je eigen grenzen	97
6.2 Grenzen aangeven	101
Hoofdstuk 7: Aanwezig zijn	107
7.1 Aanwezig zijn bij jezelf	107
7.2 Aanwezig zijn bij de ander	111
7.3 Als aanwezig zijn niet meer lukt	113
Hoofdstuk 8: Jezelf kunnen en durven zijn	119
8.1 Jezelf ontwikkelen als professional	119
8.2 Jouw plek vinden	120
8.3 Rolmodel	122
Hoofdstuk 9: De wereld als speelterrein	127
9.1 Jouw comfortzone	127
9.2 Motivatie	128
9.3 Het proces is het belangrijkste	129
9.4 Experimenteren	130
9.5 Jij bent de basis	132
Dankwoord	137
Bronnen	139

“That we can only
meet each other,
as deep as we’ve
met ourselves”

Fia,

A journey unfolding, 2016

Inleiding

In de basis heb je als mens bepaalde vaardigheden nodig om je staande te houden in het dagelijks leven. Juist nu in deze veranderende wereld, die vaker onvoorspelbaar lijkt te zijn, waarin veel gevraagd wordt van de draagkracht die ieder mens heeft. Studenten die ik in de afgelopen tien jaar heb gezien vanuit mijn rol als docent verpleegkunde, ervaren ook uitdagingen. Vaak gaan de gesprekken met hen over hoe zij alle ballen in de lucht kunnen houden, hoe zij in balans kunnen komen en blijven, en hoe zij de uitdagingen die zij in de praktijk tegenkomen, aan kunnen gaan. Met dit boek beoog ik handvatten te geven die hierin ondersteunend kunnen zijn. Ik schrijf dit boek niet omdat ik vind dat iedereen dit moet kunnen, ik schrijf dit boek omdat ik zie dat studenten vastlopen en ik denk dat het nodig is dat er aandacht komt voor de thema's in dit boek. Ik tracht niet om één waarheid over deze onderwerpen te bespreken, ook zal ik niet volledig zijn in mijn beschrijvingen. Soms heb ik de afweging gemaakt om juist verdieping te zoeken en op andere momenten heb ik geprobeerd niet te ver de diepte in te gaan. Steeds met het idee dat een student de informatie moet kunnen toepassen op een praktische manier. Juist bij deze onderwerpen hangt veel af van ervaring, context en bewustzijn. Veel van wat ik bespreek, komt voort uit mijn eigen ervaringen, mijn eigen inzichten, en is afkomstig van verschillende stromingen die mij intrigeren. Stromingen zoals positieve psychologie, holistische geneeskunde, traumapsychologie, lichaamsgerichte psychotherapie, leefstijl- en spirituele psychologie. Achter in het boek is een lijst opgenomen die verwijst naar boeken en artikelen waar ik een deel van mijn inspiratie uit heb gehaald. Ik hoop dat jij als lezer tot nadenken wordt aangezet, over jezelf, over jouw ontwikkeling en over wat jijzelf nodig hebt.

In leren voelen wat jijzelf nodig hebt, ligt een kans. Door onder andere sociale media en de prestatie maatschappij wordt er veel gefocust op de buitenwereld, de ander en resultaten. Je zult herkennen dat vergelijken

met anderen, willen hebben wat een ander heeft of kan, onderdeel is van je bestaan. Door de focus op de buitenwereld kun je vergeten te voelen wat je zelf graag wilt en wat je zelf nodig hebt. Een ander zal dit niet voor jou doen. Niet omdat een ander dat niet wil, maar omdat een ander dat niet kan. Jij bent de enige die kan voelen en weten wat jij graag wilt en wat jij nodig hebt. Dat leren en dat gaan uiten aan een ander, kan veel winst opleveren. Dit kan het verschil maken in uitgeput raken of energie hebben om er steeds weer voor te gaan.

Het vraagt dat je naar jezelf gaat kijken, dat jij je kwetsbaar gaat opstellen, dat je naar de gedragspatronen die je hebt, durft te kijken, en vooral dat je naar jezelf toe eerlijk durft te zijn over wat er in jou omgaat. Het is nodig om te leren luisteren naar de signalen die jouw lichaam je geeft. Een simpel voorbeeld is dat je op tijd eet wanneer je voelt dat je trek hebt of drinkt wanneer je voelt dat je dorst hebt. Een ander voorbeeld is dat je aandacht geeft aan en tijd maakt voor je gevoelens en emoties wanneer je voelt dat een situatie jou heeft geraakt. Het is al een stuk complexer om dan te voelen wat je nodig hebt van jezelf of een ander.

Op passende wijze zorgen voor jezelf is voor iedereen anders. Juist dat maakt dat dit niet altijd gemakkelijk lijkt en is. Er is geen kant-en-klaar stappenplan om dit goed te doen. Het vraagt elke dag opnieuw tijd en aandacht. Tijd en aandacht voor jezelf en voor wat jij nodig hebt. Zorgen voor jezelf begint bij het in contact zijn met jezelf. Je bewust zijn van je eigen lijf en de signalen die het jou geeft. Wanneer je in contact bent met je lichaam, kun je ook je gevoelens en behoeften voelen en je gedachten horen. Je voelt waar in je lijf het bijvoorbeeld pijn doet, of waar het fijn voelt. Je kunt je eigen gedachten horen, luisteren naar welke er zijn, de keuze maken erin mee te gaan of de gedachten los te laten. Je kunt verdriet voelen en voelen dat je het liefst zou willen huilen. Bij het in contact zijn met jezelf, hoort ook het aanvaarden wat er is. Dat je jouw emoties en de signalen die jouw lijf je geeft niet weg wilt duwen, maar dat ze er mogen zijn, op een manier die passend voelt voor jou. En dat je ernaar leert luisteren en kan overwegen wat het jou te vertellen heeft. Het zorgen voor jezelf is dus ook bewust bijdragen aan je eigen emotionele, fysieke en mentale gezondheid, en daarmee jezelf geven wat je nodig hebt. En dat is vaak al een stuk minder vanzelfsprekend, want wat doe je dan eigenlijk?

Het klinkt zo voor de hand liggend: eerst goed voor jezelf zorgen, daarna heb je pas energie om er voor een ander te zijn. Misschien is het wel één

van de moeilijkste dingen die er zijn. Juist in de zorg, juist als (toekomstig) verpleegkundige, juist wanneer je graag als student wilt laten zien wat jij kan en wilt voldoen aan de verwachtingen van de ander. Juist wanneer anderen, zorgvragers en collega's, steeds een beroep doen op jou. Ik zou er groot voorstander van zijn dat, bovenaan de lijst van verwachtingen die er zijn van verpleegkundigen, komt te staan: leren voor jezelf te zorgen, leren tijd te besteden aan jouw eigen gezondheid. Ik zou willen zeggen boven alles, maar juist daar zit het dilemma. In de zorg kan het gaan over leven en dood, en ben jij er vrijwel altijd gezonder aan toe dan de zorgvrager die je voor je ziet, die jou nodig heeft. Het is menselijk om dan te kiezen voor het zorgen voor de ander. Het is dus belangrijk om, voordat je voor een ander gaat zorgen, eerst goed voor jezelf te zorgen. Dat jij fysiek, mentaal en emotioneel in staat bent een ander te ondersteunen.

Het is van belang dat je hier nu mee begint, of wanneer je hier al bewust mee bezig bent, je hier verder in ontwikkelt. Het heeft de voorkeur dat je preventief werkt aan jouw eigen gezondheid, en zorgen voor jezelf een hoge prioriteit geeft. Dit is dus niet iets wat je eenmalig gaat doen, dit is iets wat je elke dag, elke week, elke maand nodig hebt. Je gaat je afvragen: wat heb ik vandaag nodig om er voor een ander te kunnen zijn? Wat heb ik nodig, wil ik het zorgen voor anderen ook over vijf of tien jaar vol kunnen houden?

Het zorgen voor jezelf als verpleegkundige is ook beter voor de zorgvrager. Je zou kunnen denken van niet. Want dit kost tijd, moeite en energie, en dit had naar de zorgvrager kunnen gaan. Of wanneer je een grens stelt, ook richting een zorgvrager, lijkt dat mogelijk iets negatiefs te zijn. Maar dat is het niet! Voor een zorgvrager is het ook beter wanneer er een energieke verpleegkundige is die de zorg verleent. Iemand die is opgeladen, iemand die denkrimte heeft, iemand die ruimte heeft om aanwezig te zijn bij de emoties van de zorgvrager, iemand die echt luistert in plaats van bezig is te 'overleven' en ondertussen vastzit in zijn eigen gedachten.

Tijdens het zorgen voor anderen, geef je energie. Wanneer jij voldoende opgeladen bent om energie te steken in een ander, is dat oké. Je krijgt er vaak ook veel voor terug, een cliché maar in veel gevallen waar. Ook kunnen belangrijke waarden worden vervuld. Wat maakt dat jouw energie op peil blijft. Daarnaast zijn er ook situaties in het zorgen voor anderen die jou energie kosten en krijg je er voor jouw gevoel niets voor terug. Soms druis het in tegen jouw eigen waarden, en had je het misschien liever niet of anders gedaan. Het is dan nodig om te leren hoe je ruimte kunt geven aan wat jij op dat moment denkt en voelt, en dat jij jezelf weer kunt

opladen, zodat je weer voldoende energie hebt om verder te gaan. Het is dus nodig dat je vanaf nu jezelf op de eerste plaats gaat zetten, als je dat nog niet doet. Boven alles, eerst voor jezelf gaat zorgen. Juist dan werk je eraan om toekomstbestendig te zijn in dit uitdagende en complexe, maar o zo interessante en belangrijke beroep.

Zoals eerder beschreven is er geen kant-en-klaar stappenplan om op passende wijze voor jezelf te zorgen. Dit betekent voor eenieder wat anders. En mogelijk betekent het steeds weer iets anders voor jou. Wel is het mogelijk te kijken naar wat manieren zijn om voor jezelf te zorgen. Het zal nodig zijn dat jij die zelf gaat uitproberen en dat jij voelt in hoeverre het werkt voor jou of niet. En wat de ene dag of week werkt, zal een dag of week later misschien niet meer precies zo werken. Daarom is het nodig dat je dit gaat zien als een beoefening, als onderdeel van jouw leefstijl. Niet iets wat je even leert en dan kunt of automatisch doet, maar iets waar je bewust voor kiest, iedere keer opnieuw. Ik zou kunnen zeggen: het is een wijze van leven, een wijze van je werk uitvoeren, onderdeel van het verpleegkundige zijn, onderdeel van het mens-zijn, iets wat je integreert in je dagelijks bestaan.

Het zou kunnen dat eerst voor jezelf zorgen botst met de norm, met hoe het hoort. Het zou kunnen dat het niet wordt gewenst, dat het populairder lijkt te zijn om jezelf voorbij te lopen. Soms lijkt het bijna beter om te zeggen dat je druk bent, dan dat je je leven en werk als rustig en op orde ervaart. Eerst kiezen voor jezelf is nu eenmaal nog niet de maatschappelijke norm. Het is een duidelijke wijziging van houding om niet meer continu gericht te zijn op die ander en allerlei sociale activiteiten, maar eerst te kijken naar jezelf, te voelen: wat wil ik, waar heb ik zin in, wat heb ik nodig. En tijd te besteden aan het zorgen voor jezelf. En pas in contact te gaan met de ander, en tijd te maken voor de noden en behoeften van de ander, wanneer jij daar de ruimte voor voelt in jezelf.

In eenieder zit het verlangen om je energiek te voelen, het verlangen om jezelf te ontwikkelen, het verlangen om iets nieuws te leren. Iets nieuws leren kost moeite en het kost energie. Vaak is er een gevoel van ongemak wanneer je je bewust bent van het feit dat je iets nog niet kunt. Het is van belang dat je weet en voelt dat je moeilijke dingen aankunt en dat jij kunt zijn met dit ongemak. Dit zal jou uiteindelijk energie en nieuwe vaardigheden gaan opleveren.


Mogelijk vraag je je nu af: wat moet ik hier allemaal voor doen? Hoeveel tijd gaat dit mij kosten? Hoe kan ik daar komen? Ik geloof in kleine stappen, op het tempo wat voor jou fijn voelt. Alleen al door je bewust te worden van wat nog niet lukt, of nog niet is zoals jij dat graag wilt, komt er beweging in een nieuwe richting. Daarnaast geloof ik in kleine aanpassingen en veranderingen die je dagelijks of wekelijks 1 minuut, 5 of 10 minuten kosten. Dat hier veel meer uit te halen is dan allerlei zeer tijdrovende elementen te proberen toe te voegen in je leven. Wanneer je iets nieuws wilt leren en je leefstijl wilt aanpassen, is herhaling van belang, zeker wanneer het gaat om elementen die jouw wijze van denken, voelen en leven raken.

Ook jij bent in staat om voor jezelf te zorgen op een manier die passend is voor jou en je bent in staat om veranderingen aan te brengen wanneer jij dit wilt. Weet dat je al onderweg bent, alleen al dit boek gaan lezen is een keuze die verandering brengt. De mate waarin dit boek zal bijdragen aan jouw ontwikkeling, hangt af van op welke wijze je dit boek leest. Durf tijdens het lezen je open te stellen voor de informatie, voel wat dit boek met je doet. Experimenteer met de oefeningen, en wees vooral eerlijk naar jezelf over wat er gebeurt. Heb er vertrouwen in dat als je dit leest, dat wat voor jou nodig is, blijft hangen. Dat je je de informatie zult herinneren. Dat het niet nodig is om alle informatie tot in perfectie uit je hoofd te willen leren, of alles te willen begrijpen en te oefenen tot je het naar jouw idee perfect kunt. Het ene deel van het boek zal nu meer voor jou van toepassing zijn dan het andere. Je hebt immers een eigen leven, met eigen ervaringen en een eigen levensloop en dus al eigen bagage. De ene oefening zal je gemakkelijker afgaan dan de andere. Je probeert, je doet, het lukt en soms niet, dat hoort er allemaal bij. Soms gaat het niet over in hoeverre je motivatie of zin hebt. Vaker gaat het over discipline en doen wat je je had voorgenomen. Ik hoop dat je ervoor gaat, dat je het jezelf gunt om te oefenen en te experimenteren met alles wat er in dit boek staat. Je bent het meer dan waard.

Leeswijzer

Dit boek gaat over de verbinding met jezelf. Als eerste wordt er ingegaan op zelfregulatie en emotionele competentie, én waarom dit voor jou als verpleegkundige in opleiding zo belangrijk is. In de daaropvolgende hoofdstukken wordt er ingegaan op het voelen van emoties, zorgen voor jouw lijf en jezelf en de ander begrijpen door inzicht te krijgen in je eigen gedachten en overtuigingen. Vervolgens gaat het over het voelen en kennen van je eigen behoeften en grenzen en hoe je deze kunt communiceren. Daarnaast komt aan de orde hoe je de verbinding met jezelf kunt behouden wanneer je in contact komt met een ander tijdens het verlenen van zorg en wat je kunt doen wanneer je deze verbinding verliest. Ook komt jouw ontwikkeling als professional en verpleegkundige aan bod en wat er nodig is om tijdens de uitdagingen die je tegenkomt wanneer je lerende bent, je eigen basis te blijven voelen.

Elk hoofdstuk zal ondersteund worden door één of meerdere voorbeelden. Thema's uit de hoofdstukken krijgen hierdoor een beeld in de praktijk. Hopelijk ondersteunt dit het begrip van de verschillende thema's. Naast voorbeelden komen er in elk hoofdstuk vragen en oefeningen terug. Soms gedurende het hoofdstuk en soms op het einde. Door middel van het beantwoorden van de vragen en het uitvoeren van de oefeningen kun je het thema verder verkennen en jezelf hierin ontwikkelen.

Ondersteunend aan het boek is er een online omgeving op www.vangorcumstudie.nl voor elke lezer, waarin een deel van de oefeningen als  luisteropdracht beschikbaar is. Verder is er een docentenomgeving via www.vangorcumstudie.nl waarin je als docent materiaal kan vinden dat je helpt om de thema's in dit boek vorm te geven tijdens je lessen.

Ik wens je veel leesplezier!

Overzicht oefeningen

Ademhaling ☯	25
Dankbaarheid	38
Positieve affirmaties	42
Powerpose	43
Trots	44
Je lijf ☯	45
Emoties	46
Lichaamsbewustzijn ☯	51
Je voeten ☯	52
Jouw waarnemer trainen ☯	68
Je bewust worden van je gedachten	73
Je bewust worden van je overtuigingen	73
In de spiegel kijken ☯	77
Keuzes maken	77
Luisteren met aandacht	82
Vragen stellen	83
Je eigen behoeften herkennen	94
De behoeften van een ander herkennen	95
Grenzen herkennen	101
Als je over jouw eigen grens gegaan bent	101
Nee zeggen	104
Reflectie op situatie met hevige emoties	110
Oogcontact met jezelf ☯	110
Oogcontact met een ander	116
Oogcontact in je dagelijks leven	116
Aanwezig zijn	117
Jezelf verder ontwikkelen	123
Wat wil jij?	124
Dansen	124
Er voor jezelf zijn als het pijn doet	134
Omkeren	134
Bewegen in contact met je lijf	135