

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	9
Zo start je met zelfvertrouwen	13
1. Hoe ga ik om met de uitdagingen in mijn eerste jaar als verpleegkundige?	14
2. Hoe voorkom ik dat de verantwoordelijkheid voor mijn patiënten me te zwaar wordt?.....	24
3. Hoe ga ik om met stress en onzekerheid bij patiëntencasussen die ik nog niet veel heb meegemaakt?	31
4. Hoe zorg ik ervoor dat ik me snel thuis voel in een nieuw team?	38
5. Hoe stop ik met dat eeuwige gepieker na een dienst?	44
6. Hoe voorkom ik dat ik mijn werk te vaak controleer en daardoor achterop raak met mijn planning?.....	50
Zo voorkom je de meeste valkuilen	55
7. Hoe krijg ik steeds meer vertrouwen in mezelf als verpleegkundige?.....	56
8. Hoe ga ik om met mijn perfectionisme?.....	60
9. Hoe snoer ik het eeuwige negatieve stemmetje in mijn hoofd de mond?	65
10. Hoe stel ik gezonde grenzen en deal ik met mijn schuldgevoel als ik anderen daarmee teleurstel?.....	71

11. Hoe ga ik om met ingrijpende gebeurtenissen tijdens het werk?	79
12. Hoe ga ik om met heftige emoties van mezelf of van patiënten/familie?	86
Zo ontdek je hoe je verder groeit	95
13. Hoe ga ik slim om met stress die ik ervaar tijdens mijn werk?	96
14. Hoe begeleid ik zelf studenten, als ik nog niet zolang gediplomeerd ben?	102
15. Hoe zorg ik goed voor mezelf als ik voor anderen zorg?	108
16. Hoe vind ik een goede work-life balance?	112
17. Hoe ontdek ik wat ik wil, kan en welke keuze ik het beste kan maken?	117
18. Hoe weet ik wanneer ik toe ben aan een volgende stap in mijn loopbaan als verpleegkundige?	122
De volgende stap	125
Over de auteur	127
Nawoord	131
Bronnenlijst	135

INLEIDING

Hoe kom je soepel door de eerste fase als verpleegkundige? Hoe voorkom je veel stress, gepieker en de twijfel of dit nou écht is wat je wilt? Veel jonge verpleegkundigen, zoals jij, hebben hiermee te maken.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Verpleegkundigen zijn doeners, zeggen ze vaak. Hoe zit dat bij jou? Ben jij ook een doener? En ben jij ook op zoek naar praktische handvatten en houvast om tegenwicht te bieden aan het simpele feit dat er veel op je afkomt in het eerste jaar? Dan ben je met dit boek aan het juiste adres!

Waarom dit boek?

Er zijn bibliotheken vol geschreven over het vak van verpleegkundige, over hoe jij de beste zorg biedt aan je patiënten. Maar waar minder aandacht voor is, is dat kwalitatieve zorg leveren alleen mogelijk is als je eerst aandacht en zorg hebt voor de mens die die zorg uitvoert. Voor jezelf dus. Zodat je weet waar je tegenaan kan lopen, en tools en strategieën hebt om soepel je eerste jaar door te komen. Geen ingewikkelde theorieën, maar wat écht werkt in de praktijk. Zo'n boek bestond er bij mijn weten nog niet. Tot nu. Gewoon een lekker leesbaar boek over wat jou bezighoudt in je eerste jaar in je vak.

Dit boek heb ik voor jou geschreven, omdat ik het zelf had willen hebben, toen ik begon aan mijn verpleegkundige loopbaan. Want ik ontdekte pas veel later dat ik niet de enige was die last had van onzekerheid en stress. En wat nog mooier was, ik ontdekte

als coach dat er vaak niet eens zoveel voor nodig is om met meer zelfvertrouwen en stevigheid in het vak te staan. Maar als coach bereik ik maar een beperkt aantal verpleegkundigen. Ik gun jou ook dat je laagdrempelig inzicht krijgt en ontdekt hoe jij meer zelfvertrouwen krijgt in je rol als verpleegkundige. Gewoon in je eigen tijd en als het jou uitkomt. Het ene hoofdstuk zal je meer aanspreken dan het andere, pik er dus uit wat jou het meeste aanspreekt. Leg het boek af en toe ook weg, en pak het er weer bij als je tegen iets aanloopt. En ben je klaar met het boek en merk je dat je steeds meer zelfvertrouwen hebt als verpleegkundige, geef het dan door aan je jongere collega's, zodat zij er weer iets aan hebben! Of geef het juist aan je ervaren collega's, zodat ze weten hoe ze met jongere collega's kunnen omgaan, omdat ze weten waar die tegenaan lopen.

Hoe gebruik je dit boek?

Zoals ik al aangaf: lees het hele boek van voor naar achteren, of pik er elke keer een hoofdstuk uit dat je op dit moment aanspreekt of waar je over nadenkt. Dat is aan jou. Doe wat bij je past op dit moment en waar je behoefte aan hebt. Tegelijkertijd moedig ik je aan om wat je leest en ontdekt in de praktijk uit te proberen, want in doen ligt de sleutel van jouw groei en ontwikkeling.

Het boek is onderverdeeld in drie delen:

Deel 1. Geeft je tips en handvatten, hoe je met vertrouwen start in het vak.

Deel 2. Geeft antwoord op de meeste vragen die verpleegkundigen kunnen hebben tijdens het werk.

Deel 3. Geeft je alle tools voor hoe je jezelf verder ontwikkelt als verpleegkundige.

Elk deel behandelt de zes meest voorkomende HOE-vragen van jonge verpleegkundigen. Dus in totaal zijn er 18 HOE-vragen, die ik kort en praktisch beantwoord.

Je vindt in elk hoofdstuk praktijkvoorbeelden, tips, oefeningen en een korte theoretische uitleg. En elk hoofdstuk eindigt met een opdracht of vragen om bij stil te staan. Ik adviseer je om dit boek dan ook echt te zien als een doe-boek, om ermee aan de slag te gaan.

Ik gebruik veel praktijkvoorbeelden van pas gediplomeerden tot zeer ervaren verpleegkundigen. Hun namen zijn gefingeerd en een enkel detail is gewijzigd, om hun privacy te beschermen. Maar hun verhalen en ervaringen zijn echt.

Aanspreekvorm

Ik heb in dit boek gekozen voor de vrouwelijke aanspreekvorm, natuurlijk kan je waar ze/zij staat, ook hij of die lezen.

Om het je nóg makkelijker te maken in je ontwikkeling als verpleegkundige, heb ik exclusief voor jou als lezer van dit boek een boekbonus samengesteld. Boordevol handige checklists, interessante testjes, oefeningen, en (nog meer!) praktijktips.

Ga naar **nellekerempe.nl/boekbonus** of scan de qr-code, om de tools te downloaden. Dit helpt je om nóg meer uit het boek te halen en echt resultaat te boeken.



ZO START JE MET ZELFVERTROUWEN

Hoe ga ik om met de uitdagingen in mijn eerste jaar als verpleegkundige?

Als je weet wat je te wachten staat in je eerste baan als gediplomeerd verpleegkundige, gaat het werk je veel makkelijker af. Dat scheelt je onnodige stress en onzekerheid.

In dit hoofdstuk ontdek je wat je kan doen om soepel door die eerste fase als verpleegkundige te komen.

Wist je dat er veel onderzoek is gedaan naar hoe het komt dat zoveel jonge verpleegkundigen struggelen in de eerste fase in het vak? Het blijkt dat je de overgang van student naar gediplomeerd verpleegkundige qua impact kunt vergelijken met het emigreren naar een ander land. Zoveel impact heeft het dus. Het is een bekend verschijnsel bij jonge gediplomeerd verpleegkundigen en heet 'transition shock'¹.

Wat is een transition shock?

Een transition shock komt voor in de eerste weken tot maanden in je eerste baan als verpleegkundige. Je realiseert je dat je rol, je verantwoordelijkheden, je kennis en samenwerking met collega's en andere disciplines veel intenser en dynamischer is dan je had verwacht. Je komt als pas gediplomeerd verpleegkundige veel obstakels tegen:

- Je weet niet goed wat er precies van je wordt verwacht.
- Je ervaart stress, doordat je je niet bekwaam voelt bij patiëntencasussen die je nog weinig hebt meegemaakt.

- De verantwoordelijkheid valt je zwaar, want je hebt geen werkbegeleider meer om op terug te vallen.
- Je moet wennen aan een nieuw team en je nieuwe rol en je wilt het graag goed doen.
- Je legt de lat hoog voor jezelf en je vergelijkt je met andere collega's.

Dit is een aantal veelvoorkomende voorbeelden en deze uitdagingen veroorzaken veel stress en onzekerheid. Dat leidt tot een hoog verloop en uitval in het eerste jaar als verpleegkundige.

Welke uitdagingen herken jij? Twijfel jij weleens of het vak van verpleegkundige echt iets voor je is? Of zie je om je heen dat veel van je medestudenten of nieuwe collega's struikelen en het voor gezien houden? Weet dan: het is een bekend fenomeen. Het hoort bij de eerste periode als verpleegkundige: je bent bepaald niet de enige.

🗨 *'Ik kom mezelf wel tegen, nu ik net gediplomeerd ben. Ik heb niet meer mijn vaste werkbegeleider waar ik naartoe ga als ik bevestiging wil. Nu moet ik zelf de beslissing nemen en dat is spannend. Ik had laatst een patiënt met een bloedsuiker van 10.2. De regel is dat je boven een glucose van 10, vier eenheden bij spuit. Maar ja, volg ik de regel en spuit ik mijn patiënt dan in een hypo, of volg ik de regel niet? Die keuzes vind ik lastig. Normaal gesproken overleg ik met mijn werkbegeleider, maar nu moet ik zelf kiezen.'*

Merel, verpleegkundige, 3 maanden gediplomeerd

Dit is een simpel voorbeeld, want je maakt de hele dag beslissingen. Je ervaart misschien dat er nogal een kloof zit tussen

je verantwoordelijkheden tegenover je patiënten, en je gevoel van bekwaamheid. Je bent verantwoordelijk voor je patiënten, maar je weet niet altijd waar je goed aan doet. En dat geeft stress, veel stress.

Gun jezelf de tijd

Het is goed je te realiseren dat het zes maanden tot een jaar duurt voordat je meer zekerheid ervaart als gediplomeerd verpleegkundige. Ja, je leest het goed. Het kost dus tijd, en het is belangrijk om dat te laten landen. Ook al denk je dat je nu alles moet weten en kunnen, het is echt belangrijk dat je onthoudt dat er tijd nodig is om je je nieuwe rol als gediplomeerde eigen te maken.

Positieve selftalk

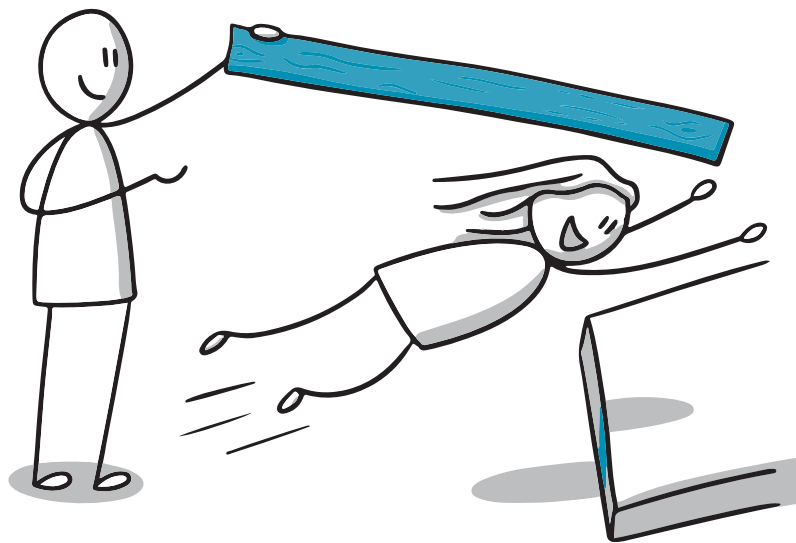
Ga even staan en zeg tegen jezelf: 'Het is NORMAAL dat ik niet alles weet, en ik mag leren. De stress en de onzekerheid horen erbij.'

Goed zo, doe het nog maar een keer. Voor de zekerheid.

Een van de grootse valkuilen waar je in kan trappen in je eerste periode als verpleegkundige is dat je te snel wilt. Dat je denkt dat je het allemaal maar moet kunnen. Maar dat is onzin. Vergelijk jezelf ook niet met anderen: 'Oh, zij is net vóór mij begonnen en zij doet alles al wel in haar eentje.' Nee, doe het niet. Stop met vergelijken, iedereen heeft een eigen pad. Leg de lat niet te hoog voor jezelf.

‘Aan het begin onder de lat doorspringen mag ook best, want dan kom je óók op de mat. Je hoeft er niet altijd overheen.’

Laura, praktijkopleider en SEH-verpleegkundige



Ervaring opdoen en leren kost tijd. De verantwoordelijkheid is hoog, maar je zal merken dat het, als je de tips in dit boek toepast, snel beter gaat.

‘Ik vond de verantwoordelijkheid het lastigst in het eerste jaar. Want ik wist wel dat ik nog niet alle kennis heb, dat vond ik logisch. Maar ik had die verantwoordelijkheid nog nooit zo ervaren. Er was altijd iemand die mijn patiënten ook ingelezen had, dus daar kon ik op terugvallen. En dat viel weg. Letterlijk van de ene op de andere dag. Maar dat werd later wel makkelijker. Wat me hielp, was dat ik merkte dat de patiëntenzorg goed ging en toen kreeg ik meer vertrouwen.’

Emma, 3 jaar gediplomeerd verpleegkundige

Wat kan je doen?

Je hoeft niet alles alleen te doen. Als je begint als verpleegkundige, heb je misschien ook wel last van bewijsdrang, je wilt graag laten zien dat je het weet en kan. Dat is heel logisch, maar niet echt haalbaar. Transparantie is ook heel belangrijk: wees open en eerlijk over waar je twijfel of onzekerheid zit. Overleg laagdrempelig met een arts of je collega's.

Welke vragen stel jij in zo'n geval? Hierna vind je meer inspiratie.

Behulpzame vragen als je wilt overleggen

Vraag eerst of iemand tijd heeft om te overleggen over je casus. Deel dan jouw inschatting van de situatie en vraag:

- Hoe schat jij deze situatie in?
- Zie ik iets over het hoofd?
- Klopt mijn redenering?
- Heb jij nog aanvullingen?

Maar stel je nu voor dat je de arts belt en die zegt: 'Nou, daar had je me niet voor hoeven bellen!' Hoe reageer je dan? Vraag dan: 'Wil je me even uitleggen waarom ik je niet had hoeven bellen?' Daar leer je ook weer van. Deze slimme tip deelde ervaren docent Margreet tijdens het interview voor dit boek. Doe er je voordeel mee!

Het kost tijd voordat je ervaring opdoet. Maar hoe meer je oefent, vragen stelt en stuntelt, hoe beter je erin wordt. Ja, stuntelen hoort er ook bij. Echt. Gun jezelf de tijd.

Wat als je de neiging krijgt om te stoppen?

Het eerste jaar is dus overweldigend en veeleisend. Je krijgt misschien de neiging om te stoppen, want 'waar doe je het allemaal

voor?' Die twijfel en onzekerheid, je bent het zat en je denkt dat je ergens anders beter af bent.

Maar geloof me: dit hoort er allemaal bij.

Een eindejaarsstudent hbo-v verwoordde het zo: 'Ik denk dat ik me maar laat omscholen tot juf. Dat lijkt me ook leuk en dan ben ik van de stress af.'

Heb jij er weleens aan gedacht om iets anders te gaan doen? Dat je dacht: 'Is dit wel wat ik wil?'

Als je verwacht dat het eerste jaar pittig en uitdagend is, dan overvalt het je niet zo. Dan weet je: dit is nodig om te groeien in mijn rol als verpleegkundige.

Je hebt de wetenschap aan je kant: het is een enorme verandering en overgang en dat gaat gepaard met moeite en onzekerheid². Het ligt dus niet aan jou of aan jouw gebrek aan kennis of vaardigheden. Het is een normaal verschijnsel, het hoort erbij en het wordt echt beter, dat beloof ik je. Wist je dat *iedere* verpleegkundige hier in meer of minder mate last van heeft? Ja, zelfs die zelfverzekerde collega's van je. Geloof je me niet? Vraag het ze maar eens!

☺ *'Ik vond het eerste jaar echt heel spannend. Wat mij hielp, was dat ik als gediplomeerde tegelijk begon met een ander groepje meiden. Ik heb heel veel met hen gepraat en zij maakten hetzelfde mee als ik.'*

Lotte, 3 jaar gediplomeerd verpleegkundige

Wat als mijn collega's me behandelen alsof ik nog niets weet?

Je weet het nu: je onzeker voelen in het begin, hoort erbij. Maar soms kan je helemaal niet laten zien wat je wél kan, omdat je collega's je steeds controleren. Dat is ook irritant.

☉ *‘Toen ik net gediplomeerd was en op de Kinder-IC werkte, was er een collega die naast me ging staan toen ik alle pompen aan het controleren was. Ze ging echt letterlijk heel dicht op me staan. En ze zat er bij alles wat ik deed, bovenop. Ik voelde me zo klein. Ja, daar kon ik wel om huilen. Ik heb een tijdje gehad dat ik haar het liefste ontweek. Maar gek genoeg werd zij later mijn favoriete collega. Ze was zo kritisch, daar kon ik zoveel van leren. En wat me ook hielp, was me te realiseren dat we allebei hetzelfde doel hebben: de best mogelijke zorg geven.’*

Eva, SEH-verpleegkundige en verpleegkundige Kinder-IC, 20+ jaar gediplomeerd

Ken je die serie Au Pairs, van de NPO³? Deze gaat over vier meiden die naar Hawaii vertrekken, om daar drie maanden te werken als au pairs.

Een van hen, Bibi, komt bij een gezin in huis waar het tot haar grote schrik nogal vuil is. De eerste nacht durft ze niet naar het toilet, omdat er grote kakkerlakken lopen. En als ze alle moed bij elkaar heeft geraapt om toch te gaan, ziet ze ratten voorbijschieten van het formaat konijn. Bibi trekt toch maar de stoute schoenen aan en maakt dit bespreekbaar met de moeder van het gezin. De moeder reageert: ‘Je bent nog een kind, want alleen kinderen voelen zich oncomfortabel en volwassenen ervaren dat niet zo. Dit is een goede manier om karakter te ontwikkelen en je moet dit zien als een leerervaring.’ Later zegt Bibi voor de camera: ‘Wat irritant, ik ben 20 en geen kind meer. Ik weet heel goed wat ik wel en niet fijn vindt, en ze kleineert mijn gevoel!’

Dat gebeurt als je net gediplomeerd bent, soms ook. Heb je eindelijk na honderden reflectie- en feedbackverslagen je diploma, doen je collega’s nóg alsof je een student bent.

‘Toen ik net gediplomeerd was, was een aantal collega’s nog heel controlerend. Ik vond dat heel irritant, en ik werd er ook onzeker van. Ik dacht: Ja natuurlijk heb ik de controles gedaan. En natuurlijk zag ik dat deze patiënt een hoge bloeddruk had en heb ik de arts gebeld. Want dat deed ik als student ook. Maar ik snapte het ook wel. Voor hen was het ook spannend, eerst moest ik alles nog laten controleren, en nu mag ik het ineens wél zelf doen.’

Merel, verpleegkundige, 3 maanden gediplomeerd

Het kan dus gebeuren dat je collega’s je nog behandelen als stagiair. Het is goed je te realiseren dat het voor hen ook een overgang is en ze even tijd te gunnen om eraan te wennen. Het wordt vanzelf minder, zodra je ervaring en zelfvertrouwen groeien.

Tot het moment dat je meemaakt dat collega’s *jou* om advies vragen. Dan weet je dat je startend verpleegkundige af bent. Maar wat doe je tot die tijd?

De beste tips uit de praktijk

Lees de volgende tips:

- Praat over wat je bezighoudt. Geef aan waar je over twijfelt en vraag om hulp. Overleg bij twijfel met je collega’s. Je gaat merken dat je die bevestiging steeds minder nodig hebt, omdat je steeds meer ervaring en vertrouwen krijgt.
- Bedenk dat je in een team werkt. Je hoeft niet alles te weten of te kunnen. Stel vragen aan ervaren collega’s en artsen. Zoek de theorie op, zodat je leert om deze aan de praktijk te koppelen.
- Start op een afdeling die je al kende als student. Dit helpt je, omdat de omgeving, het team en de

patiëntencategorie al bekend zijn. Je focust je dan alleen op je ontwikkeling als gediplomeerd verpleegkundige, en dit scheelt je veel energie.

- Onderhandel met je leidinggevende over voldoende mentoring en opbouw in je verantwoordelijkheden. Meestal is dit goed geregeld, maar het kan zijn dat je voor de leeuwen wordt gegooid als de werkdruk hoog is of er veel zieke collega's zijn. Dat voorkom je niet altijd en flexibiliteit is fijn, maar houd tegelijkertijd je grenzen in de gaten.
- Vraag iemand die je vertrouwt en die meer ervaring heeft, om feedback. Het helpt als een ander zegt dat het goed gaat. Want zo bouw je vertrouwen op.
- Zoek andere jong-gediplomeerden op. Zij weten precies wat je meemaakt en zo ervaar je dat je niet de enige bent die iets lastig vindt.

Wat is belangrijk om te onthouden?

Je weet nu dat het eerste jaar overweldigend is en dat er veel op je afkomt. Je bent niet gek, je bent niet de enige, je hebt niet het verkeerde vak gekozen. Dat lucht al op, nietwaar?

Het kost tijd om je het vak eigen te maken. Je zult zien dat het je steeds makkelijker afgaat en dat je gaat groeien in ervaring, kennis en vaardigheden. Het vervelende is alleen: hoe meer onzekerheid je ervaart in je kennis en kunde, hoe meer je je juist focust op wat *niet* goed gaat. Het helpt om je focus te verleggen naar wat je zo wilt houden, wat wél werkt. Let dan niet alleen op de grote dingen, maar ook op de kleine dingen.

Maak de opdracht hierna, daarmee bouw je sneller aan je zelfvertrouwen.

Bouw aan je zelfvertrouwen

Doe het volgende:

- Neem gedurende een week na je dienst een paar minuten de tijd en schrijf drie dingen op die goed zijn gegaan. Dat kunnen ook kleine dingen zijn, zoals bijvoorbeeld dat je op tijd klaar was met je inlezen. Of dat een patiënt moest lachen toen je een grapje maakte.
- Ben je niet zo'n schrijver, neem dan een filmpje op, of spreek iets in op je voice-recorder.
- Kijk na die week terug: Hoe heeft het reflecteren je geholpen? Merk je verschil in je beleving van de dienst? Voel je je zekerder, meer ontspannen, vrolijker?