

## Wat je doet is goed genoeg, ook al voelt het soms als aanmodderen

---

*Ook artsen, apothekers en andere zorgverleners worstelen met werkdruk door zieke collega's, of ploeteren met (puber)kinderen of partner in de privésituatie. Het leven is namelijk nooit helemaal perfect. Dat is misschien jammer, maar tegelijk ook een troost, stelt Maarten Stoffers, coach en trainer voor Touch in dit artikel. Misschien voelt het leven soms als aanmodderen. Maar in werkelijkheid doen artsen hun uiterste best, en een mens kan niet méér dan zijn best doen. Je doet als zorgprofessional niets verkeerd als dingen een tijd op meerdere vlakken moeizamer verlopen. Maar als dit langer aanhoudt, is het verstandig om hulp te zoeken en de grenzen van je kunnen aan te geven.*

Ze klinkt niet eens wanhopig, als ze het vraagt: 'Wat moet ik nou?' Ze klinkt eerder murw geslagen. Ja, wat moet je nou, Anita. Goede vraag.

De hoge werkdruk op haar afdeling in het ziekenhuis leidt tot een sneeuwbaaleffect van leegloop en ziekteverzuim onder collega-artsen. Ze wil de patiënten juist goed helpen, maar heeft er de tijd niet voor. Vroeger, ja vroeger, had je nog tijd om patiënten echt te helpen. Maar door het overnemen van patiënten van zieke collega's neemt naar haar idee het risico op fouten maken toe. En overige werkzaamheden, zoals planning en organisatie, vakliteratuur bijhouden en nascholing volgen, komen steeds meer in het gedrang.

### Stapeling van werk en privé

Thuis zit het ook niet mee. Haar man is afgekeurd vanwege zijn rug. Hij mist zijn collega's, zijn maatjes. Het is voelbaar dat Anita het liefst ook zijn problemen zou willen oplossen. Haar jongste zoon heeft ADHD, haar dochter (de middelste van de drie) zit dik in de puberteit en haar oudste zoon heeft nog geen idee wat hij moet gaan doen als hij straks zijn vwo-diploma heeft gehaald.

Ze piekert steeds meer, ze slaapt steeds slechter.

## Het is nu eenmaal nooit perfect

Ik moet denken aan de eerste edele waarheid van het boeddhisme: er is nu eenmaal *doekha* in het leven: lijden, pijn, teleurstelling, onbevredigendheid. Het leven is gewoon nooit helemaal perfect, hier op aarde. Zelf vind ik dat tegelijkertijd een teleurstelling én een grote troost. Het leven zal nooit helemaal perfect zijn; dat is jammer. Maar het hoeft dus ook niet perfect te zijn. Het mag voelen als aanmodderen. Als we het leven ervaren als geploeter betekent dat niet dat wij iets niet goed doen; het is inherent aan het leven dat het regelmatig niet leuk is.

## Wat wíl en kán je wel?

Natuurlijk is het nog even iets anders als je, zoals Anita, op verschillende fronten echt in de problemen zit. Maar de essentie lijkt mij voor Anita het misverstand dat het leven altijd leuk zou zijn. En dat zij iets verkeerd doet als het op meerdere vlakken moeizaam verloopt. ‘Wat zou je willen?’ is mijn wedervraag op haar vraag wat ze nou moet. ‘Misschien moet ik stoppen om er patiënten van zieke collega’s bij te nemen. Gewoon tegen Gijs zeggen dat ik vol zit. Dan moet hij het maar op een andere manier oplossen.’ ‘Dat lijkt me geen slecht idee’, zeg ik. ‘En thuis?’ ‘Misschien is het thuis wel hetzelfde’, zegt ze. ‘Wil ik het ook allemaal voor Eddy oplossen. Maar dat kan ik natuurlijk niet. Maar ik vind het zo afschuwelijk om aan te zien hoe die met z’n ziel onder z’n arm loopt – zo verloren, zo...’ Haar stem breekt en de tranen springen haar in de ogen. Ze moet heftig huilen; de opgekropte spanning van thuis en werk ontladt zich in diepe snikken. Ik zie dat ze het zwaar heeft, en dat raakt mij. Maar ik zie ook dat ze zich geleidelijk ontspant, dat er iets op zijn plek valt. Dat blijkt ook wel uit wat ze zegt: ‘Ja... ja... Zo moet het maar. Ik kan het anders niet meer.’ Er klinkt berusting in haar stem. Hoe pijnlijk het ook is, ze kan niet meer aan dan ze aankan, en de verantwoordelijkheid die ze voelt voor haar collega’s en voor haar man is gewoon te veel.

## Wijzer en rustiger

De volgende keer dat ik haar spreek is ze een ander mens. De berusting is gebleven; ze oogt wat aangeslagen, maar wel ontspannen. Volwassener, wijzer geworden. Op haar werk had Gijs er alle begrip voor dat ze niet nog meer patiënten op zich zou nemen. Hij zou het inbrengen dat er echt een structurele oplossing moest komen voor de werkdruk. En thuis werd Eddy helemaal niet boos toen ze hem vroeg om zelf meer actie te ondernemen om zijn dagen zinvol in te vullen. Sterker nog, hij voelde zich bezwaard dat hij de laatste tijd zo

onaardig tegen haar was geweest. Hij voelde ook wel dat hij te zwaar op haar leunde; dat wil hij helemaal niet.

Anita heeft haar les geleerd: je kunt niet meer dan je kunt; zelfs zij niet. Als dat niet meer genoeg is, is het tijd om duidelijk je grenzen aan te geven en hulp in te schakelen. Want méér dan je uiterste best, kan je niet doen.

**TEKST: Maarten Stoffers, COACH EN TRAINER, Touch, training & coaching.**

[Lees hier andere Touch-publicaties.](#)

Wil je naar aanleiding van dit artikel sparren met een coach?

Neem contact met ons op via <mailto:info@touch-coaching.nl>.



*Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag! Uiteraard wel met bronvermelding.*

*Wij delen graag onze kennis.*

