



Breinvriendelijk werken: staande blijven onder hoge druk

De druk op huisartsen is hoog, zeker nu de coronapandemie van een sprintje, langzaam maar zeker is overgegaan in een marathon. Hoe blijf je als huisarts staande onder die druk, hoe zorg je goed voor jezelf? 'Breinvriendelijk' werken kan een van de instrumenten zijn om in balans te blijven, vertelt GZ-psycholoog Gabriëlle van Geffen.

TEKST: BERBER BIJMA / ILLUSTRATIE: AAD GOUDAPPEL

Even een mailtje tussendoor, nog een kort telefoontje en éven iets tegen de assistente zeggen – en dan mag de volgende patiënt binnenkomen. Ons brein vindt het héerlijk, zoveel vinkjes kunnen zetten in misschien maar twee minuten. Weer een paar klusjes geklaard, lekker efficiënt. Toch?

Het beloningssysteem in onze hersenen smult er inderdaad van als we allemaal kleine taakjes aftikken, zegt Gabriëlle van Geffen, maar op de lange termijn is het helemaal niet gezond om op dagelijkse basis zo veel te schakelen. Van Geffen is GZ-psycholoog bij een landelijke organisatie voor psychologische dienstverlening op de werkvloer. Ze geeft onder meer trainingen in 'breinvriendelijk werken' en komt veel over de vloer bij zorginstellingen, zoals ziekenhuizen en huisartsenpraktijken. 'Het is voor huisartsen heel zwaar om het vol te houden in deze tijd', ziet ze. 'De praktische werkdruk is enorm en dan is er nog de maatschappelijke druk, patiënten die soms veel noten op hun zang hebben, alle administratieve verplichtingen en nascholingen. Eigenlijk is het bizar wat we van huisartsen vragen.' Omdat ze op dat laatste nu eenmaal geen invloed

heeft, zegt ze met een glimlach, helpt ze huisartsen graag om hun brein zodanig in te zetten dat ze bij al die verplichtingen beter staande blijven. Zeker in coronatijd: wat eerst een kwestie leek van 'even knallen', is een gezondheids-crisis geworden die nu al twee jaar duurt.

■ Vliegwieleffect van stress

'Onze hersenen zijn erop gebouwd om met kortdurende stress om te gaan. Als er een leeuw op ons afkomt, hebben we allerlei mechanismen voorhanden die dan heel nuttig zijn. Op langdurige stress zijn we juist helemaal níet gebouwd. Bij stress maken onze hersenen adrenaline en cortisol aan. Cortisol activeert de hippocampus, die de stress afremt. Maar de hippocampus kan dat niet langdurig doen en wordt uiteindelijk door die stress aangetast. Langdurige stress heeft dus een vliegwieleffect: je kunt er steeds minder goed tegen, waar je weer nieuwe stress van krijgt, waar je vervolgens wéér minder tegen kunt. We kunnen alleen goed met stress omgaan als we tussendoor ontspannen.' Juist voor die ontspanning, zegt Van Geffen, is ons Brain Reward System de stoorzender. 'Ons beloningssysteem zorgt er namelijk voor dat we het heel fijn vinden om van alles te doen: even een mailtje, daarna een belletje. Dat levert adrenaline en dopamine op. Op zo'n moment voelt een pauze helemaal niet lekker, want dan voel je die fijne

stoffen niet meer. Als je op zo'n moment een minuutje uit het raam gaat staren, ga je je slechter voelen. En dus blijven we onze hersenen liever uitdagen, ook al weten we dat ontspanning belangrijk is. Dus ja, als je als huisarts heel veel te doen hebt, graag mensen helpt en als het dan ook nog eens niet fijn voelt om te ontspannen, dan is het gewoon heel lastig om dat wél te doen.'

'Maar al te vaak zitten we de hele dag in de switch focus, een aaneenschakeling van taken die korte tijd de aandacht vragen'

‘Alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je voor patiënten zorgen’

Margreet Teelken gaf een tijdlang mindfulnesscursussen aan collega-huisartsen; inmiddels richt ze zich meer op mindfulness voor patiënten. Ze werkt als waarnemend huisarts en opent dit jaar een nulpraktijk als leefstijlhuisarts. ‘Een jaar of vijftien geleden kwam mindfulness op mijn pad. Dat is bij mij gebeven als een heldere, rustige manier om naar de wereld te kijken. Inmiddels mediteer ik iedere ochtend zo’n vijftien minuten, als ik niet hoeft te werken langer. Ik merk dat ik daardoor met een rustige mindset aan de dag begin. Voor mij is het inmiddels zo gewoon als tandenpoetsen: ik mis het als ik het niet doe.’

‘Met twee collega-huisartsen en een mindfulnesstrainer hebben we mindfulnesscursussen aan huisartsen gegeven. Ik zie soms bij collega’s dat ze hun liefde voor het vak dreigen kwijt te raken door de werkdruk. Mindfulness helpt om uit de ratrace te stappen en weer de helderheid en de liefde voor het vak terug te vinden.’

‘Als de signalen van te veel druk of een dreigende burnout zich manifesteren, ben je vaak al te laat: vermoeidheid, geïrriteerdheid, twijfel aan het vak, bij binnenkomst van een patiënt niet denken ‘wat is het beste voor deze

patiënt’, maar ‘hoe krijg ik hem zo snel mogelijk de deur weer uit’ – en dat dan voor jezelf ook nog plausibel vinden. Als je bij dat soort verschijnselen stilstaat, realiseer je je dat dat niet is hoe je wilt werken.’

‘Als huisartsen kunnen we zulke signalen heel lang negeren, vanuit onze loyaliteit. We denken wellicht dat doorgaan met patiënten helpen beter is dan goed voor onszelf zorgen. Terwijl we ook allemaal weten hoe het bij nood in een vliegtuig werkt: eerst zelf een zuurstofmasker opzetten, dan je kind helpen. Een beetje egoïsme is liefdevol, uiteindelijk ook voor de patiënt. Want alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je voor de patiënt zorgen. Een patiënt die zich niet gehoord voelt en het idee heeft dat hij of zij met een pilletje eruit gewerkt wordt, komt bovendien weer terug. Pas als je in staat bent achterover te leunen en vanuit je eigen rust naar de patiënt te kijken, voelt de patiënt zich echt gezien.’

‘Wat voor mij mindfulness is, is voor iemand anders douchen, de sauna, hardlopen. Als je maar een manier vindt om dat sneeuwbolletje, dat flink geschud is, zo nu en dan stil te zetten en de vlokjes te laten neerdwarrelen. Dan kan het water weer helder worden.’

En toch is dat verstandig, zegt Van Geffen, juist om het stresssysteem rust te geven. ‘Naast een beloningssysteem hebben onze hersenen ook een Default Mode Network: hersengebieden die actief worden als we ons niet op iets focussen. Als je dat netwerk regelmatig activeert, is er meer ruimte voor reflectie en inlevingsvermogen.’ De default modus is ook goed voor onder meer het creatieve deel van ons brein. ‘Vandaar dat we onder de douche vaak de beste ideeën hebben.’

Naast regelmatig ontspannen hebben onze hersenen ook baat bij zo weinig mogelijk wisselingen. Maar er zit wel iedere tien minuten een andere patiënt in de spreekkamer – hoe gezond is dat? Goeie vraag, zegt Van Geffen. ‘Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat we onze hersens minder belasten als we minder vaak wisselen. Zes patiënten

‘Als het lastig wordt om een kwartier pauze te nemen, ga dan één minuut van je schermen af’

in één uur vraagt duidelijk meer van ons dan bijvoorbeeld vier. Hoe minder we switchen, hoe beter we werken en hoe gezonder we zijn. Met het oog daarop is er best iets voor te zeggen om meer tijd per patiënt te hebben.’

■ RUIJTE VOOR RUST

Huisartsen vertellen iedere dag wel aan een patiënt hoe belangrijk het is om regelmatig te ontspannen en goed voor zichzelf te zorgen. Toch lukt het henzelf lang niet altijd, ziet Van Geffen. Hoe doorbreek je dat patroon van wel weten maar toch zelf niet doen? Dat vraagt bewuste afspraken en handelingen. ‘Deel je agenda bijvoorbeeld in in blokken. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk hoeft te switchen, want dat kost veel energie. Ik haal weleens een Engelse uitspraak aan: when you’re hunting elephants, don’t get distracted by chasing rabbits. Zorg voor blokken voor de grote taken – de olifanten – die veel concentratie vragen en aparte blokken voor de konijntjes, de kleine klusjes. Als je een ochtendspreekuur als een olifant ziet, stuur dan niet tussen twee consulten door óók nog even een mailtje. We zijn soms geneigd om eerst een hele serie kleine klusjes te doen en dan aan een grote klus te beginnen. Terwijl ‘s ochtends juist onze beste focustijd is. Je kunt het dus ook andersom doen.’

Een andere tip die Van Geffen geeft om niet te trappen in de valkuil van ‘wel weten maar toch niet doen’: doe het samen. ‘Als iedereen het wil, lukt het beter. Spreek bijvoorbeeld af om samen te wandelen of om aan het begin van een overleg even een paar minuten stil te zijn om de overgang te maken. Of maak goede bereikbaarheidsafspraken, zodat je zo nu en dan écht vrij bent.’

Daarnaast is het goed te weten dat verandering in kleine stappen het meest kansrijk is. ‘Van helemaal niets naar twee keer per week yoga – dat hou je misschien twee weken vol. Begin met een stap die klein en haalbaar is. Dan is de kans het grootst dat je het volhoudt. Als je weet dat het lastig wordt om een kwartier pauze te nemen, besluit dan dat je één minuut van je schermen afgaat. Of verander dingen als: neem je telefoon niet langer mee naar de wc, lees geen nos.nl in de pauze – dat is misschien wel ontspanning, maar geen breinrust.’

■ OVERDAG PIEKEREN

Of we echt het Default Mode Network activeren in rust, hangt er natuurlijk ook vanaf hoe we die rusttijd invullen.



Van Geffen: 'Even wandelen of een minuutje uit het raam staren is prima voor breinrust. Maar als je zo'n wandeling gebruikt om eens flink te piekeren over bijvoorbeeld de situatie rond een patiënt, dan rust je brein nog niet erg uit. Het is prima als er allerlei gedachtes bovenkomen tijdens het wandelen, je hoeft je echt niet alleen maar op de vogeltjes te concentreren, maar het is wel belangrijk dat je niet helemaal in één gedachtegang opgaat. Als dat gebeurt, kan het helpen om even je aandacht op je ademhaling of de natuur te richten, zodat je in ieder geval stopt met over dat ene onderwerp na te denken.'

Wie een probleem heeft dat grondige doordenking vraagt, kan, naast de benodigde breinrust, prima 'piekertijd' in de agenda inbouwen. 'Zeker als je ergens 's nachts van wakker ligt. 's Nachts werkt het relativerende deel van ons brein, de prefrontale cortex, namelijk minder goed en lijken problemen dus veel groter. Je kunt dan besluiten om overdag tijd vrij te maken om een probleem helemaal te doordenken zodat je ofwel vaststelt wat je eraan kunt doen, ofwel dat het buiten je cirkel van invloed ligt en je het dus los moet laten. Op die manier kom je 's nachts meer toe aan de ultieme vorm van rust: slaap.'

■ DRIE VERSNELLINGEN

Als we te lang te hard doorwerken, is de kans groot dat ons lichaam gaat protesteren: hoofdpijn, hartkloppingen, chaotische gedachtes, somberheid. Maar het kan ook subtieler, ziet Van Geffen. 'Als een huisarts iedere week wel een keer een paracetamol neemt, alleen maar om dóór te kunnen gaan, gaan mijn wenkbrauwen toch wel omhoog. Dan is het volgens mij tijd om te kijken naar meer structurele oplossingen van de problemen.'

Een oplossing kan zijn om de hoogste en laagste versnelling van ons brein (weer) meer ruimte te geven. 'Ons brein kan in drie versnellingen werken: ontfofocussen, switch focussen en diep focussen. Bij ontfofocussen geven we ons brein écht even rust en bij een diepe focus gaan we geconcentreerd aan de slag met een complexe taak – een olifant – en is er even niks anders. Maar al te vaak zitten we de hele dag daartussenin, in de switch focus: een aaneenschakeling van taken die korte tijd de aandacht vragen. Ons brein heeft die andere twee versnellingen ook nodig. Als je daarin meer evenwicht kunt aanbrengen, kom je meer in balans en hou je het uiteindelijk langer vol.' ¶

Zo zorgt u met kleine veranderingen beter voor uzelf

Met kleine stappen is de kans groter dat u een verandering volhoudt dan wanneer u het roer radicaal omgooit. U kunt kleine veranderingen om meer breinvriendelijk te werken aanbrengen op drie gebieden.

Werkstijl

- Schrijf de dingen op die u moet onthouden; dan hoeven ze geen ruimte in uw hoofd 'bezet' te houden.
- Deel uw dag zoveel mogelijk in in blokken en laat u tijdens één blok niet afleiden door dingen die in een ander blok thuishoren. Bijvoorbeeld: tijdens het spreekuur geen mailtjes, tijdens uw administratieblok – zo mogelijk – geen overleg met de assistente.
- Probeer (complexe) taken die concentratie en focus vragen, zoveel mogelijk op de ochtend te plannen.
- Neem uw mobiele telefoon niet mee naar de wc.
- Probeer pauzes schermvrij door te brengen.
- Licht u wakker van iets dat u dwars zit? Maak overdag 'piekertijd' vrij om daarmee verder te komen óf het los te laten.

Werkomgeving

- Als u focustijd hebt, sluit dan uw deur en zet mail en telefoon uit. Als iemand u stoort, vraag dan of het even kan wachten.
- In uw focustijd last van rumoer? Zet zachte muziek op of gebruik een noise cancelling koptelefoon.
- Gebruik zo mogelijk een zit-stabureau.

Werkorganisatie

- Maak afspraken met collega's om samen te wandelen of voor een overleg even 'omschakeltijd' (stille) in te bouwen.
- Maak afspraken over de bereikbaarheid per mail en telefoon, zodat u om de beurt echt vrij bent.

MEER LEZEN OF LEREN OVER OMGAAN MET STRESS?

De coronapandemie zorgt voor meer en andere stress bij medewerkers van huisartsenpraktijken. Op lhv.nl leest u onder 'Tips bij psychosociale stress tijdens de COVID-19-crisis' hoe u in coronatijden goed voor uzelf en uw team kunt zorgen. U vindt hier onder meer het e-book Zorgen voor professionals, met allerlei tips en adviezen.

In de cursus 'Met meer energie aan het werk!' van de LHV Academie leert u hoe u in het dagelijks leven stress de baas kunt blijven. De cursus is gebaseerd op de HeartMath methode voor zelfregulatie. Aanmelden kan via academie.lhv.nl, zoek op de cursustitel.