

# Persoonlijke balans

## Hoe verkrijg en behoud je die?

Het Kwaliteitskader Palliatieve Zorg ziet 'persoonlijke balans' van de hulpverlener niet voor niets als 'een essentie'. Maar hoe zorg je voor die balans? Christiaan Rhodius geeft zijn antwoord, en maakt daarbij gebruik van een kwadrantenmodel.

Door Christiaan Rhodius

*'Mijn voetstappen klinken hol als ik de loods van de autoberger binnenloop. Sommige auto's zijn niet meer dan hopen verwrongen metaal. Gisteren kreeg ik geen voorrang en reed een auto mijn bestuurdersdeur binnen. Beelden schieten me weer te binnen... de blauwe auto die op me afkomt en als een ongenode gast met de de deur in huis valt, het dashboard dat verkreukelt en me bijna al mijn bewegingsvrijheid ontnemt. Vanwege een hoofdwond van één van de kinderen die achterin zat, belandde ik op de spoedeisende hulp. Onze auto is na een kort verblijf in de loods alweer op transport naar Amsterdam. Achtergebleven zijn de kinderstoeltjes die ik nu kom ophalen. Ik probeer het bloed van de stoel van Emiel weg te poetsen voordat ik zijn stoeltje in ons 'vervangend vervoersmiddel' zet. Zittend achter het stuur voel ik me kwetsbaar. Het had zo anders af kunnen lopen. Met nieuwe alertheid rij ik weg bij de loods.'*

*We komen zonder problemen thuis. 's Avonds schrijf ik in mijn dagboek, een gewoonte waar ik tijdens de middelbare schooltijd mee ben begonnen. Over het ongeluk zelf, maar ook over mijn bezoek aan de loods. Ik vraag me af of en hoe mijn referentiekader zou veranderen als ik als berger zou werken. Dag in dag uit al die wrakken vervoeren. Hoe ervaar je dan de statistiek, dat je veel en veel vaker auto rijdt zonder dan met een ongeluk? Wat doet dat met je?*

*Opeens zie ik de overlap en voor ik het weet, stel ik mezelf de vraag: het overlijden van jonge vaders en moeders, wat doet dat met mijn referentiekader? Dat*

\* In samenspraak met Edel Maex en Walter Rombouts is bewust gekozen dit artikel te schrijven vanuit een persoonlijke invalshoek en niet als een theoretische verhandeling over het model.

*ik leeftijdsgenoten zie worstelen met het afscheid van hun kinderen? Kinderen niet ouder dan de mijne. En dat niet sporadisch, maar vaker dan op twee handen te tellen is. Wat doet dat met mij?*

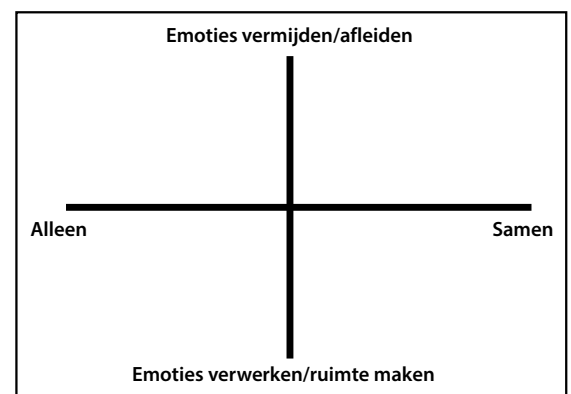
Werken in de palliatieve zorg kan dit soort vragen oproepen. Daar moet een hulpverlener zich toe verhouden. Om goed werk te kunnen (blijven) leveren, is het verwerken van emoties van groot belang. Het Kwaliteitskader Palliatieve Zorg<sup>1</sup> ziet 'persoonlijke balans' niet voor niets als 'een essentie'. Zo valt te lezen dat 'de zorgprofessional reflecteert op eigen houding en handelen', dat deze 'oog heeft voor persoonlijke balans' en 'zorgt voor zichzelf en collega's'. Dit alles omdat de professional bewust is 'van de emotionele impact van palliatieve zorg'. Omdat ieder mens uniek is, verschilt de aanpak om die 'persoonlijke balans' te bewerkstelligen per individu. Duidelijk is wel dat balans (als dat al als 'staat van zijn' bestaat) er niet vanzelf komt: het vereist intentioneel handelen.

### Kwadrantenmodel

Het kwadrantenmodel (zie de illustratie hieronder) biedt een handreiking bij verwerken van emoties en ondersteunt daarmee de 'persoonlijke balans'. Dit artikel beschrijft kort het model om vervolgens aan te geven hoe het in praktijk kan werken.\*

Het kwadrantenmodel vindt zijn oorsprong bij onze zuiderburen Walter Rombouts en Edel Maex. De vier kwadranten die op deze manier ontstaan zijn:

- 1 Alleen – emoties vermijden.
- 2 Alleen – emoties verwerken.
- 3 Samen – emoties vermijden.
- 4 Samen – emoties verwerken.





Adobe Stock

Het kwadrantenmodel wil mogelijke richtingen van verwerken aanreiken. Alle kwadranten kunnen een rol spelen in verwerking, waarbij ieder mens (waarschijnlijk) een voorkeur heeft. Het schrijven in mijn dagboek is een voorbeeld van mijn voorkeur die past bij kwadrant 2.

Ruimte maken voor emoties en er bewust bij stilstaan, kan helpen bij verwerken, maar hoeft niet te leiden tot verwerking als je juist vast komt te zitten in je gedachten. Net zoals vormen van 'emoties vermijden' niet per definitie succesvol zijn, het kan ook een vorm van verdringen zijn.

Door gebruik te maken van het kwadrantenmodel worden eigen voorkeuren van professionals voor de manier van hun verwerking van emoties inzichtelijk en nodigt het uit een breder palet van mogelijkheden te hanteren. Onderlinge uitwisseling kan inspirerend werken en nieuwe mogelijkheden voor verwerking aandragen. Een goede oefening is om voor jezelf de kwadranten in te vullen en het daarna te bespreken met collega's of met anderen in de privésfeer.

### Voorbeelden

In eerdere (groeps)besprekingen over het kwadrantenmodel zijn tal van persoonlijke activiteiten voor de vier kwadranten genoemd. Zonder ook maar enigszins een poging te willen doen volledig te zijn, is dit een greep uit de genoemde activiteiten: koken/bakken, schilderen, schrijven, lezen, zingen, interview/supervisie/coaching, 'keek op de week', strijken, tuinieren, mediteren, wandelen, bier brouwen dan wel drinken. Overigens wel belangrijk om te noemen is dat een activiteit niet gebonden is aan één kwadrant. Voor de één kan sporten een vorm van afleiding zijn die alleen of in groepsverband kan worden beoefend, maar het kan ook een activiteit zijn die ondersteunt bij verwerking. Bij de aanvang van mijn hardlooptrondje ben ik vaak erg bezig met patiëntgebonden herinneringen, aan het einde van het rondje is mijn hoofd doorgaans leeg. Kortom,

Het kwadrantenmodel is tijdens het Nationaal Congres Palliatieve Zorg dat in november 2018 werd gehouden ook besproken in de workshop 'Met zelfzorg in balans'. Deze workshop wordt ook aangeboden in het Bardo Leerhuis. Voor meer info: [www.hospicebardo.nl/leerhuis](http://www.hospicebardo.nl/leerhuis).

activiteiten kunnen niet alleen per persoon anders ingezet worden, maar ook bij eenzelfde individu verschillende rollen vervullen.

### Ondersteuning en inzicht

Hoewel het model van origine niet anders bedoeld is dan een stimulans om over verschillende manieren van verwerking na te denken, merk ik dat het me in praktijk ook breder ondersteunt. Zo helpt het kwadrantenmodel me bij agendaplanning. Activiteiten die mijn kwadranten vullen en die dus bijdragen aan 'persoonlijke balans', ben ik meer gaan zien als prioriteiten dan als 'agendavulling'. En omdat ik meer doordrongen ben van hun waarde voor mijn welzijn en daarmee dus ook van hun belang voor het bieden van goede zorg, zijn ze steviger verankerd in mijn agenda. Sterker nog, als ik vooraf kan voorzien dat een bepaalde periode drukte met zich meebrengt of emoties tweeweg gaat brengen, probeer ik vooraf extra 'kwadrantactiviteiten' in te plannen om zo tegenwicht te bieden voor de drukte die gaat komen. Inzicht in de manier waarop collega's of naasten emoties verwerken, maakt het ook mogelijk om bij te dragen aan het welzijn van anderen. Als ik weet dat een collega lezen gebruikt als manier om emoties te vermijden (kwadrant 1) en ik opeens tijdens de lunch niet meer bijgepraat wordt over de nieuwste boeken, kan dat me aansporen naar het lezen te informeren. Het kwadrantenmodel is door zijn eenvoud goed toepasbaar en overdraagbaar. Het heeft me gestimuleerd persoonlijke balans niet alleen serieus te nemen, maar ook vanuit verschillende richtingen te benaderen. Ik hoop dat mijn positieve ervaringen anderen ook van nut kunnen zijn. •

### Literatuur

1 Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland, IKNL/Palliactief, 2017.

*Christiaan Rhodius is specialist ouderengeneeskunde en werkzaam als arts palliatieve geneeskunde in hospice Bardo en het Spaarne Gasthuis.*