

Je bent net gestart als verpleegkundige, en ook je teamgenoten zijn nog niet lang afgestudeerd. Werken in zo'n jong team heeft voordelen. In dezelfde levensfase begrijp je elkaar al snel. Maar uitdagingen zijn er ook. Arco, Linda en Lizette vertellen hoe zij daarmee omgaan.

# JUNIOR IN EEN JONG TEAM: 'SAMEN KOM JE ER WEL UIT'



'Misschien wat cliché, maar het is heel gezellig bij ons,' zegt Arco Hendriksen (22) over zijn team op de afdeling

neurologie en neurochirurgie in UMC Utrecht. Hij is er sinds een jaar verpleegkundige. De afdeling kent hij al langer; in het laatste jaar van zijn opleiding was hij er verpleeghulp. De meeste collega's zijn niet ouder dan 25 en komen net van de opleiding. 'We hebben dat samen-gevoel, van met elkaar de schouders eronder zetten. Nodig ook, omdat op deze complexe afdeling geen patiënt of ziektebeeld hetzelfde is. We helpen elkaar sowieso graag. Dagelijks hebben we een overlegje om te kijken hoe iedereen ervoor staat. We durven elkaar makkelijk om hulp te vragen, te reflecteren en elkaar feedback te geven. Zo leren we van elkaar.'

## Niet tot last zijn

Wat het werken in een jong team lastig maakt is een gebrek aan ervaring en kennis. Hendriksen: 'Als je net begint, kun je de eerste tijd terugvallen op een ervaren collega die je buddy is. Maar als er veel startende collega's zijn, zoals in

mijn begintijd als verpleegkundige, en bij hoge werkdruk wil je je buddy of andere collega's niet tot last zijn. Dat vond ik best zwaar. Want er zijn echt wel handelingen waar je nog niet bekwaam in bent. Risicovolle handelingen, zoals diep uitzuigen, wil je graag met een ervaren collega doen. Er gebeuren geen ongelukken want er is altijd wel een back-up, maar ik kan me voorstellen dat je met zoveel jonge verpleegkundigen wel eens iets over het hoofd ziet en kwalitatief mindere zorg levert.'

## Altijd een vangnet

Regieverpleegkundige Lizette Boot (23) werkt sinds 2 jaar op de afdeling interne geneeskunde van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein. Ook zij mist in een jong team soms 'ervaring en wijsheid op bepaalde vlakken,' vertelt ze. 'Tijdens een nachtdienst pas geleden moesten we een verwarde patiënt fixeren. Er werkte die avond niemand die dat al eerder had gedaan. We hebben de spoedcoördinator gebeld en het samen gedaan. Uiteindelijk is er altijd een vangnet en worden dingen prima opgelost, maar dat eerste moment waarin je

je afvraagt hoe dit moet gaan, is best wel ingewikkeld.'

## Zelf buddy

Inmiddels is Hendriksen zelf buddy, coacht hij nieuwe collega's bij verpleegkundige handelingen en begeleidt hij studenten. 'Soms kun je tekortschieten als buddy, omdat je je handen al vol hebt aan jezelf. Soms weet je ook het antwoord op vragen niet. Dan zeg ik dat ik ook nog niet superervaren ben en stel voor het samen uit te zoeken. Zo laat je zien dat het prima is om dingen nog niet te weten.'

Ook is hij eindverantwoordelijke op avond- en nachtdiensten. 'Ben je bij ons een jaar in dienst en voel je je bekwaam, dan kun je eindverantwoordelijkheid gaan dragen. Bij mij was dat iets eerder dan een jaar, omdat ik me stevig genoeg in mijn schoenen voelde staan en mijn leidinggevende vond dat ik het aankon.'

Dat hij het vertrouwen heeft en beslissingen mag nemen, vindt hij een kick, maar ook een uitdaging. 'In een avonddienst met 2 collega's met weinig werkervaring kan ik me best onzeker voelen. Ik hoop dan maar dat zich geen acute

# ‘Een ervaren collega kan je juist onzeker maken, bijvoorbeeld als er geen tijd is voor argumenten’

situaties voordoen. Ik moet ook besluiten nemen over spoedopnames: past die patiënt hier, of beter op de medium care? Maar we zijn met 3 afdelingen neurologie en er is altijd wel iemand die mee wil kijken.’

## Zelf ook nog lerende

De verantwoordelijkheid dragen voor nieuwe collega's en studenten vindt ook Boot soms lastig. 'Ik ben zelf ook nog lerende en begeleid studenten. Dan moet je een stapje terug doen en de student

alles laten doen, terwijl de situatie voor mij ook nog nieuw is. Ik geef dat aan bij onze praktijkopleiders, die me dan niet koppelen aan beginnende collega's, zodat ik kan focussen op mijn eigen ontwikkeling.'

Op de afdeling van Boot krijgt elke startende verpleegkundige in het eerste jaar 2 buddy's. Zodat niet alle druk op 1 persoon ligt en om te sparren. 'Bijvoorbeeld als het niet loopt: leg je als buddy de lat te hoog of doet de beginnende collega het gewoon niet goed?'

## ‘DEEL JE GEVOELENS EN KOM IN ACTIE’

Als junior werken in een jong team kan lastig zijn, zeker bij afwezigheid van senior verpleegkundigen met een helicopterview, beaamt ook Ellen Bakker. Zij is docent en onderzoeker aan Hogeschool Rotterdam. Binnen het promotieonderzoek SPRING Sterk Gestart in de Zorg hield ze zich jarenlang bezig met het bevorderen van mentale weerbaarheid van studenten verpleegkunde en beginnende verpleegkundigen. 'Hoge werkdruk, weinig ervaring en onvoldoende deskundigheid op de werkvloer leidt tot distress, negatieve stress, wat leidt tot schrale zorg. Werken aan zelfvertrouwen en competenties is daarom belangrijk, maar niet zonder zelfcompassie. Daar houd ik graag een pleidooi voor.'

Bakker concludeert in haar onderzoek<sup>1</sup> dat zelfcompassie beschermt tegen burnout. Zelfcompassie houdt volgens Bakker in dat je niet te hard oordeelt over jezelf, maar net zo aardig bent voor jezelf als voor je partner of beste vriend als die het moeilijk heeft. 'Pieker bovendien niet in je eentje, isoleer jezelf niet en trap niet in de valkuil "Het ligt alleen aan mij." Deel je gevoelens met anderen. Erken even dat het moeilijk is en kom dan in actie. Bijvoorbeeld door een leidinggevende aan te spreken, zitting te nemen in de VAR waar je collega's met meer ervaring vindt of ga naar HRM of P&O en vraag wat zij hierin kunnen betekenen. Zeker als het hun speerpunt is verpleegkundigen te behouden.' In de wijk ligt dit wat moeilijker, maar ook hier heeft Bakker advies voor senior verpleegkundigen die jonge collega's begeleiden. 'Oordeel niet, heb een open blik en ga uit van een *growth mindset* in plaats van een *fixed mindset*; je kunt altijd nog leren. Laat zien dat je onzekere gevoelens herkent. Hoelang je al werkt, maakt daarbij niet uit. Onzekerheid kom je altijd tegen als je de lat steeds hoger legt.'

### Bron

<sup>1</sup> Bakker E, 2022, Conflict or connection, pagina 8: 'Since in previous studies among medical students self-compassion was negatively associated with burnout (Godthelp et al., 2020; Alkema et al., 2008; Dev et al., 2020).'

## Oefenen in de Escaperoom

'Ik heb me nooit onveilig gevoeld,' zegt Boot. 'Je doet het met elkaar en hebt altijd een luisterend oor. En er wordt veel in jonge en nieuwe collega's geïnvesteerd. Bijvoorbeeld met toetsdagen, waar ervaren collega's handelingen toetsen die niet vaak voorkomen en waar verpleegkundigen zich niet bekwaam in voelen. We kunnen allerlei trainingen doen, en in een Escape Room oefenen met simulaties en puzzels in klinisch redeneren. Op onze afdeling verzorgen SEH-verpleegkundigen en artsen een generieke module om onze klinische kennis te verdiepen. In een training heb ik mijn communicatievaardigheden geïmproviseerd, waardoor ik zelfverzekerder ben geworden in het aangeven van mijn grenzen.'

## Kwestie van groeien

Vakvolwassen worden is een kwestie van groeien, vindt Hendriksen. 'Veel gaat over ervaring. Als je net begint is het nog-



## Speciaal voor jonge verpleegkundigen

De podcast *Nursing Werkt* gaat in op thema's die je als beginnende verpleegkundige bezighouden: gelukkig(er) worden in je werk, je energiebalans bewaken, en: hoe verover je je plek in het team?



Verpleegkundige Arco Hendriksen (22): 'Als je net begint is het nogal wat om overzicht te houden over 4 patiënten. Daar moet je in groeien.'

Wijkverpleegkundige Linda de Valk (28): 'Mijn begeleider was ook net afgestudeerd. Voordeel was dat zij ook niet alles wist en dat we samen gingen ontdekken wat werkt.'

Regieverpleegkundige Lizette Boot (23): 'Uiteindelijk is er altijd een vangnet, maar dat eerste moment waarin je je afvraagt hoe dit moet gaan, is best ingewikkeld.'

al wat om het overzicht te houden over 4 patiënten. Daar moet je in groeien. Als ik een dienst overneem van een jonge collega zijn er wel eens open eindjes. Dan is het beleid niet goed afgesproken of is er niet kritisch doorgevraagd bij de patiënt. Je hebt het overzicht minder goed, ook dat is een kwestie van ervaring. Het ideale team bestaat uit collega's van iedere leeftijd, met verschillende gradaties in ervaring, kennis en levenservaring. Oudere patiënten voeren moeilijke gesprekken over het levenseinde vaak liever met een ervarener collega. En een jonge traumapatiënt praat misschien makkelijker met mij.'

### Ambitieuze generatie

Dat teams zo jong zijn, komt volgens beide verpleegkundigen door een tekort aan verpleegkundigen en aan een hoog verloop. 'We hebben altijd vacatures,' zegt Hendriksen. 'Daar reageren voorname-lijk verpleegkundigen op zonder ziekenhuiservaring. Bij ons doen ze de klinische werkervaring op die nodig is om kinder- of ic-verpleegkundige te worden, daarna stromen ze door. En sommigen

hebben moeite met de werkdruk en zoeken een minder zorgzware werkplek.' Boot ziet op haar afdeling hetzelfde gebeuren. 'Interne geneeskunde is heel breed, daarna willen veel verpleegkundigen verder leren. En die kansen zijn er ook, omdat ook het tekort aan gespecialiseerde verpleegkundigen zo groot is. Bovendien is dit echt een ambitieuze generatie, als ik zo naar ons team kijk.'

### Jonge teams in de wijk

Linda de Valk (28) is wijkverpleegkundige in het Utrechtse Overvecht en lid van V&VN Jong Professional. Ze werkt samen met 2 jonge collega's. 'In de wijk werken wij autonoom en wordt van ons verwacht dat we op gelijkwaardig niveau samenwerken met bijvoorbeeld de huisarts en zelf met ideeën en initiatief komen. Daar kun je je als beginner best onzeker over voelen. Je moet ervaring opdoen om zelfvertrouwen op te bouwen. Ook in een jong wijkteam kun je elkaar daarin steunen. Laatst was er een prikaccident met een vervuilde naald. Als eindverantwoordelijke moest ik de richtlijn voor prikaccidenten opvolgen.

Ik had dat nog nooit gedaan en mijn leidinggevende was op vakantie. Er zat iets in het systeem waardoor het niet goed ging en het maakte me erg onzeker. Op dat moment had ik veel steun aan mijn collega's die me hielpen en geruststelden dat het niet aan mij lag.'

### Leren vragen te stellen

De Valk vindt het belangrijk dat nieuwe collega's vragen durven stellen. 'Als je het in je eentje moet uitzoeken, krijgen onzekerheid en negatieve gedachten een kans. Toen ik zelf begon werd ik begeleid door iemand die net een jaar was afgestudeerd. Het voordeel was dat zij ook niet alles wist en dat we samen gingen ontdekken wat werkt. Soms kan een ervaren collega je juist onzeker maken, bijvoorbeeld als deze heel stellig is over hoe je iets moet aanpakken en er geen tijd is om argumenten uit te wisselen. Maar laat je daardoor niet uit het veld slaan. Probeer open naar een situatie te kijken en open te communiceren. En bedenk altijd dat je een gedeelde verantwoordelijkheid hebt en het samen doet.' ■