

Positief nieuws is goed voor je brein!

The Optimist

# The Optimist

**THEMA: VEERKRACHT**  
HOE BLIJVEN WE  
OVEREIND ALS HET TEGENZIT?



**AREND-JAN MEINDERS**  
*'Een groot deel van de oplossing ligt in onze eigen handen'*

WIN EEN **BIG IMPROVEMENT DAY TICKET**  
(P.53)

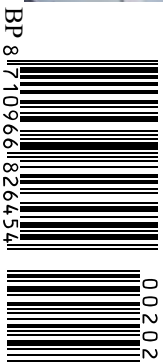
**JANNEKE DE WINTER**  
*'Ook ongevaccineerden verdienen zorg'*

**KIM KOOREN**  
*'Het is mooi dat ik in deze tijd iets kan bijdragen'*

ZORGHELDEN:  
**OH WAT EEN JAAR**

VOOR ALLE TOESLAGENAFFAIRE-ouders! P. 38

Bettine Vriesekoop • Zelfvoorzienend in Kroatië • Jan Terlouw 90 jaar  
Beter thuiswerken • Reïncarnatietherapie • Wat doet kunstmatige straling?  
4000 weken leven • *De boom* van Govert Derix • MasterPeace • 'Biomimicry'



# VEERKRACHT IN DE FRONTLINIE

Door  
DE REDACTIE

Op de intensive care (ic) en Spoedeisende Hulp (SEH) zijn het nog steeds uitdagende tijden. Wij vroegen ons af: hoe blijven zorgmedewerkers positief en veerkrachtig terwijl 'code zwart' op de loer ligt? Vier medewerkers van het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein waren bereid een inkijkje te geven in hun dagelijkse belevingswereld.

**Drs. Arend-Jan Meinders** (1968) is internist-intensivist. In maart 2020, een maand na de eerste coronabesmetting in Nederland, haalde hij de talkshowtafel van Jinek. Hij had een filmpje gemaakt waarop voor het eerst te zien was hoe het er op de Nederlandse ic uitzag met coronapatiënten. De video ging viral. Hij licht zijn beweegredenen toe: 'De hashtag "flattenthecurve" ging in die tijd rond, en toen heb ik dat filmpje gemaakt. Op dat moment was er nog weinig bekend over corona en veel mensen bleken ernstig ziek te worden.'

De ic-arts vond dat het grote publiek moest zien wat er in het ziekenhuis gebeurde. En dat is nog steeds actueel: 'Ja, omdat mensen zich moeten realiseren dat het belangrijk is om je aan de maatregelen te houden. Een groot deel van de oplossing ligt immers bij het individu, het ligt in onze eigen handen en niet bij de overheid. Wij zijn de overheid, wij zijn het land.'

## Vervulling

Meinders legt uit dat zijn initiatief voortkwam uit een gevoel dat hij al die tijd al had en nu nog zo ervaart. Hij omschrijft dat als volgt: 'Het gevoel dat er op een gegeven moment iets gebeurt en dan merk je dat je daar klaar voor was. Ik beseftte: dit is iets waar ik al die tijd in mijn werk mee bezig ben.' Het klinkt bijna als de vervulling van een roeping. 'Dat klinkt heel groot, maar in die richting zit het wel. Dat er een heleboel dingen op hun plek vallen. En dat ik mij in deze situatie de juiste man op de juiste plek voel.'

De medicus is geboeid door het nieuwe van de ziekte. 'Dat is medisch-inhoudelijk interessant, daar kan ik energie in steken en energie van krijgen, mezelf in verdiepen, het is iets fascinerends.'

Wat hem momenteel drijft is dat in een zorgteam iedereen z'n best doet om het allemaal te regelen en zich inzet om het draaglijk en gezellig te houden. Ondanks al het leed, ondanks het gevoel



dat het fout kan gaan. Zeker nu de druk erop staat omdat er momenten van vermoeidheid zijn of er te weinig personeel is. Meinders: ‘Hopelijk zijn we nog net op tijd voor de afgrond gestopt. Nu, op dit moment, heb ik de hoop dat het gaat lukken. In die zin ben ik een optimist.’

### Verstandigheid

Waar is die hoop op gebaseerd? ‘Op twee dingen. Dat ik nog vertrouwen heb in de samenleving en de verstandigheid van de meeste mensen. En het andere is de veerkracht die we, ook al is die enorm op de proef gesteld, nog steeds op de SEH en de ic hebben. Ook al staat het elastiek al behoorlijk onder spanning, we gaan toch iets extra’s doen. En dat het ook lukt. Maar de prijs betalen we naar verwachting na de crisissituatie.’

De stemming wordt bijna beter als de stress hoger wordt. Zo lijkt het althans, concludeert Meinders. ‘Veel zorgmedewerkers zeggen: ik had het liever niet gedaan, maar als het moet, gaan we het met z’n allen weer doen. Het zit in het “samen”, daar zit nog steeds kracht in. Er wordt vaak gesproken over mensen die uit de zorg zijn verdwenen, die ontslag hebben genomen. Maar er wordt heel weinig gezegd over dat het gros van de mensen is gebleven, die zijn niet weg. Er zijn er veel ziek, maar de meesten zijn gewoon aan het werk.’ Hij beaamt nogmaals dat hij een optimist is, en het glas lijkt in zijn ogen echt halfvol.

Wat doet hij zelf om te ontspannen, te relativeren? ‘Ik merk dat ik vorig jaar heel veel nieuws keek. Dat doe ik nu veel minder, het maakt me namelijk onrustig. Mensen die protesteren en er een puinhoop van maken; het gaat een beetje in je zitten.’ Hij neemt het per dag en probeert er iedere dag iets goeds van te maken. ‘Ik probeer problemen die ik niet kan oplossen niet naar binnen te halen.’

### Maatschappelijk relevant

Tijdens het interview gaat zijn telefoon om de paar minuten. Collega’s die zijn advies vragen. ‘Ik kom er zo aan’, verzekert hij. Zijn aanwezigheid was ook gewenst in Suriname, waar hij twee keer naartoe ging voor COVID-zorg. ‘Dat heeft mij afgelopen jaar veel gebracht. Ik had allang in gedachten om een keer in het buitenland te werken. Nu was er ineens via-via een verzoek om daar te helpen. Ik dacht, dit is het moment, dit komt op mijn pad,

‘IN DEZE  
SITUATIE  
VOEL IK MIJ  
DE JUISTE  
MAN OP DE  
JUISTE PLEK.’



1

Arend-Jan  
Meinders

Foto:  
Geeske Stoker

nu moet ik dat gewoon doen. Ik was verbaasd over hoe snel ik dat besluit nam. Het kwam op het juiste moment.’

Zijn vrouw heeft hem de afgelopen anderhalf jaar enorm gesteund. Een stabiel en steunend thuisfront helpt om het vol te houden en de goede aspecten ervan te zien, zo blijkt. ‘Professioneel gezien was het uitdagend. Je werd aangesproken op de dingen die je kunt, op datgene waar je goed in bent. Dat gaf een voldaan gevoel. Veel mensen wilden wat doen maar waren machteloos, moesten thuiszitten, hun zaak sluiten. Dat heb ik nooit gehad.’

Als beroepsgroep heeft hij met zijn collega’s in de spotlight gestaan als degenen die het probleem moesten oplossen. Meinders bevestigt dit: ‘Je voelde je heel maatschappelijk relevant. Dat vind ik mooi, want daar twijfelde ik de afgelopen jaren weleens over. Deze periode heeft laten zien dat de ic-geneeskunde relevant is. Hier wordt het verschil gemaakt.’





**‘WIJ BLIJVEN  
ERVOOR GAAN,  
HOE DRUK HET  
OOK IS.’**

2

**Kim Kooren**  
Foto:  
Geeske Stoker

**Kim Kooren** (1991) is verpleegkundige en werkt sinds 2015 op de Spoedeisende Hulp (SEH). Ze volgt de verkorte HBO-V opleiding die ze in het voorjaar van 2022 afrondt. Zij en haar collega's ervaren drukte bij vlagen, afhankelijk van het aantal besmettingen. 'Dat merken we hier op de werkvloer. We hebben een heel gedreven team dat er telkens weer staat. En een leiding die ervoor zorgt dat we de beste zorg aan COVID-patiënten kunnen leveren.' In de praktijk betekent dit dat de medewerkers goed met elkaar in gesprek blijven over de werkdruk. De leiding zorgt voor het cijfermatig bijhouden van het aantal patiënten dat per dag binnenkomt. En men kijkt ook naar de benodigde ruimte om die mensen op te kunnen vangen, zodat het 'schuiven' met mensen en middelen optimaal gebeurt.

### Doorgaan

Kooren krijgt energie van het team waar ze in zit. 'Het is een heel prettig en gemixt team. Ik denk dat we vooral heel erg voor elkaar klaarstaan. Als ie-

mand ergens mee zit, dan zie je dat aan diegene en dan nemen we daar de tijd voor. Als je iets heftigs hebt meegemaakt bijvoorbeeld. Dat geeft mij energie en positiviteit om weer naar het werk te gaan.'

Ze illustreert het met een voorbeeld: 'Als je een complexe patiënt hebt gehad, is de aard van het beestje om gewoon door te gaan en de juiste zorg te willen leveren. Achteraf denk je dan "wow, wat hebben wij samen voor elkaar gekregen". Het delen van de ervaring, zowel van de positieve als van de zware momenten. Er wordt voldoende gelachen, en gekeken naar datgene wat we wél hebben bereikt.'

De verpleegkundige omschrijft zichzelf als het type dat de schouders eronder zet en ervoor gaat. 'Ik vind dat elke patiënt de beste zorg verdient. We schieten er niks mee op om te lang stil te blijven staan bij het negatieve.'

Sporten is voor haar een fijne uitlaatklep. Daarnaast vindt ze het leuk om met vriendinnen af te spreken, om gewoon af en toe niet met het ziekenhuis bezig te zijn en de gezelligheid thuis op te zoeken.

### Dicht bij het vuur

Hoe kijkt ze tegen de maatschappelijke discussie rond corona aan? 'Ik ben zelf gevaccineerd, maar ik vind dat iedereen een eigen mening mag hebben. Je kunt mensen niet dwingen tot iets, maar als je mij vraagt of ik het verstandig vind om je niet te laten vaccineren, dan zeg ik nee.'

De groter wordende tweedeling in de samenleving vindt ze lastig. 'Vooral omdat ik zelf dicht bij het vuur zit en zie wat het met de mensen doet. Ze kunnen wel zeggen dat jongeren geen last van COVID krijgen, of misschien slechts lichte klachten, maar ik heb in mijn directe omgeving gezien dat dat niet altijd zo is.'

Gaat ze het gesprek aan met mensen die andere meningen verkondigen? 'Soms wel, dan zeg ik wat ik ervan vind. Als ik het gevoel heb dat ik de discussie niet ga winnen, houd ik me erbuiten. Het is een gevoelig onderwerp, maar we zitten al anderhalf jaar in deze ellende. Dan ga ik ervan uit dat je inziet wat COVID is en wat de consequenties kunnen zijn.'

### Levenservaring

Al met al spreken we een verpleegkundige met een positieve instelling. 'De zorg heeft het zwaar,' erkent Kooren, 'maar als ik voor mijn eigen team

spreek, blijven wij ervoor gaan, hoe druk het ook is. Ik denk dat veel positiviteit en gezelligheid binnen het team ervoor zorgt dat elke patiënt de juiste zorg krijgt.’

Een laagje dieper gravend: waar komt die enorme drive vandaan? ‘Dat is een mooie vraag waar ik niet echt bij stil heb gestaan!’, lacht ze. ‘In de loop der jaren is dat ontwikkeld, door levenservaring, denk ik. Ik hou er niet van om me druk te maken over dingen die niet lukken, of te klagen over wat er misgaat. Dan is mijn insteek: wat kunnen we verbeteren?’

Dit alles komt uit de mond van iemand die vroeger niet wist wat ze wilde worden. ‘Mijn moeder is verpleegkundige en die zei dat de zorg misschien wel bij mij zou passen.’ Moeder kreeg gelijk. ‘Ik ben er steeds meer in gegroeid. Als verpleegkundige kom je er op den duur achter wat jou ligt. Dat was voor mij uiteindelijk de acute zorg. Het is mooi dat ik in deze tijd iets kan bijdragen.’

**Dr. Janneke de Winter** (1987) is arts, sinds september 2018 in opleiding tot internist en sinds kort verbonden aan het UMC Utrecht. De eerste drie jaar van haar specialisatie werkte zij in het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein. Dat een aanzienlijk deel van De Winters opleiding in het teken zou staan van één infectieziekte, COVID-zorg en lockdowns, had ze van tevoren nooit kunnen bedenken. ‘Opgeleid worden tot specialist in tijden van COVID betekent dat je snel leert schakelen. Als patiëntenaantallen toenemen, zijn er extra diensten die vervuld moeten worden, dat vraagt om flexibiliteit, van iedereen.’ Toen afgelopen zomer de noodklok werd geluid in Suriname, meldde De Winter zich aan om te helpen. ‘Samen met een team van verpleegkundigen en artsen verleenden we acute hulp. Dit waren indrukwekkende weken. Het was een unieke situatie om zo ver weg van huis een in-middels zo bekend ziektebeeld te zien en te behandelen. De dankbaarheid van patiënten in Suriname is onvergetelijk.’

### Brede opleiding

‘In het begin van de pandemie voelde zorg voor COVID-patiënten meer risicovol dan nu: we wisten nog weinig van het virus. Daarnaast was ik tijdens de eerste golf hoogzwanger. Daarom heb ik die periode juist andere zorg verleend, zoals voor

**‘ALS ARTS  
VERLEEN JE  
ZORG AAN ALLE  
MENSEN. LOS  
VAN DE KEUZES  
DIE ZE HEBBEN  
GEMAAKT.’**



3  
Janneke de Winter  
Foto:  
Geeske Stoker

hematologie-patiënten, voor wie een besmetting heel risicovol is. Zorg die we daarom wilden scheiden van de COVID-zorg. We werden gelukkig als zorgpersoneel snel gevaccineerd, waardoor we goed beschermd waren.’

De Winter gaat zich na een algemene basis van vier jaar specialiseren tot hematoloog. Daarvoor is een brede opleiding nodig waarbij tal van ziektebeelden aan bod moeten komen. ‘Natuurlijk botst dit soms met de COVID-zorg. Gelukkig zijn opleiders doordrongen van het feit dat je voor de opleiding tot allround internist veel meer moet leren dan alleen COVID-patiënten behandelen.’ Arts zijn in het corona-tijdperk is meer dan alleen hard werken. ‘Ik vind het fantastisch dat ik elke dag fysiek naar mijn werk mag. Ik benijd mensen niet die thuis de hele dag achter hun computer zitten, of die hun werk helemaal niet meer kunnen doen. Mijn werk voelt relevant en vitaal. Als artsen staan we meer dan ooit midden in de samenleving. De zorg is al bijna twee jaar het gesprek van de dag.’

## Goede keuze

Hoe kijkt ze aan tegen de discussies over wel of niet gevaccineerd zijn en de verwijten die men elkaar maakt? 'Dat is een complexe discussie, waarin schaarste van zorg een grote rol speelt. Zonder schaarste zou de discussie in een ander daglicht staan.' Maar de discussie is enorm relevant: is er genoeg plek voor iedereen die zorg nodig heeft? De Winter ervaart de zorg voor ongevaccineerden niet anders dan de zorg voor gevaccineerden. 'Als arts zorg je vaak voor mensen die niet altijd goede keuzes hebben gemaakt. Veel mensen hebben gerookt, te veel gedronken, zijn te zwaar. Sommigen maken nu een keuze om niet gevaccineerd te worden. Ook zij verdienen zorg. Dat betekent overigens niet dat ik niet probeer om ze op andere gedachten te brengen.' Ze ziet ook de uitdagingen van ons zorgstelsel dat rust op solidariteit. 'Solidariteit vraagt wel om verantwoordelijkheid.'

## Optimisme

Hoe optimistisch is zij over de nabije toekomst? 'Op de korte termijn is het ingewikkeld om te voorspellen hoe het loopt. Of de huidige lockdown-maatregelen voldoende zijn om de ziekenhuisopnames niet verder te laten stijgen, valt te bezien. We proberen

4

St. Antonius  
Ziekenhuis

Foto:  
Geeske Stoker

met zijn allen zoveel mogelijk door te gaan met ons leven. Logisch: we zijn van nature groepsdieren en er is al zoveel van iedereen gevraagd in termen van verplicht thuiszitten en alleen zijn. Vandaag was ik even in de stad en daar was het ontzettend druk. We lopen met elkaar een risico: dat we afsteveneren op wat "code zwart" is gaan heten. Een hoopvoller scenario is dat we dat net voorkomen, doordat veel gevaccineerden niet in het ziekenhuis komen en de hoge besmettingsgraad zorgt voor natuurlijke immuniteit. De situatie waarin je op de SEH patiënten moet weigeren omdat er gewoonweg geen plek is, is een worst-case-scenario. Dat zo'n scenario niet onrealistisch is, stemt niet optimistisch. Laten we allemaal doen wat we kunnen om dat te voorkomen.'

Op de lange termijn daalt steeds meer het besef in dat we moeten leren leven met het coronavirus. Wat vindt De Winter van de roep om meer ic-plekken? 'Als we niet aan de voorkant kunnen zorgen voor minder patiënten door maatregelen en vaccinatie, moeten we dit wel regelen via de achterkant. Het gaat trouwens meer om goed opgeleide handen aan het bed dan om de bedden zelf. Er moeten mensen zijn die het werk kunnen én willen doen. Daarnaast moeten die opgeleide professionals ook in rustige tijden aan de slag kunnen.'

## Lonend werk

Op de vraag hoe ze haar veerkracht behoudt, merkt ze op dat werk belonend moet zijn in de breedste zin van het woord. Natuurlijk moet er een financiële vergoeding zijn die in verhouding staat tot het werk dat je doet. Beloning op andere fronten is daarnaast minstens zo belangrijk. 'De intellectuele beloning, dankbaarheid van een patiënt, en lol hebben met collega's, je hebt het allemaal nodig om energie te krijgen van je werk. Ik doe liever meer uren per week werk dat me blij maakt, dan een paar uur in de week werk dat me vooral energie kost.'

Naast energie krijgen van je werk, is er ook tijd nodig om buiten werk om je batterij op te laden. De Winter fietst daarom als het even kan elke dag 8,5 kilometer naar haar werk. 'Voor mij is dat het moment om alles eruit te fietsen. Hardlopen is ook een goede uitlaatklep.' Daarnaast zorgen haar man en drie kinderen (van zes, vier en één jaar) voor ondersteuning, én afleiding. 'In ons drukke gezin hoef je niet bang te zijn dat je lang blijft tobben. De kinderen zorgen er wel voor dat je je aandacht naar hen verlegt.'



4



Natuurlijk vindt ze waardering voor zorgmedewerkers belangrijk. Maar zelf hecht ze niet zoveel waarde aan heel veel waardering. ‘Misschien wel omdat ik ook zoveel andere professionals zie die waardering verdienen’, analyseert ze. ‘De leerkrachten op school die steeds moeten schakelen, mensen in de horeca die moeten afschalen, werkende ouders die schipperen met kinderen die niet naar de opvang kunnen, mensen die alleen zijn en verplicht thuiswerken. Kortom, er zijn zoveel mensen die waardering verdienen, zeker ook buiten de zorg.’

**Lisette Bakker** (1990) is ic-verpleegkundige en weet op een bijzondere wijze om te gaan met de werkdruk in het ziekenhuis. ‘De situatie waar we als land in zitten is natuurlijk vreselijk, maar het is niet zo dat ik er nachten van wakker lig.’ Op de vraag hoe ze erin slaagt positief te blijven, krijgen we een wijs antwoord: ‘Ik denk dat de kern ligt in loslaten. Dus mijn werk bij mijn werk houden, en thuis bij thuis. Ik kan dat goed scheiden. Thuis denk ik ook zo weinig mogelijk aan de ic, of over corona. Voor zover dat kan, want je wordt ermee om je oren geslagen.’

### Niet overspoeld

Ze kan de knop dus met gemak omzetten. ‘En als ik dat iets minder kan, dan komt het vaak omdat ik te veel op nos.nl heb zitten kijken. Dan zeg ik tegen mezelf “dat gaan we dus niet meer doen” en dan doe ik het ook niet. Dat helpt mij om afstand te nemen.’ Hier wordt bewust het negatieve nieuws gemeden? ‘Ja, omdat het op het werk toch wel tot mij komt. Ik blijf op de hoogte, maar daardoor overspoelt het me niet.’

Hoe gaat ze om met collega’s die wat minder vrolijk in de wedstrijd zitten? Zeker als ‘zuster Bakker’ elke dag opgewekt op het werk verschijnt? ‘Ik hoop dat het op anderen een positieve uitwerking heeft. Misschien dat ik ook selectief luister.’ Want in de koffiepauze mijdt ze discussies over vaccinatie, over hoe de pandemie moet worden aangepakt door de overheid. Ongeveer alles waar de rest van Nederland zich mee bemoeit. ‘Dat zijn discussies die spelen al anderhalf jaar, er zijn verschillende meningen over, daar komen we toch niet uit. Het zijn dingen die ik loslaat, want ik heb er geen invloed op, ik heb geen lijntje met Den Haag.’

**‘HET NEGATIEVE  
NIEUWS  
OVERSPOELT  
ME NIET.’**



5

Lisette Bakker

Foto:  
Yuri Bakker

5

### Professioneel

Als ze dan toch een keer – in haar hoofd – iets van haar werk meeneemt naar huis, wat doet ze dan? ‘Het komt echt zelden voor dat ik dat doe. Sterker nog, ik kan me de laatste keer niet eens voor de geest halen. Maar als ik in de auto nog over patiënten nadenk, dan bid ik voor hen, hun familie en mijn collega’s. Ik ben christen en ik merk dat dat me helpt. En dan ben ik het ook gelijk kwijt.’

Nog verder mijmerend over haar veerkracht komt ze tot de conclusie dat ze over een professionele ‘ik’ beschikt op het werk. ‘Dat maakt dat ik bepaalde zaken gemakkelijker achter me kan laten. Van mezelf ben ik best gevoelig, maar daar is de ic een te heftige plek voor. Ik mag mijn gevoel daar van mezelf in zekere zin uitzetten, zonder daarbij mijn betrokkenheid te verliezen.’

Lisette Bakker heeft nog een fraaie Engelse tegeltjeswijsheid voor ons in petto, die ze onlangs ergens las en die haar ‘strategie’ mooi samenvat: *Instead of worrying about what you cannot control, shift your energy to what you can create.* ●