



Zorg voor welzijn

Bestuurslid Jan van 't Hoog in gesprek met twee oud-collega's over het snijvlak tussen gezondheid en welzijn. 'We moeten beter beseffen dat lichaam en geest samenhangen.'



Eline Wassink (links) en Corrie Wierda

In de zorg, vindt Jan van 't Hoog, zou het meer over vitaliteit en welzijn moeten gaan. Minder over procedures, contracten en regels, meer over de gehele mens. Wil je mensen vitaal houden, dan mag het bijvoorbeeld best minder gaan over calorieën en stappen tellen, en meer over mentale weerbaarheid. Ons bestuurslid Zorg heeft het uiteraard niet over aandoeningen die medische hulp behoeven, maar over slecht in je vel zitten en daardoor fysieke klachten ontwikkelen. Met Corrie Wierda en Eline Wassink organiseerde hij een gesprek over dit onderwerp. Zij werkten beiden bij de bank, waarna ze een vak kozen waarin gezondheid en welzijn met elkaar verbonden worden. Maar welzijn en vitaliteit zijn helaas minder meetbaar en gripbaar dan harde medische waarden, en daardoor lastiger in organisatiekaders te passen.

Corrie Wierda (52) begon in 1990 bij de bank 'aan de kas' in Zutphen. Zes jaar later ging ze aan de slag bij de POA, personeelondersteuning en administratie. Wierda lacht: 'Ik ken nog steeds, na al die jaren, banknummers van mensen uit mijn hoofd.' In die baan liep

ze Van 't Hoog tegen het lijf, die later bij de reorganisatie Zonder Omwegen een functie voor haar creëerde in Velp. Van 't Hoog: 'Ik zorgde dat ze daar managementassistent werd. Ze kende het hele kantorennetwerk en vond het oprecht mooi om vragen te kunnen stellen en beantwoorden.' Later werd Wierda nog even managementassistent in Amsterdam, maar tegen die tijd wist ze al dat ze liever met haar handen wilde werken.

'Ik volgde een aantal cursussen en ben gewoon begonnen'

Ze verliet de bank in 2010 en werd masseur en massagetherapeut. 'Ik volgde een aantal cursussen en ben gewoon begonnen.' Ze heeft het nu vanwege corona drukker dan normaal. 'Mensen willen graag aangeraakt worden, en er zijn veel klachten. Je voelt onder je handen de spanningen eruit lopen.' Wierda is daarnaast

Body and Mind Language-coach en Ismakogje-docent. Dat laatste is een bewegingsleer waardoor je niet dwingend maar wel bewust je fysieke en mentale houding en je conditie verbetert. 'We moeten beter beseffen dat geest en lichaam samenhangen.'

Burn-out

Eline Wassink (53) studeerde Japans en begon daarna bij de bank in 'het klasje' voor academici, 'een fantastisch jaar'. Ze werd vervolgens geplaatst in Hoogeveen als accountmanager Zakelijke Relaties: 'Vanuit Leiden was dat wel even schrikken.' Daarna werd ze kredietanalist in Groningen, hoofd Kwaliteitsbureau regio Zuidwest en verkoop leider Standaard Dienstverlening in Breda. 'Op een gegeven moment waren er in mijn vierkoppige managementteam twee mensen met een burn-out. Nou was ik zo iemand die altijd maar door buffelde, maar het zette mij wel aan het denken.' Kort daarop besloot ze bij een nieuwe reorganisatie te stoppen bij de bank. 'Gek genoeg kreeg ik pas na mijn ontslag in 2002 zelf een Burn-out.' 'Die reorganisaties hakken er diep in bij mensen', weet Van 't

Hoog. Als districtsdirecteur Retail in Arnhem/Nijmegen moest hij bij de reorganisatie Zonder Omwegen veel gesprekken voeren met werknemers die moesten vertrekken, waarbij de spanning vaak hoog opliep. 'Daar werd ik zelf ook bijna letterlijk ziek van', zegt hij.

De burn-out van Wassink heeft haar veel opgeleverd, zegt ze. 'Ik kreeg de kans uit te zoeken waar ik nou echt energie van kreeg. Bij de bank was dat het geven van trainingen en het op weg helpen van mensen.' Ze schoolde zich om tot vitaliteitscoach en stresscounselor.

Nieuwe zingeving

Met pensioen gaan is niet voor iedereen gemakkelijk, zegt Van 't Hoog. 'Mensen raken hun structuur kwijt én de sociale contacten met collega's.' Vervolgens komen veel mensen bij de huisarts terecht met fysieke klachten die geen fysieke oorzaak hebben. 'De Koepel Gepensioneerden wil eraan meehelpen dat deze mensen door huisartsen geen medicatie krijgen voorgeschreven, maar naar een vitaliteitscoach worden verwezen. Daar lopen nu pilots mee, ik hoop dat dit wordt uitgerold. Je zit daarmee dan weliswaar tegen geestelijke gezondheidszorg aan, maar dat is het niet, het is begeleiding.' 'Ik heb zelf geen BIG-registratie, maar je hoeft geen psycholoog te zijn om mensen weer op weg te helpen', vindt Wassink. 'Bovendien kun je bij onze vitaliteitscoaches meteen terecht, terwijl ik uit ervaring weet dat je soms maandenlang moet wachten op reguliere hulp. Dat maakt herstel alleen maar lastiger.'

Wierda: 'Het helpt om bij je pensioen goed bij jezelf na te gaan hoeveel ruimte je hebt ingenomen in je baan en hoeveel ruimte je nu wilt en kunt innemen. Acceptatie van verandering helpt al een hele hoop, van daaruit kun je beter een bij jou passende invulling geven aan de toekomst.'

Wassink: 'De vitaliteitspiramide van Sonneveld laat het goed zien. De basis voor vitaliteit, het fundament, is een zinvol leven ervaren. Daarboven komt achtereenvolgens het hebben van ondersteunende relaties, positief denken, het hebben van voldoende herstelmomenten, beweging en voeding. Je hoeft dus niet per se gezond te zijn om je vitaal te voelen. Er zijn oudere mensen met beperkingen of gezondheidsproblemen die een beter bestaan ervaren dan tegenwoordig nogal wat jonge, gezonde mensen, die veel onzekerheid kennen over werk, woning, en pensioen. Die basis, een zinvol leven ervaren, daar kun je zelf veel aan doen, ook als je tegenslag hebt. Maar soms heb je daarbij hulp nodig.'

Relaties

De tweede laag van de piramide, relaties, is vaak een lastige om te tackelen. Eenzaamheid is een groot probleem, 700.000 mensen in Nederland voelen zich eenzaam. En niet alleen mensen die alleen wonen. Ook in een relatie kun je eenzaam zijn, bijvoorbeeld als mantelzorger. Van 't Hoog: 'Je hoort oudere mensen vaak zeggen: 'Iedereen die ik ken gaat dood.' Het is dan ook van groot belang om bijtijds te zorgen voor contacten met tien, twintig jaar jongere mensen. Zij antwoorden dan:

'Maar op mij zit niemand meer te wachten.' Dat is een verkeerde aanname. Je hebt jongere mensen met al je levenservaring en rust heus wat te bieden, mits je prettig in de omgang bent. Alleen moeten die jongere mensen je dan wel ontmoeten. Het is dan ook ontzettend zonde dat onze sociëteitsvestigingen, hoe goed ze ook lopen, juist niet door de eenzamen worden bezocht.' Jammer is trouwens ook, dat er allerlei leeftijdsgrenzen zijn voor mensen die iets zinvol willen doen, maar met veel minder uren dan in een baan, zoals les of advies geven. Wassink: 'Een zeer vitale vrouw van tachtig vertelde mij geschokt dat ze was afgewezen als vrijwilliger bij de Zonnebloem, puur op basis van leeftijd. Ze was daar echt ongelukkig over. Ze kon wel als vrijwilliger aan de slag voor de afdeling van het Rode Kruis waaraan ik zelf ook verbonden was, naar ieders volle tevredenheid.' Weer iemand verder geholpen.

Jacqueline Hoefnagels

