

---

# Vier tips om in no-time burn-out te raken als geestelijk verzorger

## Linda Modderkolk

Onlangs schreef ik een blog met mijn tien beste (en zelf geteste) tips om zo snel mogelijk een burn-out te bereiken. De herkenning en hilariteit waren groot. Als geestelijk verzorgers hebben we een intens, intiem en intrigerend vak. Maar ook intensief. Daarom speciaal voor (beginnende) geestelijk verzorgers vier tips die de grootste kans geven om snel uitgeblust te raken.

### **Negeer je lichaam volledig**

Opgetrokken schouders, dichtgeknepen keel of een knoop in je maag? Zet je er gewoon overheen. Het gaat wel weer over. Heeft iedereen weleens, toch? Misschien komt het wel omdat je zo (over)gevoelig bent? Het beste is om er geen woorden aan vuil te maken en gewoon door te gaan met wat je aan het doen was. En de belangrijkste dingen zijn toch geestelijk.

### **Ga er vanuit dat het erbij hoort**

Een baan op dit niveau heb je niet zomaar onder de knie. Je mag best wat tijd nemen om erin te groeien. Het is helemaal niet gek dat het een tijdje schuurt, dat je lichte paniek voelt en je afvraagt hoe je hier ooit lol in krijgt. Je bent hier niet voor de lol. Je bent hier om een professional te worden. En professionals vormen een ander slag. Die liggen 's nachts niet meer wakker van de dingen waar jij je nu druk om maakt. Die krijgen het niet benauwd van dat vervelende overleg en die nemen die intense situatie niet meer mee naar huis. Hoe zwaarder je je voelt, hoe beter je wordt. Serieuzer. Betrouwbaarder. En trouwens, bekwame professionals heten toch niet voor niets zwaargewichten?

### **Ga werken op afdelingen waar de identificatie het grootst is**

Is onlangs een dierbare overleden aan kanker? Aarzel niet om te blijven werken op oncologie. Verwacht je een kindje of heb je een (chronisch) ziek kind? Ga werken in het kinderziekenhuis. Nu begrijp je pas echt hoe het is voor ouders. Is er een aandoening die veelvuldig voorkomt in je familie? Juist, zoek het op. Je kan er maar beter zoveel mogelijk van weten.

### **Laat de impact op je privé leven zo groot mogelijk zijn**

Ga zo ver mogelijk bij je werk vandaan wonen. Reis vier dagen per week uren op en neer. Slaap nachten en weekenden in het ziekenhuis als je bereikbaarheidsdienst hebt. Kom terug op je vrije dag als net dat ene overleg is. Bij voorkeur regelmatig. Neem heel veel hooi op je vork en wees perfectionistisch. Zet daarom thuis nog even die laptop aan voor dat beleidsstuk, de overweging van aanstaande zondag of je mail. Na de zomer wordt het anders.

Linda Modderkolk, [www.lindamodderkolk.com](http://www.lindamodderkolk.com)