



***Doe ik het wel
goed genoeg?***

Volledige naam: **Nanda Drost-Torn**

Geboortejaar: 1978

Geboorteplaats: Vlaardingen

1. Wie ben je, wat doe je?

“Ik ben Nanda, 42 jaar en ik werk onder meer als triagist bij Medicamus. Ik ben getrouwd met Jan, hij is schilder. Samen hebben we een zoon van 12 en een dochter van 15. We wonen in Harderwijk. Jan komt hier vandaan en had al een eigen appartement toen we elkaar leerden kennen. Zelf ben ik geboren in Vlaardingen. Daar heb ik vijf jaar gewoond met mijn ouders. Een groot en christelijk gezin. We hoorden bij de Gereformeerde Kerk Vrijgemaakt. In die tijd was dat nog vrij behoudend. Toen mijn vader een baan kon krijgen bij het Nederlands Dagblad in Barneveld zijn we naar de Veluwe verhuisd. We kwamen toen echt middenin de biblebelt.”

“Ik zat als kind veel op mijn kamer; ik had de behoefte om mij wat af te zonderen. Er waren wel wat spanningen thuis. Later is dat gelukkig weer goed gekomen, maar een heel prettige herinnering heb ik niet aan die jaren. We waren niet een gezin waar alles heel openlijk werd besproken. Juist niet. Ook in emotioneel opzicht was er weinig verbinding. Nee, niet even knuffelen en dat soort dingen. Maar wat ik zeg; dat is later wel weer bijgetrokken.”

“Ik vertel het omdat 't mij toch heeft gevormd. Ik was ook niet zo gewend om voor mezelf te kiezen. Nu nog heb ik bijna vanzelf een dienende houding. Ik vind het leuk om 't anderen naar het zin te maken. Dat is op zichzelf prachtig, maar er is ook een keerzijde. Je kan ook te veel bezig zijn met de ander. En te veel denken: doe ik het wel goed genoeg? Daar heb ik in de loop der jaren wel mee geworsteld. Uiteindelijk ben ik er enorm in gegroeid. Ja, dat is zeker fijn, want ik krijg nu de kans om het bij onze kinderen wél goed aan te leren. Zo van: neem tijd om te onderzoeken wat jouw mening is over iets.”

Vouwfiets

“Ik heb indertijd mdgo Verpleging gedaan en dan kon je in een verpleeghuis werken. Maar dat was niet mijn ding. Ik wilde graag in het ziekenhuis aan de slag. Dus via het mbo en hbo ben ik uiteindelijk bij Isala terecht gekomen in Zwolle. Ik ging elke dag met de trein vanuit Harderwijk en had zo'n vouwfiets. Vaak werkte ik 's avonds en in het weekend. Ook later, toen er kinderen kwamen, vond ik

Neem tijd om te onderzoeken wat jouw mening is over iets.

dat wel prettig, want dan kon ik overdag alvast warm eten klaarmaken en dingen in het huishouden doen. Ook als kinderen ziek waren of als er een vriendje wilde spelen, dan was ik er overdag gewoon. Heel prettig.”

“Ik liep stage in verschillende zorginstellingen. Ook bij de psychiatrie bijvoorbeeld. Maar dat was niets voor mij. Voor al heel veel praten. En die mensen maar roken... Ik had één mevrouw die ik mocht wassen en verzorgen. Ik merkte toen al: daar ligt mijn hart. Ja, die persoonlijke verzorging. Direct iets kunnen betekenen, daar houd ik van. Ik heb ook wel bij de gehandicaptenzorg en de thuiszorg rondgekeken, maar uiteindelijk trok toch het ziekenhuis. Op zo'n afdeling leer je ook prioriteiten stellen. Dan liggen er zes mensen en dan moet je precies aanvoelen wie er op dat moment de meeste behoefte heeft aan zorg. Je ontwikkelt een soort antenne. Daar heb ik nog altijd profijt van.”

Even meehelpen

“Ik ben de oudste uit een gezin met zes kinderen. Het was al snel van: dat kun je wel even doen... Ik heb geleerd om zelfstandig dingen op te pakken. Dat werd ook van je verwacht. Hup, even meehelpen. Ik leerde toen al dat de focus niet alleen op jezelf hoort te leggen, maar dat je ook om je heen kijkt. Je moet daar niet in doorslaan, maar ik vind het wel een goede levenshouding.”

“Ik vind het prettig om te horen dat ik iets goed doe. In mijn jeugd heb ik die bevestiging gemist. Nu nog raak ik wel eens in vertwijfeling. Waarom vragen ze mij hiervoor? Waarom denken ze dat ik dit zou kunnen? Ik heb de neiging om veel te vaak in mijn hoofd te zitten. Denken, denken, denken. Maar ik ben niet passief. Ook in die jaren dat het wel wat tegen zat, ben ik niet bij de pakken neer gaan zitten. Ik kan er ook niet zo goed tegen als mensen in die slachtofferrol blijven hangen. Dan denk ik: kom op, van die bank af!”

Echte aandacht

“Ik vind: iedereen heeft recht op zorg. En hóe dom een hulpvraag soms ook lijkt, meestal zit er iets belangrijks achter. Wij kunnen als triagist vrij snel inschatten hoe ernstig een situatie is. Ik probeer dan ook bezorgdheid weg te nemen. Later hoor je dan: ik had een mevrouw aan de lijn die mij echt begreep. Ja, dat is mooi. Dat je echte aandacht hebt.”

“In het ziekenhuis had ik nooit te maken met die typische huisartsenzorg als vragen over buik- en oorpijn. Daar heb ik veel in bijgeleerd en dat heeft wel een jaar geduurd. Je moet dit vak leren in de praktijk. Elke persoon of hulpvraag is weer anders en dat maakt het ook zo intensief.”

“Vragen stellen is het belangrijkste wat je doet. Via een heel belprotocol in ons triagesysteem leer je om eerst het ergste scenario uit te sluiten. Er blijft altijd wat spanning omheen zitten, want je wilt geen belangrijke signalen missen. Heel eerlijk: na een pittige dienst heb ik ook wel eens gedacht: jongens, waarom werk ik niet gewoon achter de kassa?”

“Mensen aan de telefoon stellen soms onredelijke eisen. Dan is er al drie dagen sprake van een brandwond, maar opééns moet dan de dokter op visite komen. Het is ook niet prettig als iemand vanuit paniek of boosheid reageert. Als 't echt hoog oploopt, laat ik het soms over aan de huisarts. Die kan dan ingrijpen.”

2. Wat vind je fijn aan je werk?

“Dat zit toch in de dienstbaarheid. Mensen helpen, ook door uitleg te geven. Soms draai ik een spreekuur als Eerste-lijns Verpleegkundige. Dan komen allerlei verwondingen, kneuzingen en botbreuken voorbij en verzorg ik het lijmen, hechten en verbinden. Op basis van het protocol beoordeel ik ook of er nog een foto moet worden gemaakt. Je hebt er altijd wel twijfelgevallen tussen zitten.”

“Dat ik steeds weer voor iets nieuws word benaderd vind ik ook fijn. Ja, meedenken over een nieuwe opzet, dingen verbeteren; helemaal mooi. Ik heb lange tijd wel wat meer de controle gezocht, maar nu leer ik dingen ook wat uit handen te geven. Dat is ook een leerzame ervaring.”

3. Wat vraagt onnodig veel energie?

“Ik ben een enorme denker en af en toe mag het wel eens wat stiller zijn in mijn hoofd. Bij grote drukte loopt het gepieker ook makkelijk op, maar ik heb er beter mee leren omgaan. Ik ben nu de senior van de auditoren en mag collega's coachen. Dat wordt als heel prettig ervaren, dus dat vind ik ook leuk om te horen. Maar ja, daar komt ook extra verantwoordelijkheid bij kijken. Ik mag veel regelen en dat vraagt ook iets van mij. Mensen zeggen vaak: je komt zo rustig over. Ja, ik lijk dan rustig, maar van binnen denk ik: oei, doe ik 't allemaal écht wel goed?”

“Ik zoek ook mijn rustmomenten. Ik vind het heerlijk om te lezen, houd van haken en sinds drie jaar hebben we een hond; Aston. Een Middenslagschnauzer. Hij is vernoemd naar het automerk Aston Martin. Ja, een mannendingetje. Mijn man is gek op die auto's. We hoorden dat iemand zijn hond Harley had genoemd. Zo kwamen we op 't idee. Aston heeft veel energie, dus we lopen veel op de hei en dan zijn we zo een uur op pad.”

4. Wat betekent Medicamus voor je?

“Dankzij Medicamus heb ik veel meer kans gekregen om mij te ontwikkelen. Dat was in het ziekenhuis niet zo snel gebeurd; daar blijf je toch vooral hetzelfde werk doen. Hier kan je extra taken oppakken of doorstromen naar een andere functie. Je krijgt echt de uitnodiging om mee te denken en van het een komt het ander. Omdat het als auditor zo goed ging, vroegen ze mij ook voor de calamiteiten-commissie, bijvoorbeeld.”

“Medicamus draagt eraan bij dat we goeie zorg kunnen leveren. Dat zit ook in de scholing en training. Er wordt vaak gevraagd: hoe kunnen we jullie helpen? Welke handvatten en hulpmiddelen heb je nodig bij het werk? Mijn teamleidster Heidi van den Os doet dat heel prettig, want ze luistert goed. Voor mij is het belangrijk dat ik mijn werk niet hoeft af te raffelen. Als er héél veel druk op staat en er is nergens tijd voor, zou ik diep ongelukkig worden.”

Later hoor je dan: ik had een mevrouw aan de lijn die mij echt begreep. Ja, dat is mooi. Dat je echte aandacht hebt.



5. Hoe houd je jezelf gezond?

“Ik sportte twee keer in de week door te bewegen op muziek. Dat was steeds een uur lang flink zweten. Maar ja, ook daar went je lichaam aan. Later stapte ik over op fitness. Echt met halters enzo. Je legt dan een heel circuit af. Maar daar ben ik inmiddels mee gestopt, omdat onze hond steeds meer tijd vroeg. Dan was ik net terug van een uur sporten en dan moest ik nóg een uur ‘t bos in. Ja, ik krijg nu genoeg frisse lucht en beweging dankzij Aston.”

“In coronatijd was ik een paar kilo aangekomen, maar ik heb een hekel aan al die crashdiëten. Van Sonja Bakker tot shakes; het helpt even, maar daarna zit het er zo weer aan. Ik heb een boek gevonden dat heet Project Gezond. Je krijgt veel uitleg over calorieën en je leert anders naar je dagelijkse patronen kijken. Ik doe nu geen brood bij het ontbijt, maar yoghurt, bijvoorbeeld. Toch mag ik gewoon brood en aardappelen blijven eten. Alleen niet zoveel.”

“Ik ben niet zo van de extreme dingen. Parachute springen of in een achtbaan? O nee, in geen honderd jaar. Wat ik wel graag doe is op vakantie gaan, maar dat is door alle verbouwingen thuis al een paar jaar niet gelukt. Volgend jaar gaan we écht, hebben we nu afgesproken. Waarschijnlijk weer naar de Ardennen.”

6. Wat weet bijna niemand over jou?

“Dat ik christen ben. Daar praat ik niet veel over. Misschien ook omdat ik dat niet geleerd heb, maar ik wil er anderen ook niet mee belasten. Laatst vond ik het wel mooi om te vertellen over Pinksteren. Er waren twee collega's die écht niet wisten waar dat vandaan kwam. Die wilden al gaan zoeken op Google. Toen heb ik toch maar even uitgelegd hoe dat zit met de uitstorting van de Heilige Geest en alles...”

7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

“Het is een foto van Aston. Ja, het wordt echt een soort kind van je. Hij kijkt hier heel ondeugend. En dat is-ie ook wel, maar hij maakt niets kapot in huis. Gelukkig niet. Wel wil hij graag bij mij op de bank liggen. En hij heeft wel eens stiekem een hele worst uit de kast gepakt. Toen hij bij ons in huis kwam, was ‘t een enorme stuiterbal. Ik moest honderd keer naar buiten om ‘m te laten plassen. En vervolgens deed-ie het alsnog binnen. Ik zat toen wel even aan tafel te janken. Zo van: waar ben ik aan begonnen? Maar de opvoeding is geslaagd, denk ik. Hij luistert nu heel goed en is ook beschermend naar mij. Als de kinderen met mij willen stoeien, staat Aston aan mijn kant. Kom niet aan mijn vrouwtje. Ja, hij prikkelt mij op een positieve manier. Als ik mijn boek dichtsla, staat hij naast mij en kijkt hij me schuin aan met zo'n blik: zullen we lopen?”