



## Sandra Willemsen (53)

werkte jarenlang als verpleegkundige op de spoedeisende hulp en in de midden complexe ambulancezorg. Tot het roer voor haar omging. Met haar bedrijf *Nurse Power* helpt ze sinds kort andere zorgprofessionals door middel van *integrative medicine*.

# ‘Sta stil bij je eigen gevoel’

tekst Hèlen Rijs | foto Jan Buwalda

Het werk in de acute zorg gaf Sandra altijd veel plezier. Het dynamische paste bij haar, maar toch begon het te knagen. Ze merkte dat ze met een bredere, meer holistische blik naar zorg wilde kijken. In 2023 nam ze een sabbatical en startte ze met de opleiding *Integrative Medicine Mind and Body*, waarin de wisselwerking tussen lichaam en geest centraal staat.

“Als zorgprofessionals staan we naar mijn mening te weinig stil bij hoe het met óns gaat. Daardoor gaan we structureel over onze grenzen heen. Dat heb ik zelf ook ervaren. De patiënt stond altijd op één. Pas tijdens mijn sabbatical merkte ik hoe oververmoeid ik eigenlijk was.” De eerste stap om dit te doorbreken, is volgens Sandra simpel. Het is alleen niet makkelijk: stilstaan bij je eigen gevoel en dat erkennen. “Pas daarna kun je onderzoeken wat jou helpt om weer rust te vinden. Binnen *integrative medicine* zijn daar talloze mogelijkheden voor, zoals yoga en ademhalingsoefeningen”, vertelt ze.

Rust vinden, is volgens Sandra ook tijdens een werkdag essentieel. Ze herinnert zich een uithuisplaatsing van een man met dementie tijdens haar werk op de medium care ambulance.

Het was vooraf bekend dat hij agressief gedrag kon vertonen. “Ik voelde meteen: dit kan alleen goed gaan als wij rustig blijven. Als wij met veel bombarie binnenkomen, voelt hij nattigheid en is de kans dat hij agressief wordt groter.” Samen met haar collega besprak ze vooraf de aanpak. Ze besloten niet te focussen op snel handelen, maar de tijd te nemen door even een kopje koffie met hem te drinken. “Voordat we naar binnen gingen, heb ik een korte ademhalingsoefening gedaan. Want als hij adrenaline bij ons voelt, ben ik ervan overtuigd dat dat effect heeft op hoe hij reageert. Onze tactiek werkte. De man is na een rustige ontmoeting lopend met ons meegegaan naar de ambulance.”

Met haar bedrijf wil Sandra een brug slaan tussen reguliere en complementaire zorg. “Het is magisch om te zien hoeveel rust een ademhalingsoefening bijvoorbeeld kan brengen bij longpatiënten. Soms heb ik de zuurstoftoevoer er zelfs door kunnen verminderen.” Volgens haar ligt de toekomst in samenwerking. “Denk aan een longarts die samenwerkt met een ademhalingscoach binnen het ziekenhuis. Regulier en complementair dus zeker niet tegenover elkaar, maar mét elkaar”, stelt ze.