



# de Zorg



'Ik dans de stress eruit'

8 | Burn-out:  
cijfers, oorzaken  
en oplossingen

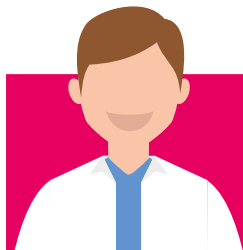
14 | QuaRijn houdt  
medewerkers  
in balans

20 | Jongeren gaan  
makkelijker naar  
de psycholoog



## 4 | 'Helemaal op mijn plek'

Student Margenna ontdekte tijdens haar stages in de zorg waar ze wil werken. 'Hier ben ik op mijn plek. Ik wil er alles over weten.'



## 24 | Over werken in onregelmatige diensten



## 8 | Burn-out: waar moet ik op letten?

In de zorg loop je extra risico op een burn-out. Wat is een burn-out? En waar moet je op letten? Zorg er in elk geval voor dat jij en je collega's erover kunnen praten.



## 18 | Besmettelijk?

Valt een collega van je uit door een burn-out? De kans op klachten voor jou en je collega's wordt daarmee ook groter. Anouk ten Arve van IZZ vertelt over 'de besmettelijkheid' van een burn-out en geeft tips waar je hele team wat aan heeft: 'Als de situatie op het werk niet verandert, is het water naar de zee dragen.'

## Colofon

**De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ.** De oplage van de Zorg is circa 185.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in december 2019.

**Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Pieter van de Winkel, Isa Bais, Cynthia van Wachem en Anouk ten Arve (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel, Lydia van Aert (Gloedcommunicatie)  
**Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie

**Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Hollandse Hoogte (Jordi Huisman, Robin Utrecht), Getty Images (gpointstudio, alvarez, ImageGap, LaylaBird, ImagineGolf)  
**Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign  
**Druk** Enveloprint  
**Redactieadres** Redactie de Zorg, Christiaan Geurtsweg 3, 7335 JV Apeldoorn  
**Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen)

**Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen)  
**Contact met de redactie** [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl) of 055 – 204 83 31.  
**Geen lid?** Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), maar wil je de Zorg wel ontvangen? Zet dan je profiel om of maak een niet-ledenprofiel aan via [izz.nl/inloggen](http://izz.nl/inloggen)



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

## 14 | QuaRijn bewaakt de balans



Zorg goed voor jezelf. Bij QuaRijn ligt hier de nadruk op. Onderwerpen als burn-out zijn zeker geen taboe in de organisatie. Het is bespreekbaar. Medewerkers raken daarvoor niet snel uit balans. En lukt het een keertje niet, dan staan ze niet alleen.

### En verder

- 6 | Kort nieuws
- 11 | Zorg naar mijn hart: mensen laten horen
- 12 | Kim werd geveld door een burn-out
- 17 | Test: herken jij een beginnende burn-out?
- 20 | De drempel van de psycholoog is lager voor jongeren
- 22 | Over de IZZ Zorgverzekering

Volg ons op:



#### Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Heb je al een profiel op onze website?  
Maak een profiel aan en profiteer van speciale voordelen voor IZZ-leden.  
Ga naar [izz.nl/registreren](http://izz.nl/registreren)

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten en verantwoordelijkheden worden ontleend. Gehele of gedeeltelijke overname van artikelen of illustraties kan alleen na schriftelijke toestemming van de redactie.

#### Leesproblemen?

Scan de QR-code voor een audiobestand van de Zorg of bel direct met Dedicon via 0486 – 48 64 86.



## Domino-effect

Laatst sprak ik een zorgmedewerker die thuiszat met een burn-out. Zij maakte zich zorgen. Zelf was ze inmiddels sterker geworden. Maar op haar werk was alles bij het oude gebleven. Daarom vroeg zij zich bezorgd af: 'Hoe houd ik me staande als ik terugkeer in een organisatie waar niets is veranderd?' Een terechte zorg. Want een burn-out krijg je omdat er op het werk iets niet goed gaat. De werkdruk is te hoog, de relatie met je leidinggevende is moeizaam of de emotionele belasting is te zwaar. Als je daaraan niets verandert, heb je voor je het weet weer dezelfde klachten. En niet alleen jij, maar ook je collega's lopen dat risico. Het bekende domino-effect.

Een burn-out is een signaal dat er op het werk "iets" moet veranderen. Het is heel vervelend voor de getroffen collega. Maar laat dit signaal als team niet voorbijgaan. Gebruik het! Maak zaken als werkdruk bespreekbaar, en pak het aan. Zorg ook goed voor elkaar. Zie je een collega die het

niet meer trekt, vraag er-naar. Zit je zelf niet lekker in je vel? Geef het aan! Hoe eerder, hoe beter. Het lijkt tegenstrijdig: je wordt ziek door je werk, maar de oplossing komt óók vanuit je werk.

'Zie een burn-out in je team als een signaal'

**Pieter van de Winckel**  
community manager

*Wil je meer weten over de impact van een burn-out op een team, lees dan het interview met Anouk ten Arve op pagina's 18 en 19.*



## ‘Elke dag gebeurt er wel iets anders’

Veel uitdaging en elke dag een andere invulling. Nu Margenna Apostel stage loopt in een klas voor licht verstandelijk beperkte jongeren met gedragsproblemen, is ze helemaal op haar plek. En wordt het haar die ene keer even te veel, dan danst ze de stress er gewoon uit.

‘Als dansliefhebber zag ik het helemaal voor me: dansles geven aan ouderen, of mensen met een verstandelijke beperking. Daarom koos ik voor de opleiding Maatschappelijke Zorg aan het roc Rijn IJssel, een combinatie van zorg en maatschappelijk werk. Ik heb al verschillende stages achter de rug. Zo heb ik gewerkt met ouderen, maar het wassen van mensen en katheders inbrengen paste niet bij mij. Nu, tijdens mijn derde schooljaar, loop ik stage bij Werkenrode School. Dit is precies wat ik wil.

Ik ondersteun de leerkracht die lesgeeft aan een klas licht verstandelijk beperkte jongeren met gedragsproblemen. Dit is een doelgroep die wel mijn interesse heeft. Ik vind het een uitdaging om juist die gedragsproblemen aan te pakken. Elke dag is anders, elke dag gebeurt er wel iets. Ik weet nu al dat mijn volgende opleiding Gedragswetenschap is op het hbo. Ik wil er alles over weten.

### Kwetsbaar

De eerste weken vond ik het lastig om met deze jongeren om te gaan. Ze kunnen soms helemaal de weg kwijtraken en agressief worden. Als stagiaire voelde ik me dan kwetsbaar. De leerlingen maakten daar ook vervelende opmerkingen over. Maar door goed te kijken hoe mijn collega's op deze jongeren reageren, heb ik veel geleerd. Ook heb ik na zo'n incident altijd een gesprek met mijn begeleider. Zodat ik het voorval op mijn werk kan laten, en niet mee naar huis neem. Dat lukt steeds beter. En als ik er wel last van heb, dans ik het er na mijn werk gewoon weer uit.

Op school is er weinig aandacht voor hoge werkdruk en hoe je daarmee kunt omgaan. Terwijl ik zie dat veel klasgenoten er last van hebben. Ze maken veel uren op hun stageplek en moeten daarnaast ook schoolopdrachten maken. Dat levert stress op. Zelf ben ik daarom, in overleg met mijn begeleider, twee weken niet op mijn stageplek geweest. Het was me even te veel.

### ‘Ik heb geleerd hoe ik rustig moet reageren’

Op school heb ik geleerd wie ik ben, wat ik belangrijk vind en hoe ik grenzen moet stellen richting cliënten. Ook heb ik het vak “Omgaan met agressie” gevolgd. Dat kan ik op deze stageplek heel goed gebruiken. Ik heb geleerd hoe ik rustig moet reageren als een leerling agressief wordt. Hoewel ik met een ander idee aan deze opleiding begon, ben ik blij hoe het gelopen is. Ik wilde dansen, maar werk nu met jongeren met gedragsproblemen. Hoe anders kan het lopen? /

Margenna is helemaal op haar plek in de zorg. Lees ook de verhalen van andere IZZ-leden op [izz.nl/verhalen](http://izz.nl/verhalen)





**Naam:** Margenna  
Apostel (20)

**Functie:** stagiair  
Maatschappelijke Zorg

'Ik dans de stress eruit'



## 10%

van de zorgmedewerkers praat niet over burn-outklachten. Dat blijkt uit het ledenpanelonderzoek “Burn-out en werken in de zorg” van IZZ. Toch is het belangrijk je hart te luchten als je vreest dat je batterij bijna leeg is.

Wil je weten wat ons ledenpanel nog meer vertelde over burn-out? Checken of je zelf risico loopt? Kijk op **pagina 8-10**.

## Werkgever, pak die regeldruk aan!

Hoe verminderen we de regeldruk in de zorg? In het vorige nummer las je dat ruim 12.000 zorgmedewerkers hun ideeën hierover met ons deelden. Veel van hen vonden dat de oplossing vooral bij werkgevers ligt. Daarom organiseerde IZZ de Kennissessie “Regeldruk en Gezond werken in de zorg”. Voor de eerste sessie meldden zich 35 hr-adviseurs en leidinggevendenden aan. Ook ontwikkelden we speciaal voor werkgevers een whitepaper, factsheet en routekaart om de regeldruk aan te pakken.

 [izz.nl/regeldruk](http://izz.nl/regeldruk) (zorgmedewerkers)  
[izz.nl/zorgorganisaties/regeldruk](http://izz.nl/zorgorganisaties/regeldruk) (zorgwerkgevers)



## Omscholen in de zorg?



Wil je heel ander werk gaan doen in de zorg, maar heb je er de papieren niet voor? Maak dan gebruik van de subsidieregeling van UWV voor krapteberoepen. In maximaal één jaar tijd word je omgeschoold. En UWV draagt € 2.500 bij aan de kosten van je opleiding. Je kunt kiezen uit meer dan vijftig opleidingen.

 [krapteberoepen.nl](http://krapteberoepen.nl)

## 5 x gezonder werken

We helpen je graag om goed voor jezelf te zorgen. Daarom hebben we vijf handige tools verzameld die je ondersteunen bij psychische of lichamelijke belasting.

- **Werken met een chronische aandoening.** Heb je een chronische aandoening? De checklist van Fit for Work helpt je om hierover in gesprek te gaan met je werkgever.
- **EULift.** Deze gratis app laat zien hoe je patiënten tilt en verplaatst zonder dat je er zelf rug-, nek- en schouderklachten van krijgt.
- **Zorg voor minder stress.** Met deze app, gemaakt door en voor de ggz, heb je altijd tientallen tips op zak om jouw stress te verminderen en je werkplezier te vergroten.
- **Training grenzen stellen.** Deze eendaagse training van Skogsfloating leert je waar je eigen grenzen liggen en hoe je die kunt aangeven.
- **Scouters.** Biedt hulpmiddelen en oplossingen voor mensen met een blessure of handicap. Handig als je mantelzorgert bent.

 [izz.nl/tools](http://izz.nl/tools)

## Agenda

De komende tijd kun je IZZ op verschillende plekken tegenkomen. We ontmoeten je graag op een van deze dagen.

28 oktober

### Gezond & Zeker Innovatiedag

Nieuwegein – Op deze leerzame dag doe je veel kennis op over agressie en fysieke belasting. Bijvoorbeeld tijdens de IZZ-workshops over burn-out en statische belasting.  
[gezondenzekerinnovatiedag.nl](http://gezondenzekerinnovatiedag.nl)

30 oktober

### Congres Zorg in Balans

Veenendaal – IZZ verzorgt een workshop over de overgang. Eerder kreeg deze een 8,1 van de bezoekers van "Zorgprofessional in balans".  
[verpleegkundigecongressen.nl](http://verpleegkundigecongressen.nl)



Boekentip

## Druk of geluk?



CNV Jongeren heeft honderden jonge zorgmedewerkers gevraagd naar oorzaken en oplossingen van werkstress en burn-out. Resultaat hiervan is het gratis te downloaden handboek *Druk of geluk*. Boordevol informatie en tips om met werkstress en burn-out aan de slag te gaan.



[cnvjongeren.nl/druk-of-geluk-3](http://cnvjongeren.nl/druk-of-geluk-3)

## Toe aan een nieuwe baan?

Ook jij verdient een goede werkgever. Een gezonde werkplek vind je snel en makkelijk in de grootste en meest complete vacaturebank in de zorg: de IZZ Zorgvacaturebank. Daarin hebben we ruim 12.000 vacatures in de zorg verzameld.



[izz.nl/vacaturebank](http://izz.nl/vacaturebank)

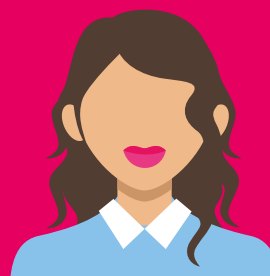
## Werkgevers moeten meer doen bij een burn-out

Jij, je gezin, je werkgever; iedereen is erbij gebaat dat jij snel hulp krijgt bij een burn-out. Maar de zorgverzekering vergoedt deze psychische hulp niet. Immers, een burn-out is werkgerelateerd en daarom zijn de kosten voor de zorg voor de werkgever. Wat vind jij, moeten werkgevers meer doen bij een (dreigende) burn-out?



Doe mee aan de peiling op [community.izz.nl](http://community.izz.nl)

Wat vind jij?



## Burn-out

Werk je in de zorg, dan is de kans groot dat je een collega hebt met een burn-out. Of misschien ben je zelf wel opgebrand. IZZ deed onderzoek naar burn-out: wat is het eigenlijk? Wat zijn de oorzaken en wat kun je ertegen doen? Wat je in elk geval niet moet doen is in je eentje doormodderen.



# Ziek van je werk

Vermoeid en lusteloos aan de dag beginnen. Prikkelbaar reageren op collega's en cliënten. Je bevlogenheid voor de zorg kwijt zijn.

Herkenbaar? Het merendeel van de zorgmedewerkers heeft klachten die bij een burn-out passen. Zo blijkt uit de uitslagen van de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ.

Wij besloten ons ledenpanel naar hun ervaringen met burn-out te vragen. Wat bleek? De helft van de zevenhonderd deelnemers kan een directe collega noemen die een burn-out heeft (gehad). Weet jij waar je een burn-out aan kunt herkennen? Typerend voor een burn-out zijn extreme vermoeidheid en verminderde

controle over je emoties en gedachten. Wat opvalt, is dat je mentaal afstand neemt van je

## In de zorg loop je extra risico op een burn-out

werk. Je reageert knorrig en weinig betrokken. Vaak tot ongenoegen van je collega's. Je "gooit de luiken dicht", puur om verdere uitputting te voorkomen. Helpen doet dit echter niet.

### Lastig herkennen

Twijfel je of je een "echte" burn-out hebt? Ga dan na wanneer de klachten ontstonden. Was je altijd happy op je werk, maar ging het mis na een verandering, zoals een frustrerende reorganisatie? Een burn-out herkennen is soms lastig. Want, symptomen als spanningsklachten, moedeloosheid, concentratieproblemen en slapeloosheid kunnen ook andere oorzaken hebben, zoals depressie of overgang. Soms wordt burn-out zelfs verward met een depressie. Schijn bedriegt, want dit is heel wat anders. Kenmerkend voor een depressie zijn sterke stemmingswisselingen, somberheid en een negatief zelfbeeld, met een





onduidelijke oorzaak. Terwijl de hoofdoorzaak van een burn-out je werk is.

### Wees alert

Voorkomen is beter dan genezen. Wees dus alert als er structureel te veel werk op je bord ligt. Want dit is de belangrijkste oorzaak van opbranden, bleek uit onze Monitor. Je rent van bed naar

## Wees alert als er structureel te veel werk op je bord ligt

computer en terug, maar aan het eind van je dienst is de to-dolijst geen millimeter korter. Daarnaast is emotionele werkdruk een andere belangrijke oorzaak. Maak je veel heftigs mee op de werk-

vloer, pas dan goed op jezelf. Binnen de zorg is de kans op een burn-out het grootst in de geestelijke gezondheidszorg. Werk je in een ziekenhuis, dan is de kans wat kleiner. Jonge zorgmedewerkers, rond de 25 jaar, hebben een vergrote kans op een burn-out. Dat klinkt tegenstrijdig, want je verwacht: hoe jonger, hoe energiek. De oorzaak hiervan is onduidelijk. We vermoeden dat de krappe arbeidsmarkt meespeelt. Vanwege de personeelstekorten gaan jongeren al vóór hun afstuderen aan het werk, vaak in veeleisende functies zonder goede begeleiding. Meer over jongeren en burn-out lees je op pagina 20 en 21.

### Werkdruk vast op agenda

Burn-outklachten kunnen ervoor zorgen dat je minder goed werk levert, je ziek meldt, minder gaat werken of zelfs ontslag neemt. Wat kun je doen als je uitgeput raakt of de betrokkenheid bij je baan verliest?

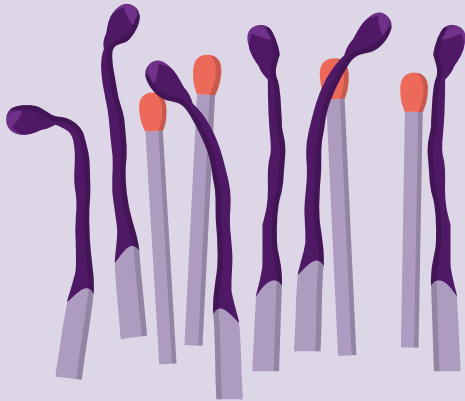
## Bespreek je een burn-out?

Lang niet alle zorgmedewerkers met burn-outklachten praten erover. Een op de tien zegt niets. Zij schamen zich, vinden geen luisterend oor of denken dat het vanzelf overgaat, blijkt uit ons ledenpanel. Wie de symptomen wel bespreekt, doet dat meestal thuis. Op het werk praat 43% met collega's en 26% (daarnaast) met de leidinggevende. Dat is veel te weinig, vindt IZZ. Doorbreek het taboe, want je kunt het probleem alleen oplossen waar het is begonnen. Op het werk. Práát met die collega die altijd moe en lichtgeraakt is. Loop je zelf op je tenen? Plan een gesprek met je leidinggevende.



## IZZ brengt burn-out in beeld

De helft van de **zorgmedewerkers** die meededen aan ons ledenpanelonderzoek kent een collega die een **burn-out** heeft of had



Het merendeel van de zorgmedewerkers heeft klachten die passen bij een burn-out

**37%** heeft een burn-out (gehad)

**43%** van de **zorgmedewerkers** met klachten **praat met collega's**

**26%** bespreekt klachten met de **leidinggevende**

Een op de **tien** zegt helemaal **niets** op het werk



### Wat doet IZZ?

Wij bieden je ondersteuning om burn-outklachten aan te pakken:

- We delen onze kennis uit ons onderzoek naar burn-out en zetten het thema op de agenda van partijen, zoals werkgevers en brancheorganisaties.
- Op [izz.nl/ledenvoordeel](http://izz.nl/ledenvoordeel) vind je de online zelfhulp Werkstress en Burn-out.
- Een IZZ Zorgverzekering met het Zorg voor de Zorg-pakket geeft je recht op een vergoeding voor een mindfulness-training. Check de website van je zorgverzekeraar (CZ of VGZ).
- Met onze aanpak InDialogo helpen we om burn-out bespreekbaar te maken binnen zorgorganisaties.
- Lotgenoten vind je op het forum "Burn-out in de zorg" op [community.izz.nl](http://community.izz.nl).

Praat er allereerst over in je team, misschien ervaren je collega's hetzelfde of kunnen ze je helpen. Ideaal is om werkdruk als vast agendapunt op te nemen in het teamoverleg.

Is je takenpakket structureel te groot, ga dan tijdig in gesprek met je leidinggevende. Kun je je taken afbakenen? Heb je last van emotionele werkdruk, check dan samen of er genoeg "hulpbronnen" tegenover staan, zoals een fijn team en een vangnet bij traumatische gebeurtenissen.

Twijfel je of je klachten door een burn-out komen? Of wil je om andere redenen niet op je werk om hulp vragen? Ga dan naar de huisarts. Soms helpt een gesprek met de praktijkondersteuner al om een en ander op een rijtje te zetten. Mindfulness, yoga of een assertiviteitscursus kunnen je ook helpen. Maar let op: als er op het werk niets verandert, blijft de kans op een terugval aanwezig. Heb je behoefte aan meer gesprekken of andere hulp, regel die dan

via je werk. De zorgverzekering vergoedt de behandeling van burn-out niet. Daar is je werkgever verantwoordelijk voor. Meld je bij de bedrijfsarts (een anoniem consult is mogelijk) of bij bedrijfsmaatschappelijk werk. Het voordeel van deze route is dat de bedrijfsarts in gesprek kan met je werkgever om de oorzaak van de burn-out aan te pakken. En op het werk ligt de sleutel tot de oplossing. ✓

Vermoed je een burn-out bij jezelf? Zoek je handvatten om er weer bovenop te komen? IZZ helpt je op weg in je werk. Kijk op [izz.nl/burn-out](http://izz.nl/burn-out)



## ‘Je ziet mensen opbloeien’

Mensen die bijna of helemaal doof zijn weer laten horen. Dat is volgens Elja Smeets-Schaaf, audioloog bij Libra Audiologie, het mooiste wat er is.

‘Gehoorproblemen spelen niet alleen bij ouderen. Bij ons zie je ook kinderen die bijvoorbeeld doof geboren zijn of spraakproblemen hebben. Samen met mijn collega’s zorg ik ervoor dat iedereen met een complexe gehoor- of communicatiebeperking zich zo goed mogelijk kan ontwikkelen. Ook geef ik advies op sociaal-emotioneel vlak. Hoe vertel je bijvoorbeeld aan je omgeving dat je slechthorend bent?’

Het allermooiste aan mijn werk? Iemand begeleiden die een cochleair implantaat krijgt. Dit apparaatje zorgt ervoor dat mensen die doof zijn weer geluid horen. Wanneer ik ‘m voor de eerste keer inschakel, roept dat vaak veel emotie op. Het is heel stil geweest voor deze

mensen ... Om ze dan te zien opbloeien in de revalidatieperiode vind ik zó mooi. Je ziet dat iemand weer echt mee kan doen. Natuurlijk hebben we ook te maken met teleurstellingen. Soms zijn de mogelijkheden simpelweg te beperkt. Dan komt het aan op goede coaching. Gelukkig kan er technisch gezien wel steeds meer, al is het soms een zoektocht. De puzzelstukken techniek en mens zo goed mogelijk in elkaar te passen, dat vind ik gaaf! ✂

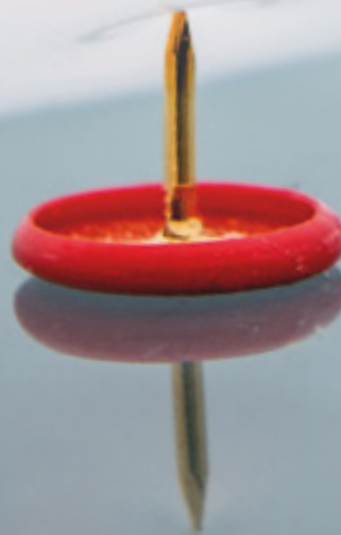


Wil jij ook in de Zorg met jouw bijzondere functie? Mail dan naar [redactie@stichtingzz.nl](mailto:redactie@stichtingzz.nl)



Op een dag werd Kim als verpleegkundige in opleiding vorig jaar zélf in bed gelegd. Vanwege een burn-out, waar ze ruim een jaar later nog van aan het opkrabbelen is. 'Dat ik hier doorheen ben gegaan, heeft me zoveel gebracht.'

## Wat als je onder druk staat?



Uit het ledenpanelonderzoek van IZZ blijkt dat 37% van de zorgmedewerkers een burn-out heeft of heeft gehad. En maar liefst 79% heeft last van bijbehorende klachten (gehad).

IZZ wil burn-out bespreekbaar maken, bij jong en oud in de zorg. Alleen zijn veel jongere zorgmedewerkers – met hun carrière nog voor zich – bang om een stempel te krijgen. Kim deelt om die reden haar verhaal anoniem.

### Helemaal op

Duizeligheid, hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid en een verminderde concentratie. Kim had gezondheidsklachten die ze in verband bracht met haar fibromyalgie. Maar het bleken burn-outklachten. 'Ik had dienst en de dag ervoor was ik nog bij de reumatoloog geweest', vertelt Kim. 'Eigenlijk

'Ik was helemaal, helemaal op'

dacht ik dat ik misselijk en duizelig was als bijwerking van mijn medicatie. Het werd echter zo erg dat mijn collega's mij op bed legden, omdat zelfs zitten niet eens meer ging. Ik was helemaal, helemaal op.' De bedrijfsarts bevestigde dit.

**Naam:** Kim (26)

Haar echte naam is bekend bij IZZ

**Functie:** verpleegkundige in opleiding

En na zes weken thuiszitten, pakte Kim de draad met halve dagen weer op. Kim: 'Ik wilde graag, maar het bleek geen goed idee. Mijn klachten bleven en ik had moeite om bijvoorbeeld contact te maken met patiënten. Op het werk ging er door mijn hoofd: wat doe ik hier eigenlijk? Na een paar weken van af en aan ziek melden, startte er een revalidatietraject voor mijn burn-out. Pas sinds eind januari van dit jaar ben ik weer volledig aan het werk.'

### Niks voor jou

Meerdere keren kreeg Kim te horen: 'Is de zorg niet te zwaar voor jou?' Maar ze houdt van haar vak. Van de verpleegtechnische handelingen en het klinisch redeneren. En ze weet dat ze niet de enige is die in de knel komt als het om werkdruk gaat: twee directe collega's en haar werkbegeleider zijn overspannen. 'Al vanaf mijn zestiende is de zorg het voor mij. Wel denk ik de laatste tijd soms: wat ga ik doen als de werkdruk nog erger wordt? Zoals het nu is in de zorg staan we schaakmat. Overheid en politiek: zij zijn aan zet.'

### Aandacht voor elkaar

Gelukkig is er in Kims team veel aandacht voor hoe het met je gaat. Vanuit haar leidinggevende (Kan ik wat voor je doen?) en bijvoorbeeld met elke dagstart (Hebben we goed geslapen? Gaan we het redden qua

'Moet ik dit nu doen? Met de klemtoon steeds ergens anders'

bezetting en werk?). Maar de belangrijkste vraag stelt Kim steeds weer aan zichzelf: moet ik dit nu doen? Met de klemtoon steeds ergens anders. 'Ik vraag bijvoorbeeld rustig aan een arts of fysiotherapeut of ze een kwartiertje later kunnen terugkomen als het mij écht niet uitkomt. Voorheen zou dat niet bij me opgekomen zijn! Het leuke is dat het soms ook een beetje lukt collega's te inspireren om wat vaker voor zichzelf op de rem te trappen. Hoe vaker je gas geeft, hoe meer je uit de bocht vliegt', zegt Kim. 'En zet jezelf op één: dat is mijn beste tip. Er is niemand anders die dat voor je doet.' /

Kims moeder Leonie werkt ook in de zorg, als verpleegkundige in de wijk. Hoe was de druk vroeger in de zorg? Is er wat veranderd? En hoe gaan zij daarmee om? Lees hun tweegesprek op [izz.nl/kim-en-leonie](https://www.izz.nl/kim-en-leonie)



## ‘Ben je niet in balans? Onderneem op tijd actie’

Werken in de zorg kan zwaar zijn. Daarom is het extra belangrijk dat je niet alleen goed voor je cliënten of patiënten zorgt, maar ook voor jezelf. Team Molenbos van QuaRijn weet er alles van. Enkele medewerkers van het team volgden vitaliteitstrainingen om de balans weer terug te vinden.



Een stralende dag in Doorn. Het zonnetje schijnt door de bomen die locatie Het Zonnehuis omringen. Team Molenbos biedt hier somatische zorg aan bewoners van verschillende leeftijden. Er wonen vooral bewoners die een hersenbloeding hebben gehad. ‘Loop maar mee naar de huiskamer’, zegt zorgmedewerker Anita Gaasbeek. Aan de tafel verderop zitten enkele bewoners een spelletje te doen. Het is bijna koffietijd. ‘Elke groep heeft woonondersteuners. Zij zorgen voor een kopje koffie, maken een praatje en zorgen voor een huiselijke sfeer’, zegt Anita. ‘Een fijne aanvulling op onze werkzaamheden.’

### Tekortschieten op alle fronten

Vorig jaar was het werk anders verdeeld: alle taken kwamen op de schouders van de

verzorgenden terecht. ‘Dat was pittig’, legt Anita uit. ‘In die tijd hadden we ook te weinig medewerkers. Bovendien maakten we toen als team bewust de keuze voor zelforganisatie. Als zorgmedewerker heb je in zo’n drukke tijd het idee dat je op alle fronten tekortschiet. Neem nu de lunch: onze woonondersteuners hebben tijd voor een praatje. Door al onze taken hadden wij dat toen bijna nooit. Dat is voor niemand prettig, voor de bewoners niet en ook voor jezelf niet.’

In die tijd merkte Anita dat de balans niet goed was. ‘Naast het werk liep het ook privé niet helemaal lekker. Voor mij hét moment om in te grijpen. Want zeven jaar geleden heb ik al eens met een burn-out thuisgezeten. Ik heb toen ruim een halfjaar niet gewerkt en een intensief extern re-integratietraject gevolgd. Dat wilde ik niet opnieuw.’ Anita besprak met haar team dat ze niet lekker in haar vel zat. Dat was spannend. ‘Je moet je zwakte durven tonen. Maar gelukkig reageerde mijn team én mijn werkgever heel positief. “We gaan je helpen om er weer bovenop te komen”, beloofden ze.’ Door de spanning kreeg Anita ook rugklachten, waardoor ze tijdelijk minder ging werken. Ze kwam in contact met Marina Blokzijl, hr-adviseur van QuaRijn die gespecialiseerd is in verzuim, re-integratie en vitaliteit. →

‘Het was fijn dat ik met collega’s over mijn klachten kon praten’

Anita Gaasbeek,  
medewerker zorg en welzijn niveau 3



## De vier W's

Op de achtergrond klinkt gerinkel van kopjes en lepeltjes. De koffie wordt ingeschonken. Ondertussen is Marina bij ons aangeschoven. 'We weten dat het voor medewerkers belangrijk is om de vier W's in balans te houden: wonen, werk, wederhelft – partner en gezin –, welzijn', legt ze uit terwijl ze vier vingers opsteekt. 'Als er twee of meer W's niet in balans zijn, is er een groter risico dat de medewerker ziek wordt en uitvalt. Als iemand ziek thuiszit, reageren we proactief: we bieden persoonlijke begeleiding aan om het herstel van medewerkers te bevorderen. Bijvoorbeeld met het traject Qua Vitaliteit', vertelt Marina enthousiast. 'Deze negendaagse training hebben we vorig jaar ontwikkeld samen met trainer-coach Guri de Blok. Zieke medewerkers leren in de

## 'We bieden persoonlijke begeleiding aan om herstel te bevorderen'

Marina Blokzijl, hr-adviseur

training wat ze nodig hebben van zichzelf, van het team en van QuaRijn om weer in balans te komen en te blijven.' Inmiddels is de eerste training afgerond en iedereen is enthousiast. 'Mooie bijkomstigheid: de training heeft zich al terugverdiend, doordat medewerkers een diepe wens ontwikkelen om dingen structureel anders te gaan doen. Hierdoor zijn ze sneller weer aan het werk.'

## Anders omgaan met klachten

Naar aanleiding van het succesvolle traject Qua Vitaliteit startte de organisatie met een korte variant: Pro Vitaliteit. Juist voor medewerkers die nog niet ziek zijn, maar wel aanvoelen dat ze uit balans dreigen te raken. Voorzeker is immers beter dan genezen. Op aanraden van Marina volgde Anita deze training, net als enkele collega's uit haar team. Anita: 'In vier dagdelen leerden we hoe je brein werkt en hoe je lichaam werkt. Heel leerzaam. Ik ontdekte hoe ik bij vervelende situaties kan



## Zo leuk is werken in de ouderenzorg

Het beeld van de ouderenzorg dat jongeren of andere potentiële nieuwe medewerkers hebben, is vaak eenzijdig. Daarom startte QuaRijn enkele jaren geleden met zorgambassadeurs: enthousiaste collega's die hun kennis en tips graag met anderen delen. Dat doen ze met interviews, blogs en vlogs. Neem eens een kijkje op [quarijn.nl/blogs](https://quarijn.nl/blogs) en [quarijn.nl/vlogs](https://quarijn.nl/vlogs)

omgaan met bijvoorbeeld mijn ademhaling en houding.' Ze zou de cursus aan iedereen aanraden. 'Natuurlijk is het spannend in het begin, maar je krijgt zo veel nieuwe inzichten. Ik weet nu op welke signalen ik moet letten.' Ze is ook heel blij met haar team en werkgever. 'Ik kon open praten over mijn klachten en werd daarin ook serieus genomen. Dat droeg bij aan mijn balans. In ons team zagen we dat elke collega anders omgaat met stressklachten. De een wil er juist veel over praten en aan het werk blijven, voor de ander was het beter om een korte tijd thuis te zijn. We respecteren elkaar daarin.' Anita voelt zich nu weer goed. 'Dat krijg ik ook terug van collega's en bewoners. Ik ben veel rustiger. En ik lach weer.' Heeft ze nooit getwijfeld of het werk wel bij haar past? 'Nee', zegt Anita terwijl ze haar hoofd schudt. 'Natuurlijk is het soms heftig, bijvoorbeeld als we een relatief jonge bewoner krijgen met hersenletsel. Maar', zo zegt ze, al gebarend naar de tafel, 'als je bewoners kunt stimuleren zelfredzamer te worden en je ziet ze telkens stapjes maken, dan is dat toch fantastisch?' Ze zwaait naar een van de bewoners. Die glimlacht terug. 'Kijk, daar doe ik het nou voor.' ✓

Staat gezond werken bij jullie ook op de agenda van het teamoverleg? De IZZ-aanpak InDialoog kan hierbij handig zijn. Meer informatie vind je op [izz.nl/leden/InDialoog](https://izz.nl/leden/InDialoog)





# Merk jij het als een collega bijna omvalt?

Als collega zie je een naderende burn-out vaak eerder aankomen dan de persoon in kwestie. Herken jij bij je teamleden het begin van een burn-out? Doe de test.



## 1. Krijgen werkdruk en een goede werk-privébalans aandacht in jullie team?

- a. Ja, in ons team is veel bespreekbaar. Ook dit.
- b. Werkdruk? Daar heb je in de zorg toch geen invloed op!

## 2. Maakt een van je collega's meer fouten dan anders? Of merk je dat iemand meer moeite heeft met concentreren?

- a. Daar krijg ik niet meteen een naam of gezicht bij ...
- b. Laatst nog, ja ... Dat ging maar net goed met die dosering.

## 3. Mensen die een burn-out krijgen zijn vaak erg gemotiveerd. Heb jij collega's die zelfs in pauzes doorwerken?

- a. Nee, mijn collega's kunnen juist goed stoom afblazen in de koffiekamer. Of we maken een korte wandeling.
- b. Herkenbaar! Zelfs als het wat rustiger is, wordt er tijdens de pauze doorgewerkt.

## 4. Vraag jij je bij een collega weleens af hoe hij het allemaal doet? Met werk, gezin, opleiding of na het overlijden van een dierbare?

- a. Eén collega heeft twee kleine kinderen thuis en gaat scheiden en verhuizen. Een ander is pas zijn vader verloren en zijn baan staat op de tocht. Ja, dus.
- b. Ik ben daar echt niet mee bezig. Ieder huisje heeft zijn kruisje.

## 5. Hoe is de stemming in jullie team? Wordt er veel gelachen of alleen maar hard gewerkt?

- a. Dat zit helemaal goed. Humor voert bij ons de boventoon!
- b. Sommige collega's klagen steen en been. Er is veel gespannenheid en nervositeit.

### Meer A

In jouw team is er oog voor elkaar en jullie hebben plezier in het werk. Zo op het eerste oog valt er niets te vrezen. Maar het kan nooit kwaad om extra te letten op klachten die kunnen duiden op een beginnende burn-out. Immers, een burn-out van één collega raakt het hele team. Meer informatie vind je op [izz.nl/ledenpanel-burn-out](https://www.izz.nl/ledenpanel-burn-out)

### Meer B

Een burn-out ligt op de loer, in het algemeen binnen jouw team of bij een bepaalde collega. Je kunt je team(lid) helpen door het gesprek hierover aan te gaan. Hoe doe je dat? Lees het artikel op pagina 18 en 19. Je kunt ook je ervaringen delen in het forum over burn-out op [community.izz.nl](https://www.community.izz.nl)

# Een burn-out raakt het hele team

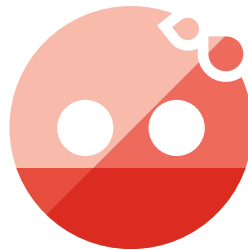
Een burn-out raakt niet alleen de individuele zorgmedewerker, maar ook het hele team. Daar moet veel meer aandacht voor komen, vindt Anouk ten Arve, programmamanager Gezond werken bij IZZ.

## Wat gebeurt er met een team als een collega uitvalt door een burn-out?

'Het zorgt voor onrust. Collega's moeten diensten en taken overnemen. De werkdruk stijgt. Er komen tijdelijke krachten die ingewerkt moeten worden. Ook krijgen de achterblijvers te maken met gevoelens van bezorgdheid en onzekerheid. Hoe gaat het met mijn collega? Loop ik zelf ook risico? Mensen gaan aan zichzelf twijfelen en voelen zich kwetsbaar.'

## Een burn-out is besmettelijk, wordt dan gezegd ...

'Zeker! Voor je het weet valt de volgende collega om. De bron van de burn-out moet worden aangepakt. Anders loopt niet alleen degene die terugkeert risico, maar ook de rest van het team. Je kunt thuis uitrusten, sterker worden en weer fit aan het werk gaan. Maar als de situatie op het werk niet verandert, is het water naar de zee dragen. Meestal is er genoeg aandacht voor een individueel re-integratietraject, maar gaan organisaties voorbij aan de reden waarom iemand met een burn-out thuiszit. Uit onze Monitor Gezond werken in de zorg blijkt dat vaak te komen door te veel werk en een te hoge emotionele werkdruk.'



## Schaamte bevordert het herstel niet

### Hoe voorkom je dat de rest van het team "besmet" wordt?

'Praat erover in het team. Er is namelijk veel behoefte aan openheid én aan erkenning. Heb het vooral over emotioneel belastende situaties en over de hoeveelheid werk die je hebt. Stel vragen als: spelen deze onderwerpen ook in ons team? Hoe kunnen we dat bij elkaar signaleren? Uit het IZZ-ledenpanel blijkt dat drie op de vier zorgmedewerkers met een burn-out niet over hun klachten gesproken heeft met de

**Naam:** Anouk ten Arve

**Functie:** programmamanager Gezond werken in de zorg IZZ

'Een burn-out heeft alles te maken met het werk'





leidinggevende. Terwijl het alles te maken heeft met het werk. Dat baart me grote zorgen.'

### **Stel, je ziet bij een collega tekenen van uitputting?**

'Veel zorgmedewerkers vinden het lastig om dit bij een collega aan te kaarten. Maar je bent geen leidinggevende die iemand aanspreekt op zijn functioneren. Het enige wat je doet is een collega naar zijn gezondheid vragen. Hij vindt dat misschien wel prettig om met jou te bespreken. Het is ook fijn als de teamsfeer zo is dat mensen zich vrij voelen om hun zorgen te delen. Helaas is dat niet altijd het geval.'

### **Speelt schaamte een rol?**

'Ik hoor medewerkers weleens zeggen dat ze die burn-out van hun collega hadden zien aankomen. Dan vraag ik me af waarom je dat niet eerder hebt besproken. Burn-outklachten delen of ernaar vragen is nog vaak uit den boze. Schaamte speelt daar zeker een rol bij. Sterker, mensen wachten zolang tot ze ook fysieke klachten krijgen. Dan zoeken ze hulp bij een fysiotherapeut, want dat ligt veel minder gevoelig. Maar daar komen ze erachter dat ze toch een psycholoog nodig hebben. Schaamte bevordert het herstel niet. Pas als je je zorgen en klachten deelt met collega's en leidinggevende, kun je er samen achter komen wat de oorzaak is van je uitputtingsklachten.'

### **Wat kan een zorgmedewerker zelf doen om zo goed mogelijk te re-integreren?**

Ga eens bij jezelf na wanneer het moment was dat je werk niet meer soepel liep. Bespreek dit en zoek samen naar een oplossing. Het is belangrijk dat er een goed contact is tussen jou en zowel je leidinggevende als je collega's. Zodat je je vrij voelt om je ervaringen te delen en je grenzen aan te geven. Pak zelf de regie, schroom daar niet voor! Het is niet alleen goed voor je re-integratie, maar het werkt ook preventief. Vraag aan je leidinggevende om het thema burn-out op het teamoverleg te bespreken, zodat jullie ook van elkaar leren. ✓

#### **Wat doet IZZ?**

Met onze aanpak InDialoog begeleiden we zorgorganisaties om thema's als werkdruk en burn-out bespreekbaar te maken. Zie ook [izz.nl/leden/InDialoog](http://izz.nl/leden/InDialoog)



# 23 en niet lekker in je vel? Geen goed teken

Jonge zorgmedewerkers zoeken vaker psychische hulp dan hun oudere collega's, blijkt uit het actuele onderzoek Zorggebruik van IZZ. Hebben ze ook echt meer steun nodig? Of gaat er bij hen gewoon eerder een signaal af? Miek Crouzen van Youngworks geeft antwoord en tips.



Het gebruik van psychische zorg is vorig jaar onder alle zorgmedewerkers gestegen. 6,7% van alle medewerkers – dus een op de vijftien – kreeg in 2018 minimaal één keer psychische hulp. Vier jaar geleden was dit nog 4,7%. Een stijging van 30% dus. De toename is het grootst bij zorgpersoneel tot en met 35 jaar. Van hen zocht vorig jaar 10% mentale hulp, tegenover 6% van het oudere personeel. En ook dat verschil was flink groter dan in de jaren daarvoor.

## ‘Gelukkig worden heb je zelf in de hand. Dat brengt druk met zich mee’

Deze cijfers, afkomstig uit het onderzoek Zorggebruik van IZZ, zijn herkenbaar voor Miek Crouzen. Zij is trainer en adviseur bij Youngworks, een bedrijf dat veel onderzoek doet naar jongeren. Miek helpt organisaties om een brug te slaan tussen verschillende generaties. Het feit dat jongere medewerkers zich vaker melden met psychische klachten gaat volgens haar niet alleen op voor de zorg. Miek: ‘In het onderwijs en bedrijfsleven zien we hetzelfde beeld.’ Los daarvan zijn zorgmedewerkers volgens haar wel een risicogroep voor mentale moeilijkheden. ‘Dat heeft te maken met bepaalde karaktertrekken. Een groot verantwoordelijkheidsgevoel. En je zorgt voor anderen, wat het vaak lastiger maakt om “nee” te zeggen. Dat, in combinatie met de hoge werkdruk, maakt het risico hoger.’ Een beeld dat door onderzoek van IZZ wordt bevestigd. Werken in de zorg vraagt nu eenmaal iets anders van je, zowel geestelijk als lichamelijk.

### Geluk is maakbaar

Dat jongeren vaker langsgaan bij een praktijk-ondersteuner of psycholoog, komt volgens Miek deels doordat ze zijn opgegroeid in een tijd van maakbaarheid. ‘Gelukkig worden heb je

tegenwoordig zelf in de hand. Dat brengt druk met zich mee. En keuzestress. Want perfect presteren op het werk, drie keer per week sporten én naar elk feestje gaan is op den duur lastig te combineren.’ Miek heeft bovendien het idee dat het taboe op “praten over je gevoel” de laatste jaren kleiner is geworden. ‘We leven in een welvarend land, waar steeds meer tijd en ruimte is voor persoonlijke ontwikkeling. En daar begint mentaal goed voor jezelf zorgen steeds meer bij te horen. Jongeren schromen tegenwoordig minder om hier hulp bij te zoeken.’ Ook sociale media spelen een rol. Op Facebook, Instagram en LinkedIn zie je alleen de “perfecte plaatjes”. ‘Jongeren zijn hier gevoeliger voor, ze spiegelen zichzelf er vaker aan. Onder andere omdat ze nog midden in hun sociaal-emotionele ontwikkeling zitten.’

### Mentaal fit blijven

Psychisch goed voor jezelf zorgen; juist in deze maatschappij is het essentieel. Zeker voor jonge zorgmedewerkers. Maar hoe doe je dat? Duidelijk je grenzen aangeven is volgens Miek het belangrijkste. Ook al is dit moeilijk in de zorg. ‘Als je jong bent, is het soms lastig om te weten waar die grens precies ligt. Leer daarom voelen wanneer je gestrest bent en bedenken waardoor dat komt. Heb je zoemende oren en een hoge hartslag? Dan moet er een alarmbel gaan rinkelen.’ Wie regelmatig over zijn grenzen heen gaat, doet er volgens Miek goed aan dit aan te kaarten. ‘Zo’n gesprek met je collega of leidinggevende kan spannend zijn. Blijf daarom dicht bij jezelf. Geef aan dat jouw grens is bereikt en dat het je te veel energie kost. Alleen al dit uitspreken is vaak een verademing.’ Tot slot adviseert Miek om goed voor elkaar te zorgen. ‘Heb je het idee dat je collega niet lekker in zijn vel zit? Spreek dit dan uit. Dat kan iemand net dat zetje geven om hulp te zoeken of het wat rustiger aan te doen.’



‘Heb je zoemende oren en een hoge hartslag?’

Benieuwd naar de actuele cijfers over het gebruik van zorg onder zorgmedewerkers zelf? Bekijk alle resultaten op [izz.nl/zorggebruik-actueel](https://www.izz.nl/zorggebruik-actueel)



## Dit vertelden medewerkers ons over stress en burnout!

### Door VGZ

De laatste jaren verschijnen vaker nieuwsberichten over stress en burn-out, onder andere bij jongeren. Daarom heeft VGZ de afgelopen jaren intensief gesproken met groepen medewerkers.



Juist bij jonge medewerkers komen stress en burn-out veel voor. Maar op het werk laten ze dat niet merken, omdat zij bang zijn “een stempel te krijgen” of misschien wel hun baan te verliezen.

#### Zorg via je werkgever

Vind jij het prima om bij stress of psychische klachten zorg via je werkgever te krijgen? Dat kan voordelen hebben, bijvoorbeeld dat je snel hulp krijgt. Want je werkgever kan gebruikmaken van VGZ Bedrijfszorg. Vraag er naar bij je hr-afdeling of bij een preventiemedewerker.

#### Oplossingen van medewerkers

Hoe voorkom je stress en burn-out? Medewerkers kwamen zelf met de volgende oplossingen:

- Het werk anders indelen en het werkt tempo aanpassen.
- Meer relativiseren.
- Grenzen kennen en stellen.
- Meer bewegen, ook op het werk.
- Na het werk “de knop omzetten”.
- Ontspanning, bijvoorbeeld met yoga of mindfulness.

#### Rollen van werkgever en zorgverzekeraar

Belangrijk is dat je op je werk elkaar kunt vertrouwen. Ook van belang zijn persoonlijke aandacht en betrokkenheid. Daar kan de werkgever veel aan bijdragen. ‘En dat

#### Kijk op het Gezond Leven-portaal!

Hier vind je praktische programma's voor gezond en prettig leven: [vgzvoordezorg.nl/izz/gezond-leven](http://vgzvoordezorg.nl/izz/gezond-leven). Wil je hier gebruik van maken, dan heb je een vouchercode nodig. Vraag hem aan via je werkgever.

scheelt al de helft van de stress’, zei een van de medewerkers.

De medewerkers zagen ook een rol voor de zorgverzekeraar: door meer ondersteuning te bieden zoals advies en tips, workshops en apps. Zolang de zorgverzekeraar zich maar niet te veel met de gezondheid van verzekerden bemoeit of hierover gegevens bewaart.

# Beter slapen? Ontdek de tips op het FitzMe vitaliteitsportaal

Door CZ

Een nacht slecht slapen heeft flinke invloed op de concentratie. En dat geeft problemen, ook op het werk. Het kan zelfs bijdragen aan de ontwikkeling van een burn-out. Wie goed slaapt is positiever en presteert beter.



Misschien kamp jij met slaapproblemen? Als je de signalen herkent, is het goed om actie te ondernemen. Wist je dat één keer slecht slapen er al voor zorgt dat je minder goed bent in het bedenken van oplossingen? Dat komt doordat je hersenen tijdens je slaap afvalstoffen moeten opruimen. En dat lukt niet goed als je slecht slaapt. Het gevolg is dat je hoofd letterlijk vol raakt en je creatief brein wordt gehinderd.

## Pak slaapproblemen aan

Genoeg redenen om slaapproblemen eens goed aan te pakken. Dat kan met het online FitzMe vitaliteitsportaal. Hier krijg je inzicht in je slaappatroon. En slaap je beter dan ooit tevoren met de praktische oefeningen en tips om beter te slapen. Alvast wat tips om vanavond beter te slapen:

- **Optimaliseer je slaapkamer**  
Zo donker mogelijk, goede ventilatie, constante temperatuur (18 graden), geen digitaal licht, verstoken van geluid dat ergernis oproept, matras en kussen die het lichaam goed ondersteunen.
- **Voldoende licht gedurende de dag**  
Natuurlijk zonlicht of fel licht gedurende de dag is goed voor de biologische klok.
- **Ontspan**  
Ontspannen voor het slapen verbetert de slaapkwaliteit.

## Herken de signalen

- Slaat je stemming vaak om?
- Kun je je moeilijk concentreren op je werk?
- Heb je een verkoudheid die maar niet overgaat?
- Zijn zelfs de simpelste opdrachten moeilijk geworden?

Kom tot rust met het FitzMe vitaliteitsportaal. Ben je collectief verzekerd via CZ? Registreer je en start vandaag. Kijk op [vitality-portal.nl/cz](http://vitality-portal.nl/cz)





## 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Als collectief staan we sterk. En regelen we mooie kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Onze acties helpen je om goed voor jezelf te zorgen.

### Omgaan met werkstress

Als je langere tijd ongezonde stress op je werk ervaart, dan krijg je er last van. De online zelfhulpmodule Werkstress en burn-out helpt je de juiste balans te vinden én te houden. Met concrete tips en oefeningen leer je werkstress aan te pakken en een burn-out te voorkomen. Voor jou als IZZ-lid is deze zelfhulpmodule helemaal gratis.

[izz.nl/werkstress](http://izz.nl/werkstress)



### Ontdek je talent

Het invullen van de online talentscan duurt ongeveer 25 minuten. Na afloop ontvang je per e-mail een rapport met je meest opvallende talenten, je valkuilen en ontwikkeltips. In het rapport staat ook hoe jij je talent optimaal inzet bij je werk in de zorg. De test is wetenschappelijk onderbouwd.

[izz.nl/talentscan](http://izz.nl/talentscan)



### Gezond gewicht met WW

WW is er voor iedereen die gezonder wil leven. Blijf genieten van wat je lekker vindt en raak toch kilo's kwijt. Het wetenschappelijk onderbouwde programma is voor het negende jaar op rij uitgeroepen tot het beste dieet voor gewichtsverlies! Volg het programma online of met een steuntje in de rug van de coaches van WW.

[izz.nl/ww](http://izz.nl/ww)



### Leer goed voor jezelf zorgen

De driedaagse training Mind Yourself van Karin Bosveld is gericht op hulpverleners die goed zijn in hun vak. Alleen hebben ze vaak niet geleerd om goed voor zichzelf te zorgen. Tools uit methodes als mindfulness, zelfcompassie en focussing helpen je om er écht te zijn, voor jezelf en de ander. De eerstvolgende training is in Utrecht op 18, 19 en 20 december 2019.

[izz.nl/mindyourself](http://izz.nl/mindyourself)







# 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

## Omgaan met werkstress

Iedereen heeft weleens last van stress op het werk. Met de online zelfhulpmodule Werkstress en burn-out leer je hiermee om te gaan. Dankzij concrete tips kun je een burn-out voorkomen.

[izz.nl/werkstress](http://izz.nl/werkstress)

**Gratis voor IZZ-leden**



## Ontdek je talent

Alles gaat makkelijker als je werkt vanuit je eigen kracht. Ontdek jouw sterke punten in de online talentscan van Scorius. Dan weet je op welk gebied jij je kunt ontwikkelen en welke talenten je kunt benutten.

[izz.nl/talentscan](http://izz.nl/talentscan)

**Gratis voor IZZ-leden**



## Gezond gewicht met WW

Het werken in de zorg kan uitdagend zijn. Goed voor jezelf zorgen is dan extra belangrijk. Werk aan een gezonde levensstijl met het programma van WW, het nieuwe Weight Watchers. Hiermee kun je blijven genieten én afvallen.

[izz.nl/ww](http://izz.nl/ww)

**Tot 38% korting**



## Leer goed voor jezelf zorgen

Mensenwerk is zwaar. Hoe houd je dan oog voor jezelf? In de driedaagse training Mind Yourself leer je voor jezelf te zorgen tijdens het werk, niet alleen ervoor en erna. Voor IZZ-leden is de training nu € 595 (normaal € 745).

[izz.nl/mindyourself](http://izz.nl/mindyourself)

**20% korting**




# Wisselende diensten: lust of last?

**Onregelmatig werken: het hoort bij de zorg. Maar wat doet het met je gezondheid? Ieder heeft zijn eigen verhaal.**

Vrij zijn wanneer anderen werken is voor de één een last, voor de ander een lust. Iedere zorgmedewerker ervaart het werken in onregelmatige diensten anders, blijkt uit ons ledenpanelonderzoek. 40% kiest er bewust voor, ruim de helft zegt dat het er "gewoon" bijhoort.

## **Onder druk? Actie!**

Driekwart merkt de invloed op de gezondheid. Van vermoeidheid en slaapproblemen tot fysieke klachten en vaker humeurig zijn. Sommigen ervaren ook positieve

kanten, bijvoorbeeld meer vrije tijd overdag door avonddiensten. Ook veel leidinggevenden zien de gevolgen voor de gezondheid. En proberen dit bespreekbaar te maken in het team. Zeven op de tien zorgmedewerkers ondernemen actie als ze voelen dat hun gezondheid onder druk staat. Dat kan gaan om een roosteraanpassing, een bezoekje aan de bedrijfsarts of het gesprek aangaan met collega's. Hoe ga jij hiermee om? In de Zorg voor jezelf Community kun je je eigen ervaringen delen. 



**Dankzij het ledenpanel weten we meer over de gezondheidseffecten van onregelmatige diensten.**

Zo werken we samen aan gezonder werken in de zorg. Meedoen of meer lezen over dit onderzoek? Kijk op [izz.nl/ledenpanel](http://izz.nl/ledenpanel)

**'Last van onregelmatige diensten?'**

**'Kaart het aan'**

