



de Zorg

'Ik ben blij
dat ik de
racefiets heb'



Mentaal Fit

8 | Corona:
niet alles
is negatief

14 | Leiderschap
pakken
op je werk

17 | Challenge:
word je
stress de baas

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 175.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in december 2020. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Cynthia van Wachem, Irene van der Fels, Maaïke Cornelisse, Anouk ten Arve (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel, Lydia van Aert (Gloedcommunicatie) **Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Shutterstock, Getty Images (Filadendron) **Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign **Druk** Enveloprint **Redactieadres** Redactie de Zorg, Prins Willem-Alexanderlaan 719, 7311 ST Apeldoorn **Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via izz.nl/wijzigen **Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via izz.nl/wijzigen **Contact met de redactie** 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

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

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.



Stress tijdens en na crisissituaties

De zomervakantie is vaak een ontspannen periode van bezinning. Gewoon even stilstaan bij hoe het nu écht met je gaat. Maar dat de vakantie dit jaar voor iedereen fijn was, hoor je mij niet zeggen. Zeker na deze turbulente periode. Want wat maakt de coronacrisis ontzettend veel los en wat laat ze diepe sporen achter. De paar weken vrij waren voor velen misschien meer een periode van verwerking. In korte tijd op adem komen. Is dat mogelijk? Jezelf fysiek en mentaal herpakken, terwijl een tweede coronagolf dreigt: hoe doe je dat? Veel tips lijken misschien vanzelfsprekend, maar bevatten toch cruciale handvatten die helpen zijn.

Daarom heeft IZZ, samen met PGGM&CO en PFZW, het platform Stress de Baas opgezet. Hier vind je praktische tips van collega's uit de zorg én van Defensie. Militairen hebben immers volop ervaring met stress tijdens en na crisissituaties. Lees het interessante artikel over Stress de Baas en de adviezen uit het interview met majoor Martine Hueting op pagina 18.

In deze editie van de Zorg reiken we je allerlei mogelijkheden aan waarmee jij de strijd tegen stress kan voeren. Doe er je voordeel mee en kies vooral wat goed voelt voor jou.

'Kun je in korte tijd op adem komen?'



Maaïke Cornelisse
Community marketeer



Thema

Mentaal fit



- 4 | 'In de nacht is het ziekenhuis van ons'
- 7 | Gratis kort consult met psycholoog
- 8 | **Coronamonitor:** minder werkdruk en een beter werkklimaat
- 11 | **Zorg naar mijn hart:** hulp géén werkster
- 12 | Controle loslaten levert meer op
- 14 | **Zorgsucces:** zelf de leiding pakken
- 18 | **De Expert:** leren van een militair
- 20 | Hoe kies jij de beste hulp bij stress?
- 22 | **Over de IZZ Zorgverzekering** adviezen voor minder stress
- 23 | 5 x omgaan met heftige ervaringen

En verder

- 2 | Colofon en contact met de redactie
- 2 | Column: 'Kun je in korte tijd op adem komen'
- 6 | **Vlog:** over burn-out in de zorg
- 17 | **Challenge:** elke dag je stress de baas
- 22 | **IZZ service:** vragen en wijzigingen
- 23 | 4 x voordeel van IZZ voor jou!



'Je team is je houvast'

Pagina 14



'Een nieuw adres is spannend'

Pagina 11

03 | Woensdag
Zag 'mijn energie' door zowel inspanning (bathuisen, klussen, sporten) als door rust (muziek luisteren) of maken, de natuur opzoeken, mediteren). Pak deze momenten ook goed mee de week, niet alleen in je weekend.

04 | Donderdag
Vertrouw de wet groot voor jou werkt. Hoe ben je in het verleden omgegaan met periodes die veel vresen je vragen? Toen had je waarschijnlijk ook geen strategie achter de hand? Je deed wat het bij je kwam of je daar - overleefde - wat aangepast - nu ook op kunt terug vallen.

05 | Vrijdag
Laat los wat je goed invloed op hebt. Kun je die ene initiatief nemen die je niet wilt laten vallen? Of de verantwoordelijkheid laten bij degenen die niet de thuisloos zijn een collega, manager of de organisatie. Zo voorkom je een overvol hoofd.

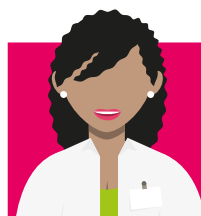
06 - 07 | Weekend
Nemen de tijd om te zien bij hoe het met je gaat. Al te goed naar de volgende claim, op weg naar huis of de je naar het toilet gaat. Dit helpt je herkennen, zodat je weer verder kunt.

Tip: Maak een foto van deze challenge en upload deze op je LinkedIn voor je collega's.

Challenge: minder stress

Pagina 17

Volg ons op:



24 | Wat doet corona met je? Reacties van je collega's

'In de nacht is het ziekenhuis van ons'

's Nachts moeten werken, vindt Joost Driesprong fantastisch. Waar overdag de poli's en patiënten het hart van het ziekenhuis vormen, voelt het alsof de instelling 's nachts van de SEH is. En werkdruk? Met dat woord heeft de SEH-verpleegkundige niet zo veel.

'Begrijp me niet verkeerd: ik zeg niet dat het op de spoed niet veeleisend is. We zijn een level 1-ziekenhuis, waardoor we onder andere alle traumazorg voor de regio verzorgen. Ikzelf ervaar alleen níl mentale belasting, werkdruk of hoe je het wilt noemen. Je doet gewoon je werk. En op de SEH is dat hollen of stilstaan, daar moet je tegen kunnen. Juist als we als team heel gestructureerd een patiënt opvangen, dan zijn wij op ons best.'

Oorlogstijd

'In het begin van corona leek het hier wel oorlogsgebied. Schouders eronder en gaan, zeiden we tegen elkaar. Maar natuurlijk zijn er veel ingrijpende momenten geweest. Mensen intuberen in afwezigheid van hun familie, niet wetend of iemand nog wakker wordt. Of een opa helpen nog in contact te komen met zijn kinderen en kleinkinderen voor een laatste afscheid. Dat gaat me niet in de koude kleren zitten. Ik ben dan blij dat ik de racefiets heb om op weg naar huis de gebeurtenissen van me af te trappen. Soms is de twintig kilometer enkele reis niet genoeg, maar vaak wel.'

Compliment

'Voordat onze dienst erop zit, spreken we elkaar als team in de koffiekamer. Hoe heeft iedereen de traumaopvang ervaren? Hoe ging de opvang van familie? Hoe gaat het nu met de patiënt die binnenkwam met een hersenbloeding? Zo maken we het drukke werk bespreekbaar. Als collega's zijn we verantwoordelijk voor elkaar:

maakt niet uit of je specialist bent, verpleegkundige of werkzaam bent aan de balie. Op de spoed is iedereen gelijk. Heeft een collega iets ernstigs meegemaakt? Dan bellen we een dag later met elkaar om erover te praten. Negen van de tien keer help je elkaar alleen zo al. Ik ben ook groot voorstander van het bedrijfsopvangsteam. Toen ze daarvoor leden zochten, zei iedereen: "Daar moet Joost in." Zo'n compliment krijgen van je collega's. Dat is een mooi iets.'

Mens

'Mijn hoofd koel houden lukt me, denk ik, door ervaring. Juist in een mierenhoop de rust bewaren is mijn sterke punt. Dat probeer ik ook leerlingen mee te geven: verlies diegene voor wie je zo hard aan het hollen bent niet uit het oog. Mensen voelen zich ziek, hebben pijn en zij en hun familie willen hier helemaal niet zijn. Juist daarom ben ik er wel voor ze. Ga een minuut naast een patiënt zitten en vraag gewoon of je nog iets kunt doen. Maak oogcontact en probeer hem gerust te stellen. Je doet er goed aan in je werk stil te staan bij de mens achter de patiënt.' ✓

Joost sprak met ons over aandacht hebben voor elkaar op de SEH. Beluister de podcast op izz.nl/podcast





Naam: Joost Driesprong (41)
Functie: SEH-verpleegkundige,
Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis
in Tilburg

'Op de spoed is iedereen gelijk'



Regie over je gezondheid

Als zorgmedewerker ben je sinds 1 juli verplicht dossiergegevens digitaal te delen. Maar ook voor jezelf – als gebruiker van zorg – heb je er voordeel van om al je medische gegevens op één plek te bundelen, zoals gegevens van ziekenhuizen, huisartsen en andere zorgaanbieders. Dit kan met een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Daarnaast kun je in de PGO zelf data toevoegen, zoals bloeddruk, hartslag of sportprestaties. Zo ontstaat een volledig overzicht van jouw leefstijl en gezondheid en houd je zelf de regie. Hoe meer jij weet over jouw gezondheid, hoe beter je eraan kunt werken.



Lees meer op izz.nl/pgo



8%

van de mensen werkzaam in de GHZ maakte vorig jaar gebruik van psychische zorg. Collega's in de GHZ en VVT (7%) zochten daarmee het vaakst zélf mentale hulp.

Benieuwd naar welke zorg jij en je collega's gebruiken?
Kijk op izz.nl/zorggebruik

Bekijk Elines vlog!

Veel mensen in de zorg krijgen te maken met stress en een hoge werkdruk. En maar al te vaak zijn het jonge collega's die gebukt gaan onder een burn-out. Hoe komt dat? Wat zijn hun ervaringen en tips voor anderen? Wijkverpleegkundige Eline van Wijngaarden werkt bij QuaRijn en maakte samen met IZZ hierover een vlog.



Bekijk Eline's vlog op
izz.nl/vlog-eline



Gemakkelijk in contact met een psycholoog

Zorgmedewerkers zouden het mentaal zwaar kunnen krijgen. Dat werd aan het begin van de corona-uitbraak snel duidelijk. IZZ en VGZ zochten daarom de samenwerking op, met als resultaat OpenUp.care. Je kunt via dit online platform op een laagdrempelige manier in contact komen met een psycholoog.

Gijs Coppens, psycholoog en oprichter van OpenUp.care: 'We zien nu al dat we door deze aanpak zorgmedewerkers écht helpen. Ook weten ze steeds meer de weg naar ons te vinden.'

Iedereen last van stress

Opvallend is dat mensen in de zorg veelal om dezelfde redenen contact zoeken met OpenUp.care. 'Er zijn vooral veel stressgerelateerde klachten', aldus Gijs. 'Zorgmedewerkers voelen zich opgebrand omdat ze te lang een te hoge werkdruk hebben ervaren. Ook piekeren ze vaak over hun prestaties op het werk. Wij helpen ze dan met oefeningen deze gedachtes los te laten.'

Somberheid

Teamleider en psycholoog Zoila Knel valt het op dat zorgmedewerkers ook veel last hebben van somberheid. 'Ze genieten niet meer zoveel van hun vrije tijd als voorheen of komen moeilijker hun bed uit. Met korte gesprekken en praktisch advies proberen we ze weer snel zichzelf te laten voelen.'



Onlangs deelde Zoila in een video haar eigen ervaringen en wat corona met haar als psycholoog deed. Bekijk het filmpje in onze online special (zie pagina 5): dezorg.izz.nl

DINSDAG 17 NOVEMBER

Webinar Grenzen stellen

OpenUp.care organiseert samen met IZZ en VGZ op dinsdag 17 november een gratis online webinar Grenzen stellen. Je ontvangt hiervoor één accreditatiepunt. Noteer de datum alvast in je agenda. Meer informatie volgt binnenkort op izz.nl/openup

Zet in je agenda!



Gratis psychologische hulp

Wil jij weten hoe je kunt omgaan met stress en onzekerheid op je werk? Via het online platform van OpenUp.care vind je programma's en workshops speciaal voor jou als zorgmedewerker. Laagdrempelig en op ieder gewenst moment. Praat je liever even met een psycholoog zoals Gijs of Zoila? Als je bij VGZ verzekerd bent met een IZZ Zorgverzekering kun je een gratis consult inplannen.

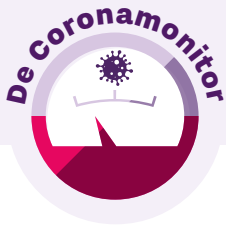


Benieuwd hoe OpenUp.care jou kan helpen? Kijk op izz.nl/openup

Lichtpuntjes in coronatijd

Hoe ervaren jij en je collega's de coronacrisis op het werk? En waar hebben zorgmedewerkers behoefte aan tijdens dit soort crises? Naast de opvallendste uitkomsten uit onze Coronamonitor, pikken we er per zorgbranche een bijzonderheid uit. Verrassing: niet alle gevolgen van corona zijn negatief.

Hoe zwaar en verdrietig de crisis ook is geweest, de gevolgen voor de zorg waren niet alleen kommer en kwel. Uit jullie respons blijkt namelijk dat er - gemiddeld genomen - minder werkdruk gevoeld werd. Hoe kan dit? Terwijl er eindeloos een beroep op jullie werd gedaan tijdens de coronapieak dit voorjaar? **Wat hielp is dat veel regels tijdelijk zijn losgelaten. Daardoor daalde de werkdruk. Ook verbeterde in veel organisaties het werkklimaat.** Leidinggevend en werkgevers zijn namelijk veel meer gaan communiceren met zorgmedewerkers. Ook gaven ze meer prioriteit aan gezond en veilig werken.



IZZ wil graag weten wat voor invloed werken in de zorg heeft op jouw gezondheid en welzijn. Daarom nemen we jaarlijks een enquête af onder zorgmedewerkers, de Monitor Gezond werken in de zorg. De editie 2020 hebben we uitgebreid met vragen over werken in coronatijd. 12.630 zorgmedewerkers vulden de enquête tussen half mei en half juni in.

Meer weten over ons onderzoek en de resultaten? Kijk op izz.nl/monitor

'De eerste weken werd mijn baan leuker. Er moest van alles gebeuren en beslissingen konden opeens snel genomen worden. Veel medewerkers hadden me nodig en ik kon veel betekenen voor anderen. Maar hoe meer de paniek begon te zakken en alles weer normaal werd, hoe meer de stroop in de organisatie terugkwam.'



Gehandicaptenzorg

Steun en schouderklopjes worden door iedereen op prijs gesteld. Deelnemers aan de Coronamonitor voelden zich het meest gewaardeerd door familie, vrienden en directe collega's. **Erkenning en waardering** van je leidinggevende en directie – een stimulans om met enthousiasme je werk te doen – werd iets minder ervaren.

Hetzelfde geldt voor de steunende woorden vanuit de regering, die nog het minst gevoeld werden door medewerkers uit de gehandicaptenzorg (GHZ). Ook in deze branche heeft corona een grote tol geëist, maar de regering sprak zich met name uit over de situatie in de ziekenhuizen en VVT.



Geestelijke gezondheidszorg

Als je in coronatijd vastliep en mentale ondersteuning zocht, konden velen van jullie daarvoor op het werk terecht. In ziekenhuizen was het vaakst hulp aanwezig (96%), in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) het minst vaak (80%). De Coronamonitor laat zien dat jij en je collega's vooral behoefte hadden aan gesprekken met teamgenoten, de leidinggevende en jullie naasten. Het kan zijn dat in de nasleep van de coronapieak dit voorjaar de behoefte aan **mentale ondersteuning** wel is toegenomen. Dat weten we echter niet op basis van onze resultaten. Daarnaast heeft de ggz nog pech op een ander punt, zo laat de monitor zien. Want waar in coronatijd in meer dan de helft van de gevallen overuren werden uitbetaald, ging deze vlieger niet op in deze branche: daar werd slechts een derde van het overwerk betaald.



Ziekenhuiszorg

88% van alle deelnemers maakte zich **zorgen over een mogelijke coronabesmetting**. Daarbij vreesden jullie meer voor het besmetten van familie en vrienden, dan dat jullie angst hadden zelf het virus te krijgen. In de ziekenhuiszorg (ZKH) piekerden zorgmedewerkers het minst, ondanks de opzet van de speciale corona-afdelingen. Dit verschil kan komen doordat medewerkers in ziekenhuizen zich voldoende beschermd voelden: aan maskers en andere beschermingsmiddelen was immers geen gebrek. Hoeveel zorgmedewerkers liepen het virus uiteindelijk zelf op? Van de deelnemers dacht op het moment van het onderzoek 13,7% besmet te zijn geweest en bij 2,6% was dit ook vastgesteld met een test.



Verpleging, Verzorging en Thuiszorg

Een op de vijf deelnemers had in coronatijd last van onrustige of onderbroken nachten (21%). Het slechtst sliepen medewerkers in de Verpleging, Verzorging en Thuiszorg (VVT). In het algemeen kwamen **slaapproblemen** vaker voor bij zorgmedewerkers die direct contact hadden met corona-patiënten, die over onvoldoende beschermingsmaterialen beschikten en die vreesden voor coronabesmetting. Ook als je overuren maakte of op andere afdelingen werd ingezet, sliep je waarschijnlijk slechter.

Slechte nachtrust?

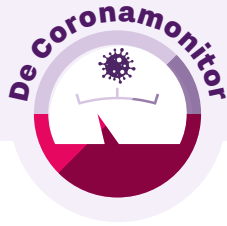
Met een IZZ Zorgverzekering kun je voor slaapadviezen terecht bij:



vgzvoordezorg.nl/izz/beter-slapen



cz.nl/slaapizz



88% van de zorgmedewerkers piekert over corona. Jij ook? Vroeg of laat kan dit je opbreken. Daarom vraagt IZZ bij zorgorganisaties aandacht voor gezond en veilig werken, het in gesprek gaan met elkaar over problemen én het uitwisselen van ervaringen. Zelf kun je ook iets doen. Bekijk de 5 lessen onderaan dit artikel.

57%
is bang vrienden en familie te besmetten

32%
is bang om zelf corona te krijgen

88% piekert over de gevolgen van corona (voor zichzelf en familie)



37% is in het werk in direct contact met besmette patiënten.

80% heeft voldoende beschermingsmiddelen



37%

80%

Voldoende beschermingsmiddelen

58%

59%

79%

86%

GHZ

GGZ

VVT

ZKH



Positieve punten

Ons onderzoek is tussen half mei en half juni gehouden. De zorg is na die periode in een iets rustiger vaarwater terechtgekomen. Het kan zijn dat pas na een piek de vermoeidheid goed merkbaar wordt of dat de gevolgen van corona anders gevoeld worden. Desondanks zijn er voldoende positieve punten in de Coronamonitor waarvan het goed is als jij en je collega's die weten vast te houden.

5 lessen om vast te houden!

1. Neem rust om op te laden en je ervaringen te verwerken.
2. Maak gebruik van extra mentale hulp als dat nodig is.
3. Behoud de saamhorigheid en zoek elkaar steeds weer op.
4. Denk kritisch mee: uit je zorgen en stel protocollen ter discussie.
5. Wees open, blijf in gesprek en vraag door als je te weinig informatie hebt. /

‘Mijn partner behoort tot de risicogroep en dat maakt mij heel erg bang voor corona. Ik zou het liefst mijn baan in het ziekenhuis per direct opzeggen. Maar dat kan niet. Ik vind dat veel van mijn collega's de regels niet hanteren en nonchalant zijn.’

‘Een nieuw adres vind ik spannend’

Persoonlijke contact met haar cliënten. Dat maakt het werk als huishoudelijke hulp in de thuiszorg zo bijzonder voor Corrie Langeveld.

‘Ik help cliënten met de dingen die ze zelf niet meer kunnen. Dat ze me zien als hulp en niet als werkster, is voor mij belangrijk. Het is een volwaardige baan. Ik merk alleen niet dat mensen door de crisis het werk meer zijn gaan waarderen. Dat hoeft van mij ook niet, ik doe niets spectaculairs. Maar in iemands leefwereld kom ik wel. Daar moet je je bewust van zijn en respect voor hebben. Je moet ook goed met mensen kunnen omgaan. Een nieuw adres vind ik daarom spannend. Er moet een klik zijn. Zo ontstaat vaak

een vertrouwensband en delen mensen ook persoonlijke verhalen. Het liefst kom ik bij oudere cliënten, zij hebben zo veel levenservaring en zo veel te vertellen. Zoals de mevrouw die me opeens toevertrouwde dat ze haar kinderen zo mist. Een schoon huis geeft me een opgeruimd gevoel, maar iemand helpen door gewoon mijn aandacht te geven, juist dat maakt mijn werk zo waardevol.’ ✓



Wil jij ook in de Zorg met jouw bijzondere functie? Mail dan naar redactie@stichtingzz.nl





Naam: Annelies Bondo (37)

Functie: mamacoach en gezins-
therapeut verslavingszorg

'Heb je extra koffie nodig om
overeind te blijven? Draai die
extra dienst dan niet'

Controle loslaten levert meer op

Annelies Bondo werkt als mamacoach. Ze probeert de balans te herstellen tussen werk en privé van werkende moeders. ‘Als je vaker voor jezelf kiest, wordt het leven leuker, makkelijker en relaxter.’

‘Een veeleisende baan hebben, het schoolwerk van je kinderen perfect begeleiden, het huishouden regelen. Als mamacoach zie ik veel moeders die alles onder controle willen houden. Zelf heb ik die neiging ook, als moeder van twee jongens van 12 en 5 jaar. Maar door die enorme druk die we onszelf opleggen, vergeten we wat we zelf willen. En blijven we steken in hetzelfde dilemma: Hoe krijg ik meer balans? Hoe zorg ik ervoor dat ik ten volste in het leven sta? Zodat deze tijd niet aan me voorbij gaat omdat ik zo druk ben?’

Doe het dan níet

Moeders, zeker degenen die in de zorg werken, zijn altijd bezig voor anderen. Terwijl – hoe tegenstrijdig het ook klinkt – het leven leuker,

makkelijker en relaxter wordt als je vaker voor jezelf kiest. Probeer het, écht! Het is zo makkelijk om automatisch in te stemmen als iemand je vraagt om een extra dienst te draaien. Alleen waarom, als je al doodmoe bent? Als je even bij jezelf nagaat of je ook écht de energie hebt om die dienst te draaien, kun je een betere beslissing nemen. Voel je spanning in je lichaam, of heb je extra koffie nodig om überhaupt overeind te

‘Hardlopen of wandelen helpt me aan te voelen wat ik écht wil’

blijven, doe het dan níet. Zelf ga ik 's avonds vaak wandelen of hardlopen. Het helpt me beter aan te voelen wat ik écht wil.

Milder

Leonie, een van de mama's die ik coach, werkt parttime als oncologisch verpleegkundige en is moeder van vier jonge kinderen. De onregelmatige diensten breken haar regelmatig op. Ze vertelde dat ze dan thuis niet meer de gezellig-

ste is, omdat ze onrust in haar hoofd ervaart. Want ze wil er voor de kinderen zijn, maar heeft er op dat moment eigenlijk geen ruimte voor. Na een aantal gesprekken met mij is ze milder naar zichzelf gaan kijken. Niet alles hoeft meer perfect te zijn thuis, 75% is ook goed genoeg. Ze beseft nu dat ze er écht voor de kinderen kan zijn, als ze uitgerust is.

Goed voor jezelf

Het zijn misschien kleine aanpassingen, en een andere manier van denken, maar ze hebben effect. Je doet er niet alleen jezelf een plezier mee, maar ook je omgeving. Want stress zorgt ook voor irritaties thuis. Je bent én niet de moeder én niet de collega die je graag wilt zijn. Ik weet dat het lastig is voor veel vrouwen in de zorg om “nee” te zeggen. Maar, wat vaker nee zeggen tegen anderen, is goed voor jezelf. /

Annelies richt zich op het positieve. Zeker in lastige situaties. Lees hoe ze in coronatijd haar weg vindt in onze online special (zie pagina 2): dezorg.izz.nl



Persoonlijk leiderschap:

Laat van je horen!

Zélf aankaarten waar je tegenaan loopt en zélf de oplossing proberen te vinden. Het zijn een paar ingrediënten van persoonlijk leiderschap. Zorgorganisatie Sevagram in Zuid-Limburg streeft ernaar dat haar medewerkers zo veel mogelijk de regie nemen over hun eigen werk.



‘Samen zoeken we naar een antwoord’

Sylvia Janssen,
verzorgende

Toen Sylvia Janssen (55) overstapte van de ene locatie van Sevagram naar de andere, schrok ze. Als verzorgende was ze gewend om te werken in een kleine setting, nu kwam ze terecht in een zorgcentrum met ruim zestig cliënten verdeeld over drie afdelingen.

‘Het was zo grootschalig dat het weleens misging in de communicatie’, vertelt Sylvia. ‘Dat heb ik al snel aangekaart bij mijn teammanager. Hij herkende dat gelukkig. Inmiddels werken we met drie vaste teams. En elk team heeft één afdeling cliënten onder zijn hoede. Voor de cliënten is dat fijner, want ze zien niet steeds een ander gezicht. En voor mijn collega’s en ik werkt het veel beter, omdat er zo beter gecommuniceerd wordt.’

Dat ze haar onvrede over de gang van zaken snel besprak met haar teammanager vindt Sylvia een mooi voorbeeld van persoonlijk leiderschap. ‘Voor mij is het belangrijk te weten dat ik bij iemand terecht kan met mijn vragen of opmerkingen én dat ik ook gehoord word. Dat gebeurt hier zeker. Leidinggevende en collega’s, samen zoeken we naar een antwoord of oplossing.’

Hoe anders was dat jaren terug. Sylvia, die sinds 1982 bij Sevagram werkt, heeft zelf ervaren hoe persoonlijk leiderschap in de organisatie een belangrijk onderwerp

is geworden. ‘Vroeger zei de baas dat het zó moest, en dat deed je dan. Het kwam niet eens in me op dat ik er ook iets van zou kunnen vinden.’

Sevagram streeft ernaar dat medewerkers zo veel mogelijk regie en verantwoordelijkheid nemen in hun eigen werk. Teammanager Léon Lemmens: ‘Gezond leiderschap gaat om dialoog, openheid en laagdrempeligheid. Medewerkers kunnen met een vraag of idee komen, maar ik verwacht ook dat ze zelf ermee aan de slag gaan.’

Open deuren

Als organisatie stimuleert Sevagram persoonlijk leiderschap door onder meer de afstand tussen de werkvloer en de managementlagen te verkleinen. Zo staat de deur van de teammanager, maar ook die van de zorgcoördinator, altijd open. Sylvia: ‘Voorheen zagen wij de zorgcoördinator vrijwel nooit, omdat ze in een kantoortje een verdieping lager werkte. Als je dan een probleem had, kostte het moeite om contact te krijgen. Nu werkt de zorgcoördinator óp de afdeling en is ze een direct aanspreekpunt voor ons.’

Ook krijgt elke locatie meerdere keren per jaar bezoek van de directie en de raad van bestuur. ‘In een ongedwongen gesprek sparren we samen over ons werk’, vertelt Sylvia. ‘Hoe voelen we ons? Wat willen we anders? En →





terwijl de baas voorheen een naam op papier was, is hij nu zichtbaar. Het zijn allemaal voorbeelden van hoe er naar ons geluisterd wordt.

Teammanager Léon ziet positieve effecten van de toenemende aandacht voor persoonlijk leiderschap. Zo is op initiatief van de zorgmedewerkers de communicatie met de familie verbeterd en is de maaltijdvoorziening anders georganiseerd. Beide het gevolg van een goede wisselwerking tussen medewerkers, leidinggevenden én de cliënten en hun familie.

Sylvia: 'Er zat te weinig tijd tussen het ontbijt en de warme middagmaaltijd, waardoor zeker de cliënten die laat ontbeten geen trek hadden in de lunch. Toen dit ter sprake kwam tijdens een familiebijeenkomst, heb ik mijn collega's gestimuleerd om dit samen aan te pakken. Ieders verhaal werd gehoord en nu worden de maaltijden inderdaad op andere tijdstippen bezorgd.'

Waarderingsgesprekken

Voor Léon is de gewijzigde maaltijdvoorziening een van de successen die de medewerkers op hun conto mogen schrijven. Het uitspreken van waardering is sowieso belangrijk bij Sevagram. De jaarlijkse gesprekken met de medewerkers zijn dan ook geen functionerings- maar waarderingsgesprekken. 'Door de nadruk te leggen op wat er goed gaat, bouwen we aan een mooie, laagdrempelige werkrelatie', aldus Léon. Sylvia is blij met deze positieve aandacht. 'Het gaat niet over wat er allemaal beter kan, maar juist over wat al goed gaat. Dat motiveert enorm. Ik was een stil persoon, een luisteraar op de achtergrond. Door tijdens een waarderingsgesprek te horen dat familieleden blij waren

met mijn gesprekken met hen, ben ik zelf-verzekerder geworden. Ik stond nooit stil bij wat ik goed kan, nu trek ik steeds vaker de kar.'

Op avontuur

Ook nieuwe medewerkers worden met aandacht onthaald. Met zogenaamde "onboardingsdagen" krijgen de nieuwelingen ruim de tijd om te wennen aan de organisatie. Zoë Pluijmen (19) werkt sinds december als leerling-verzorgende in het team van Léon en Sylvia. 'Ik werd vanaf de eerste dag meegenomen in alles wat er op de werkvloer gebeurt', vertelt Zoë enthousiast. 'Ik kreeg een uitgebreid kennismakingspakket, werd boventallig ingeroosterd en goed begeleid. Ik voelde me al snel een van de collega's in plaats van een stagiaire.' Voor Zoë is persoonlijk leiderschap ook belangrijk. 'Omdat ik me snel onderdeel voelde van het team, ben ik zelf ook eerder aan de bel gaan trekken als er iets is. Het is fijn om zelf dingen op te pakken, zelf te ontdekken welke werkwijze het best bij mij past. Dat kan hier. Mijn leidinggevende laat me op avontuur gaan en is er voor me als ik problemen tegenkom.' Of het als "jonkie" niet lastig is om zelf de regie te nemen? 'Het zit in mij', lacht Zoë. 'Ik wil mijn collega's laten zien wie ik ben en wat ik kan. Ik ben dan wel een stagiaire, maar ik heb ook een eigen mening. Als ik ergens tegenaan loop, durf ik dat te delen met mijn oudere collega's. En als iemand anders een fout maakt, zeg ik dat ook. Dat wordt gewaardeerd.' /

'Het is fijn om zelf te ontdekken welke werkwijze bij mij past'

Zoë Pluijmen,
leerling-verzorgende



Start de week met minder stress

Word je stress de baas. Sta deze week stil bij de manier waarop jij spanning ervaart. En experimenteer eens met hoe jij je verhoudt tot stress.



01 | Maandag

Ga eens na wat je energie kost en geeft op het werk. Kun je er weer tegenaan als je even gelachen hebt met een cliënt? Zoek deze momenten dan wat vaker op. Een collega die steeds uitvalt tegen je? Ga een gesprek dan niet uit de weg.



02 | Dinsdag

Wees bij het opstaan en naar bed gaan alert op je stressniveau. Gespannen spieren, moeite met concentratie, hoge ademhaling, een nerveus gevoel: spanning uit zich op uiteenlopende manieren. Leer de verschillen herkennen, zodat je sneller merkt wanneer iets je te veel wordt.

03 | Woensdag

Zorg voor ontspanning door zowel inspanning (tuinieren, klussen, sporten) als door rust (muziek luisteren of maken, de natuur opzoeken, mindfulness). Pak deze momenten ook gedurende de week, niet alleen in je weekend.



04 | Donderdag

Vertrouw op wat goed voor jou werkt. Hoe ben je in het verleden omgegaan met periodes die veel van je vroegen? Toen had je waarschijnlijk ook geen superstrategie achter de hand: je deed wat hielp. Kijk eens of je daar – eventueel wat aangepast – nu ook op kunt terug vallen.

05 | Vrijdag

Laat los waar je geen invloed op hebt. Kun je die ene irritatie misschien laten varen? Of de verantwoordelijkheid laten bij degene bij wie die thuishoort? Bij een collega, manager of de organisatie. Zo voorkom je een overvol hoofd.



06 · 07 | Weekend

Neem de tijd om stil te staan bij hoe het met je gaat. Al lopend naar de volgende cliënt, op weg naar huis of als je naar het toilet gaat. Dit helpt je herstellen, zodat je weer verder kunt.



Tip:

Maak een foto van deze challenge als geheugensteuntje voor op je telefoon.

Meer weten?

Lees de brochure *Omgaan met werkgerelateerde stress in coronatijd* van ARQ IVP op ivp.nl/ivp-accent/zorgprofessionals

Wat de zorg kan leren van een militair

Hoe heb jij de coronacrisis ervaren? Veel zorgmedewerkers werkten maandenlang onder torenhoge druk en in risicovolle omstandigheden. Hoe blijf je dan in balans? IZZ legde de vraag voor aan Martine Hueting. Zij is psycholoog bij Defensie en ondersteunt militairen tijdens missies.

De coronacrisis was een heftige periode. Veel zorgmedewerkers werkten onder zware druk, voelden zich onveilig en de dood was nooit ver weg. Majoor Martine Hueting begrijpt de vergelijking met “oorlogstijd” wel. Zij is verbonden aan het Expertisecentrum van de militaire geestelijke gezondheidszorg (MGGZ) en heeft als militair psycholoog veel ervaring met het begeleiden van militairen op uitzending. ‘Het virus is een onzichtbare vijand die je niet aan een ver front vindt, maar op je werk en op straat. Je veilige thuisbasis is onveilig geworden en dat brengt je uit balans.’

Normale reactie op abnormale situatie

Defensie is scherp op de psychische gezondheid van zijn militairen, vertelt Martine. ‘We keuren op mentale veerkracht en behandelen

in de opleiding stressherkenning en copingsvaardigheden. Op missies gaan een arts, psycholoog, maatschappelijk werker en geestelijk verzorger mee.’ Toch ondervindt een op de vijf militairen, vaak tijdelijk, enige vorm van mentale klachten na terugkeer. ‘Denk aan somberheid, stemmingswisselingen, angsten, agressie, nachtmerries, schrikachtigheid, prikkelbaarheid of middelenmisbruik. 3 tot 5% ontwikkelt PTSS.’

Moeten zorgmedewerkers die aan het “coronafront” werkten ook vrezen voor problemen? ‘Dat is niet uit te sluiten, maar schrik niet van terugkerende dromen of prikkelbare buien.

‘Dagelijkse gewoontes geven grip. Het coronavirus kun je niet controleren, maar die gewoontes wel’

Ik raad zorgorganisaties aan hun medewerkers psycho-educatie aan te bieden (mensen inzicht bieden in wat ze psychisch ondergaan, waardoor ze leren ermee om te gaan – red.). Het kan een hele geruststelling zijn als jouw klacht een normale reactie op een abnormale situatie blijkt te zijn. Maak je je toch zorgen,





Platform Stress de Baas

IZZ zet zich met PGGM&CO en Pensioenfonds Zorg & Welzijn in voor de mentale gezondheid van zorgmedewerkers. Samen hebben we het nieuwe Platform Stress de Baas opgericht, als onderdeel van het Landelijk Operationeel Team Corona (LOT-C). Defensie is een van de kennispartners die het platform voorziet van specialistische kennis over werken onder stressvolle omstandigheden zoals tijdens de coronacrisis. Zoek je tips om jouw mentale weerbaarheid te vergroten? Kijk op pggmenco.nl/stressdebaas

dan is er in veel zorgorganisaties hulp beschikbaar. Van professionals of van speciaal opgeleide collega's, zoals het bedrijfsopvangteam.' De belangrijkste tip die Martine heeft, is: zorg heel goed voor jezelf. 'Neem wél die pauze, al is het nog zo druk. Want de drukte is voorlopig niet voorbij en je wilt op de been blijven. Zorg voor sport, ontspanning en sociale steun.' Daarnaast hamert ze op de vaste dagstructuur. 'Houd je slaapritme aan, douche, poets je tanden, trek schone kleren aan en eet een boterham. Die gewoontes geven grip. Het coronavirus kun je niet controleren, maar dit wel.'

Samen stoom afblazen

Op het werk is je team je houvast, stelt Martine. 'Schaam je niet voor de zwarte humor die jullie misschien delen, die helpt om heftige gebeurtenissen te verwerken. Neem na je dienst tijd om samen stoom af te blazen. En kom later nog eens speciaal bij elkaar om terug te blikken. Defensie organiseert reünies voor militairen die samen op uitzending zijn geweest, dit kunnen ziekenhuizen ook doen.'

Vergeet daarnaast niet je partner of gezin: 'Nogal eens willen militairen het thuisfront niet lastigvallen met hun ervaringen. Trap niet in die valkuil! Dat is vermijdbaar gedrag, praat juist wél. Zeg het ook als je moeilijk weer kunt wennen aan het alledaagse leven. Dat is niet gek als je op het werk beslissingen maakt over leven en dood.' /

Naam: Martine Hueting
Functie: militair psycholoog

'Je team is je houvast op het werk'

Hoe kies jij de beste hulp?

Wildgroei aan stresscoaches

Voor het eerst sinds jaren blijkt het gebruik van psychische zorg onder zorgmedewerkers niet verder toe te nemen. Dit tonen de cijfers Zorggebruik van IZZ. Tegelijkertijd telt Nederland steeds meer stresscoaches. Helpt al dit aanbod? En hoe kies jij tussen alle mogelijkheden de beste hulp?

De Monitor Brede Welvaart 2020 van het CBS laat een verdere toename zien van de psychische vermoeidheid veroorzaakt door het werk. Zo'n 17% van de ondervraagde werknemers ervaart stressklachten zoals slaperigheid, overspannenheid of overbelasting. Maar volgens het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) is er naast het werk nog een andere oorzaak voor de toename van deze klachten: namelijk de wildgroei aan psychische dienstverlening. Dit komt doordat de titel coach niet wettelijk beschermd is. Iedereen kan zich coach noemen. En daar maken veel mensen gebruik van: twintig jaar geleden kende de Kamer van Koophandel nog 415 geregistreerde stresscoaches. In mei 2019 stond de teller al op 4.484. Ongekwalficeerde coaches kunnen stressklachten verkeerd



3 tips voor het maken van de juiste keuze

Het aanbod van psychische hulp is groot. Hoe kies je dan de beste hulp die bij jou past? IZZ geeft je graag tips bij het maken van de juiste keuze.

1. Beslis zelf

Welke tips of mogelijkheden voor hulp je ook krijgt aangereikt, je bepaalt uiteindelijk zelf wat voor jou het beste is. Vaak helpt het al om erover te praten in je eerste kring (familie, vrienden, teamleden). Zo niet dan is het goed om je zorgen breder te bespreken (leidinggevende, georganiseerde ondersteuning). Geeft ook dat te weinig houvast: schakel professionele hulp in.

2. Praat met je collega's

Voel je niet bezwaard om je klachten met je team of leidinggevende te bespreken. Je collega's kunnen je vaak al vanuit eigen ervaring van tips voorzien. Zo verken je de mogelijkheden van hulp via mensen die misschien dezelfde soort stressklachten eerder hebben ervaren.

3. Geef het de tijd

Heb je uiteindelijk gekozen voor psychische hulp, maar ben je voor je gevoel niet snel genoeg van je klachten af? Of twijfel je of er een klik is met de professional die jou helpt? Geef het de tijd. De klachten die je ervaart, hebben zich waarschijnlijk over een langere tijd opgebouwd en ben je niet zomaar kwijt. Ook kost het tijd om een vertrouwensband met iemand op te bouwen. En is er echt geen klik? Dan heb je altijd de vrijheid om op zoek te gaan naar andere hulp. Bespreek ook dit met de mensen die dichtbij je staan.

'Een gediplomeerd psycholoog kijkt breder en objectiever naar de hulpvraag'

Gijs Coppens, gz-psycholoog

aanpakken. Van niet onderbouwde psychologische vragenlijsten tot verouderd of niet-wetenschappelijk gebruik van dit soort hulpmiddelen. Helaas kan dit ervoor zorgen dat iemands stressklachten alleen maar verergeren.

'Iedereen kan zich coach noemen'

Gijs Coppens, gz-psycholoog

Belang diploma

Aangezien niet alle stresscoaches een medische opleiding gevolgd hebben, kan dit negatieve gevolgen hebben. Gijs Coppens, gz-psycholoog: 'In mijn werk zie ik dat wanneer zorgmedewerkers psychische hulp nodig hebben zij graag door een professional gehol-

pen willen worden. In dat geval heb ik het over een gediplomeerd psycholoog. Hiermee zeg ik niet dat stresscoaches hun werk niet goed doen. Er bestaan hele goede coaches en er zijn genoeg mensen die wel baat hebben bij deze hulp, dus het kan werken. Maar het is belangrijk om je te realiseren dat sommige coaches werken vanuit hun ervaringsdeskundigheid. Zij werken dan vaak vanuit één methode die hen in het verleden zelf geholpen heeft, terwijl dat niet direct ook de juiste methode is voor andere patiënten. Wij zijn als psycholoog opgeleid om veel breder en objectiever naar de hulpvraag van een persoon te kijken. Ook kunnen wij op tijd beoordelen wanneer iemand complexere hulp nodig heeft. Die basis van een afgeronde medische opleiding is daarom heel belangrijk om iemand goed te kunnen helpen.' ✓



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor
gezond werken in de zorg

Onderzoeken en projecten

- IZZ is 410.000 leden sterk, zorgmedewerkers en hun gezinsleden.
- Wij komen op voor jullie gezondheid en voor een gezonde zorgsector.
- Onze bijdrage is: onderzoek, advies, bundelen en delen van kennis.
- Wij ontwikkelden de aanpak-InDialogo zodat jij en je collega's gezond kunnen werken.

IZZ Zorgverzekering

- Een speciale zorgverzekering voor zorgmedewerkers.
- Afgestemd op het werken in de zorg en wat dit van jou vraagt.
- Regelmatig verbeterd met nieuwe inzichten uit onderzoek en praktijk.
- Je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ.

Heb je een vraag?

Contact met IZZ



IZZ helpt je om goed voor jezelf te zorgen. En gezond en plezierig te werken. Heb je vragen hierover? Neem contact op!

- **Ledenvoordeel**
- **IZZ-profiel**
- **Zorg voor jezelf Community**
- **Vacaturebank**



Kijk op izz.nl/contact-met-izz

Contact met VGZ of CZ



Alles over de IZZ Zorgverzekering kun je rechtstreeks regelen met zorgverzekeraars VGZ of CZ:

- **Vergoedingen**
- **Wijzigingen doorgeven**
- **Declaraties indienen**
- **Premie berekenen**



Kijk op izz.nl/klantenservice-zorgverzekering

Door VGZ

Mindfulness coach-app

De Mindfulness coach-app van VGZ bevat (gratis) oefeningen voor meer ontspanning en leven in het nu. Ook toegankelijk als je geen IZZ Zorgverzekering door VGZ hebt.

Download de app op
vgzvoordezorg.nl/izz/mindfulness-app



de  **zorgverzekering** door 
van mensen in de zorg.

Door CZ

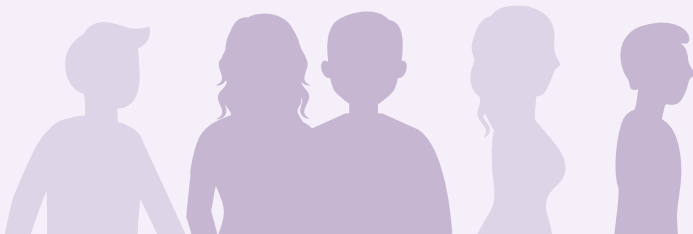
Podcast over werkstress

Last van een hoge werkdruk? Minder stress? Pak je werkstress aan en beluister de podcast van CZ over dit onderwerp.

Luister de podcast op
cz.nl/podcast-stress



de  **zorgverzekering** door 
van mensen in de zorg.



5 x omgaan met heftige ervaringen

Als zorgmedewerker ben je getraind om te gaan met stressvolle situaties. Alleen ben je waarschijnlijk niet gewend aan de zware mentale druk die de coronacrisis met zich meebrengt. Op deze pagina lees je over vijf initiatieven die je hierbij kunnen helpen.



1 | Stress de Baas: leer van Defensie

Zoek je tips om mentaal sterker in je schoenen te staan? Kijk eens rond op het nieuwe platform Stress de Baas. Defensie is een van de kennispartners die dit platform voorziet van specialistische adviezen over werken onder stressvolle omstandigheden zoals tijdens de coronacrisis.

Lees meer in dit magazine op [pagina 18–19](#)

VRJDAG 13 NOVEMBER - EDE

2 | Opvang en nazorg na traumatische ervaringen

Hoe blijf je op de been na een traumatische ervaring? Wanneer heb je professionele hulp nodig? Hoe steun je je collega's? Tijdens het congres *Opvang en nazorg na traumatische ervaringen* wordt ingegaan op deze en andere vragen. Ook hoor je hoe het eraan toe ging in een van de brandhaarden van corona: ziekenhuis Bernhoven in het Brabantse Uden.

Meld je aan via congressenmetzorg.nl

3 | Gratis consult met een psycholoog

VGZ en IZZ helpen je graag met psychische ondersteuning in deze onrustige tijd. Via het online platform van OpenUp.care vind je programma's en workshops speciaal voor jou als zorgmedewerker.

Lees meer in dit magazine op [pagina 6–7](#)

4 | SUPPORT Coach-app

In je werk maak je soms ingrijpende dingen mee. Een bewoner die overlijdt, cliënten die zichzelf beschadigen of agressieve familieleden. Het is belangrijk dat je een manier vindt om hiermee om te gaan. De SUPPORT Coach-app kan je hierbij helpen. Deze app, die gebaseerd is op een app voor Amerikaanse veteranen, versterkt je mentale weerbaarheid en biedt je concrete handvatten om te herstellen van een ingrijpende gebeurtenis.

Download de app gratis via de Google Play Store of de App Store

5 | Online module: Omgaan met een heftig overlijden

Leven en dood staan dicht bij je in de zorg. Dat kan heftig zijn, maar soms ook verrijkend. Hoe ga je om met een "moeilijke dood" van een cliënt? Een extra pijnlijk afscheid door corona? In de nieuwe Free Learning-module *Omgaan met het overlijden van een cliënt* maak je kennis met drie zorgmedewerkers die werken in een ziekenhuis, de VVT en de gehandicaptenzorg. Zij delen hun inspirerende verhalen in het licht van recente inzichten over omgaan met dood en rouw. Deze module levert je 1 accreditatiepunt en kost je slechts dertig minuten van je tijd.

Volg de module gratis op free-learning.nl



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.

Onregelmatige diensten

Werken op onregelmatige tijden heeft zijn weerslag op je leefritme en lichaam. Toch zijn er ook veel positieve ervaringen. Die staan beschreven in dit handboek. Speciaal voor IZZ-leden is dit boek voor € 15,- verkrijgbaar.

izz.nl/onregelmatigedienst



DeOnlineDrogist.nl

Heb je productadvies nodig, of hulp bij een gezondheidsklacht? Het team gediplomeerde drogisten van DeOnlineDrogist.nl helpt je graag en is 7 dagen per week bereikbaar. Bestellen gaat snel en gemakkelijk en je pakket wordt al gratis verstuurd bij besteding vanaf € 20. Speciaal voor IZZ-leden nu korting op elke bestelling.

izz.nl/deonlinedrogist



Slaap ontspannen

Het innovatieve ontwerp en de bijzondere materialen van het hoofdkussen van SanaSlapen zorgen voor een gelijkmatige drukverdeling voor je hoofd, nek en schouders. Of je nu op je rug ligt of je op je zij slaapt, met je hoofd gedraaid naar links of rechts. Dit zorgt voor een betere bloedtoevoer en helpt je tot rust te komen en te ontspannen. Slaap zacht!

izz.nl/kussen



Omgaan met werkstress

Als je langere tijd ongezonde stress op je werk ervaart, dan krijg je er last van. De online zelfhulpmodule Werkstress 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





4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

Onregelmatige diensten

Werk jij in onregelmatige diensten en is dat ook voor jou wel eens lastig? Dit handboek biedt praktische tips en gaat dieper in op thema's zoals slaap, voeding, beweging, roosters en omgaan met je omgeving. Een echte aanrader.

izz.nl/onregelmatigedienst

€ 8,95 korting



DeOnlineDrogist.nl

DeOnlineDrogist.nl heeft een compleet assortiment ter ondersteuning van jouw gezondheid en welzijn. Vitamines, supplementen en gezondheidsproducten. Zoek je gewoon shampoo of tandpasta? Ook dat vind je bij DeOnlineDrogist.nl.

izz.nl/deonlinedrogist

10% korting op je bestelling



Slaap ontspannen

Of je nu 's nachts of overdag na een drukke dienst gaat slapen: een bij jou passend hoofdkussen bevordert je nachtrust. Ben jij toe aan een nieuw exemplaar?

Het innovatieve hoofdkussen van SanaSlapen zorgt ervoor dat je uitgerust je bed uitkomt.

izz.nl/kussen

25% korting



Omgaan met werkstress

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

izz.nl/werkstress

Gratis voor IZZ-leden



Wat doet corona met je?

12.630 zorgmedewerkers namen deel aan de Coronamonitor van IZZ. Met te veel uitspraken van collega's om hier te citeren. Lees hoe zorgmedewerkers de afgelopen tijd hebben ervaren op pagina 8-10.

'Beeldbellen is een slopende aangelegenheid; het staren op het scherm, uitdrukkingen inschatten, het is energievretend. Het contact is ook minder, waardoor de voortgang van behandelingen stagneert'

'Team spirit. Alle medewerkers van het ziekenhuis werken samen, barrières gaan weg. En minder bureaucratie: alleen maar streven naar de best haalbare kwaliteit van zorg én het overleven van de corona-uitbraak'

'Hoe meer de paniek begon te zakken en alles weer normaal werd, hoe meer de stroop in de organisatie terugkwam'

'Geen koorts? Dan ga je werken, kregen wij te horen. Dat vond ik nogal iets. Alsof mijn werkgever vanachter het bureau beslist over mijn gezondheid'

'In het begin werd ik geprikkeld om harder te werken. Niets ging meer op de automatische piloot en mijn creativiteit werd aangesproken, waardoor ik met meer enthousiasme ging werken. Ik vond het niet erg om uit mijn routine te stappen'

'Het voelde als een tsunami die op ons afkwam. Voortdurend nieuw beleid met steeds wisselende richtlijnen, veel onrust en daardoor veel discussie. Alles moest gisteren al af zijn. Zeker de eerste weken vond ik het niet te doen'



Benieuwd naar meer ervaringen van zorgcollega's? Bekijk onze online special *Zorgen in tijden van crisis* op dezorg.izz.nl