



de Zorg



‘Thuis gaat
mijn werk-
telefoon uit’

8 | Zo help je
je nieuwe
collega

12 | ‘Ik was niet
gek maar in
de overgang’

22 | Test of je
overbelast
bent

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 175.000 stuks.

Tekst, beeldredactie en vormgeving

Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Maaïke Cornelisse (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel, Marieke Venbrux (Gloedcommunicatie) **Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Foppe Schut, Careander, Getty Images (PeopleImages, Prostock-Studio)

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), geef dit dan aan ons door op izz.nl/wijzigen. Je kunt de Zorg dan nog wel digitaal blijven lezen.

Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden, zoals het Ledenpakket ZorgGezond. Ga naar izz.nl/activeren.

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.



Hoe gaat het met jÓú?

De helft van de zorgmedewerkers voelt zich momenteel gestrest*. Ook weten we uit eigen onderzoek dat 88% van alle zorgmedewerkers piekert over corona. Cijfers waar niemand vrolijk van wordt. Tel daarbij op dat we – ondanks het vaccinatieprogramma – voorlopig nog gebukt gaan onder het virus en de uitkomst is duidelijk: van coronastress zijn we voorlopig nog niet af. Toch kunnen we nú iets aan deze cijfers doen. Of beter gezegd: jij kunt hierop invloed hebben. Want sta je in deze tijden weleens stil bij hoe het met jezelf gaat? Hoe lastig de dilemma's ook zijn: je helpt jezelf én je collega's pas echt door goed voor je eigen gezondheid te zorgen. Om je hierin wat op weg te helpen, hebben we de IZZ

Zelfscreener voor zorgmedewerkers gelanceerd. Binnen tien minuten krijg je inzicht in jouw mentale gesteldheid en eventuele overbelasting, inclusief tips om zelf het risico op klachten, uitputting en uitval te verlagen. Activeer je lidmaatschap en ontdek meer gratis extra's waarmee je jouw gezondheid verder kunt versterken. Ga naar izz.nl/activeren.

Maaïke Cornelisse
community marketeer

* Bron: poll onder 900 zorgmedewerkers tijdens webinar "Het succes van minder stress" van IZZ, Coöperatie VGZ, OpenUp en PGGM&CO, november 2020

'Jij kunt ook iets doen'



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

- 4 | 'Thuis gaat mijn werktelefoon uit'
- 6 | 3 keer denk ook aan jezelf
- 8 | **Gezond werken in de zorg**
Startende collega's beter op weg helpen
- 11 | **Zorg naar mijn hart:**
van hulpverlener tot patiënt
- 12 | **De zorg en ik:** werk en hormoonklachten
- 14 | **Zorgsucces:** luistercoaches bij Careander
- 17 | **Challenge:** laat weten wat je aan je collega's waardeert!
- 18 | Te veel stress versus veerkracht
- 20 | **De Expert:** hulp bij stress

En verder

- 2 | Colofon en contact met de redactie
- 2 | Column: 'Hoe gaat het met j'ou?'
- 22 | **Nieuw:** de IZZ Zelfscreener
- 23 | 4 x voordeel van IZZ voor jou!



Volg ons op:



**24 | Eerste hulp na iets ingrijpends?
Bekijk ons webinar!**



‘Wat je geeft, krijg je allemaal terug’

Zo veel mogelijk lachen, ook op het werk. Dat probeert Samraa Jaoujal elke dag. Vanuit de overtuiging dat je terugkrijgt wat je geeft. Hoe zat Samraa in haar vel de afgelopen tijd? En hoe waren zij en haar collega's er voor elkaar?

‘Werken in ons team is echt geweldig: we zijn heel solidair naar elkaar. Als je samen dienst hebt, dan bellen we elkaar: hoe gaat het, voel je je goed, zijn er bijzonderheden bij een cliënt? Ook drinken we, als het kan, even koffie op afstand met elkaar. We zijn met zijn tien. Is er iemand ziek, dan verdelen we de route en draaien we allemaal extra diensten. Maakt niet uit of iedereen al superdruk is. Dat is fijn. We kennen en helpen elkaar goed.’

Bouwen op collega's

‘Op mijn werk heeft iedereen een bonus gekregen. Dat zie je niet bij elke organisatie. Ik vind dat mooi. Er wordt ook geen onderscheid gemaakt tussen collega's. En onze teamleider Raymond laat weten dat je gezien wordt. Dat doet hij goed. Hij geeft aandacht, stelt vragen, toont interesse en is bereikbaar voor overleg. Als hij zegt dat hij me later terugbelt, dan doet hij dat ook. In ons team kunnen we echt op elkaar bouwen, zelfs nu de druk op het werk al langere tijd nog hoger is.’

Geven wat je kunt

‘Sinds corona merk je dat iedereen heel voorzichtig is. Als ik bijvoorbeeld thuiskom, dan

gaat al mijn kleding direct de was in. Maar bang ben ik niet. Mijn man en ik hebben corona gehad en hadden er weinig last van. Wel merk ik dat ik door het vele werken meer pijn aan mijn schouders heb. Helemaal als ik een cliënt help met steunkousen. De Doff N' Donner maakt dit gemakkelijker, dus die gebruik ik graag als hulpmiddel.’

‘Verder heb ik de neiging om mijn werk mee naar huis te nemen en beland ik soms met hoofdpijn thuis op de bank. Daarom gaat tegenwoordig mijn werktelefoon thuis gewoon uit. Dan kan ik

‘In ons team kunnen we echt op elkaar bouwen’

er ook echt zijn voor mijn man en kleine meisje. En lukt het misschien om naast het werk en mijn opleiding wat tijd voor mezelf te pakken. Ach ja, gemakkelijk is het niet altijd, maar zo sta ik gewoon in het leven: ik geef mensen graag wat ik kan. Mijn tijd, mijn positiviteit en mijn lach. Dat is waarin ik geloof. Wat je geeft, krijg je allemaal terug.’ ✓

Samraa verhuisde vier jaar geleden van Marokko naar Nederland. Ze werkt hard om in de toekomst weer haar vak als SEH-verpleegkundige te kunnen uitoefenen.

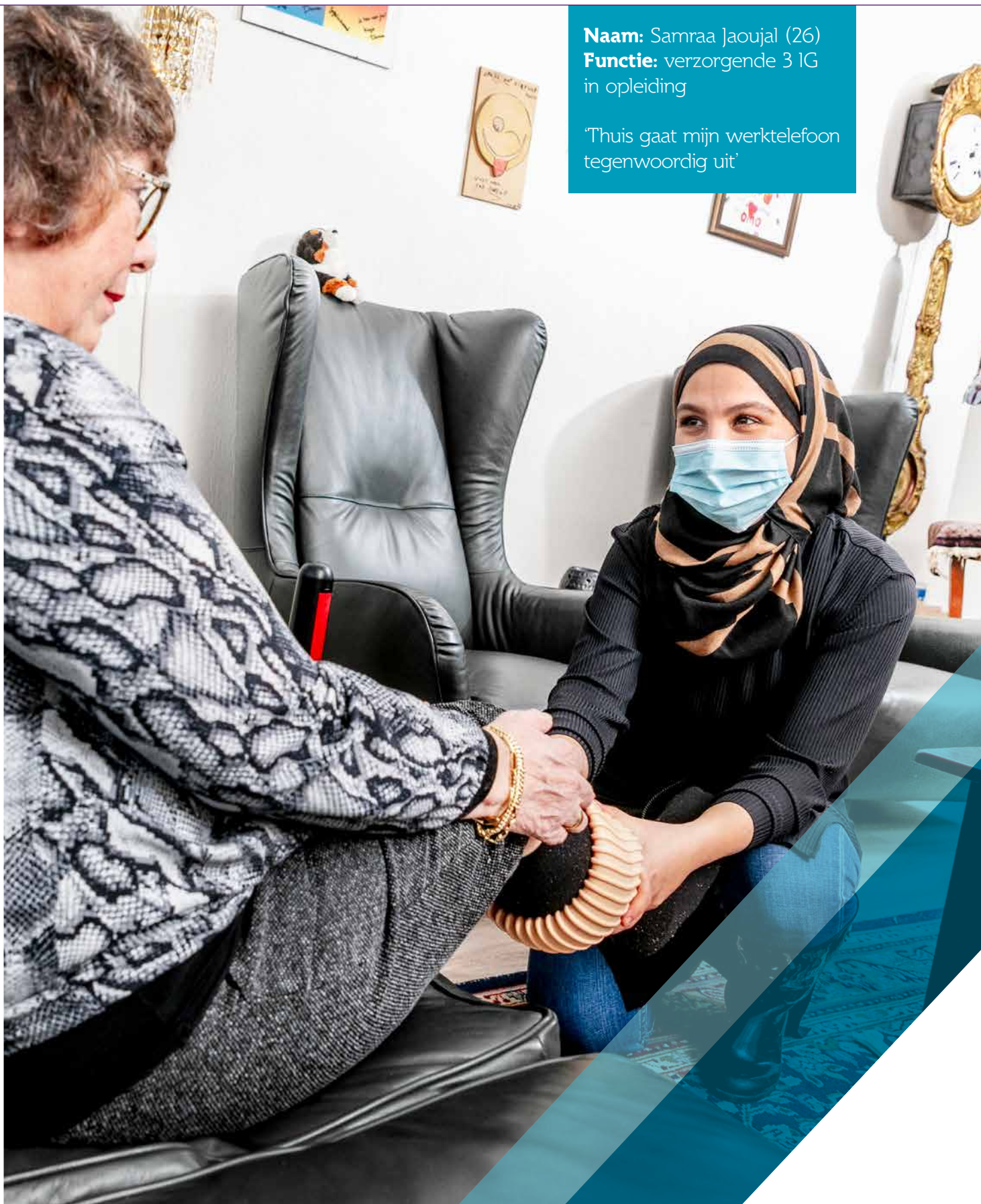
Welke tips heeft zij als jonge zorgmedewerker? Lees het op izz.nl/jong-in-de-zorg



Naam: Samraa Jaoujal (26)

Functie: verzorgende 3 IG
in opleiding

“Thuis gaat mijn werktelefoon
tegenwoordig uit”



IZZ compenseert eigen risico bij corona



Heb jij corona opgelopen door je werk in de zorg? IZZ vindt het onterecht als je dan zelf zorgkosten maakt. Wij compenseren daarom eenmalig de kosten van het verplichte eigen risico binnen de basisverzekering (tot maximaal € 385). Hiervoor zijn tot maart van

dit jaar 319 aanvragen ingediend. De meerderheid van de aanvragers heeft de financiële compensatie direct van ons ontvangen!

Meer informatie over de Eigen Risico Compensatie vind je op izz.nl/eigen-risico-compensatie

KUKTIP

Gerietha, Laurianne en Anne over corona

Drie zorgmedewerkers deelden aan het begin en aan het eind van 2020 hoe corona hen raakte: Gerietha, oncologieverpleegkundige, Laurianne, ic-verpleegkundige en Anne, fysiotherapeute.



 Bekijk de video's van IZZ-partner PGGM&CO op izz.nl/corona-verhalen

3 keer denk ook aan jezelf

1. Beluister de podcast over agressie en geweld

58% van de mensen in de zorg kent fysieke agressie op het werk. Verbaal geweld komt nog vaker voor: 80% van de zorgmedewerkers heeft ermee te maken. Jij ook? Wat zeg je tegen cliënten die je een onveilig gevoel geven? En hoe kun je agressie en geweld bespreekbaar maken in je team? Mirjam Kamer en Ellen Dibbes vertellen over hoe ze dit aandacht geven binnen hun zorgorganisatie Elver. **Beluister de podcast van IZZ en BNR Radio op izz.nl/podcast**

2. Doe de IZZ Zelfscreener

Een zware periode zoals deze kan ervoor zorgen dat je enorm overbelast raakt. Maar burn-out ben je niet plotseling. Met de IZZ Zelfscreener voor zorgmedewerkers helpen we je om inzicht te krijgen in hoe jij ervoor staat. **Test jouw overbelasting op izz.nl/zelfscreener-overbelasting**

3. Volg de training voor mantelzorgende zorgverleners

Ongeveer een op de drie zorgmedewerkers is mantelzorger. Hoe zorg je er als mantelzorger voor dat dit niet te zwaar voor je wordt? Hoe activeer je familie, vrienden en buren, zodat je er in je mantelzorgtaak niet alleen voor staat? En waar vind je tips voor mantelzorgers? In deze online training van Scouters en IZZ komen allerlei handvatten aan bod om jouw fysieke en mentale belasting als mantelzorger te verminderen. **Kijk voor meer informatie op izz.nl/training-mantelzorgers**

PERSOONLIJK VERHAAL

'Ik heb wel een paar keer gedacht: dit is het dan'



Arie Arts liep begin maart 2020 al corona op tijdens zijn werk als verpleegkundige in de ggz. In korte tijd verloor hij al zijn spierkracht en dacht hij een paar keer: dit is het dan.

Gelukkig is hij er mede dankzij fysiotherapie weer bovenop.

Hij maakte gebruik van de IZZ Eigen Risico Compensatie. Arie:

'In deze periode waarin collega's op hun tandvlees lopen, vind ik de compensatie van het eigen risico een mooie geste van IZZ.'



Lees de persoonlijke ervaringen van Arie en andere zorgmedewerkers op izz.nl/corona



25%

Een op de vier deelnemers aan de Coronamonitor van IZZ geeft aan veel last te hebben van een gestoorde of onrustige slaap. Zij werken met coronapatiënten. Voor de mensen in de zorg die niet te maken hebben met coronapatiënten, ligt dit cijfer lager: een op de vijf heeft een slechte nachtrust.

Kijk op izz.nl/slaap



PEILING

Hoe zorgt jullie team voor elkaar?

Het overlijden van een cliënt, agressie en bedreiging op het werk, of een fout maken met grote gevolgen. Je maakt het als zorgmedewerker meer dan eens mee. Het ziekenhuis OLVG in Amsterdam werkt daarom al jaren met de opvang van teamleden in de vorm van peer support: een serie gesprekken met een collega. En met succes. Ruim 90% van de medewerkers voelt zich daarna weer goed.



Hoe zorgen jij en jouw collega's voor elkaar? Laat het ons weten via info@stichtingizz.nl

Starten als (jonge) zorgmedewerker

‘Als ik om hulp vraag,

‘Als ik een hulpvraag stel, heb ik juist steun nodig. En niet een antwoord als: “Jij bent goed, jij kunt dat.” Ik kom er niet uit, help me dan ook.’

Hoera, een nieuwe collega! Fijn, die extra helpende handen. Maar weet dat nieuwe (jonge) teamleden zich vaak in het diepe gegooid voelen. Hoe kun jij ze beter op weg helpen?

‘Jongeren zouden vanaf hun eerste werkdag gekoppeld moeten worden aan een ervaren collega met dezelfde functie. Iemand bij wie ze met vragen altijd terecht kunnen. Dat is nu niet altijd het geval’, vertelt Irene van der Fels, projectmanager Gezond werken in de zorg bij IZZ. ‘Om hulp vragen, vinden jonge zorgmedewerkers moeilijk. Ze hebben het idee dat zowel hun collega’s als de leidinggevende geen tijd hebben. Dus zoeken ze het zelf uit, en dat kan

goed maar ook niet goed gaan. Ze hebben dus toch ondersteuning nodig.’ Het valt Irene ook op dat jonge zorgmedewerkers echt hart hebben voor de zorg. ‘Dat is mooi, maar tegelijkertijd een valkuil. Jongeren hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en willen daardoor alles perfect doen.’ Een nieuwe collega steunen is bovendien ook fijn voor jezelf. Je leert van elkaar en doet nieuwe ideeën op. En hoe beter iemand mee kan draaien, hoe meer dit jouw team ontlast.

5 tips om je nieuwe collega te helpen

1. Neem je jonge collega’s serieus en luister naar hun frisse ideeën.
2. Wees behulpzaam, sta open voor vragen van jongeren en nodig ze ook uit om vragen te stellen.
3. Toon interesse in je jonge teamleden, spreek je waardering uit.
4. Bespreek casussen in je team.
5. Wil je als (team)manager jonge zorgmedewerkers goed begeleiden? Lees hoe IZZ jou helpt om ze mentaal gezond te laten werken op izz.nl/zorgorganisaties/behoud-talent



help me dan ook'



Peter Boer (24) werkt nu 2,5 jaar in de zorg. Hij is agogisch begeleider bij ggz-organisatie Lentis.

Duidelijk inwerkprotocol helpt

'Waarom ik voor de zorg koos? Het was vooral de saamhorigheid in de teams. En daarnaast het maatwerk per cliënt, want dat maakt mijn baan afwisselend en leuk. Ook de waardering die je soms van cliënten krijgt, geeft mij een erg goed gevoel. Van de zorg had ik al een realistisch beeld door het lopen van stages, maar vooral omdat mijn zus in een instelling woont voor mensen met een verstandelijke beperking. Voor medewerkers die net hun opleiding af hebben, helpt het als een organisatie een duidelijk inwerkprotocol heeft. Ze hebben vaak weinig

praktijkervaring, waardoor ze misschien wat handelingsverlegen zijn. Zelf had ik dat in ieder geval wel. Wat ik toen erg prettig vond, was dat ik werd gekoppeld aan een collega die de organisatie, afdeling en cliënten goed kende. Met deze collega had ik meestal één keer in de anderhalve week een gesprek. En tijdens mijn dienst werden ook vaak ervaringen en indrukken besproken. Dit was prettig, omdat ik soms met vragen zat, waar ik niet anderhalve week mee wilde wachten.'



Hein Raat werkt als adviseur hr bij Sherpa (gehandicaptenzorg). Hij heeft er een platform voor jonge medewerkers ingevoerd.

'Een gezonde balans tussen jong en oud'

'Ik weet niet of jongeren nog steeds uit idealisme voor de zorg kiezen. Dat was vroeger zeker zo. Wat mij opvalt, is dat voor jonge medewerkers het werk soms tegenvalt. Dan is er een mismatch van verwachtingen. Maar aan de andere kant hoor ik van jonge medewerkers ook dat ze oprecht verbaasd zijn over hoeveel plezier en zingeving het werk met zich meebrengt. Werken in de gehandicaptenzorg blijkt vaak leuker dan gedacht. Velen voelen zich als een vis in het water en zijn heel blij met hun baan. Startende zorgmedewerkers zijn gebaat

bij een langere inwerkperiode. Ook het toewijzen van een buddy kan ze helpen om vast in hun schoenen te staan. Sommige leidinggevenden zouden meer ondersteuning en aandacht aan startende medewerkers kunnen geven. Bijvoorbeeld door het met hen te hebben over de diverse doelgroepen waarvoor ze kunnen werken en over hun loopbaan. Overigens is het belangrijk dat er in een organisatie een gezonde balans is tussen "jong" en "oud". Dat is voor beide groepen prettig, leerzaam en uitdagend!'



'Te weinig tijd voor waar het echt om gaat'

Jolijne van der Plas (30) behaalde halverwege 2016 haar bachelor-diploma Social Work. Ze heeft met diverse doelgroepen binnen de gehandicaptenzorg gewerkt. Momenteel (februari 2021) is ze beschikbaar voor een nieuwe uitdaging.

'Werken in de gehandicaptenzorg is van jongs af aan mijn passie. Ik ervaar een gedrevenheid om iedere cliënt als individu te erkennen en te waarderen. Daarnaast wil ik oprechte aandacht geven en zowel de verbale als de non-verbale communicatie verstaan. Het beeld dat ik voor ogen had van de gehandicaptenzorg is zowel bevestigend als tegengevallen. Over het werk had ik een vrij realistisch beeld: flink

doorwerken in ruil voor oprechte reacties. Mijn ideaal dat ik veel tijd zou hebben voor persoonlijk contact met de cliënten, komt echter bedrogen uit. Met de toenemende werkdruk en administratieve lasten ligt de nadruk op kwantiteit boven kwaliteit. In mijn optiek is er weinig tijd voor waar het echt om gaat: in verbinding staan met de cliënt. Tijd is geld, maar het welzijn van de cliënt is onbetaalbaar!

Jonge zorgmedewerkers hebben baat bij erkenning en waardering van collega's en leidinggevende. Ook is het belangrijk om open te communiceren en naar elkaar te luisteren zonder te oordelen. Wie zich gezien en gehoord weet, is gestimuleerd om het beste uit zichzelf te halen!'

'Het personeels-tekort is goed te merken. Collega's hebben het altijd zo druk dat ze geen tijd hebben om mee te kijken.'

 Lees meer over de beste begeleiding van startende zorgmedewerkers op izz.nl/zorgorganisaties/behoud-talent



ENERGIEGEVERS

Wat geeft jongeren energie in hun werk?

- In het eigen team en met andere disciplines samenwerken
- Genoeg tijd voor cliënten hebben, kunnen luisteren naar hun wensen en maatwerk leveren
- Zien en gezien worden door collega's, leidinggevend en bestuur
- Goede werksfeer, een hecht teamgevoel



ENERGIEVRETERS

Wat kost jongeren veel energie?

- Te veel werk en te snel verantwoordelijkheid krijgen
- Onvoldoende steun van de leidinggevende
- Te weinig tijd en hulp van collega's
- Geen communicatie of miscommunicatie

‘Ik moest zelfs opnieuw leren lopen’

Verpleger Dennis Pijnappels (40) raakte besmet met corona. Van hulpverlener werd hij patiënt. Een rol die hij maar moeilijk kan accepteren.

‘Regelmatig zie ik appjes voorbijkomen met de vraag of iemand een dienst wil draaien. Ik zou niets liever doen dan mijn collega’s in het ziekenhuis ondersteunen. Ik doe nu al een paar uurtjes bureauwerk per week, maar officieel ben ik nog voor 100% ziek. Half april vorig jaar raakte ik besmet. Waarschijnlijk toen ik bij een dame op leeftijd een infuus aanbracht. Ze had corona en hoestte heel erg. Ondanks de beschermende middelen voelde ik dat er speeksel op me kwam. Daarna heb ik de dood in de ogen gekeken. Ik kon niets meer, moest zelfs opnieuw leren lopen. Een MRI wees uit dat ik schade aan mijn hart heb opgelopen. Mijn herstel kost veel tijd. Dat geeft stress, ook omdat mijn inkomen straks na een jaar Ziektewet terugzakt naar 70% van mijn laatstverdiende loon. Gelukkig compenseerde IZZ mijn eigen risico. Ondanks alles bekijk ik het graag positief: ik ben nu ervaringsdeskundige en weet wat coronapatiënten doormaken.’



Lees meer over de compensatie van het eigen risico door IZZ op izz.nl/eigen-risico-compensatie



‘Ik was niet gek. Ik was in de overgang’

Danielle Griesheimer raakte op haar 41e in de overgang. Door alles werd het werk als SEH-verpleegkundige haar te veel. Haar man Erwin was een grote steun. Al had ook hij niet door hoe slecht ze zich écht voelde.

‘Gewrichtspijnen, slaapproblemen, spontane ontstekingen, een droge mond, zo kan ik nog even doorgaan. Maar mijn mentale klachten vond ik het heftigst. Een jaar lang zat ik in een hormonale achtbaan zonder te weten waar het einde was’, zegt hormoontherapeut en vrouwencoach Danielle Griesheimer. ‘De klachten begonnen nadat mijn tweede eierstok was verwijderd. Ik kreeg hormoontherapie, maar daar moest ik vanwege alle bijwerkingen mee stoppen. Dan maar overgangsklachten. Die zou ik wel aankunnen. Nou, dat heb ik dus flink onderschat.

Kort lontje

De drukte en hectiek van de Spoedeisende Hulp vlogen me steeds meer naar de keel. Als er meer dan drie patiënten lagen, overzag ik het niet meer en moest ik drie keer checken of ik een handeling had gedaan. Ik ergerde me aan collega's, klaagde veel en was niet meer in voor een geintje. Op het werk en thuis had ik een kort lontje. Ik zette mijn oudste zoon, toen zeven, eens voor straf op de gang. Hij begon te gillen. Ik was zo geïrriteerd, ik trok de deur open en schreeuwde terug. Daarna voelde ik me verschrikkelijk schuldig.

Geen herkenning


Gek genoeg herkende ik mijn klachten niet als overgangsklachten. Ze waren ook zó breed en ik zat er te diep in. Ook Erwin had het niet door, al is hij heel zorgzaam. Wij hebben

daardoor nooit ruzie gekregen. Collega's namen wel afstand van me. Ze zochten me niet meer op voor een gezellig praatje. Als iemand eens had gevraagd: “gaat alles wel goed met je?” had dat het makkelijker gemaakt om aan te geven als het even niet zo lekker gaat. Ook mijn huisarts wist te weinig van overgangsklachten. Hij behandelde elke klacht afzonderlijk. Via internet vond ik hulp bij Care for Women, een organisatie die zich richt op vrouwen met hormonale

‘Je hoeft je niet te voelen zoals ik me heb gevoeld’

klachten. Ik herkende me in de verhalen op de website en meldde me aan voor een opleiding als consulente. Al tijdens de eerste les barstte ik in huilen uit. Zie je, ik ben niet gek, dacht ik. Ik ben in de overgang.

Voldoening

Met voedingssupplementen ben ik grotendeels van mijn klachten af gekomen. Mijn baan als SEH-verpleegkundige had ik toen al opgezegd. Het werd te zwaar, mede door de hormonale klachten. Inmiddels werk ik al weer zes jaar als zelfstandig hormoontherapeut en vrouwencoach. Dat geeft me zóveel voldoening. Als vrouw met overgangs- of menstruatieklachten hoef je je niet te voelen zoals ik me heb gevoeld. Dat is echt zonde van je leven.’ 

Danielle sprak op haar werk nauwelijks over haar klachten. Nu zou ze dat heel anders aanpakken. Lees meer op [izz.nl/overgang-bespreken](https://www.izz.nl/overgang-bespreken)





Naam: Danielle Griesheimer (48)

Functie: zelfstandig hormoontherapeut en vrouwencoach

'Op het werk en thuis had ik een kort lontje'

Naam: Erwin

Griesheimer (49)

Functie: zelfstandig fysiotherapeut en klassiek homeopaat

'Danielle is de stabielste vrouw die ik ken. Zij had destijds het gevoel dat ze de weg kwijt was, ik heb dat toen niet zo ervaren. Ja, ze reageerde soms kribbiger. Maar ik vond: ze komt eindelijk meer voor zichzelf op. Soms was ze wat onzeker over haar werk. Maar ze is een perfectionist, dus heel gek vond ik dat niet. Verder: ik schreeuw ook weleens tegen de kinderen. Ik voel me daar alleen minder schuldig over.'

'Misschien had ik haar nog beter kunnen ondersteunen'

Door Daniëlles eigen praktijk ben ik me wel gaan verdiepen in de werking van vrouwelijke hormonen. Had ik toen geweten wat ik nu allemaal weet, dan had ik vaker gevraagd "hoe gaat het?" en ook beter doorgevraagd. Misschien dat ik haar dan nog beter had kunnen ondersteunen.

Ik ben blij dat Danielle nu lekker in haar vel zit, ook qua werk. Wel is haar geheugen wat verslechterd. Ik ben mijn wandelende agenda kwijt. En soms noem ik haar "het meisje zonder clou", naar een sketch van cabaretier Jochem Myjer. Danielle vertelt dan een verhaal, waarna ik denk: wat is de boodschap? Dat had ze voorheen niet. Maar daar kan ik om lachen.'

Een luisterende collega tijdens de crisis

Zorgmedewerkers moeten hun verhaal kwijt kunnen, zeker in coronatijd. Daarom stelde de Gelderse zorgorganisatie Careander twintig luistercoaches aan. Ruim zeshonderd medewerkers kregen een telefoontje. 'Ik dacht dat ik niets te vertellen had. Dat bleek anders', zegt begeleider Kady van 't Veld.

'Het is fijn om mijn hart te luchten'

Kady van 't Veld,
begeleider



Het was heftig, die eerste coronagolf. Niemand wist wat er zou gaan komen, terwijl juist de bewoners van Careander vanwege hun verstandelijke beperking veel behoefte hebben aan duidelijkheid. 'We moesten steeds zelf het wiel uitvinden', vertelt Kady van 't Veld, begeleider op een locatie waar cliënten zelfstandig wonen met 24/7-begeleiding.

'Dat was lastig en zorgde voor veel hectiek. Bewoners werden onrustig, sommigen zelfs agressief.'

Zelf werkte Kady in de overlevingsstand. 'Ik moest overal op inspelen, eigenlijk was het continu improviseren. Ik bleef langer op mijn werk, wilde alles oppakken en goed doen. Het was stressvol en vermoeiend, maar met mijn collega's straalden we uit dat we er samen voor gingen.'

In diezelfde periode verscheen er op intranet een berichtje van teamcoach Marianne van den Bor. De strekking: denk in deze moeilijke tijd ook aan jezelf. 'Ik wil en kan naar je luisteren', was de laatste zin van haar oproep. 'Marianne's werkzaamheden als teamcoach vervielen tijdens deze crisis, en dus bood zij zich aan als luisterend oor voor onze zorgmedewerkers', vertelt Carolien de Jong, manager serviceteams. 'Al snel bleek dat dit te veel werk opleverde voor één

persoon, dus hebben we een pool opgezet met twintig medewerkers die goed konden luisteren én coachingsvaardigheden hadden.'

Oprechte interesse

En zo werd de rol van luistercoach geboren. Een idee van de werkvloer dat snel omarmd werd door het managementteam. In juni en juli belden de luistercoaches alle zeshonderd medewerkers die direct met cliënten werken. Het idee: een luisterend oor bieden op een laagdrempelige manier.

'Niets voor mij', dacht Kady, toen ze het berichtje op intranet las. 'Ik wist dat ik gebeld zou gaan worden, maar ik heb niets te vertellen, dacht ik.' Dat bleek anders te zijn. Ik vond het juist fijn dat iemand vroeg hoe het met me ging. Natuurlijk vroegen we dat als collega's ook aan elkaar. Maar even snel tussendoor, en daar hield het ook mee op. Nu toonde iemand oprechte interesse: hoe gaat het met je? Op het werk, maar ook privé? Hoe beleef je de crisis? Houd je het nog vol?'

Wildine van Putten herkent als luistercoach Kady's verhaal. 'Vaak denken zorgmedewerkers dat ze het allemaal wel redden. Ze voelen zich ook bezwaard om tijd voor zichzelf te nemen, omdat er nog zoveel moet gebeuren op het werk. Tijdens deze coronacrisis is het continu spitsroeden lopen. Dan is het helemaal lastig om voor jezelf te zorgen.' Als leerbegeleider





traint Wildine bij Careander zorgmedewerkers in de methode “Dit vind ik ervan”. Zorgmedewerkers leren een gesprek voeren met cliënten waarbij naar boven moet komen wat cliënten bezighoudt. ‘Luisteren is daarbij essentieel’, vertelt Wildine. ‘Ik zie dan dat mensen het lastig vinden om echt te luisteren naar wat een ander te vertellen heeft.’

Allerlei verhalen

De gesprekken die de twintig luistercoaches voerden, varieerden in lengte en inhoud. Wildine: ‘Sommige medewerkers gaven aan er geen behoefte aan te hebben, anderen waren binnen tien minuten klaar en weer anderen praatten een halfuur lang. De een had het over het beschermende pak dat te klein was, de ander over het combineren van werk en thuiszittende kinderen.’

Het advies dat de luistercoaches meekregen: geef tips, maar wees geen therapeut. Verwijs door als het nodig is. Een enkeling kreeg het advies om verder te praten met de bedrijfsarts. ‘Zelf heb ik niemand doorverwezen’, vertelt Wildine. ‘Maar als ik iemand zou spreken die niet meer slaapt, veel piekert en geen ontspanning meer kan vinden, verwijs ik haar door naar de teammanager of direct naar een arts.’

Hoe het voor Wildine was om alle verhalen aan te horen? ‘De verhalen over leven en dood vond ik natuurlijk heftig. Over cliënten die besmet waren, over familieleden die op sterven lagen. Maar ook medewerkers die in tweestrijd zaten: ze moesten bijvoorbeeld in quarantaine, maar waren niet ziek. Hun schuldgevoel dat ze niets konden betekenen voor hun collega’s raakte me enorm. Om al deze verhalen een plekje te geven, stapte ik regelmatig op de mountainbike.’

Betrokken organisatie

De waardering was groot voor de luistercoaches. Medewerkers roemden vooral de betrokkenheid

van de organisatie. Het gevoel er niet alleen voor te staan en de mogelijkheid om hun verhaal te delen. Tijdens de tweede golf heeft Careander het vanwege de hoge werkdruk over een andere boeg gegooid. ‘We bellen niet proactief, maar medewerkers of hun teammanagers kunnen zélf een aanvraag doen om gebeld te worden’, vertelt Carolien. Wildine, die inmiddels ook de coördinatie doet: ‘Ik krijg wekelijks een overzicht van het aantal besmettingen en quarantaines. Als ik zie dat op een bepaalde locatie het aantal hoog is, vraag ik de teammanager of er behoefte is aan een luistercoach. Helaas wordt er soms weinig gebruik van gemaakt. Het is hard werken nu, zelfzorg heeft dan geen prioriteit.’

Voor manager Carolien is de luistercoach een mooi voorbeeld van een hulpmiddel dat zorgmedewerkers weerbaarder kan maken. ‘Luisteren is sowieso belangrijk, juist voor leidinggevenden. Het heeft alles te maken met eigen regie. Door de juiste vragen te stellen en goed te luisteren laat je medewerkers tot inzicht komen dat ze zélf het stuur in handen hebben om te doen wat zij willen.’

Kady heeft inmiddels zelf contact gezocht met de luistercoach, ook tijdens de huidige golf. ‘We hebben een uurtje gewandeld door Harderwijk. De drempel om aandacht te vragen is weg. Ik weet nu dat het fijn is om mijn hart even te kunnen luchten en wil dit volhouden. Ook na de coronacrisis.’

• Ook starten met luistercoaches? Kijk voor tips op izz.nl/luisteren-doe-je-zo

• Binnen je organisatie zaken bespreekbaar maken? Kijk op izz.nl/zorgorganisaties/indialoog



‘Het is belangrijk om gehoord, gezien en gewaardeerd te worden’

Carolien de Jong,
manager serviceteams



‘Medewerkers hebben het gevoel er niet alleen voor te staan’

Wildine van Putten,
luistercoach en leerbegeleider

Laat weten wat je aan je collega's waardeert!

Gebrek aan waardering is een belangrijke reden van collega's in de zorg om hun baan op te zeggen. Wat is dat jammer! Zet jij vandaag de eerste stap naar een werkklimaat waarin het geven van een oprecht compliment wél gewoon is?

STAP 2

Hang alle kaarten op in een gezamenlijke ruimte, zoals de koffieruimte of een centrale gang.

STAP 3

Nodig tijdens een plenaire aftrap je collega's uit om positieve boodschappen achter te laten op elkaars kaart. Bij voorkeur anoniem, dat maakt het laagdrempelig en ook een beetje spannend.



TIP: Wees specifiek en probeer de focus te leggen op de persoon, niet op de prestaties. Dat maakt complimenten krachtiger!

STAP 4

Vertel tijdens de aftrap dat het delen van waardering goed is voor ieders energie, betrokkenheid, vertrouwen en enthousiasme. Vraag eventueel ook leidinggevenden of managers om mee te doen.

STAP 5

Geef alleen welgemeende waardering. Mensen prikken er zo doorheen als je complimenten geeft "om het complimenten geven".

STAP 6

Stuur na twee weken de kaarten naar iedereen op of geef ze mee naar huis. Daar kan geen ander cadeau tegenop!

Gratis waarderingsbox

Wil je meedoen aan deze challenge en hiervoor alle benodigde materialen ontvangen? Vraag gratis de waarderingsbox aan van ICM Opleidingen & Trainingen via izz.nl/waarderingsbox





Té veel stress

Het coronavirus is gemeen en gevaarlijk. Het heeft echter ook nog een ernstige bijwerking: te veel stress. Heel Nederland en vooral jij en je collega's in de zorg worden er keihard door getroffen. Toch zie je per persoon vaak grote verschillen in de beleving van stress.

Wat is stress?

Stress is zowel een emotionele als een lichamelijke reactie. Je ervaart stress omdat je je moet aanpassen aan veranderingen of incidenten die het leven verstoren. Hoe makkelijk je hiermee omgaat, bepaalt de hoeveelheid stress. Stress is heel normaal, maar te veel is niet goed.

Het stressniveau is zo hoog dat een op de vier zorgmedewerkers erover denkt om te stoppen als dit nog veel langer aanhoudt*. Toch is stress een heel normaal verschijnsel.

Acuut of chronisch

Stress ontstaat op de eerste plaats door grote veranderingen in je leven. De vraag is dan: hoe reageer jij hierop? Maak je je er niet druk om, vind je het onterecht of vrees je zelfs dat je de nieuwe situatie niet goed zult aankunnen? Jouw reactie bepaalt hoeveel stress je ervaart. Naast zo'n grote verandering, is ook de opstapeling van kleine irritaties of incidenten een veroorzaker van stress. Op den duur is daar altijd de druppel die de emmer doet overlopen.

Het is niet vreemd of zwak als je stress hebt. Zeker in deze tijd. Stress kan zelfs positief zijn. Zo zorgt acute stress er juist voor dat je goed en snel kunt reageren op een noodsituatie. Iedereen ervaart stress anders. Dat verschillend reageren op stress heeft te maken met je ervaringen, hoe je er mentaal en fysiek voor staat, maar ook met genetische aanleg. De meeste mensen herstellen makkelijk van stress. Maar als je na een hevige stressvolle gebeurtenis onvoldoende herstelt, voortdurend stress blijft voelen, dan spreken we van chronische stress. Intensiteit en duur bepalen of stress ongezond wordt. Hoe herken je of je te lang, te veel last van stress hebt? Luister naar je lichaam. Je lichaam geeft je

signalen als vermoeidheid, slaapproblemen, eetlustverandering en pijnklachten. Dan is het tijd om actie te ondernemen. Niets doen, is geen gezonde optie. Als stress langdurig aanhoudt, loop je meer kans op hartritme stoornissen, burn-out, angststoornis en depressie.

Zo pak je stress aan

De aanpak van stress, verschilt per persoon. Makkelijk zal het niet altijd zijn. Vaak is veel oefenen nodig om te zorgen dat een aanpak een automatisme wordt. Wat niet werkt, is even snel tussendoor ontspanning zoeken. Ontspannen hoeft niet veel tijd te kosten. Maar je moet weg uit de hectiek en er dus de tijd en ruimte voor nemen. Je moet het in feite inplannen.

* Bron: poll onder 900 zorgmedewerkers tijdens webinar "Het succes van minder stress" van IZZ, Coöperatie VGZ, OpenUp en PGM&CO, november 2020



‘Mensen zijn van nature veerkrachtig’

‘Mensen zijn van nature veerkrachtig en kunnen stress goed verdragen. Zeker als ze een goede gezondheid hebben of in een goede stemming zijn. Maar nu door corona slaat de balans door. Op de werkvloer sta je bloot aan hoge werkdruk, meer agressie en je mist vaak de steun van collega’s. Daardoor moet je meer stress dan normaal aankunnen, terwijl je draagkracht juist afneemt. Want doordat je allerlei leuke dingen niet kunt doen, herstel je minder goed. Daarbij komt nog dat onze perceptie het zwaar te verduren heeft omdat corona de media beheerst.’

Mirte Verkuijlen, gz-psycholoog van OpenUp

Tips

1. Zoek het groen op

Een korte wandeling of juist uren zwerven door de natuur, groenten kweken in een moestuin of werken in een ruimte vol planten: van de natuur gaat een rustgevend effect uit.

2. Laat los wat je niet kunt beïnvloeden

Veel aandacht besteden aan gebeurtenissen waar je toch geen invloed op hebt, is energie verspillen. Maar gedachten kun je wél beïnvloeden. Negatieve gedachten roepen negatieve gevoelens op. Probeer daarom die negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten.

3. Praat erover

Veel zorgmedewerkers praten over stress met hun collega’s. Maar slechts drie op de

twintig bespreken het met hun leidinggevende. Trek je stoute stappers aan en stap naar je leidinggevende.

4. Oefening baart ontspanning

Er zijn diverse oefeningen om te ontspannen. Bijvoorbeeld een oefening om via het controleren van je ademhaling tot rust te komen. Probeer ze en zoek uit wat bij jou past.

5. Lach en beweeg

Twee vaak genoemde maar zeer effectieve stresskillers: humor en bewegen.

6. Mentale steun van OpenUp

Als je de IZZ Zorgverzekering door VGZ hebt kun je een gratis consult met een psycholoog inplannen. [Kijk op izz.nl/openup](http://kijk.op.izz.nl/openup)



- Kijk het webinar “Het succes van minder stress” op vgzvoordezorg.nl/webinar/minder-stress
- Leer ontspannen met de VGZ Mindfulness coach app. Kijk op vgzvoordezorg.nl/mindfulness-coach-app



- Word stress de baas met de online training Minday op cz.nl/mindfulnessIZZ
- Verminder piekeren en verbeter je slaap met de training Gezondeboel. Kijk op cz.nl/slaapproblemenIZZ

Hulp

bij stress:



Stressklachten van zorgmedewerkers zijn tijdens de coronacrisis eerder regel dan uitzondering. Hulp bij stress vind je makkelijk én dichtbij. Liesbeth Renckens, klinisch psycholoog en psychotherapeut bij ARQ IVP, legt uit hoe dit zit.

Wat voor stressklachten zie je in de zorg?

'Vorig jaar zagen we een adrenaline-stoot door de zorg gaan, zo van: we gaan dit samen doen! Die adrenaline is inmiddels uitgewerkt. Steeds meer zorgmedewerkers vallen uit. Daardoor wordt de druk op de collega's die wel nog aan het werk zijn alleen

'Deel je stressklachten met mensen die het dichtst bij je staan'

maar groter. Zorgmedewerkers staan al langere tijd voor duivelse dilemma's. Op hun werk lopen ze een groter risico besmet te raken. Voor sommigen komt daar nog eens bij dat ze thuis een gezinslid met een kwetsbare gezondheid hebben. Voor wie kies je dan: je collega's en patiënten of toch je gezin? Niemand had kunnen bedenken dat ons zorgpersoneel dit soort onmogelijke keuzes moest gaan maken. Het is niet gek dat dit extra stress oplevert.'

dichterbij dan je denkt

Er zijn veel tips voor het omgaan met stress. Wat werkt het beste?

'Wat we uit onderzoek weten is dat als je bij vrienden, familie en collega's terecht kan, dat al heel beschermend werkt. Neem bijvoorbeeld het **Kringenmodel van Gersons**. Hierin zie je een aantal hulpkringen rond de zorgmedewerker. De meeste problemen kun je aan als je ze deelt met de mensen die het dichtst bij je staan. Helpt dat niet, dan ga je naar de volgende kring. Denk aan een gesprek met je leidinggevende, een bedrijfsarts of gebruikmaken van peer support op je werk, als die er is. Als dat niet helpt, is het een goed idee dat je professionele

die peer support aanbieden en dit ook goed in hun organisatie geïntegreerd hebben. Bij die zorgorganisaties zie je dat de medewerkers minder snel uitvallen door stressklachten. Alleen al het idee dat ze een vangnet hebben, stelt vaak gerust. Ook stappen zij eerder naar een collega om hun zorgen mee te delen. Praten met collega's die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt zorgt voor herkenning en geruststelling. En elk beetje rust is op dit moment zeer waardevol.' /

Ontdek wat voor jou werkt op Stress de Baas, het platform speciaal voor zorgmedewerkers, van IZZ en partner PGGM&CO. Kijk op pggmenco.nl/stressdebaas



'Het hebben van peer support werkt beschermend tegen stress'

hulp inschakelt. Dit Kringenmodel is niet leidend voor wat je moet doen. Als jij je klachten liever eerst deelt met je leidinggevende, omdat je je misschien schaamt tegenover je collega's, dan is dat ook prima. Doe wat voor jou goed voelt.'

Is er nog iets dat helpt, maar dat veel zorgmedewerkers nog niet weten?

'Dat reageren met stressklachten op deze crisis heel normaal is. Ik zie dat sommige zorgmedewerkers schrikken van hun eigen stressreactie op wat ze nu meemaken en hierdoor denken dat er iets mis met hen is. Maar dit is zeker niet het geval. Daarom ben ik blij dat er steeds meer zorgorganisaties zijn



Kringenmodel van Gersons

Profiteer van het gratis Ledenpakket ZorgGezond

- IZZ Zelfscreener voor zorgmedewerkers
- Eigen Risico Compensatie
- Zorg gaat altijd door Garantie
- Collegiale ondersteuning
- Ledenvoordelen en korting op gezonde diensten, producten en vakopleidingen

izz.nl/ledenpakket



Nieuw: de IZZ Zelfscreener

Test in 10 minuten of je overbelast bent

Met de IZZ Zorgverzekering heb je recht op het IZZ Ledenpakket ZorgGezond. Profiteer van de gratis extra's om je gezondheid te versterken. Zoals de nieuwe IZZ Zelfscreener.

Check je overbelasting op
izz.nl/zelfscreener-overbelasting



88% van de zorgmedewerkers piekert over corona. Ook heeft acht op de tien deelnemers aan ons ledenpanelonderzoek "Burn-out en werken in de zorg" klachten (gehad) die bij een burn-out passen. En wist je dat je meer kans hebt op overbelasting als je jonger dan 36 jaar bent, ouder dan 55 jaar of vrouw?

Persoonlijke uitslag en tips

De IZZ Zelfscreener voor zorgmedewerkers brengt in kaart wat je energie geeft (in je werk), waarvan je stress krijgt en hoe je daarmee omgaat. De test geeft je een signaal als het echt tijd is om hulp in te schakelen omdat je overbelast bent. Ook hoor je hoe je kunt voorkomen dat je de balans kwijtraakt. Vul in tien minuten de vragenlijst in en ontvang direct je persoonlijke uitslag met handige tips. Zo weet je bijvoorbeeld wat de IZZ Zorgverzekering vergoedt en welke IZZ Ledenvoordelen jou kunnen helpen.

Goed om te weten ...

IZZ helpt je graag gezond te blijven. Daarom krijg je een ruimer budget voor preventieve zorg in de aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten van de IZZ Zorgverzekering in 2021. Met preventieve zorg voorkom je dat je later veel zorgkosten maakt. Je verzekeraar VGZ of CZ vergoedt de kosten, tot het maximale bedrag van jouw budget. Nieuw in het aanbod van 2021 zijn een training voor mantelzorgers en een online slaapprogramma.

Lees meer op: izz.nl/preventiebudget



Kijk naar de vergoedingen binnen je preventiebudget op vgzvoordezorg.nl/vergoedingen/preventie



Kijk naar de vergoedingen binnen je preventiebudget op cz.nl/izz-vergoedingen



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-InDialoog 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-lidmaatschap
- Ledenpakket ZorgGezond



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



Ontdek al je ledenvoordelen

Als lid van IZZ profiteer je van mooie kortingsacties die je helpen om goed voor jezelf te zorgen. Alle ledenvoordelen vind je op

izz.nl/ledenvoordeel

Ervaringen uit de wijk

Jelle Reijngoudt (1994) werkt ruim drie jaar als wijkverpleegkundige in het dorp Bladel in Zuidoost-Brabant. Nog steeds heerst het beeld dat hij als wijkverpleegkundige hoofdzakelijk billen wast en steunkousen aantrekt. Met zijn verhalen wil Jelle inzicht geven in het échte werk in de thuiszorg. Een realistische kijk in het prachtige beroep dat hij elke dag mag uitoefenen.



DeOnlineDrogist.nl

Bij DeOnlineDrogist.nl bestel je al je drogisterijartikelen veilig en snel online. Kies uit meer dan 35.000 artikelen! Bovendien staat een team van gediplomeerde drogisten zeven dagen per week voor je klaar met deskundig advies. Als lid van IZZ profiteer je ook dit jaar van 10% korting op elke bestelling (zelfzorggeneesmiddelen en zuigelingenvoeding uitgezonderd).



In balans met Yogatv

Balans vind je thuis met Yogatv. Van yoga word je ontspannen en sterk. Je verbetert je conditie én zit lekkerder in je vel. Yoga brengt je in balans! Of je nu 5, 30, of 60 minuten hebt. Je vindt een groot aanbod van yoga-, meditatie- en pilateslessen voor ieder niveau en je krijgt les van de beste (inter)nationale docenten.



Grip op coronastress

Misschien heeft je werk invloed op je stemming. Ook kan het zijn dat je je somber of angstig voelt. In deze online module ga je aan de slag met je mentale gezondheid en leer je om je werk (thuis) effectief te blijven doen. Met extra aandacht voor het hebben van helpende, positieve gedachten. Voor jou als IZZ-lid is deze zelfhulpmodule helemaal gratis.





Ontdek al je ledenvoordelen

izz.nl/ledenvoordeel

Ervaringen uit de wijk

Sinds corona zien we volop beelden vanuit ziekenhuizen. Maar hoe ziet het werk in de wijkverpleging eruit? Wijkverpleegkundige Jelle Reijngoudt laat het zien in het boek *Samen, want ik kan het niet alleen*



25% korting



DeOnlineDrogist.nl

Heb jij last van hooikoorts? Doe dan nu je voordeel met onze ledenactie bij **DeOnlineDrogist.nl**. Zo ontvang je bijvoorbeeld 10% korting op hulpmiddelen om vrijer te ademen bij pollen. Vanaf € 20 gratis verzending.



10% korting



In balans met Yogatv

Het zijn stressvolle tijden, waarbij iedereen veel ballen in de lucht moet houden. Yoga kan je op weg helpen naar meer ontspanning.

Daarom krijg je als IZZ-lid € 20 korting op een jaarabonnement voor Yogatv.



€20 korting



Grip op coronastress

88% van de zorgmedewerkers piekert over corona. Maak jij je ook zorgen over de toekomst of ervaar je stress, angst of onveiligheid? De gratis online workshop van Mirro geeft je praktische handvatten om met de huidige situatie om te gaan.



Gratis voor IZZ-leden



Zorg ook goed voor jezelf

Eerste hulp na ingrijpende gebeurtenissen

Bekijk ons webinar!

Veel zorgmedewerkers krijgen te maken met ingrijpende gebeurtenissen, zoals een overlijden of agressie en geweld. Maar ook stress en angst rondom corona hebben grote impact.

Hoe blijven jij en je collega's op de been na zo'n overweldigende ervaring? Wij organiseerden een webinar over hoe je kunt herstellen.

In ons webinar krijg je antwoord op vragen zoals:

- Is mijn reactie na een ingrijpende gebeurtenis wel normaal?
- Wat zijn hulpmiddelen waar ik snel baat bij heb en wat kan ik zelf doen?

- Wat kan collegiale ondersteuning (peer support) voor mij betekenen en hoe kan mijn werkgever hierin ondersteunen?

Natuurlijk hoor je ook ervaringsverhalen van andere zorgmedewerkers en krijg je concrete tips en tricks waar jij morgen al mee aan de slag kunt.

Kijk het webinar terug op izz.nl/webinar-nazorg



IZZ. Het Iedencollectief van mensen in de zorg.