

‘Maak je werk leuker!’

“Fit for the job” blijven kan, ook als je al jaren bij dezelfde organisatie werkt. Cristel van de Ven geeft als wetenschapper waardevolle adviezen over hoe je gezond en met plezier kunt blijven werken. ‘Net zoals je een relatie steeds nieuw leven kunt inblazen, kan dat ook met je werk.’



‘Duurzame inzetbaarheid draait om vitaliteit, vakmanschap en verandervermogen. Alle drie zijn belangrijk om je werk te doen. Nu en in de toekomst. Fit zijn en met energie werken is veel meer dan af en toe naar de sportschool gaan. Het betekent bijvoorbeeld dat je kunt inspelen op veranderingen die om je heen ontstaan. En dat je ook zelf veranderingen doorvoert. Verpleegkundigen en verzorgenden werken vaak lang voor dezelfde werkgever. Dan loop je het risico dat je het veranderen verleert. Daag jezelf uit om af en toe iets nieuws te doen. Ga bijvoorbeeld naar een conferentie en geef aan je collega’s een presentatie over wat je hebt opgestoken. Of stel een protocol ter discussie als je denkt dat het beter kan. Schud de boel op! Daar leer je veel van en het heeft een aanstekelijk effect.’

Stop met klagen

‘Als iets ons niet zint, hebben we de neiging daarover te klagen. Ik ook, vrees ik. We mopperen het liefst bij collega’s die ons bevestigen: die doen naar hartenlust mee. Maar het is niet constructief. Praat liever over een oplossing. Vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Een voorbeeld: een verpleegkundige bij een ziekenhuis vond het leuk om roosters te maken en deed dat dus ook altijd. Wel leidde dat tot ergernis, omdat het steeds tussen de bedrijven door moest. De verpleegkundige zelf zat ermee dat ze niet genoeg tijd had en haar collega’s vonden het vervelend dat de roosters telkens erg laat af waren. Dit had zo voort kunnen duren, maar in plaats daarvan zocht het team naar een oplossing. Nu werkt ze op een rustig moment thuis aan het rooster. De collega’s vangen haar afwezigheid op. Wie had gedacht dat dit kon: een thuiswerkende verpleegkundige. Het zijn kleine dingen, maar wel dingen waar iedereen blij van wordt.’

Verdeel taken

‘Het is trouwens niet zo dat je overal blij van hoeft te worden. Iedere baan heeft leuke en minder leuke kanten. Zorgmedewerkers hebben over het algemeen een grote drive voor hun werk. Dan moet je niet te veel worden afgeleid van je kerntaak, want dat kost veel energie. Toch moeten sommige dingen nu

eenmaal gebeuren. Wel is het mogelijk de “moetjes” leuker te maken. Kijk naar je taken: welke vind je leuk en welke niet? Bespreek dit met een collega. Misschien kunnen jullie wel taken uitwisselen, omdat hij of zij weer andere dingen vervelend vindt om te doen. Heb je een hekel aan een bepaalde taak? Doe het dan niet één keer per week vier uur achter elkaar, maar vier dagen per week een uurtje. Tot slot kun je



‘Mopperen? Niet doen. Praat liever over een oplossing’

jezelf helpen door er simpelweg anders over te denken. “Oké, ik heb 75% leuk werk en 25% corvee.” Zit je corvee erop, dan trakteer je jezelf gewoon voor de verrichte arbeid!’

Doorbreek de routine

‘Op je werk krijg je energie van autonomie, verbinding - met de organisatie, met collega’s of met patiënten - en van doen waar je goed in bent. Geeft jouw organisatie je genoeg ruimte om zelf je werk in te delen? Vooral mensen die parttime werken, krijgen vaak weinig kansen om iets te doen wat buiten het gewone werk valt. Vind je je werk routinematig? Weet je misschien zelfs al precies wat je over een maand of een jaar aan het doen bent? Niet erg inspirerend! Ga gerust eens in gesprek met je leidinggevende. De kans is groot dat die graag meedenkt over je mogelijkheden. Want als jij als mens groeit, groeit je organisatie mee.’

Naam: Cristel van de Ven

Functie: onderzoeker van mens- en organisatieontwikkeling bij Factor Vijf

‘Ook de “moetjes” kun je voor jezelf leuker maken’