

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2024/2



IZZ is Zorg voor de Zorg

IZZ Zorgverzekering 2025

WIN een
Bamboek

Meer energie, minder verzuim

De werksfeer
maakt het verschil

Pagina 8

**Vergroot je
werkplezier**
met gedeeld
leiderschap

Pagina 18



Colofon

De Zorg verschijnt twee keer per jaar in een oplage van circa 175.000 stuks. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** contentbureau Studio Reiz/Marije Rebel **Redactie** Marianka van Arendonk, Marieke Harmsen (IZZ), Susanne Geuze, Margriet van Aalten, Milah Jansen (Studio Reiz) **Fotografie** Gabby Louwhoff (Studio Reiz), Isabell Janssen **Illustraties** Studio Reiz, Teldesign **Druk** Enveloprint **Verhuisd?** Geef je adres-wijziging 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** info@stichtingizz.nl

Activeer je IZZ-lidmaatschap

Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden. Ga naar izz.nl/registreren

De verpakking van dit magazine is van gerecycled plastic (PCR-folie).

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.



Pagina 8



Pagina 11



Pagina 16

18 | Meer werkplezier met gedeeld leiderschap



In dit nummer:

- 4 | **Op de cover:** 'We zetten graag een stapje extra voor elkaar'
- 6 | Kort nieuws
- 8 | **Gezond werken in de zorg:** Meer energie, minder verzuim
- 11 | **Zorg naar mijn hart:** werken in de repatriëring
- 12 | **In dialoog:** 'Laat zo'n compliment binnenkomen'
- 14 | Uit de IZZ Community
- 16 | **Zorgsucces:** De kracht van 1-op-1-coaching
- 17 | **Challenge:** Leer positief denken
- 18 | **De expert:** Hoe werkt gedeeld leiderschap?
- 20 | Jouw IZZ Zorgverzekering in 2025
- 22 | CZ: Ontdek wat bij jón past
- 24 | VGZ: Jouw voordelen bij de IZZ Zorgverzekering door VGZ
- 26 | **Zo doen wij het:** Wat doe jij om veerkrachtig te blijven?
- 28 | Ledenvoordeel



Volg ons op:



Goed nieuws

Goed nieuws! De werkdruk bij zorgmedewerkers is licht gedaald. En dat is niet het enige positieve bericht. Minder zorgprofessionals denken erover de zorgsector te verlaten.

Dat blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg, onze jaarlijkse, grote peiling onder zorgmedewerkers. We doen die peiling om goed te weten wat er speelt in de zorg. Zodat we werkgevers en medewerkers in de zorg kunnen helpen om gezond en met plezier te werken.

Dat is nodig, want de resultaten van ons onderzoek zijn niet alleen maar positief. Zo zijn bijvoorbeeld helpenden en verzorgenden lichamelijk meer uitgeput. Op pagina 8 lees je meer over de resultaten.

'Jij zorgt voor anderen, IZZ zorgt voor jou'

Dus blijft er werk aan de winkel voor IZZ. We helpen werkgevers met goed leiderschap en een veilige werkomgeving, zodat

medewerkers gezond kunnen werken. En we regelen de juiste tools, trainingen en kortingsacties voor iedereen in de zorg. Kijk maar eens op pagina 20.

Jij zorgt voor anderen, IZZ zorgt voor jou. Ook met de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ. De aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg zijn helemaal afgestemd op je werk in de zorg. Bovendien betaalt IZZ mee aan de premie. Ook dát is goed nieuws.

Marieke Harmsen
Communicatieadviseur leden



PS. Vanaf pagina 22 vind je alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ voor 2025.

‘We zetten graag een stapje extra voor elkaar’

Samora Calor werkt als verpleegkundige op de intensive care én de spoedeisende hulp. Daar maakt hij soms heftige dingen mee, zoals reanimaties bij kinderen. Doordat hij zijn ervaringen met collega's deelt, kan hij daar toch goed mee omgaan.

‘Ik werk telkens vier weken op de spoedeisende hulp en dan weer vier weken op de intensive care. De afwisseling in werkdynamiek houdt het leuk. Op de SEH is de zorg kort en heftig: er komen veel mensen binnen en je moet er snel achter zien te komen wat er aan de hand is. Op de IC gaat het om meer langdurige zorg. Dan kun je een diepgaandere band opbouwen met patiënten. Na een maand op de ene afdeling, heb ik altijd weer zin in de andere.’

Geoliede machine

‘Op de SEH zijn we dagelijks met zo'n vier tot tien verpleegkundigen. We werken er echt als team. Meer dan op de IC, waar je je eigen patiënten verzorgt achter een gesloten deur. Het teamwerk begint al bij de opvang van een patiënt. Dat doe je altijd met z'n tweeën. De een luistert naar de overdracht van de ambulance, de ander sluit de patiënt aan op de monitor en doet controles. Wanneer dat lekker loopt, voelt het als een geoliede machine. Dat zeggen we ook tegen elkaar: “Zo, deze ging echt súper smooth.”’

Open cultuur

‘We zeggen het óók als dingen minder goed gaan. Als team hebben we hard gewerkt om een open cultuur te creëren, waarin we zoiets op een goede manier kunnen bespreken. Dat begon zes jaar geleden toen we een nieuwe locatie-

manager kregen die van Defensie kwam. Zij vond het best raar dat wij veel heftige dingen zien en meemaken, maar er nauwelijks oog was voor nazorg. Daarop heeft zij zich hard gemaakt voor een geestelijk verzorger op de afdeling: niet voor de patiënten, maar puur voor het personeel.’

Uit de wind houden

‘Sindsdien praten we over heftige situaties in een collegiaal-netwerkgesprek. Dat is een groepsgesprek waarbij je een casus na 72 uur bespreekt met alle collega's die erbij waren. Bij grote trauma's of een kinderreanimatie gebeurt dit standaard. Het is fijn om je hart te kunnen luchten. Sommige casussen doen je nu eenmaal meer dan andere. Ik heb het bijvoorbeeld als patiënten net zo oud zijn als mijn ouders. Hun sterfelijkheid raakt me dan. Als je daardoor even niet zo lekker in je vel zit, houden collega's je die week een beetje uit de wind en zetten zij een stapje extra. In een goed team doe je dat voor elkaar.’

Welke functie in de zorg je ook hebt, IZZ helpt je gezond te werken en veerkrachtig te blijven. Met trainingen en webinars. En met de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ. Kijk op [pagina 20 en 21](#).



Naam: Samora Calor (42)
Functie: verpleegkundige op de SEH en de IC van UMC Utrecht

‘De samenwerking voelt als een geoliede machine’



40% KORTING

Lekker dagje sauna

Wil je goed voor jezelf zorgen? Geniet van een lekker dagje sauna! Via IZZ krijg je maar liefst 40% korting op je entree bij een van de negen sauna's van sauna.nl. Kom bijvoorbeeld tot rust bij de Veluwe Bron. Of ga voor het ultieme wellnessgevoel bij Thermen Barendrecht. Een heerlijke manier om na een drukke werkweek op te laden.

De actie is geldig t/m 30 juni 2025. izz.nl/wellness



Zorgmedewerkers geven hun leidinggevende een

7,1

Ze zijn dus best tevreden, blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg 2024.

Meer weten over dit onderzoek?
Blader door naar pagina 8.

Zorgtoppers

Heb je de nieuwe IZZ-campagne al gezien? Verschillende toppers uit de zorg werkten eraan mee. Echte professionals dus, met echte verhalen. Zoals Samora Calor en Lisette Gruntjes. Je komt ze ook tegen in dit magazine!



Activeer je lidmaatschap en profiteer van de voordelen van IZZ

Maak jij al gebruik van de voordelen van IZZ? Zoals gratis tools en trainingen en leuke kortingsacties? Je vindt een heleboel ledenvoordelen in dit magazine en op onze site. Activeer je lidmaatschap om gebruik te maken van alle ledenvoordelen op izz.nl/sluitjeaan



Hoe IZZ 't?

OPROEP LEDENPANEL

Laat je horen!



Jij weet als geen ander hoe het is om in de zorg te werken. En wat het betekent om onder druk te staan. Of om naast je werk mantelzorg te verlenen. Laat van je horen in het ledenpanel van IZZ! Zo weten wij wat er speelt in de zorg en waar behoefte aan is. We gebruiken jouw input bij het bedenken van kortingsacties en in gesprek met werkgevers. Ook nemen we jouw ideeën mee in onze onderhandelingen met de verzekeraars, als we de inhoud van de aanvullende verzekeringen bepalen. Zo sluiten we aan bij wat jij nodig hebt.



Doe mee

Meld je aan voor het ledenpanel op izz.nl/ledenpanel



VGZ ZORG GOED VOOR JEZELF MET 'ZEN IN DE ZORG'

Een goede balans vinden tussen werk en privé kan soms best lastig zijn. Het programma 'Zen in de zorg' in de VGZ Mindfulness Coach helpt zorgmedewerkers om meer balans te ervaren, ontspanning te vinden en bewuster voor zichzelf te zorgen. Want alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor een ander zorgen.

Het programma volgen? Download de gratis app op izzdoorvgz.nl/mindfulness-coach-app

cz MEER VEERKRACHT MET FITZME

Werk aan een gezonde leefstijl en verhoog zo je veerkracht. Met FitzMe kun je zo aan de slag. Volg online trainingen om beter te slapen, gezond te bewegen of positiever te denken.

Ga naar cz.nl/extra/fitzme

Jij zorgt voor anderen
Wij zorgen voor jou

izz IZZ Is Zorg voor de Zorg

Waarom een veilige werksfeer belangrijk is

Meer energie, minder verzuim

Hoera, sinds vorig jaar is de werkdruk in de zorg iets gedaald! Ook voelen zorgmedewerkers zich gezonder. Nog een opsteker: minder medewerkers denken erover de zorg te verlaten. Dat – én meer – blijkt uit de nieuwste Monitor Gezond werken in de zorg. IZZ-onderzoeker Irene van der Fels bespreekt de opvallendste resultaten.

‘We hebben iedereen in de zorg hard nodig. Goed nieuws dus, dat de gezondheid en het welzijn van zorgmedewerkers zijn verbeterd. En dat minder professionals van plan zijn om naar een andere sector over te stappen.’

Duidelijk: Irene van der Fels is blij met de resultaten van de nieuwste Monitor Gezond werken in de zorg. Elk jaar doet IZZ dit onderzoek samen met Universiteit Leiden en Universiteit Utrecht. Dit jaar deden meer dan 5.000 zorgmedewerkers mee. Ze beantwoordden vragen over bijvoorbeeld werkdruk, gezondheid en welzijn, leiderschap en veiligheid.

Hoewel de resultaten een positieve trend laten zien, zijn er ook aandachtspunten. Irene: ‘Opvallend is dat helpenden en verzorgenden het zwaarder hebben dan andere beroepsgroepen. Het verzuim ligt bij hen hoger. Dat komt door verschillende dingen. Hun werk is lichamelijk zwaarder en ze voelen zich meer uitgeput dan andere beroepsgroepen. Ook voelen ze zich minder autonoom; ze missen empowering leiderschap van hun leidinggevende. Bovendien scoren ze lager op een psychologisch veilige werkomgeving.’

Fouten maken mag

Die psychologische veiligheid is belangrijk, vertelt Irene. ‘Uit eerder onderzoek weten we dat psychologische veiligheid meespeelt bij de inzetbaarheid van zorgmedewerkers. Medewerkers die zich veilig voelen, zijn bevolegener en hebben meer energie. Ook staan ze positiever tegenover veranderingen in het werk. En het werkgerelateerde verzuim is lager.’

Uit de Monitor blijkt dat zorgmedewerkers meestal positief zijn over de psychologische veiligheid in hun organisatie. ‘7 op de 10 medewerkers zeggen dat zij bijvoorbeeld vergissingen mogen maken in hun team.’ Bij helpenden en verzorgenden ervaren slechts 6 op de 10 medewerkers psychologische veiligheid. ‘Zij voelen zich minder vrij om vragen te stellen, met ideeën te komen en fouten te maken. Ook zeggen ze vaker dat er achter iemands rug om kritiek is op de manier van samenwerken.’

‘Het is goed dat dit soort zaken aan het licht komen’, vindt Irene. ‘Daarom doen we dit onderzoek ook: zo weten we wat zorgmedewerkers bezighoudt, als het om hun werk gaat.’ →



33%

van de zorgmedewerkers denkt er weleens over om **werk te zoeken buiten de zorg**. Onder jonge medewerkers gaat het om **40%**.

70%

van de zorgmedewerkers is het eens met de stelling ‘in ons team is een vergissing maken geoorloofd’.



Helpenden en verzorgenden ervaren de meeste **lichamelijke werkdruk**. Psychologen en therapeuten ervaren de meeste **emotionele werkdruk**.

3 tips

Hoe werk je aan een veilige werksfeer?

1. Check regelmatig bij elkaar in

Kies een vast bespreekmoment met je team. Bijvoorbeeld één keer in de twee weken. Hoe zit iedereen erbij? Zijn er dingen die je graag wil delen? Maak er een vast agendapunt van in de teamvergaderingen.

2. Wees open en eerlijk naar elkaar

Ruim 17% van de zorgmedewerkers zegt dat er vaak wordt geroddeld over afwezige collega's. Dat zorgt voor een onprettige werksfeer. Daarom: praat niet achter elkaars rug over anderen, maar wees open en eerlijk.

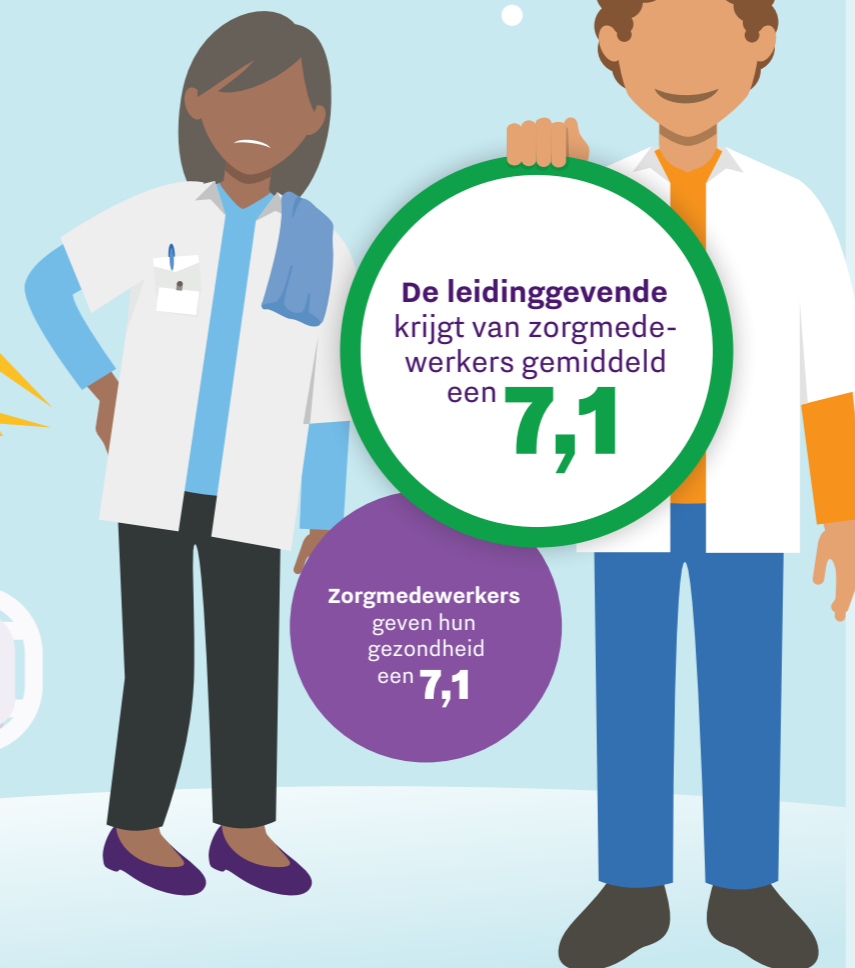
3. Zorg dat je elkaars energiegevers en -vreters kent

Ieder heeft zo zijn of haar eigen energiegevers en -vreters. Maar weet je ze van elkaar? Maak elk een top-3 en bespreek die met je team. Zo kom je vanzelf op ideeën om het werk prettiger te maken en taken beter te verdelen.



De leidinggevende krijgt van zorgmedewerkers gemiddeld een **7,1**

Zorgmedewerkers geven hun gezondheid een **7,1**



Bovendien zien we wat er anders is dan in eerdere jaren. En dus ook waar we actie op moeten ondernemen.'

‘Toon interesse in de ander, daar wordt de samenwerking altijd beter van’

Veilig en open

Voor Irene staat als een paal boven water dat er extra aandacht moet komen voor de beroepsgroep helpenden en verzorgenden. ‘Juist voor hen is een veilige en open werksfeer belangrijk. Want zo ontstaat ruimte om te bespreken wat ze zwaar vinden aan hun werk. Dan kan ineens blijken dat collega’s tegen dezelfde dingen aanlopen. Voor zorgorganisaties is dat een signaal om iets aan de werklust te doen. En bijvoorbeeld te kijken of er hulpmiddelen zijn die het werk minder zwaar maken.’

Leidinggevendenden kunnen een rol spelen bij het creëren van zo’n veilige, open sfeer. ‘In dit onderzoek hebben we een beeld gekregen van de ideale leidinggevende. Dat is iemand die begripvol en vriendelijk is. Iemand die medewerkers vraagt om mee te denken over hoe het werk beter kan. En duidelijk is over wat wel of niet kan. Daarnaast vinden medewerkers het prettig als hun leidinggevende laat horen wat de zorgorganisatie doet met hun input. Dat draagt net zo goed bij aan een prettige en veilige werkomgeving.’

En de zorgmedewerker zelf? ‘Ook die kan bijdragen aan een psychologisch veilig werkklimaat. Door betrokken en oprecht geïnteresseerd te zijn in collega’s. Daar wordt de samenwerking altijd beter van.’



81% van de zorgmedewerkers is **enthousiast** over haar of zijn baan



‘Elke rit is een cadeau’

Annemie de Vroe Roothaert vond haar avontuurlijkste baan pas na haar pensioen: ze werd repatriëringsverpleegkundige. Met haar man haalt ze patiënten uit heel Europa op.

‘Een collega ging tegelijk met mij met pensioen. Hij vertelde dat hij op gesprek was geweest bij een aanbieder voor repatriëring. Dat wil ik ook, dacht ik. Na mijn laatste baan als reumaverpleegkundige wilde ik bezig blijven, ik zocht een uitdaging. Het mooie aan dit werk is: je bent je eigen unit, je hebt geen ziekenhuis achter je. In het begin moest ik de ambulance leren kennen: waar ligt alles, hoe beweeg je in een kleine ruimte, hoe rijd je een brancard erin? Toen dat eenmaal gesmeerd liep, heb ik me samen met mijn man opgegeven voor buitenlandse repatriëringen. Vaak gaat het om patiënten met complexe fracturen. We repatriëren alleen als de patiënt stabiel genoeg is. Onderweg controleer ik de vitale functies en houd ik de patiënt in de gaten. Pasgeleden hadden we iemand met een korset. Hij vroeg me of ik eerder zulke patiënten had meegemaakt en of ik dacht dat hij weer helemaal zou herstellen. Hij had zich al allemaal doemscenario’s in het hoofd gehaald. Mensen hebben vaak iets angstigs achter de rug, kijken terug en delen tijdens zo’n rit heel persoonlijke dingen. Elke rit is een cadeau. Ik denk met een glimlach terug aan dat jongetje met een gebroken been. Hij vond het spannend en was erg op zijn moeder gericht. Logisch als je vijf bent. Ik liet de regie zoveel mogelijk bij hem. Met een rietje kon hij bijvoorbeeld toch zelf drinken. Ineens lachte hij terug. We zien elkaar nu nog steeds.’

Buitenlanddekking in de IZZ Zorgverzekering
 Heb je zorg nodig in het buitenland? Dan krijg je in de basisverzekering het bedrag vergoed dat je in Nederland vergoed zou krijgen. Met bijna alle aanvullende verzekeringen van de IZZ Zorgverzekering krijg je een volledige vergoeding. izz.nl/zorgverzekering



Naam: Tanja Ineke
Functie: bestuurder bij Samen, organisatie voor ouderenzorg en VVT

Naam: Lisette Gruntjes
Functie: verpleegkundige afdeling Chirurgie en leerprocesbegeleider in het Jeroen Bosch Ziekenhuis



‘Laat zo’n compliment binnenkomen’

Kies je voor de zorg, dan ga je vaak vol enthousiasme aan het werk. Hoe zorg je dat je er plezier in houdt? En, hoe blijft het werk uitdagend tot misschien wel je 67^e? Bestuurder Tanja Ineke en verpleegkundige Lisette Gruntjes gaan erover in gesprek.

Wat geeft zorgmedewerkers werkplezier?

Tanja: ‘Het feit dat je ertoe doet. Dat geeft een prettig gevoel en zorgt dat je het volhoudt. In de ouderenzorg is het bijzonder dat je in de laatste fase van iemands leven nog van betekenis kunt zijn.’

Lisette: ‘Herkenbaar, dat gevoel dat je ertoe doet. Zelf haal ik vooral veel plezier uit patiënten die dankbaar zijn. Het is belangrijk die dankbaarheid te aanvaarden. Tegen leerlingen zeg ik bewust: “Hoor je wel wat die patiënt zegt?” Laat dat compliment binnenkomen.’

Wat zorgt voor energie?

Lisette: ‘Werken in een team. Je hebt elkaar en elkaars vindingrijkheid nodig. Alleen kun je niets, samen kun je alles. Zeker als je veranderingen wilt doorvoeren. Veel mensen zijn huiverig voor vernieuwingen, maar het brengt veel goeds: sneller en efficiënter werken, meer tijd voor de patiënt.’

‘Je hebt elkaars vindingrijkheid nodig’

Tanja: ‘Ja, innovatie is hard nodig. We moeten met minder mensen steeds meer cliënten helpen. Niet door harder

te werken, maar door het samen anders te doen. Daarom stoppen wij veel energie in teambuilding en teamcoaching. Zodat medewerkers elkaar nog beter kunnen ondersteunen.’

Hoe zorg je dat nieuwkomers blijven?

Lisette: ‘Het is belangrijk beginners of zij-instromers een veilig leerklimaat te bieden. Het werk is soms pittig, ik wil ervoor zorgen dat ze met een fijn gevoel stage lopen. Dat doe ik door als begeleider zichtbaar en bereikbaar te zijn. En regelmatig te vragen hoe het gaat. Ik probeer de sfeer ook altijd een beetje luchtig te houden, door grapjes te maken met de patiënt en de stagiairs.’

Tanja: ‘Slim, het werk is soms zwaar genoeg. Wij letten erop dat we bij drukte ook leerlingen niet direct te veel verantwoordelijkheid geven. Dat geeft een onveilig gevoel.’

En de vaste, ervaren medewerkers?

Tanja: ‘Wij stimuleren deelname aan allerlei opleidingen en werkgroepen. Bijvoorbeeld over ergonomisch werken. Want je moet het ook lichamelijk volhouden. En we hebben veel aandacht voor de mens achter de medewerker. Wat houdt iemand privé bezig? Kunnen wij met iets helpen? Het gaat erom dat je je als zorgprofessional gezien voelt.’

Lisette: ‘Ik geloof er net als jij in dat je medewerkers veel ontwikkel- en doorgroei mogelijkheden moet bieden. Daar kunnen ze veel plezier en energie uit halen. Verder is het belangrijk om oog te blijven hebben voor de gelukkige momenten. Want wat is er nu mooier dan een glimlach van iemand die zich dankzij jouw inspanningen wat beter voelt?’

Tanja: ‘Precies, vaak kun je met iets kleins al zoveel vreugde brengen.’ ✓

Benieuwd naar het hele gesprek tussen Tanja en Lisette? Bekijk de videoserie *De zorg in de wachtkamer*. Zie pagina 14.

Ga voor meer werkplezier

Het programma *Mindful werken* in de VGZ Mindfulness Coach helpt je vóór, tijdens én na werktijd te ontspannen. Zo haal je meer voldoening en werkplezier uit je dag. Volg het programma gratis via de app: izzdoorvgz.nl/mindfulness-coach-app

Online mindfulness

Wil je minder stress, meer focus en dus meer werkplezier? Volg de online mindfulness trainingen van CZ. cz.nl/extra/collectief/online-mindfulness

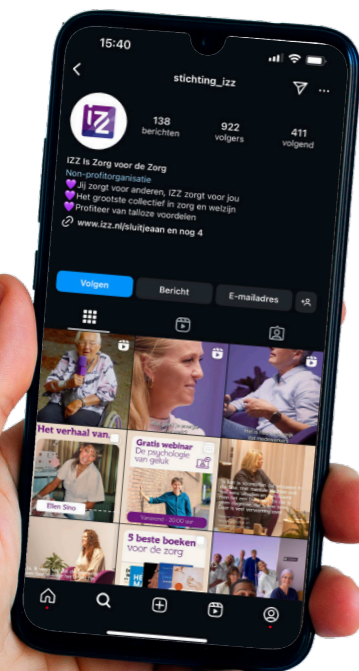
Ontdek de verhalen van je zorgcollega's

Op social media brengen we volop verhalen uit de zorg in beeld. Van gesprekken over werkplezier tot bedankjes voor zorgmedewerkers. Van families in de zorg tot leuke leestips. Want je werk in de zorg verbindt jou met al die andere 1,5 miljoen zorgprofessionals. Ontdek deze verhalen van je collega's!



De Zorg in de Wachtkamer

In de videoserie *De zorg in de wachtkamer* zie je unieke tweegesprekken tussen zorgprofessionals. Verrassende combinaties geven verrassende inzichten. Bijvoorbeeld over werkplezier, de overgang en de toekomst van de zorg. **Scan de QR-code en bekijk de video's.**



Zorgfamilies

Broers en zussen in de zorg, tantes en nichtjes. Heb jij ook familieleden in de zorg? Wat deel je met elkaar? En hoe ziet het kerstdiner eruit? Zit je dan met z'n allen aan tafel – of is er altijd wel iemand aan het werk? In de serie *Zorgfamilies* vertellen familieleden hoe zij hun werk in de zorg met elkaar delen.



Het verhaal van ...

Zorgmedewerker-zijn zit in je. Het is een roeping, zeggen sommigen. In ieder geval heb je een bijzonder beroep, waar je vaak al op jonge leeftijd een passie voor ontwikkelt. In de rubriek *Het verhaal van ...* vertellen zorgmedewerkers hoe zij in de zorg zijn terechtgekomen. Wat drijft hen, welke kansen en uitdagingen zien ze? Het zijn verhalen vol herkenning en inspiratie, waaruit veel liefde spreekt voor het vak. Lees bijvoorbeeld het verhaal van Lincy op izz.nl/het-verhaal-van-lincy



In deze persoonlijke en hartverwarmende reeks kijken patiënten en familie van patiënten terug op hun ervaring met de zorg. Want waardering uitspreken geeft energie. En deze dankbaarheid van cliënten, patiënten en collega's motiveert en geeft je werk extra betekenis.

#BedanktvoordeZorg

Volg IZZ op Instagram, Facebook en LinkedIn en praat mee over werken in de zorg



[instagram.com/stichting_IZZ](https://www.instagram.com/stichting_IZZ)



[facebook.com/@IZZ.nl](https://www.facebook.com/@IZZ.nl)



[linkedin.com/company/stichting-IZZ](https://www.linkedin.com/company/stichting-IZZ)

Wist je dat...?



Elke vrouw door de overgang gaat

Tips van IZZ, voor jou

Welk boek wil je als zorgmedewerker écht gelezen hebben? Wat zijn goede gerechten tijdens een nachtdienst? En wat is nuttig om te weten over de overgang? Op Instagram en Facebook delen we ook onze beste tips om gezond te werken.

Deel je verhaal

Lijkt het jou leuk om ook je verhaal te delen, of bijvoorbeeld voor de camera in gesprek te gaan met een andere zorgprofessional? Mail naar info@stichtingizz.nl

Beter vergaderen bij Amsta

De kracht van 1-op-1-coaching

De vergaderingen bij de Amsterdamse zorgorganisatie Amsta? Die waren vooral lang en weinig effectief. Dat moest anders, vond directeur Lia Edel. Ze besloot zich 1-op-1 te laten coachen door Peter Krom van IZZ.



‘Een goede leider stelt zich kwetsbaar op’

Peter Krom,
adviseur bij IZZ

In de gezellige buurtboerderij Ons Genoegen in het Amsterdamse Westerpark houdt het managementteam (MT) van Amsta haar jaarlijkse teamdag. Directeur Lia Edel leidt de vergadering. In de hoek zit Peter Krom, adviseur bij IZZ. Hij is daar op verzoek van Lia om haar live te coachen.

‘Ontzettend dapper van Lia’, zegt Peter als hij terugblijkt op de sessie. ‘Bij een 1-op-1-coachings-traject als dit, vraag ik altijd of ik diegene tijdens het werk mag begeleiden. En mag onderbreken als dat nodig is. Daar zei Lia volmondig “ja” op. Daarin herken je goed leiderschap. Want een goede leider durft zich kwetsbaar op te stellen.’

Verantwoordelijk

Lia schakelde Peter in vanwege een terugkerend probleem binnen Amsta. De vergaderingen van het MT, en die van de managers en hun team, waren lang en leverden niet altijd wat op. Problemen bleven vaak liggen bij de manager in plaats van dat het team aan de slag ging. Lia: ‘Hoe zorg je dat je team echt aan zet komt? Hoe kun je dat als leidinggevende ondersteunen? Dat was ons belangrijkste vraagstuk.’

Het coachingstraject hield in dat Peter vooraf belde met Lia om haar vraagstuk voor te bespreken. Op de dag zelf coachte hij haar anderhalf uur, terwijl Lia de vergadering leidde. Peter: ‘Ik observeer en onderbreek als ik denk: hee, dit is interessant. Wat gebeurt hier en wat doet dit met de ander?’

Bij Lia was dat toen ze het agendapunt vergaderdruk aansneed. Peter: ‘Ze zei tegen de groep: “Hoe gaan we dit oplossen?” Met het woordje “we” betreft ze zichzelf bij het probleem. Terwijl het beter is om te zeggen: kunnen jullie aangeven wat het probleem is met de vergaderdruk? Dan voelen de managers dat ze er iets over mogen zeggen; ze voelen er zich verantwoordelijk voor.’

Concrete oplossing

Dit soort feedback heeft Lia enorm geholpen, vertelt ze. ‘Voor mij was het een heel concrete oplossing. Ik zie nu hoe je alleen al door woordgebruik het initiatief bij het team kunt leggen. En dat ik erop kan vertrouwen dat het MT de juiste zaken eruit haalt. Dat is een waardevolle les.’



Gezond werken

IZZ helpt werkgevers met goed leiderschap en een veilige werkomgeving, zodat medewerkers gezond en met plezier hun werk kunnen doen. We doen onderzoek en gebruiken de uitkomsten in onze Gezond Werken-programma's, zoals Behoud Jong Zorg Talent en InDialoog. Meer informatie op izz.nl/zorgorganisaties

Positief denken: zo doe je dat

Wil je meer positieve gedachten hebben? Goed nieuws: dat kun je trainen. Schrijf elke dag op waar je dankbaar voor bent, wat goed ging of waar je trots op bent. Kleine moeite, groot effect.

Een compliment van een collega. Een presentatie die goed ging. Of de zon die nét doorbreekt als je met een kop thee op de bank zit. Het dagelijks leven zit vol kleine, waardevolle momenten. Het helpt om daar even bij stil te staan. Want als je je focus positief houdt, heb je minder negatieve gedachten. En dat levert meer energie en minder stress op.



Win een Bambook

Wil je dit nu dagelijks gaan doen? Dan is Bambook, hét uitwisbare schrift, iets voor jou. Schrijf met de speciale marker op de whiteboard-pagina's, scan en bewaar je notities met de Bambook-app en veeg de pagina's eenvoudig schoon voor hergebruik.

We geven drie Bambooks weg. Stuur vóór 21 december een mail naar info@stichtingizz.nl o.v.v. winactie Bambook.



Schrijf het op!

Focus op wat goed gaat en schrijf minstens drie dingen op die je een positief gevoel geven.

Dankbaar voor:

Hierom moest ik lachen:

Van deze mensen kreeg ik energie:

Leuk nieuwtje:

Dit heb ik geleerd:

Mooi compliment:

Meer inspiratie

Er zijn ook andere manieren om positiviteit te trainen. Begin je dag met een positieve affirmatie (bijvoorbeeld: 'Ik ben krachtig en fit'). Luister naar een podcast over positiviteit. Of pas het 12-seconden-trucje toe: ga rustig zitten en haal in minimaal 12 seconden een leuke herinnering naar boven. Wat ook helpt: omring je met mensen die positief in het leven staan.

Meer werkplezier met gedeeld leiderschap

Welke kansen zie jij voor jezelf?

Ben je op zoek naar meer plezier én uitdaging in je werk? Misschien kun je een taak overnemen van je leidinggevende. Iets wat goed bij je past. Gedeeld leiderschap noemen we dat. Maar hoe werkt het? En waar moet je op letten? We vragen het aan onderzoeker Henrico van Roekel.

‘Vrijwel iedereen vindt het prettig inbreng te hebben op de werkvloer’, zegt Henrico. ‘We hebben graag grip op ons werk.’ Henrico werkt als onderzoeker en docent aan de Universiteit Utrecht. Samen met IZZ onderzocht hij op welke manieren je het welzijn van zorgmedewerkers kunt vergroten. Gedeeld leiderschap is er een van.

‘Het houdt in dat je als medewerker leiderschapstaken overneemt, die traditioneel gezien bij een leidinggevende of manager horen. Bijvoorbeeld een nieuwe collega begeleiden. Gedeeld leiderschap heeft een aantal voordelen. Zo zijn er in teams minder conflicten, dan bij organisaties waarin de leidinggevende alles bepaalt. Ook is er meer onderling vertrouwen.’

Op zoek naar je sterke kanten

Voor zijn promotieonderzoek voerde Henrico verschillende experimenten en deelonderzoeken uit. Dat deed hij bij ziekenhuizen en instellingen voor verpleeg- en thuiszorg, gehandicaptenzorg en geestelijke gezondheidszorg. Hij legde onder andere aan 7.000 zorgmedewerkers een enquête voor, met vragen over hun dagelijks werk. Daar waren ook vragen bij over het overnemen van leidinggevende taken.

‘Uit de antwoorden blijkt dat veel zorgmedewerkers graag een positieve bijdrage leveren aan onderlinge relaties. Dat kan, door mee te denken en te beslissen over vernieuwingen in



‘We hebben allemaal graag grip op ons werk’

het werk. Of door aan de slag te gaan als vertrouwenspersoon of bemiddelaar binnen je organisatie.’ De werkgever moet daar dan wel voor openstaan. IZZ ontwikkelde op basis van de onderzoeken een programma over leiderschap (zie kader). Handig voor leidinggevendenden die hun team meer invloed willen geven.

Hoe kun je als zorgprofessional passende taken naar je toetrekken? ‘Bedenk eerst goed wat jouw sterke kanten zijn en welke kansen je voor jezelf ziet. Of welke veranderingen je wilt doorvoeren op de werkvloer. Maak het concreet. Stel dat jij duurzaamheid belangrijk vindt, dan kun je een idee aandragen en dat in je werk uitproberen. Er zijn al verschillende zorginstellingen waar medewerkers herbruikbare alternatieven hebben ontwikkeld voor wegwerpmateriaal.’

Henrico tipt om je wensen op een natuurlijk moment bij je leidinggevende onder de aandacht te brengen. ‘Bijvoorbeeld tijdens een functioneringsgesprek,

als je de vraag krijgt of je nog genoeg uitdaging ervaart. Maar je kunt het ook voorstellen als de leidinggevende aangeeft dat hij of zij erg druk is. Bijvoorbeeld wanneer zich een nieuwe uitdaging aandient, die jij wel ziet zitten. Dan sla je twee vliegen in één klap.’

Gewoon proberen

Om gedeeld leiderschap te laten slagen, moeten een aantal randvoorwaarden kloppen. ‘Het is belangrijk dat je er genoeg uren voor krijgt. En dat zo’n extra taak geen enorme energievreter wordt.’ Want het overnemen van taken van de leiding kan tegenvallen. ‘Zeg het in dat geval gewoon’, raadt Henrico aan. ‘Er kunnen altijd redenen zijn om ermee te stoppen. Dat is geen falen. Je hebt het gewoon geprobeerd.’

Werkt het delen van leiderschap wél, dan heeft iedereen daar baat bij, is de conclusie van Henrico. ‘En zeg nu zelf: jij doet toch ook graag dingen waar je goed in bent? Daardoor krijg je vanzelf meer plezier in je werk!’



Verder lezen?

Ben je benieuwd naar het onderzoek van Henrico van Roekel? En wil je weten hoe IZZ de resultaten in de praktijk toepast? Op izz.nl/promotie lees je er meer over. Ook vind je er een versie van zijn proefschrift *Werken aan welzijn* in gewone taal.

Mensgericht leiderschap

Stel je een werkomgeving voor met energieke zorgprofessionals, die minder verzuimen en met plezier naar hun werk gaan. Dat is de kracht van mensgericht leiderschap! Speciaal voor leidinggevendenden ontwikkelde IZZ een programma over dit thema. Daarin leer je om mensgericht leiderschap toe te passen in je eigen team. Meer weten? Scan de QR-code.



Activeer je lidmaatschap

Iedereen die in de zorg werkt, kan zich gratis aansluiten bij IZZ. Activeer nu jouw lidmaatschap om te profiteren van alle voordelen:

- ✓ **Korting op wellness, sport en ontspanning**
- ✓ **Gratis online trainingen en webinars**
- ✓ **IZZ Zelfscreener en Mentale gezondheidstest**
- ✓ **Toegang tot de Beweeg je Beter app**
- ✓ **Deel je ervaring over werken in de zorg in ons ledenpanel**
- ✓ **Ontvang magazine de Zorg**

Ga naar [izz.nl/sluitjeaan](https://www.izz.nl/sluitjeaan) en regel het meteen!



IZZ Is Zorg voor de Zorg

Jij zorgt voor anderen, wij zorgen voor jou. Voor alle mensen in de zorg. Werk gezond met IZZ, het grootste collectief van medewerkers in de zorg.

IZZ zorgt voor alle mensen in de zorg. Met je lidmaatschap heb je toegang tot mooie tools, trainingen en kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Zo helpen we jou om goed voor jezelf te zorgen. En samen staan we sterk. Want hoe meer leden we hebben, hoe meer voordeel we kunnen regelen voor iedereen in de zorg.

IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ

Voor de IZZ Zorgverzekering maken we afspraken met verzekeraars CZ en VGZ. Die afspraken gaan over de inhoud van de aanvullende verzekeringen. We stemmen deze pakketten af op jouw werk in de zorg. Zo weten we bijvoorbeeld dat zorgmedewerkers gemiddeld vaker naar de fysiotherapeut gaan en psychische hulp nodig hebben. Dus regelen we met de verzekeraars dat jij voldoende behandelingen in je pakket hebt. Of dat je bijvoorbeeld een gratis intake bij de arbeidsfysiotherapeut krijgt.

Korting op aanvullende verzekeringen

IZZ gunt iedereen in de zorg een goede verzekering. Daarom betaalt IZZ mee aan je premie van de aanvullende Zorg voor de Zorg-verzekeringen. Deze korting zit al in de premie verwerkt. CZ en VGZ hebben elk hun eigen aanbod: je leest erover op de volgende pagina's. Of vergelijk de verzekeringen op [izz.nl/zorgverzekering](https://www.izz.nl/zorgverzekering)

IZZ is er ook voor werkgevers

We zijn er niet alleen voor zorgmedewerkers. Ons team van adviseurs helpt zorgorganisaties een gezonde werkgever te zijn. Bijvoorbeeld door het verzuim en de uitstroom terug te dringen. Daarvoor hebben we oplossingen als InDialoog en Behoud Jong Zorgtalent. We monitoren, doen onderzoek en vertalen de cijfers naar Gezond Werken-programma's voor werkgevers. Meer weten? Kijk op [izz.nl/zorgorganisaties](https://www.izz.nl/zorgorganisaties)

Een greep uit het ledenvoordeel

gratis In balans met de IZZ Zelfscreener
Hoe voorkom je dat je emotioneel uitgeput raakt? Met de IZZ Zelfscreener breng je je energiegevers en -vreters in kaart, op je werk én thuis. [izz.nl/zelfscreener](https://www.izz.nl/zelfscreener)



10% korting Gezond eten met Boerschappen
Met Boerschappen kies je voor gezonde, verse producten direct van de boer. Als IZZ-lid krijg je 10% korting op je eerste drie boxen. [izz.nl/boerschappen](https://www.izz.nl/boerschappen)

gratis Leuke én leerzame webinars
IZZ organiseert regelmatig webinars voor zorgmedewerkers: bijvoorbeeld over de nachtdienst, of over omgaan met stress. Kijk ze terug op [izz.nl/webinars](https://www.izz.nl/webinars)

20% korting Scharensset van NursesDNA
Deze scharensset van NursesDNA bevat een verbandschaar, verpleegkundigeschaar en Kocherklem, verkrijgbaar in verschillende kleuren en prints. Laat de scharen graveren met je naam – zo weet je altijd welke van jou zijn. [izz.nl/nursesdna](https://www.izz.nl/nursesdna)

gratis Mentaal fit met Mirro
Word mentaal fitter met de online trainingen van Mirro. Kies uit meer dan twintig modules – en volg ze waar en wanneer jij wilt. [izz.nl/mirro](https://www.izz.nl/mirro)



2 maanden gratis Filmkijken met Cinetree
Lekker een filmpje kijken na een drukke werkdag? Bij Cinetree heb je toegang tot een unieke selectie van 20 goede films en documentaires. [izz.nl/cinetree](https://www.izz.nl/cinetree)

Meer voordeel
Kijk ook op de achterpagina van dit magazine. En ontdek alle voordelen op [izz.nl/ledenvoordeel](https://www.izz.nl/ledenvoordeel)

De IZZ Zorgverzekering 2025 met aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten afgestemd op je werk in de zorg:

- ✓ **IZZ betaalt mee** aan je premie
- ✓ **Eigen risico compensatie** tot 385 euro voor zorgkosten door PTSS en covid
- ✓ **Tot 400 euro** vrij te besteden gezondheidsbudget
- ✓ **Tot wel 52 fysiobehandelingen**
- ✓ **Ruime vergoedingen** voor mentale hulp, bijvoorbeeld tot 350 euro voor mindfulness bij burn-out

Ga naar [izz.nl/2025](https://www.izz.nl/2025) voor meer informatie



Ontdek alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door CZ

- ✓ Neem tot wel **5 ongebruikte fysiobehandelingen** mee naar het volgende jaar
- ✓ Veel **extra's** voor zorg en gezondheid
- ✓ **Korting** op de sportschool, brillen, lenzen en nog veel meer
- ✓ **Wachlijstbemiddeling en second opinion**
- ✓ **Hulp bij betalen:** gespreid betalen eigen risico
- ✓ Regel al je zorgzaken heel eenvoudig via **de CZ app**

Ga naar cz.nl/izz voor meer informatie



De IZZ Zorgverzekering door CZ

Ontdek wat bij j^ou past

Als zorgmedewerker wil je altijd de beste zorg bieden. Dat lukt alleen als je zelf ook goede zorg krijgt. Met de IZZ Zorgverzekering door CZ.

Wat is belangrijk voor je als het om jouw zorg en gezondheid gaat? Die vraag houdt ons bij CZ iedere dag bezig. We helpen je bij het vinden en regelen van passende en beschikbare zorg. Ook bieden we handige apps om zelf aan de slag te gaan met je gezondheid. Bij CZ vind je allerlei extra's voor jouw zorg en gezondheid.

Bereken je premie

De IZZ Zorgverzekering door CZ helpt je om ook in 2025 zo fit en gezond mogelijk te blijven. Ontdek alle extra's en vergoedingen in jouw pakket op cz.nl/izz. En bereken meteen je premie. We helpen je graag bij wat voor jou belangrijk is.

Voor goede service, aantrekkelijke pakketten en handige extra's zit je ook in 2025 goed bij CZ

Alle extra's bij de IZZ Zorgverzekering door CZ

5 ongebruikte fysiobehandelingen meenemen

Heb je dit jaar niet al je fysiobehandelingen gebruikt? Geen zorgen. Je neemt tot wel 5 ongebruikte behandelingen mee naar het volgende jaar.

Online trainingen en coaching

Ga zelf eenvoudig aan de slag met online trainingen om lekkerder in je vel te zitten of te werken aan een gezonde leefstijl. Volg bijvoorbeeld een training om beter te slapen, of overspanning en een burn-out te voorkomen.

Appen met een verpleegkundige

Ook als zorgmedewerker heb je soms vragen over je gezondheid. Of over die van je kind of partner. Draai je onregelmatige diensten, dan kan het lastig zijn om een afspraak te maken bij de dokter. Daarom helpt CZ met App de Verpleegkundige. Stel je vragen via de app, en krijg snel advies van een medisch team.

Volg thuis fysio-oefeningen

Als je zwaar werk hebt of lange dagen maakt, is het extra belangrijk dat je goed voor je lijf zorgt. Met fysio-oefeningen voor lichte klachten aan je nek, onderrug en bekken. Volg thuis oefeningen met duidelijke video's en uitleg. Op het moment dat het jou uitkomt.

Voordelen voor het hele gezin

Heb je een partner of kinderen? Dan profiteren zij ook van alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door CZ. En sluit je een aanvullende verzekering af, dan hebben ze net als jij recht op de extra vergoedingen. Ook na je pensioen kun je gebruikmaken van deze voordelen bij CZ.

Korting op aanvullende verzekeringen

Ben je bij CZ verzekerd via IZZ? Dan ontvang je uitgebreide vergoedingen voor orthodontie, mantelzorg, kraamzorg en verloskunde. Ook ontvang je korting op aanvullende verzekeringen. Lees meer op cz.nl/izz

Haal meer uit CZ Extra

Heb je zorg nodig, wil je graag gezonder leven of heb je vragen over je gezondheid? Bij CZ krijg je meer dan 20 gratis extra's die jouw zorg en gezondheid ondersteunen. Van handige apps en diensten tot mooie kortingen. Ontdek alles op cz.nl/extra



Ontdek alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door VGZ

- ✓ Tot 20% **collectiviteitskorting** op je aanvullende verzekering
- ✓ Tot 52 **fysiobehandelingen**
- ✓ Tot 400 euro **persoonlijk gezondheidsbudget** voor bijvoorbeeld een mentaal fit gesprek of leefstijlcheck
- ✓ **Korting** op beweeg- en gezondheidsproducten

Ga naar izzdoorvgz.nl voor meer informatie



Jouw voordelen bij de IZZ Zorgverzekering door VGZ



Korting en ruime vergoedingen

Korting op je zorgpremie, voor jezelf én je hele gezin. Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ krijg je tot wel 20% korting per maand op de aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten. Deze korting krijg je van IZZ. En profiteer van extra ruime vergoedingen voor fysiotherapie (tot wel 52 behandelingen!), mondzorg en orthodontie.

Hoog persoonlijk gezondheidsbudget

Een persoonlijk gezondheidsbudget tot wel 400 euro per jaar voor cursussen en trainingen die passen bij jouw situatie. Bijvoorbeeld voor een leefstijlprogramma van dokter Tamara, hulp bij afvallen of een leefstijlcheck.

Mindfulness bij burn-out

Steeds vaker worden mindfulness trainingen met succes ingezet bij burn-outklachten. Deze trainingen combineren kennis uit de biologie en psychologie met mindfulness in de vorm van meditatie en yoga. Je ontvangt een vergoeding van 350 euro per jaar voor een 8-weekse (groeps)training.

Jij zorgt voor anderen, wij zorgen voor jou. Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ: een verzekering met collectieve korting en veel extra's. Afgestemd op je werk in de zorg. Want we vinden het óók belangrijk dat jij gezond én veerkrachtig blijft. En als je zorg nodig hebt, is VGZ er natuurlijk voor je.

Best gewaardeerde zorgverzekeringsapp!

De IZZ Zorgverzekering-app is de best gewaardeerde zorgverzekeringsapp. Gebruik 'm als jouw persoonlijke assistent, om je te helpen bij gezondheid én zorg. Je regelt je zorgzaken super-makkelijk. Zo kun je binnen 1 minuut zorgkosten declareren. Je ziet waar je het snelst aan de beurt bent voor zorg in het ziekenhuis. En je hebt altijd een compleet overzicht van je verbruikte zorg.



Bekijk alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door VGZ

Scan de QR-code of ga naar izzdoorvgz.nl/collectief-voordeel



Extra oefenprogramma's

In onze apps VGZ Mindfulness Coach, de VGZ Soepel en Sterk Coach en Mijn Leefstijlcoach bieden we speciaal voor collectief verzekerden extra oefenprogramma's. Passend bij jouw werk in de zorg. Denk aan 'Zen in de zorg' of 'Beter slapen bij nachtdienst'.

Mentaal fit gesprek: voor een luisterend oor

Zit je niet lekker in je vel? Of kom je bijvoorbeeld moeilijk in slaap? Een gesprek met een Mentaal fit coach kan helpen. Je krijgt tips en handvatten waar je zelf mee aan de slag kunt. Goed om te weten: dit gesprek is 100% vertrouwelijk. Je krijgt het vergoed vanuit je persoonlijk gezondheidsbudget.

Korting op beweeg- en gezondheidsproducten

Bij ons krijg je korting op producten die jou gezonder maken. Zoals een nieuwe fiets van Fietsvoordeelshop.nl, waarmee je lekker naar je werk fietst. Of fitnessartikelen van Tunturi. Zo train je waar en wanneer jij wilt.

Duurzame zorgverzekering

Coöperatie VGZ heeft de Green Deal Duurzame Zorg 3.0 ondertekend. Samen met de zorg willen wij de invloed van de zorg op het klimaat en milieu kleiner maken. Bijvoorbeeld door te zorgen voor minder afval, een lagere CO2-uitstoot en oplossingen waarmee minder medicatie in het water terechtkomt.

3 zorgverleners aan het woord

Hoe IZZ 't?

Hoe gaat het met je? Een relevante vraag aan alle zorgmedewerkers. Want werken in de zorg is mooi, maar vraagt ook veel van je. Wat doe jij om veerkrachtig te blijven? En hoe kan IZZ daarbij helpen? We vroegen het drie zorgverleners.



Naam: Pinel Schrijver (47)
Functie: vasculair diagnostisch laborant in ziekenhuis Rijnstate in Arnhem
Lid van IZZ sinds: 2001
Gouden tip: 'Ga aan de slag met hartcoherentie. Daar heb je als zorgprofessional altijd wat aan!'

'Ik ben lange tijd mantelzorgster geweest voor mijn broer en mijn vader. Ik was heel moe en ging continu door om maar niet te voelen. Vijf jaar terug zat ik tegen een burn-out aan. Ik ben gaan mediteren en heb via IZZ de online training HeartMath gevolgd, over hartcoherentie.

Dankzij deze training heb ik de tools om weer contact te maken met mijn lichaam. Ik heb bijvoorbeeld geleerd dat je ademhaling de enige functie is van het autonome zenuwstelsel die je zelf in de hand hebt. Door rustig en

gelijkmatig adem te halen, kun je je hartslag omlaag brengen. En komt je systeem weer tot rust.

Nu maak ik tussendoor op het werk of thuis contact met mijn ademhaling en lichaam. Dan voel ik bijvoorbeeld dat ik al een hele tijd met opgetrokken schouders zit. Door hartcoherentie toe te passen kan ik me beter verbinden met patiënten en collega's. Inmiddels volg ik een opleiding tot Zen-leraar, want ik wil anderen dit ook laten ervaren.'

'Ik kan me nu beter verbinden met patiënten en collega's'

'Goed dat IZZ veel zelfhulp aanbiedt, dat maakt de drempel naar therapie ook laag. Tot nu toe heb ik er geen gebruik van hoeven maken; ik voel me goed. Maar wie weet, in de toekomst. Als er aanleiding voor is.

Want als je in de zorg werkt, maak je soms heftige dingen mee. Bij ons in de kliniek verblijven gezinnen met kinderen die trauma's hebben, psychiatrische aandoeningen, of autisme. Vaak speelt er ook van alles bij de ouders. Wij observeren, speuren naar

patronen en geven terug wat we zien. Ik werk het liefst 's avonds, als het dagprogramma is afgelopen. Dan komen de moeilijke gesprekken en gaan we meer de diepte in.

Na afloop van mijn dienst vind ik het heerlijk om op de fiets te stappen – sinds kort heb ik een elektrische. Dit doe ik ook als ik tot laat werk. In die rit van 15 kilometer van de kliniek naar huis kan ik mijn hoofd leegmaken. En ik blijf er nog fit bij ook.'



Naam: Elizabeth de Boeck (63)
Functie: gezinsgroepsbehandelaar bij gezinskliniek Yulius in Barendrecht
Lid van IZZ sinds: ruim veertig jaar
Gouden tip: 'Zorg goed voor jezelf!'

'Op de fiets maak ik mijn hoofd leeg'



Naam: Dave Smit (40)
Functie: begeleider dagbesteding in de gehandicaptenzorg bij Middin in Den Haag
Lid van IZZ sinds: ruim tien jaar
Gouden tip: 'Volg het webinar over veerkracht.'

'Ik werk met meervoudig gehandicapten met een laag ontwikkelingsniveau. Onze sector staat onder druk. Collega's stoppen of laten zich inhuren als zelfstandige. Ik merk dat ik vermoeider ben dan vroeger. Daarom heb ik bij IZZ een aantal webinars gevolgd. Zo heb ik geleerd om meer te doseren. Ik loop nu nét iets minder hard in mijn werk, maar steek er nog evenveel liefde in als vroeger.

Wat ook helpt om in balans te blijven, is na het werk een rondje wandelen. Of ik drink afsluitend een kop koffie met collega's. En ik probeer gezond

te eten, met bijvoorbeeld groente rechtstreeks van de boer of uit de moestuin.

Daarnaast zorg ik dat ik me ontwikkel. Zo heb ik me verdiept in het geven van klankmassages. In Duitsland wordt deze methodiek ingezet in de zorg. Patiënten hebben daardoor minder kalmeringsmiddelen nodig. Zelf organiseer ik bij mijn werkgever af en toe een klankdag voor collega's, maar ook voor cliënten, verwanten en vrijwilligers. Fijn, zo'n moment van ontspanning. En een mooie aanvulling op de gewone zorg.' ✓

'Ik loop nu nét iets minder hard in mijn werk'

Zorg goed voor jezelf

Met je IZZ-lidmaatschap maak je gebruik van mooie kortingsacties, tools en trainingen. Welke kies jij om gezond en veerkrachtig te blijven?



Lidmaatschap nog niet geactiveerd? Regel het meteen via deze QR-code. Je vindt alle ledenvoordelen op izz.nl/ledenvoordeel



tot 50% korting

Buiten sporten met Team City Bootcamp

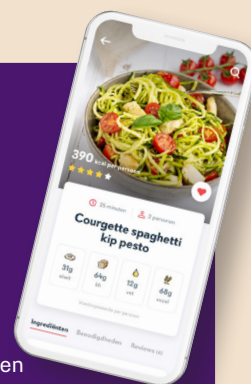
Sport je fit met Team City Bootcamp – op meer dan 600 locaties in Nederland. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt: de gediplomeerde trainers bieden gevarieerde work-outs in de frisse buitenlucht. Geef je op voor een gratis proefles en ontdek hoe leuk én motiverend bootcampen kan zijn. izz.nl/bootcamp



49,95 euro voor 1 jaar

Gezonde weekmenu's met FitChef

Op zoek naar makkelijke, gezonde recepten? FitChef biedt wekelijks een persoonlijk menu, compleet met simpele recepten en handige boodschappenlijst. De menu's passen bij jouw calorie- en macrobehoefte. Je kunt ook kiezen voor glutenvrije, lactosevrije of vegetarische gerechten. Bestel nu je jaarabonnement via IZZ. izz.nl/fitchef



1 maand gratis | 20% korting

Ontspan met Mindful Minuut

Met de korte meditaties van Mindful Minuut breng je balans in je werkdag. Via IZZ krijg je 1 maand gratis toegang én 20% korting op een abonnement. izz.nl/mindful-minuut



10% korting

Bamboek: hét uitwissbare notitieboek

Ken jij Bamboek al? Een schrift met uitwissbare bladzijden. Schrijf met de speciale marker op de whiteboard-pagina's, scan je aantekeningen met de app en wis de bladzijden voor hergebruik. Ideaal tijdens IZZ-webinars en online trainingen. Zie ook de winactie op pagina 17. izz.nl/bamboek

