



Veerkracht voor de zorg

E-book met tips en tools

Inzicht in je
energiegevers en
energievreters

Minder stress, meer
veerkracht: wat je
zelf kunt doen

Samen sterker:
zo zoek je steun
bij je omgeving

Klik verder voor
alle tips & tools



Inhoud



Herken de signalen van ongezonde stress	3
Breng je energiegevers en -vreters in kaart	4



Zorg voor meer energiegevers en minder energievreters	5
Bewaak je werk-privébalans	6
Stress less: zorg voor voldoende ontspanning	7
Slaap je gezond	8
Besteed aandacht aan je hormoonbalans	9
Omgaan met agressie en geweld	10
Vergroot je veerkracht	11
Zorg voor een gezonde leefstijl	12



Samen sterker: zoek steun bij een ander	13
---	----

Het belang van veerkracht

Werken in de zorg is mooi, maar vraagt ook veel van je, fysiek én mentaal. Dat weet jij natuurlijk als geen ander. De werkdruk is hoog, door aanhoudende personeelstekorten, een hoge uitstroom en de nasleep van corona. En de zorgvraag neemt toe vanwege de vergrijzing. Dat maakt het extra belangrijk om te werken aan je mentale fitheid en aan je veerkracht.

Wat dat precies is, veerkracht? Het vermogen om fysiek, mentaal en emotioneel te herstellen van verschillende vormen van stress en tegenslagen in het leven. Met veerkracht knap je bijvoorbeeld sneller op van een burn-out. En ga je gemakkelijker om met agressie en geweld op de werkvloer. Veerkracht is de onzichtbare motor achter de zorg, wat ons betreft.

Natuurlijk speelt ook je werkgever een rol bij het vergroten van jouw veerkracht. Bijvoorbeeld door een gezond organisatieklimaat te creëren en gezond leiderschap te tonen. Wij helpen zorgorganisaties de gezondheid van

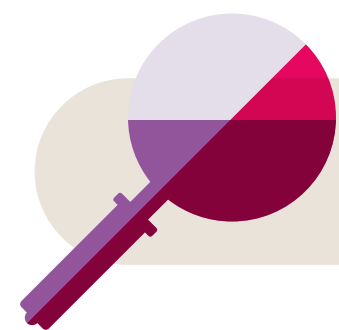
medewerkers te verbeteren. Met onderzoek, de aanpak InDialoog en advies om gezonder te werken.

Daarnaast willen we jou als zorgmedewerker graag helpen om zelf aan de slag te gaan met je veerkracht. In dit e-book geven we je daarom praktische tips voor meer inzicht in jezelf. Ook vind je een overzicht van handige tools en trainingen. Bij elk onderdeel staan leestips voor meer informatie en verdieping. Met links naar webinars, kortingsacties en vergoedingen van de IZZ Zorgverzekering. Zo helpen we je goed voor jezelf te zorgen. Zodat jij goed voor anderen kunt blijven zorgen. Veel succes!

Wil je weten wat we nog meer voor je kunnen betekenen? Bekijk het op [izz.nl](https://www.izz.nl).

Wesley Tax
namens team IZZ





Herken de signalen van ongezonde stress

De hele dag ren je van cliënt naar cliënt. Daarnaast ben je druk met administratie en ondersteuning van collega's. Dit kan lang goed gaan. En een beetje stress kan ook geen kwaad. Maar wanneer verandert lekker druk in een te hoge werkdruk? Bij welke signalen moeten de alarmbellen gaan rinkelen?



Omgaan met stress is makkelijker gezegd dan gedaan. Soms is het best onduidelijk waar je stress vandaan komt. Vaak speelt er van alles tegelijk. Goed voor jezelf zorgen begint met inzicht in jezelf. En dus in je stresslevel.

Te veel (chronische) stress kan zich op verschillende manieren uiten. Denk aan:

- ✓ weinig energie
- ✓ spieren die gaan vastzitten
- ✓ een hoge ademhaling (dus niet vanuit je buik)
- ✓ een onrustig gevoel
- ✓ makkelijke taken kosten je ineens meer tijd en energie

Houd signalen als deze goed in de gaten en grijp op tijd in. Zo voorkom je dat te veel stress omslaat in chronische stress, want dan raakt je hele systeem belast.



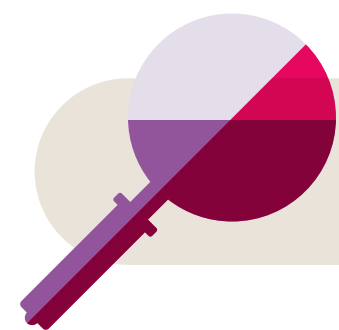
Benieuwd naar andere signalen van ongezonde stress? Lees dan [Alles wat je moet weten over werkdruk in de zorg.](#)

Krijg inzicht in jouw stresslevel

De IZZ Zelfscreener voor zorgprofessionals geeft je **binnen tien minuten** inzicht in wat je energie of stress geeft, en hoe je daarmee omgaat. Na het beantwoorden van alle vragen krijg je een uitslag: groen, oranje of rood. Is het hoog tijd om hulp in te schakelen? Dan geeft de test een signaal. Ook ontvang je praktische tips om meteen aan de slag te gaan.

Doe de Zelfscreener





Breng je energiegevers en -vreter in kaart

Heb je de IZZ Zelfscreener gedaan? En komt er uit dat je veel stress ervaart? Dan doe je waarschijnlijk te veel dingen die je energie kosten en te weinig dingen die energie geven. Met dit korte stappenplan breng je je energiegevers en -vreter weer in balans.

1 Maak een lijst van je energiegevers

Waar laad jij van op, op je werk én thuis? Schrijf dat op. Je energiegevers kunnen activiteiten zijn, maar ook personen, plaatsen of karaktereigenschappen.

Op het werk bijvoorbeeld:

- ✓ Lachen met collega's
- ✓ Iets kunnen betekenen voor je cliënt
- ✓ Ervaren van autonomie
- ✓ Erkenning en waardering

... en thuis bijvoorbeeld:

- ✓ Steun van gezin
- ✓ Wandelen in de natuur
- ✓ Genoeg leuke sociale contacten



2 Schrijf daarnaast je energievreters op

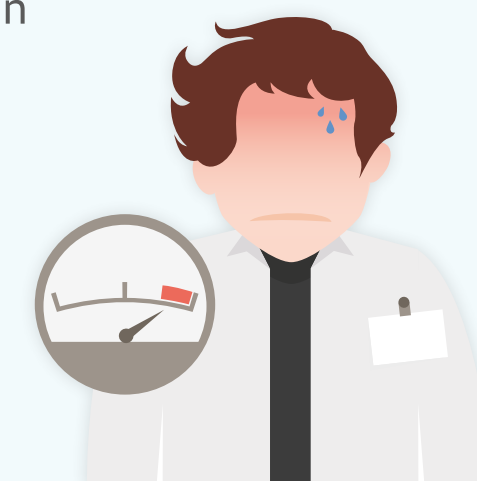
Andere taken kosten juist energie. Schrijf ook deze energievreters op.

Op het werk bijvoorbeeld:

- ✓ Hoge werkdruk
- ✓ Onkundige leidinggevende
- ✓ Veeleisende regelgeving

... en thuis bijvoorbeeld:

- ✓ Beperkte emotionele steun
- ✓ Weinig tijd voor ontspanning en herstel
- ✓ Financiële zorgen



3 Ga het gesprek aan met je collega's

De **Zelfscreener** is een mooi aanknopingspunt om het gesprek aan te gaan met collega's. Herkennen zij jouw uitslag? En wat zijn hun energiegevers en -vreter? Wie weet geeft een bepaalde regeltaak jou veel stress, terwijl een collega er juist energie van krijgt. In dat geval kun je misschien (tijdelijk) van taak wisselen.



Videoserie: waar krijgen je collega's energie van?

In onze videoserie **Energiebalans** vertellen andere zorgmedewerkers over hun energiebalans én delen ze hun gouden tip voor meer werkplezier.

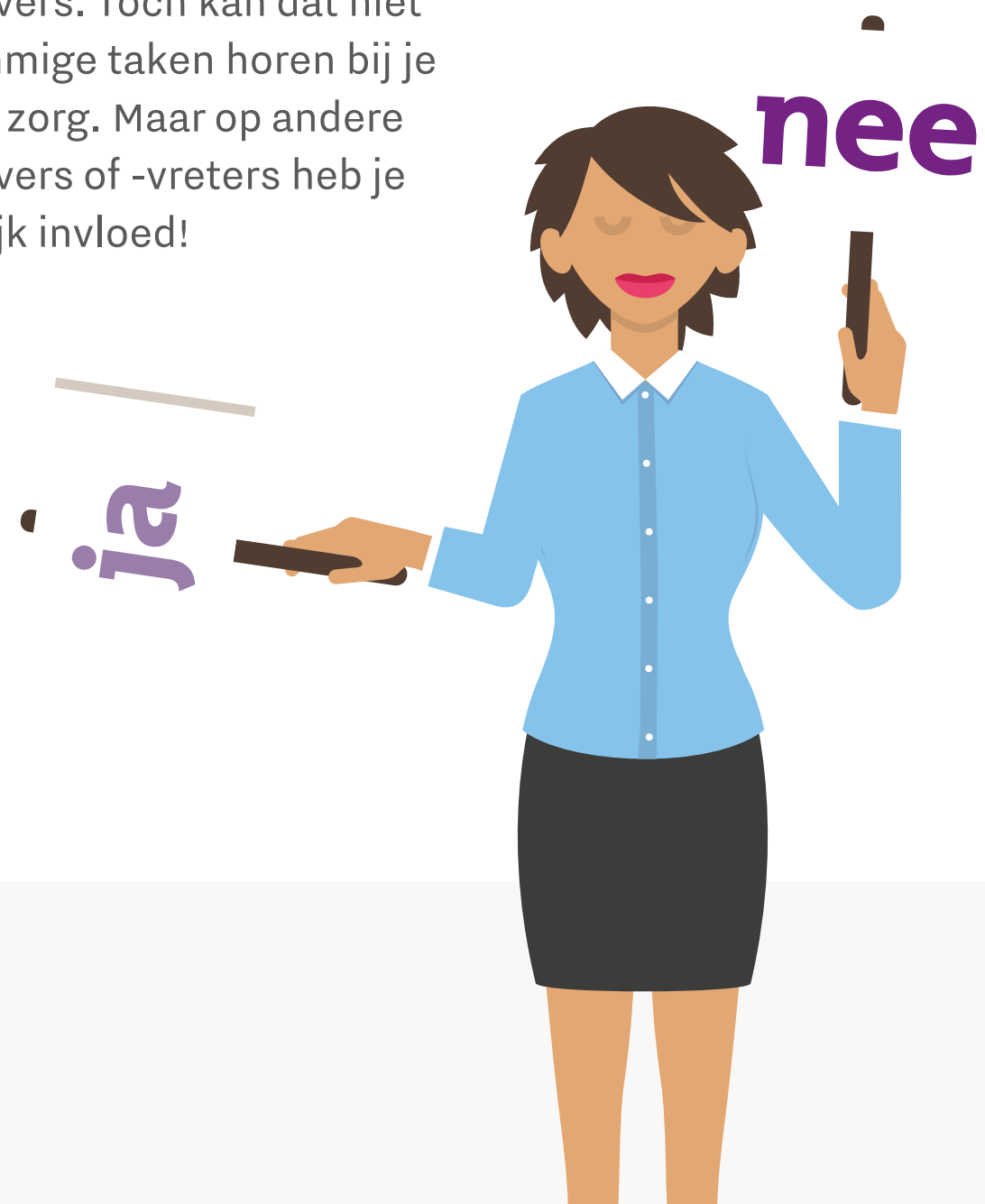
[Bekijk alle video's](#)



Zorg voor meer energiegelvers en minder energievreters

Weet je van jezelf waar je van oplaadt? En heb je je energievreters ook scherp? Dan is het tijd om ze aan te pakken. Soms is dat een kwestie van gewoon doen, de andere keer is het meer werk.

Het liefst vul je je hele dag met energiegelvers. Toch kan dat niet altijd: sommige taken horen bij je werk in de zorg. Maar op andere energiegelvers of -vreters heb je wel degelijk invloed!



Begin bij het begin

Je hoeft niet in één keer je hele leven aan te passen. Begin bij de energievreters waar je het meest last van hebt. Of bij energiegelvers waarmee je snel resultaat kunt boeken. Volg bijvoorbeeld een [online zelfhulpmodule van Mirro](#), over thema's als geldzorgen, werkstress en overgangsklachten. Alle modules zijn gratis te volgen als je IZZ-lid bent.

Anders organiseren

Kijk eens kritisch naar je agenda. Kun je je werk anders verdelen over de week? Of zijn er meetings waar je niet per se bij hoeft te zijn? Vaak is er meer mogelijk dan je denkt.

Praat met je leidinggevende

Niet alle energiegelvers en -vreters kun je in je eentje veranderen. Ervaar je bijvoorbeeld te weinig autonomie? Of wil je meer voldoening uit je werk halen? Kaart dat aan bij je leidinggevende. Samen kunnen jullie bekijken hoe je meer energie uit je werk kunt halen. Tip: bedenk van tevoren wat je wilt zeggen, en wat je nodig hebt van je leidinggevende.

Doe mee!

Elke dag een glimlach



Door te lachen, maak je gelukstofjes aan. Die werken ontspannend en doen wonderen voor je werkplezier. Doe mee met de Glimlach Challenge en ontvang vijf weken lang elke maandag een shot dopamine in je mailbox – in de vorm van een leuke opdracht.

Schrijf je in voor de Glimlach Challenge



Bewaak je werk-privébalans

Als zorgmedewerker sta je altijd klaar voor een ander. Maar zorg je ook goed voor jezelf? Het is belangrijk om de balans tussen je werk en je privéleven goed te bewaken, zodat je genoeg tijd hebt om op te laden.

Een goede balans vinden tussen werk en privé is voor iedereen weleens een uitdaging. Maar voor zorgmedewerkers helemaal: het zit in je dna om voor een ander te zorgen. Wij helpen je om ook op jezelf te letten, met inspirerende verhalen en praktische tools en tips:



Zo ga je om met 'digidruk'

Zet jij je groepsapp stil op je vrije dag? Of tijdens de vakantie? Om op te laden in je vrije tijd, is het belangrijk dat je echt even 'uit' staat.

Tips tegen 'digidruk'



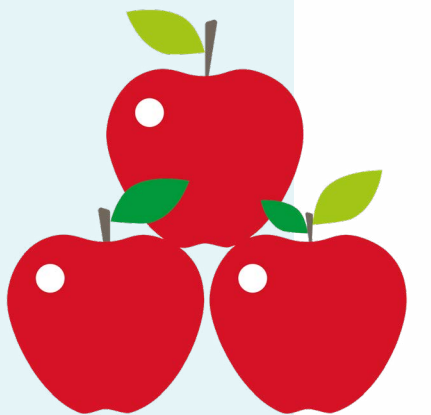
Tips voor gezonde mantelzorg

Eén op de drie zorgmedewerkers is mantelzorger. Geldt dat ook voor jou? Mantelzorg brengt vaak extra stress met zich mee en beperkt de hersteltijd na het werk. Met deze [tips](#) verleen je gezond mantelzorg. Bekijk ook ons [webinar 'Beter en krachtiger mantelzorgen'](#).

Ontdek meer over mantelzorg

Doe mee!

Challenge: verbeter je pauze



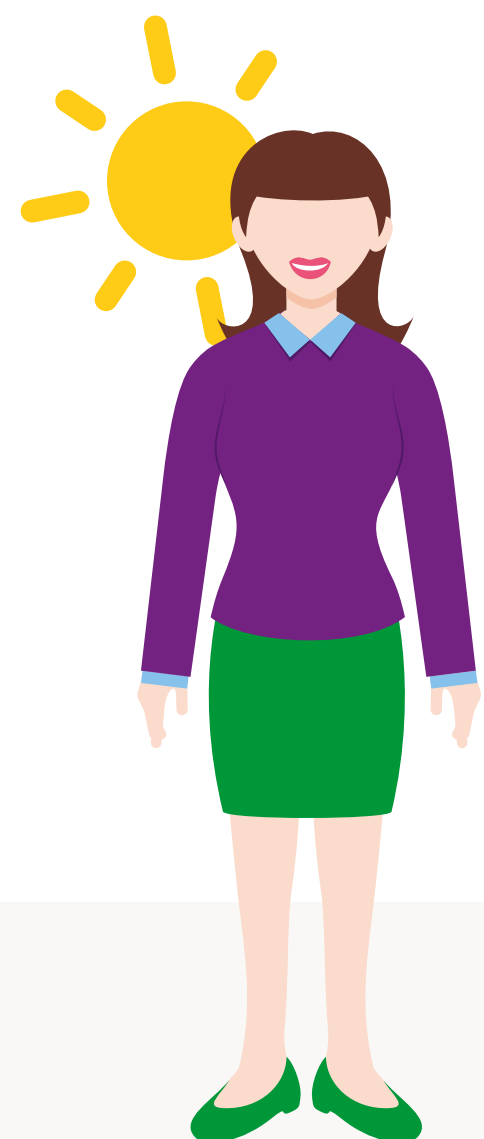
Eet je tijdens je pauze even snel een boterham, of neem je er de tijd voor? Een goede pauze is cruciaal voor je energieniveau. [Lees hoe deze drie zorgverleners hun pauze invullen.](#) En begin vandaag nog met het verbeteren van jouw pauzemoment.

Aan de slag



Stress less: zorg voor voldoende ontspanning

Werken in de zorg is mooi, maar soms ook zwaar. Zorg daarom dat je voldoende rust pakt. Deze tips helpen daarbij.



Even helemaal niks doen

Ook tijdens je werk kun je je rust pakken. Bijvoorbeeld door micropauzes in te plannen, tussen je afspraken door. Een paar minuten diep in en uit ademen is al genoeg. Tip: zorg voor een reminder. Vraag iemand jou te herinneren aan dat momentje van rust. En vergeet niet: in je niks-tijd doe je niet niks. Je zorgt juist even voor jezelf. Dat is allesbehalve verloren tijd.

Plan piekertijd in

Kies een afgebakend moment waarin je mag piekeren van jezelf. Dat werkt echt! Meer hulp nodig om te stoppen met piekeren? Volg de online zelfhulp van Mirro. Gratis voor IZZ-leden.

[Ga naar de training](#)

Maak je niet (onnodig) druk

Probeer onderscheid te maken tussen zaken waar je geen invloed op hebt, en zaken waar je wél iets aan kunt veranderen. Heb je ergens geen invloed op? Laat het dan los!

[Bekijk het webinar Mindful zorgen = beter zorgen](#)

Lachen, gieren, brullen

Door te lachen maken je hersenen gelukstofjes aan. Die verminderen stress. Zorg dus dat je genoeg lacht: thuis én op werk. Kijk een grappig filmpje, lach met collega's en neem jezelf niet te serieus.

Groen is gezond

Natuur is een natuurlijke ontstresser. Het is wetenschappelijk bewezen dat je stresshormoon daalt in de natuur. Ga er dus op uit, weer of geen weer. Of haal het groen naar je toe: zorg voor planten op je werk.



Op adem komen

Vaak blijf je maar doorrennen tijdens je dienst. Dat vraagt veel energie. Neem daarom kleine momenten waarin je 'op adem komt'. De adempauze van HeartMath helpt daarbij.

[Doe de adem oefening](#)



Slaap je gezond

Bijna de helft van de zorgmedewerkers heeft slaapproblemen, blijkt uit onderzoek van IZZ. Af en toe wakker liggen is niet erg. Maar is het structureel? Dan wordt het tijd stappen te ondernemen. Slaap is namelijk superbelangrijk voor je herstel.



Misschien herken je het wel: als je moe bent, kun je minder hebben. Ben je uitgerust, dan kun je beter relativeren, voel je je fitter en heb je meer veerkracht – zowel fysiek als mentaal. Droom je er ook van om lekkerder te slapen? Wij helpen je graag.

Goede nachtrust

Beter slapen begint al overdag. Bijvoorbeeld door goed voor jezelf te zorgen. Let bijvoorbeeld op wat je eet en drinkt. En zorg voor voldoende beweging en daglicht.

[Bekijk meer slaaptips](#)

Gezonde darmen, beter slapen

Val je lastig in slaap? En word je vaak wakker? Het kan zijn dat dit door je darmgezondheid komt. In het webinar ‘Goed slapen begint in je darmen’ vertelt slaapexpert Floris Wouterson je alles over het verband tussen je darmgezondheid en je nachtrust. Vooral een aanrader voor IZZ-leden die onregelmatige diensten draaien.

[Bekijk de webinar](#)

Gezonde nachtdiensten

Draai je veel nachtdiensten? Dan weet je waarschijnlijk: goed slapen en nachtdiensten gaan niet altijd samen. Gelukkig zijn er manieren om er op een gezonde manier mee om te gaan.

[Bekijk de tips](#)

Op tijd ontspannen

Overdag ontspannen draagt bij aan een betere nachtrust. Iedereen ontspant op zijn eigen manier. Kijk wat voor jou het beste werkt. Heb je mindfulness, meditatie of een ademhalingsoefening weleens geprobeerd?



Ontdek meer over een goede nachtrust op izz.nl/slaap



Besteed aandacht aan je hormoonbalans

Veel mensen denken bij het woord ‘hormonen’ vooral aan de puberteit of overgang. Maar hormonale klachten kunnen ook op andere leeftijden opspelen. Het is de moeite waard om meer inzicht te krijgen in je hormoonbalans.

- ✓ Ben je vaak moe?
- ✓ Heb je regelmatig stemmingswisselingen?
- ✓ En last van je huid?

Dan kan het zijn dat je hormonen uit balans zijn. Door meer balans in je hormoonhuishouding te brengen, verminder je de klachten en ga je weer vol energie aan het werk.

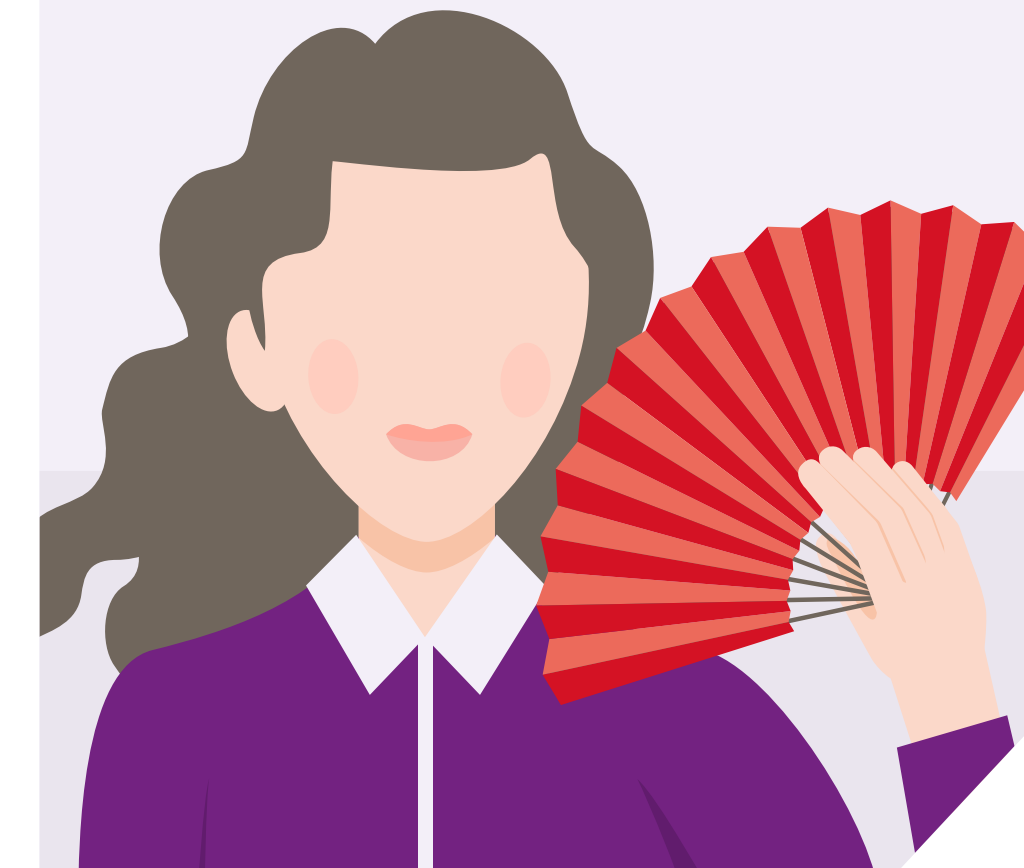
Laat je hormonen voor je werken

Hormoonexpert Francisca van den Berg weet uit eigen ervaring hoe fijn het is als je hormonen in balans zijn. Zijn je hormonen niet in balans? Dan kan dat leiden tot vermoeidheid en gewichtstoename. In dit interview vertelt Francisca over de invloed van bijvoorbeeld voeding en nachtdiensten op je hormoonhuishouding. Daarnaast deelt ze een handige checklist. Die geeft je inzicht in welke klachten bij welke hormonen horen.

[Lees het interview](#)

Stappenplan: omgaan met de overgang

Twee derde van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft last van de overgangsklachten. Voorkomen kun je de overgang niet, maar je kunt wel leren om er gezond mee om te gaan.

[Check de 3 stappen](#)



Omgaan met agressie en geweld

De kans is groot dat je weleens te maken hebt met een agressieve cliënt of boos familielid. Het overkomt 43% van de zorgmedewerkers bijna maandelijks. Sinds corona is agressie in de zorg sterk toegenomen. Hoe stevig je ook in je schoenen staat, agressie doet iets met je werkplezier. Drie tips om ermee om te gaan.



1 In het moment: geef je grens aan

Gaat iemand verbaal of fysiek je grens over? Geef dan direct aan dat je dit gedrag niet prettig vindt en dat je wilt dat het stopt. Probeer in te schatten of je hulp nodig hebt. Ook belangrijk: probeer rustig te blijven. Zelf boos worden lost zelden iets op.

2 Praat het niet goed

Een sneer, een ongewenste aanraking of zelfs een klap. Je bent misschien geneigd het goed te praten, omdat je cliënt in de war is. Of omdat je meeleeft met de onmacht die een familielid voelt. Maar geweld is nooit oké.



2 Maak het bespreekbaar

Kaart agressie en geweld aan bij je leidinggevende en bespreek het met je team. Grote kans dat zij vergelijkbare ervaringen hebben. Zoek steun bij elkaar en laat je niet uit het veld slaan.



Webinar Omgaan met agressie

In dit webinar vertellen twee psychologen welke vormen van agressie er op de werkvloer zijn, hoe je ermee omgaat en hoe je valkuilen vermijdt.

Bekijk het webinar



Meer tips vind je op izz.nl/agressie-geweld



Vergroot je veerkracht

Hoe ga jij om met tegenslag? Mentale veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress, een teleurstelling of tegenslag. Goed nieuws: dat vermogen kun je trainen. Bijvoorbeeld met deze tips.

Meer veerkracht, minder stress

Je hart inzetten voor minder stress en meer focus? Dat leer je in de training van HeartMath. Gratis voor IZZ-leden.

[Ga naar de training](#)

1 Relativeer

Arjan Vergeer en David de Kock van het programma [365 Dagen Succesvol](#) benadrukken dat er maar een paar zaken in het leven echt belangrijk zijn: familie, gezondheid en relaties. Die wetenschap helpt bij het relativeren van negatieve gedachten.

[Bekijk het webinar van 365 Dagen Succesvol](#)

2 Denk positief

Het is heel normaal dat er soms iets verkeerd gaat tijdens een werkdag. Probeer daar niet in te blijven hangen, maar richt je op wat wél goed gaat. Sta stil bij positieve gebeurtenissen en schrijf ze ook op.

Komen er toch negatieve gevoelens naar boven? Ga dan eens na waarom je deze gedachten hebt. Vaak praat je ze jezelf aan. Wees daarnaast kritisch op je omgeving. Omring je met positieve mensen, op werk en privé. Een warm sociaal vangnet maakt je veerkrachtiger.

[Meer over de kracht van positief denken](#)

3 Wees lief voor jezelf

Zorgverleners mogen wel wat meer zelfcompassie hebben, volgens psycholoog Iris Bouwman van The Mental Move. Maak regelmatig een lekkere en gezonde maaltijd voor jezelf, koop een goed boek en gun jezelf wat rust.

[Lees het interview met Iris](#)



Zorg voor een gezonde leefstijl

Door gezond te eten en genoeg te bewegen, voel je je fitter. Fysiek, maar ook mentaal. Extra belangrijk met een drukke baan in de zorg!



Smullen voor je gezondheid

Eet bij voorkeur volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Ook een slimme zet: thuis al een gezonde lunch voorbereiden. Zo voorkom je dat je op je werk zwicht voor die snelle, ongezonde snack uit de automaat.



Voeding voor nachtwerkers

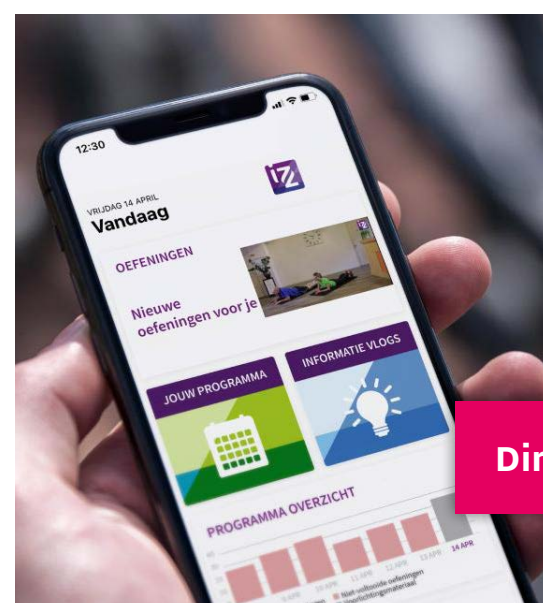
Draai je veel nachtdiensten? Dan is gezonde voeding cruciaal. Probeer zo veel mogelijk vast te houden aan je voedingsritme van overdag. Eet rond 22.00 uur nog wat, daarna gaat je maag-darmstelsel op een lager pitje. En vergeet niet een ontbijt te nemen als je thuiskomt. Makkelijk verteerbaar eten helpt je tijdens je nachtdienst energiek te blijven. Denk aan groentes, eiwitten en voldoende koolhydraten.



Fit, fitter, fitst

Het is misschien een open deur, maar beweging is goed voor je lichaam én geest. Wie weet beweeg jij al veel op je werk. Zo niet, zorg dan dat je je per dag minimaal een half uur inspant. Lid van IZZ? Dan krijg je korting op bijvoorbeeld fietsen of het zwembad.

[Check de IZZ-ledenvoordelen](#)



App: Beweeg je Beter

Eén op de drie zorgmedewerkers heeft nog last van (lichte) klachten na een covidbesmetting. De Beweeg je Beter-app staat vol oefeningen en nuttige tips, waarmee zij kunnen werken aan hun fysieke én mentale fitheid. Vanaf 1 januari 2024 staan er nieuwe herstelprogramma's in de app, voor als je (lage) rugklachten, nek-en schouderklachten of artrose hebt. Gratis voor IZZ-leden!

[Direct aan de slag](#)



Samen sterker: zoek steun bij een ander

Het lukt niet altijd om op eigen benen uit een mentale dip te komen. En gelukkig hoeft dat ook niet. Uit onderzoek weten we dat steun van mensen die dicht bij je staan heel helpend is.

Heb je de laatste tijd veel last van de hoge werkdruk? Viel een familielid van een cliënt boos tegen je uit? Of is een patiënt met wie je het goed kon vinden overleden? Houd het niet voor je, maar praat erover met collega's of thuis. Dat doet veel voor je mentale fitheid.

Kom je toch niet verder? Kijk dan in de volgende kring van mensen om je heen, zoals een leidinggevende of huisarts. Als ook dit onvoldoende helpt, doe je er misschien goed aan om andere professionele ondersteuning te zoeken.

Een overzicht van hulpbronnen





Hulp is dichtbij

Vraag jij regelmatig aan je collega's hoe het met ze gaat? Of schiet dat er snel bij in vanwege de drukte? Het is belangrijk om aandacht voor elkaar te hebben – juist in drukke tijden. Een kort teamgesprek maakt al veel verschil. Initieer bijvoorbeeld eens een mini-dialoog. Hiermee maak je knelpunten bespreekbaar en verbeter je de samenwerking.

[Meer over de mini-dialoog](#)

Verzeker jezelf van goede zorg

Wist je dat veel psychische hulp vergoed wordt vanuit je zorgverzekering? Check welke hulp jouw zorgverzekering vergoedt. Heb je een zorgverzekering van IZZ? Dan krijg je al allerlei **ledenvoordelen** die je helpen je (mentale) gezondheid te versterken. En bij een burn-out krijg je bijvoorbeeld mindfulness vergoed vanuit het aanvullende IZZ Zorg voor de Zorg-pakket. Maar dat is lang niet alles. Meer weten?

[Meer over hulp bij mentale gezondheid](#)

De IZZ Zorgverzekering is er speciaal voor mensen in de zorg.

Met vergoedingen en voordelen afgestemd op jouw werk in de zorg. Dus ook ruime vergoeding voor psychische hulp. Want zorgen voor een ander begint met goede zorg voor jezelf.

[Check de IZZ Zorgverzekering](#)



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

IZZ. Zorg voor de zorg

Stichting IZZ komt op voor een gezondere zorg. Als ledencollectief van mensen in de zorg doen we er alles aan om jou en je werkgever te helpen om gezonder te werken. Want goede zorg voor anderen begint bij goede zorg voor jezelf. Daarom dit e-book als steuntje in de rug.

Hoe we jou nog meer helpen? Onder andere met onze [zorgverzekering](#), met vergoedingen en kortingen die zijn afgestemd op wat jij als zorgmedewerker nodig hebt. Ook onderzoeken we gezondheid en werkgeluk in de zorg. En organiseren we [ledenvoordelen](#) voor IZZ-leden en [webinars](#) voor iedereen in de zorg.

Wil je ook maandelijks updates ontvangen over gezond werken in de zorg? Schrijf je [hier](#) in voor onze nieuwsbrief.

Colofon

Deze gids is door IZZ samen met Studio Reiz geproduceerd. Tekst en vormgeving: Studio Reiz, 2023. Uitgave 1.

