

# de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2024/1



Met veel  
plezier aan  
het werk

**WIN**  
koffiebekers  
voor je  
team

**In de overgang?**

Praat erover,  
ook met mannen  
Pagina 8

**Leren omgaan  
met agressie**

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  
**Redactie** Marianka van Arendonk, Marieke Harmsen (IZZ), Susanne Geuze, Milah Jansen, Marije Rebel (Studio Reiz)  
**Fotografie** Maaïke Poelen (Afdeling Beeld), Gabby Louwhoff **Illustraties** Studio Reiz, Teldesign  
**Druk** Enveloprint **Redactieadres** Redactie de Zorg, Prins Willem-Alexanderlaan 719, 7311 ST Apeldoorn  
**Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen) **Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen)  
**Contact met de redactie** [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl) of 055 – 204 83 31.

Activeer je IZZ-lidmaatschap

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



‘Even pauzeren doet zoveel voor je mentale fitheid’

Hoe theemokken in het St. Antonius leiden tot beter pauzegedrag

Pagina 14



De impact van hormonale klachten: zo bespreek je het op je werk

Pagina 8



Samen voor meer werkplezier

Pagina 12

18 | Omgaan met agressie op de werkvloer



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

In dit nummer:

- 4 | **Op de cover:** ‘Ik heb zelf invloed op mijn werkplezier’
- 6 | Kort nieuws
- 8 | **Gezond werken in de zorg:** Zo bespreek je overgangsklachten met je (mannelijke) collega’s
- 11 | **Zorg naar mijn hart:** ‘Scoren op je gezondheid? Laat je leefstijl checken’
- 12 | **In dialoog:** ‘Wij doen het écht samen’
- 14 | **Zorgsucces:** Kleine veranderingen, groot effect
- 17 | **Quiz:** Test je kennis van de overgang
- 18 | **De expert:** Hoe ga je om met agressie?
- 20 | IZZ Service
- 22 | **Zo doen wij het:** Je leven na je pensioen
- 24 | Ledenvoordeel



Volg ons op:



Hoe IZZ 't?

Jij zorgt voor anderen, IZZ zorgt voor jou. En daarom heb ik leuk nieuws: vanaf deze maand kunnen alle zorgmedewerkers lid worden van IZZ. **Helemaal gratis!**

Wat houdt zo'n lidmaatschap in? Simpel: als IZZ-lid kun je het hele jaar door gebruikmaken van handige tools, nuttige trainingen en fijne kortingsacties. Die voordelen had jij natuurlijk al, omdat je een IZZ Zorgverzekering hebt. Maar nu hebben ook je collega's die niet via IZZ verzekerd zijn, recht op deze voordelen. Gewoon, omdat we gezonde zorg én veerkrachtige zorgmedewerkers belangrijk vinden.

IZZ is namelijk méér dan een zorgverzekering. We zijn het grootste collectief in de zorg. En samen maken we de zorg gezonder. Bijvoorbeeld met wetenschappelijk onderzoek,

‘We zijn het grootste collectief in de zorg’

en in projecten bij zorgorganisaties in heel Nederland. Benieuwd naar een voorbeeld? Blader naar pagina 14 van dit magazine.

Heb je je lidmaatschap nog niet geactiveerd?

Doe dat dan meteen op [izz.nl/registreren](http://izz.nl/registreren). En tip vooral ook je collega's. Want hoe meer zorgmedewerkers meedoen, hoe beter. Door je lidmaatschap te activeren, maak je bovendien kans op handige koffiebekers van IZZ voor je hele team! Lees meer op pagina 7. Of scan meteen de QR-code hieronder.



Marieke Harmsen  
 Communicatieadviseur leden





# ‘Ik heb zelf invloed op mijn werkplezier’

Marit Bogaard werkt in de gehandicaptenzorg. Haar werk kan soms best pittig zijn. Om mentaal en fysiek fit te blijven, zorgt Marit goed voor zichzelf. Hoe pakt ze dat aan?

‘Als ik op mijn werk aankom en de bewoners zie lachen, begin ik mijn dienst meteen goed. Dat heb ik altijd gehad. Ik kom niet uit een zorggezin: mijn moeder was huisvrouw en mijn vader werkte op kantoor. Zelf heb ik ook een paar jaar op kantoor gewerkt, maar dat was niets voor mij: ik werk het liefst met mensen. Bij mijn vorige baan begeleidde ik de bewoners vooral spelenderwijs. Dan zet ik een muzikje op, dansen we samen en maken we grapjes. Ik bouw echt een band met ze op en zie hun zelfvertrouwen groeien; dat is zo bijzonder.’

## Dansen in de buitenlucht

‘Momenteel draai ik vooral wakende slaapdiensten. In principe slaap ik tijdens zo’n dienst, maar ik sta paraat als bewoners ’s nachts uit bed komen. Dat gebeurt regelmatig. Zo’n nachtdienst is pittig. Daarom probeer ik mijn werk en privé goed te scheiden. Na een dienst maak ik eerst een wandeling, daarna ga ik pas naar huis. Ook eet ik gezond, weinig suikers, en beweeg ik veel. Ik doe cardio- en krachttraining in de sportschool en ga in de zomer graag naar trancefestivals. Heerlijk om daar met leuke mensen in de buitenlucht te dansen, dan voel ik me zo vrij.’

## Relativeren

‘Als ik ’s nachts wakker lig, zet ik meestal een korte geleide meditatie op, bijvoorbeeld een van mijn eigen opnames of een meditatie van Michael

Pilarczyk. Ook spreek ik regelmatig mijn dankbaarheid uit. Dat helpt om te relativeren. Voor elke dienst ga ik in mijn hoofd langs wat die dag goed ging en waar ik dankbaar voor ben. Dat kunnen grote dingen zijn – mijn gezondheid, mijn zoon, mijn werk – maar ook kleinere dingen, zoals een leuk gesprek met collega’s. Dan ga ik met een fijn gevoel slapen. Ook overdag merk ik het effect: ik ben vrolijker en lichter in mijn hoofd.’

## Zelf invloed

‘Met mijn eigen praktijk begeleid ik mensen om zich meer bewust te zijn van hun levensvreugde en gevoel. Dat heb ik zelf ook moeten leren. In 2011 kreeg ik een burn-out. Ik was een pleaser, zei altijd overal ‘ja’ op. Nu kan ik mijn grenzen beter aangeven en luister ik meer naar mezelf. Zo merk ik dat ik de nachtdiensten zwaarder vind dan vroeger. Daarom werk ik maar drie nachten per twee weken. Ook mis ik het contact met bewoners. Dus val ik nu vaker overdag in als woonbegeleider en bij de dagbesteding op een middelbare school. Ik heb zelf invloed op mijn werkplezier. Dat besef geeft me kracht.’

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](#).

‘Met bewoners bouw ik echt een band op’

**Naam:** Marit Bogaard (47)  
**Functie:** begeleider in de gehandicaptenzorg, daarnaast heeft ze haar eigen coachingpraktijk






ONDERZOEK

## Werken aan welzijn

Feit: leidinggevenden kunnen het welzijn van hun medewerkers verbeteren. Hoe? Door gedragsinzichten te gebruiken en medewerkers meer regie en autonomie te geven – te empoweren dus. Dat ontdekte Henrico van Roekel, promovendus aan de Universiteit Utrecht. Samen met IZZ deed hij onderzoek naar het effect van bijvoorbeeld motiverende technieken en nudging ('duwtjes' in de goede richting geven).

 Wil je meer weten over zijn onderzoek? Of ben je benieuwd hoe IZZ de resultaten toepast? Kijk op [izz.nl/promotie](http://izz.nl/promotie), of op pagina 14 van dit magazine.




DE HOOFDPIJN COACH-APP

## Eerste hulp bij hoofdpijn



Heb je af en toe last van milde hoofdpijn? Dan is de Hoofdpijn Coach iets voor jou. Met deze app kun je hoofdpijnklachten verminderen en zelfs voorkomen. Zonder gebruik van pijnstillers.

In de app vind je kleine en makkelijke oefeningen om je leefstijl aan te pakken en stap voor stap gezonder te leven. Want een gezonde leefstijl is de weg naar minder hoofdpijn. De oefeningen zijn gemaakt door de experts van Hoofdpijnnet. Je krijgt een persoonlijk plan, waarmee je zelf aan de slag gaat. Waar en wanneer het jou uitkomt.


 Download de app in de App Store of in de Google Play-store.

KIJKTIP

## Adem in, adem uit



Onze laatste webinar 'Meer veerkracht met je ademhaling' gemist? Geen probleem, kijk 'm gewoon terug! In 60 minuten neemt GGZ-psycholoog Annemiek Grijpma je mee in het belang van een goede ademhaling. Ze legt uit hoe je met de juiste ademhaling grip krijgt op je gedachten en emoties. En ze demonstreert hoe je met een simpele ademhalingstechniek van HeartMath stressbestendiger wordt en met meer veerkracht jouw werk in de zorg kunt doen. Aanrader dus, als je regelmatig stress ervaart.


 Bekijk het webinar via [izz.nl/webinars](http://izz.nl/webinars)

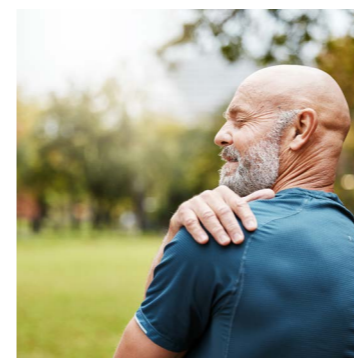


## WIN IZZ-koffiebekers voor je hele team

Nog geen lid van IZZ? Activeer nu je gratis lidmaatschap en maak kans op één van de tien sets IZZ-koffiebekers met deksel, voor jou en je team. Ideaal voor tijdens de pauze of onderweg!

Met het lidmaatschap van IZZ profiteer je van mooie extra's, zoals korting op producten, tools en (online) trainingen. En van leuke weggeefacties. Wil je ook een set IZZ-koffiebekers (maximaal 10 stuks) voor jou en je team winnen?

 Regel je lidmaatschap vóór 1 september 2024 via [izz.nl/registreren](http://izz.nl/registreren). Zo doe je automatisch mee.



 **FYSIOTHUIS: ZELF OEFENEN**

Met de app FysioThuis van CZ kun je zelf aan de slag met oefeningen voor je bekken, onderrug of nek. Download de app, doe de test en krijg oefeningen op maat. [cz.nl/extra/fysio-thuis](http://cz.nl/extra/fysio-thuis)

 **ADVIES VAN EEN BEWEGCOACH**

Bewegen is fijn! Je voelt je fitter en gezonder. Maar vraag je jezelf weleens af hoe je dat het beste kan doen? Of ervaar je klachten bij het bewegen? Een bewegecoach, die is opgeleid als fysiotherapeut, geeft je persoonlijk advies in 15 minuten. Wanneer je de IZZ Zorgverzekering door VGZ hebt, wordt dit vergoed vanuit je persoonlijk gezondheidsbudget. [izzdoorvgz.nl/online-coaching](http://izzdoorvgz.nl/online-coaching)



# 64%

van de zorgmedewerkers met overgangsklachten ervaart dat die klachten van invloed zijn op hun werk

De overgang zorgt voor ongemakkelijke situaties op de werkvloer, langer herstel na een werkdag en minder werkplezier.

Lees meer op pagina 8.

De impact van hormonale klachten

# Last van de overgang? Zo bespreek je het op je werk

Ruim 80 procent van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft last van overgangsklachten. Tijd dus dat het (nog) normaler wordt om de overgang op je werk te bespreken! Met praktische tips vanuit het IZZ-ledenpanelonderzoek, lees je hoe je dat het beste kunt aanpakken.

Ruim 500 deelnemers zijn in het nieuwste ledenpanelonderzoek van IZZ ondervraagd over de overgang en menstruatie. Eén van de conclusies: een meerderheid van de mannelijke én vrouwelijke zorgmedewerkers vindt het belangrijk om het thema 'de overgang' actief te bespreken op hun werk.

Op het werk bij verzorgende IG John Wertenbroek (54) is de overgang in ieder geval geen taboeonderwerp onder collega's. 'Het hoort bij het leven, toch? Voor mij is de overgang gewoon gesprekstof in de pauze, zoals elk ander onderwerp. En we kunnen er ook weleens goed om lachen, gelukkig.'

John werkt in een verzorgingshuis in Zaltbommel. Van zijn twintig collega's zijn er achttien vrouw, en daar zitten er ook een aantal bij die weleens last hebben van overgangsklachten. 'Ik merk het vooral als een collega vertelt over een opvlieger', vertelt Wertenbroek. 'Maar ik weet dat je er ook hoofdpijn door kunt krijgen, last van je rug, minder energie en stemmingswisselingen.'

Dat hij als man minder goed zou kunnen meepraten over dit soort 'vrouwenzaken', daar is hij het niet mee eens. 'Mijn moeder vertelde vroeger ook

weleens wat over de overgang. En misschien hebben andere mannen een partner bij wie ze het zien. Het is ook een kwestie van invoelen, en dat is toch onderdeel van ons vak.'

## Uitdagende periode

Een aanzienlijk deel van de werkende, vrouwelijke zorgmedewerkers tussen 40 en 60 jaar heeft last van overgangsklachten: 81 procent, zo blijkt uit recent onderzoek onder het IZZ-ledenpanel. De overgang is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw. In die fase maken vrouwen een reeks lichamelijke en emotionele veranderingen door. Op het werk veroorzaakt dat soms ongemakkelijke situaties. Ook kan het langer duren voordat je hersteld bent na een werkdag, en zorgen de klachten voor minder werkplezier. De overgang heeft dus impact op het werk: daarom is het belangrijk om dit onderwerp ook daar te bespreken.

'De overgang is voor veel vrouwen een uitdagende periode', zegt Dorenda van Dijken, gynaecoloog bij het OLVG in Amsterdam. Ze zet zich actief in om de overgang bespreekbaar te maken. 'Vrouwen kunnen door de overgang last hebben van wel

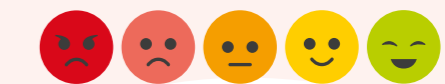
Mannen vinden het vaker **acceptabel om je ziek te melden** bij overgangsklachten dan vrouwen.

Bij **38%** van de mannen wordt er open op het werk gesproken over **hormoongerelateerde klachten**.

**81%** van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de **40 en 60 jaar** heeft soms of vaak **last van overgangsklachten**.

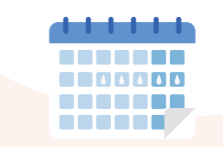
Bij **64%** van hen heeft dat ook impact op het werk.

De meeste mannen (96%) zijn in **meer of mindere mate bekend** met hormoongerelateerde klachten bij vrouwen.



**58%** van de vrouwen heeft **geen behoefte aan steun** bij de overgang op het werk.

Bij vrouwen met **menstruatieklachten** is dat percentage nog groter: **74%**



**74%** van de vrouwelijke zorgmedewerkers **jonger dan 50** heeft soms of vaak last van menstruatieklachten.



## Praten over de overgang: 3 tips

- 1. Zorg dat je de juiste informatie hebt**  
Klachten die horen bij de overgang kunnen erg uiteenlopen en bovendien per persoon verschillen. Vaak weten vrouwen zelf ook niet wat er allemaal bij hoort of wat er precies gebeurt in hun lichaam. Op [izz.nl/hormonen](http://izz.nl/hormonen) vind je veel informatie over de overgang. Luistertip: check de BNR-podcast 'Alles over de overgang', met overgangscounselant Desiree van Cleef.
- 2. Ga met je team in gesprek**  
Bespreek de informatie die je gevonden hebt in je team. Zijn er collega's met overgangsklachten? En hoe zouden zij op een prettige manier beter de dag door kunnen komen? Kijk op [izz.nl/gesprekstips](http://izz.nl/gesprekstips).
- 3. Last van klachten? Verzet je niet**  
De overgang zorgt soms voor ongemakkelijke situaties. Denk maar aan een opvlieger, waarbij opeens het zweet je uitbreekt. Tip: verzet je niet en draag laagjes kleding zodat je makkelijk iets uit kunt doen. Zoek daarnaast afleiding, dat zorgt dat je er minder mee bezig bent.



zeventig verschillende klachten. Van slecht concentreren tot stemmingswisselingen. Maar het is een beetje vrouw-eigen om te denken: ik moet me niet zo aanstellen. Zeker bij zorgmedewerkers, die vaak eerst aan anderen denken en dan pas aan zichzelf.'

Dan speelt nog mee dat vrouwen zelf ook niet altijd doorhebben dat klachten door de overgang komen. Dorenda: 'Daarom is het belangrijk dat de huisarts of bedrijfsarts jouw klachten wél herkent. Daar valt nog winst te boeken. We zien dat bedrijfsartsen nu maar in 3 procent van de gevallen de overgang noemen als reden van klachten. Maar ze zijn nu bezig met een richtlijn voor de overgang.'

### Ziekmelden

Uit het IZZ-ledenpanelonderzoek komen nog andere opvallende conclusies. Bijvoorbeeld hoe verschillend mannen en vrouwen denken over hoe je op de werkvloer omgaat met de overgang. Ruim de helft van de mannelijke zorgmedewerkers vindt dat hun vrouwelijke collega's zich mogen ziekmelden als ze veel last hebben van overgangsklachten. Maar die vrouwen vinden dat zelf veel minder: slechts een derde.

### 'Ook mannen willen best praten over de overgang'

'Een interessant verschil', zegt Irene van der Fels, onderzoeker bij IZZ en projectleider van het ledenpanelonderzoek. 'Vrouwen zijn blijkbaar toch strenger voor zichzelf. Uiteindelijk geeft maar 5 procent van de vrouwen aan zich daadwerkelijk weleens ziek te melden vanwege overgangsklachten. Dus echt maar een klein deel.'

In het algemeen blijkt dat mannen de overgang niet per se een 'vrouwenzaak' vinden. 96 procent van de mannen is bekend met wat de overgang, en welke klachten het kan geven. Dat geldt ook voor menstratieklachten. Ook vinden zij in meerderheid dat vrouwen hun klachten net zo goed met mannen als vrouwen zouden kunnen bespreken.

'Toch praten vrouwen met name met andere vrouwen over hun klachten', zegt Irene. 'Het zou dus mooi zijn als dit onderzoek de drempel verlaagt om ook eens met een mannelijke collega hierover te praten. Want ze willen dus best!'

### Hulp van professional

Overigens geeft een groot deel van de vrouwen in het onderzoek aan dat ze geen behoefte hebben aan steun bij de overgang op het werk. Vrouwen die wél steun op het werk willen, willen vooral meer specifieke informatie over het thema. Ook zouden ze graag hulp krijgen van een professional en meer ruimte om het onderwerp open op het werk te bespreken. Met wat praktische tips (zie kader) kun je daarmee zelf aan de slag.

Onderzoeker Irene ziet dat het thema 'overgang' onder-tussen gelukkig niet meer in de taboesfeer zit. 'Slechts 4 procent van de mensen uit ons onderzoek vindt de overgang taboe. Toch zou het in veel organisaties nog wat normaler mogen worden om er over te beginnen. Bij IZZ vinden we het daarom belangrijk om zorgorganisations te informeren en te helpen, en aandacht voor het thema te blijven vragen. Zo dragen we hopelijk ons steentje bij.'

### Welke vergoedingen krijg je met je IZZ Zorgverzekering?

In de aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten van de IZZ Zorgverzekering zit een vergoeding voor een consult met een verpleegkundig overgangsconsulent. Die is gespecialiseerd in de overgang, en geeft adviezen op het gebied van voeding, leefstijl en medicatie om gezond door de overgang te komen. Je kunt zonder verwijzing een afspraak maken.



Bij VGZ: [izzdoorvgz.nl/overgangszorg](http://izzdoorvgz.nl/overgangszorg)



Bij CZ: [cz.nl/vergoedingen](http://cz.nl/vergoedingen)



## 'Scoren op je gezondheid? Laat je leefstijl checken'

Wil je gezonder leven? Je hoeft niet in een keer het roer helemaal om te gooien. Zet liever kleine stapjes, zegt leefstijlcoach Roy Polman (37). Bijvoorbeeld met een leefstijlcheck.

'Veel zorgmedewerkers die ik spreek, worstelen met hun gezondheid. Ik zie dat ze veel voor anderen zorgen, en te weinig voor zichzelf. Ze draaien onregelmatige diensten, maken lange dagen, en gezonde voeding en ontspanning schieten erbij in. Ik zie vrij vaak zorgmedewerkers met gewichtsproblemen. Maar op dieet gaan is niet de oplossing. De echte vraag is: kun je je gezondheid prioriteit geven? Je kunt via ons je cholesterol, glucosewaarden en buikomvang laten checken met een thuisbox. Daarbij kun je ook een digitale BRAVO-vragenlijst invullen, met vragen over Bewegen, Roken, Alcoholgebruik, Voeding en Ontspanning. Bij die vragenlijst hoort een gesprek met mij of een van mijn collega's. Samen onderzoeken we hoe jij gezonder kunt leven.

We gaan op zoek naar iets dat bij je past, want anders houd je het niet vol. Zet liever een klein stapje. Als dat lukt, geeft het je zelfvertrouwen. Ga bijvoorbeeld van twee naar één klontje suiker in je koffie. Of download de app van het Voedingscentrum, 'Kies ik gezond?'. Daarin staan gezonde alternatieven voor voedingsmiddelen. De belangrijkste tip die ik vaak meegeef? Stel je doelen positief. Probeer dus niet minder te eten of te snoepen, maar kies voor een volkoren cracker. Kijk ook naar wat je stress geeft en wat ontspanning. Kun je meer ontspanmomenten inbouwen? Want als je veel stress op je werk ervaart, ben je in je vrije tijd nog aan het ontladen.'

Ook een leefstijlcheck doen? Bij de meeste aanvullende pakketten van de IZZ Zorgverzekering kun je hiervoor je preventiebudget gebruiken. Meer informatie vind je op [izz.nl/preventiebudget](http://izz.nl/preventiebudget)





**Naam:** Anouk van Rens (18)  
**Functie:** leerling-verzorgende IG

**Naam:** Ester Eldering (51)  
**Functie:** HR-manager

# ‘Wij doen het écht samen’

Hoe zorg je binnen je organisatie voor meer werkplezier?  
Bij Gasthuis Millingen draagt iedereen daar een steentje aan bij,  
vertellen HR-manager Ester Eldering en zorgmedewerker  
Anouk van Rens. En dat levert veel op – voor collega’s én bewoners.

Gasthuis Millingen ligt in het centrum van Millingen aan de Rijn, een dorp tussen Nijmegen en de Duitse grens. Er wonen ongeveer honderd oudere bewoners, verdeeld over aanleunwoningen, zorgappartementen en vier huiskamers voor bewoners met dementie. Alles ademt hier gastvrijheid: de organisatie is klein en er is veel saamhorigheid.

## Hoe geeft dit jullie energie?

**Anouk:** ‘Met onze collega’s voelt het als één grote familie. Iedereen kent elkaar en de bewoners zijn ontzettend leuk. We lachen veel.’

**Ester:** ‘De kleinschaligheid hier maakt het werk geweldig. Ik ben in mijn eentje ‘Personeelszaken’ en doe alle taken. Ook het management zit op de zorglocatie. Dus je ziet wat er op de afdelingen gebeurt en kunt daar meteen op inspelen.’

**Anouk:** ‘En wij kunnen zo binnen-wippen op kantoor. Korte lijntjes dus.’

## Anouk, wat doe jij zelf voor meer werkplezier?

‘Haha, heb je even?’, reageert Ester.

**Anouk:** ‘Ik heb een groep bewoners meegenomen naar McDonalds en met een collega een Hollandse avond georganiseerd. Supergezellig. Binnenkort volgt een High Wine: wijn proeven met lekkere hapjes.

Je hebt hier de vrijheid om veel zelf te organiseren. Het MT staat overall achter.’

## Wat doet HR voor meer werkplezier?

**Ester:** ‘Die autonomie geven. Vertrouwen hebben in iemands kunnen, en vooral: goed zorgen voor je medewerkers. Elke dag vers fruit, betaalbare maaltijden, leasefietsen... met kleine dingen willen we uitstralen dat wij weten dat het pittig werk is. En heel belangrijk: iedereen mag in principe een opleiding doen.’

## ‘Van plannetjes uitwerken word ik blij’

## Ervaren jullie ook weleens werkdruk?

**Ester:** ‘Het is soms een uitdaging alle roosters rond te krijgen. Als je met een collega minder staat, is dat best pittig.’

**Anouk:** ‘Maar je bent een team. Als jij klaar bent, help je mee op een andere afdeling.’

**Ester:** ‘Ook het ‘kantoorvolk’ – het MT – springt waar mogelijk in. Boze bewoners of naasten? Stuur maar naar ons. Af en toe helpen wij ook mee in een zorghuiskamer.’

## Grootste energievreter en energiegever?

**Anouk:** ‘Ik word niet blij als er elke vijf minuten op de noodbel wordt gedrukt voor kleine dingen. Van vrolijke bewoners krijg ik veel energie. En van plannetjes uitwerken. Daarvoor kom ik op mijn vrije dag terug.’

**Ester:** ‘Een energievreter op alle vlakken is de onvoorspelbaarheid van verzuim. Dan ligt ’s ochtends je hele planning al overhoop. Het positieve is: we lossen het altijd samen weer op. Elke zorginstelling zegt dat ze het samen doen, maar wij doen het écht samen-samen. Van bestuurder, huishouding tot en met medewerkers zoals Anouk.’

En Anouk? Die is alweer bezig met een nieuw plan: ‘Nemen we nog diertjes in de binnentuin? Kippen, varkentjes?’ Ester: ‘Weet je wel hoeveel werk dat is? Dat gaan we maar niet doen.’ Anouk lacht. ‘Oké, dan neem ik mijn eigen hond wel een keer mee’, besluit ze. ✓

## Tips voor meer werkplezier

Werkplezier zorgt ervoor dat jij met energie je werk in de zorg blijft doen. Wil je ook meer werkplezier ervaren? Lees onze tips op [izz.nl/werkplezier-tips](https://www.izz.nl/werkplezier-tips).



Meer en beter pauzeren bij het St. Antonius Ziekenhuis

# Kleine veranderingen, groot effect

**Pauses? Die schieten er nog weleens bij in. Zo ook bij het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht en Nieuwegein. Daarom deed het ziekenhuis mee aan een onderzoek van IZZ en de Universiteit Utrecht naar 'nudges'. Hoe kun je gedrag aanpassen door kleine veranderingen in de werkomgeving?**



'Nee, eerst thee!' Op het aanrecht van de personeelskamer bij de afdeling Cardiologie in het St. Antonius Ziekenhuis staan mokken met deze tekst erop. In de kamer zijn een paar verpleegkundigen in gesprek, terwijl ze zich klaarmaken voor hun dienst. Buiten op de gang komen patiënten langzaam schuifelend voorbij en klinkt het gezoem van medische transportkarren.

## Tijd voor jezelf

De mokken moeten dit team helpen wat tijd voor zichzelf te claimen tijdens de ochtendpauze. Je hoeft de mok alleen maar met de goede kant aan je mond te zetten, en collega's weten genoeg: jij hebt even pauze. 'Het is zo leuk om te zien dat dit werkt', zegt teamleider Rina Parbhoe enthousiast, terwijl ze plaatsneemt aan een

**'Zo leuk om te zien dat dit werkt'**

Rina Parbhoe, teamleider

gezellige, grote tafel. 'Medewerkers zetten hun mok echt bewust neer. Ze geven er een duidelijk signaal mee af. Niet alleen richting collega's, ook richting zichzelf. Oh ja, inderdaad: eerst thee. Daarna kom ik bij je terug.'

Voor de lunchpauze is er een roulatieschema, maar voor de ochtendpauze, tussen 10 en half 11, zijn verpleegkundigen zelf verantwoordelijk. Dan is het soms lastig écht afstand te nemen van het werk. Rina, die zelf ook jarenlang aan het bed heeft gestaan, herkent het wel. 'Werk in de zorg gaat altijd door. Dus ben je snel geneigd toch nog even iets op te pakken tijdens je pauze. Omdat een patiënt je iets vraagt, of omdat een collega je aanschiet.'

## Gezond gedrag stimuleren

Het onderzoek dat IZZ samen met Universiteit Utrecht uitvoerde, kwam dan ook als geroepen. Het is gebaseerd op promotieonderzoek van Henrico van Roekel naar gedragsverandering in de zorg (zie ook pagina 6). HR-adviseur en projectleider Marloes Piek hoorde erover in een webinar van IZZ. Marloes werkt in het team Sterk in je Werk van het St. Antonius, dat kijkt hoe zorgmedewerkers langer gezond en met plezier aan het werk kunnen blijven. 'Ik was meteen enthousiast', vertelt ze. 'Vooral het idee van 'nudging' sprak me aan.'

Nudging houdt in dat je het gedrag van mensen kunt veranderen door kleine, vaak onbewuste, veranderingen in de omgeving of communicatie. Zo maak je met kleine duwtjes in de rug gezond gedrag makkelijker. Denk bijvoorbeeld aan →



**'Even pauzeren doet zoveel voor je mentale fitheid'**







‘Vooral het idee van ‘nudging’ sprak me aan’

Marloes Piek, projectleider

**Gezond tillen en bukken**

Ook op de afdeling Facilitaire zaken in Utrecht hebben medewerkers van het St. Antonius het effect van nudges getest. De problemen binnen deze teams waren meer praktisch van aard: waszakken waren bijvoorbeeld vaak te zwaar, borden stonden te hoog in het personeelsrestaurant en er ontbraken soms onderdelen van bedden. Vloermarkering, posters en stickers moesten medewerkers helpen goed te bukken en tillen. Zodat ze zich lichamelijk fitter voelen. De resultaten van het onderzoek laten zien dat een deel van deze nudges effect hebben.

voetafdrukken op de vloer die richting de trap wijzen, een nepvlieg in het urinoir zodat mannen netter plassen en een bordje in een hotelkamer om handdoeken te hergebruiken.

**Dagelijkse vragenlijsten**

IZZ en de Universiteit Utrecht voerden uitgebreide gesprekken met de afdelingen van het St. Antonius. Wat speelt er zoal? Daaruit kwamen drie thema's: pauze houden, grenzen aangeven en aanspreekcultuur. Marloes pakt een vel erbij. ‘Kijk, dit waren de vijf nudges die de onderzoekers vervolgens samen met de medewerkers hebben bedacht.’

Het team van Rina testte de mokken. De andere ‘duwtjes’: posters om het belang van pauze te benadrukken, deurhangers met ‘Even pauze’ erop, een contract met afspraken over het pauze-gedrag binnen het team en een telefoonbak waarin medewerkers hun werktelefoon leggen. Door loting werden de nudges verdeeld over de zeven deelnemende teams.

**Veelbelovende resultaten**

Het experiment startte net voor kerst en liep acht weken. Eerst hielden Rina en haar collega's drie weken hun gedrag bij zonder nudge en daarna drie weken mét. Drie keer per dag kregen ze een korte vragenlijst met vragen als: heb je vandaag voldoende pauze kunnen nemen? En hoe vaak werd je gestoord tijdens de pauze?

De resultaten zijn veelbelovend. In de hele groep namen mensen meer pauze, en ze namen ook langer pauze. De nudge die het beste werkt, zet Marloes graag breder in, ook op andere afdelingen die daar behoefte aan hebben.

Bij Cardiologie blijven ze de mokken in ieder geval gebruiken. Rina neemt een slokje van haar thee. ‘Eerlijk is eerlijk, pauze nemen blijft lastig, met de hoge werkdruk. Ik moet medewerkers blijven aanspreken: denken jullie aan je pauze? Maar dat gaat met de mokken steeds beter. En ze wijzen elkaár er ook vaker op, zie ik.’

**Het nut van nudges**

Als leidinggevende heeft ze haar team vanaf het eerste moment betrokken bij het onderzoek. ‘Ik vond het vooral belangrijk te benadrukken wat ze hier zélf aan hebben. Even pauzeren doet zoveel voor je mentale fitheid.’ Te weinig pauze kan de hele dag doorwerken op je stressniveau. Dat ziet de teamleider regelmatig gebeuren. ‘Medewerkers die geen pauze nemen, lopen gehaaster rond. Pauze, ook al is het maar tien minuutjes, helpt om even te resetten. Daarna heb je meer energie. Dat zien patiënten ook. Je komt relaxter en opener binnen. Het komt de zorg ten goede.’

Zelf kan ze ook nog wat leren op dit gebied, geeft ze glimlachend toe. ‘Ik neem tijdens mijn pauze wel afstand van mijn computer, maar mijn deur staat altijd open. Als teamleden binnenlopen, zeg ik niet snel nee.’ Pauze nemen blijft dus work-in-progress. En daarbij zijn de nudges een nuttig hulpmiddel, vinden Marloes en Rina. ‘Heel grappig om te zien hoe zoiets kleins zo'n grote rol kan spelen. Van tevoren hadden veel mensen er nog nooit van gehoord. En nu zoemt de term ‘nudges’ regelmatig rond in het ziekenhuis’, zegt Marloes lachend. Eén minpuntje: het is wel een leukwoord. ‘Wie een goede Nederlandse vertaling weet, mag het me laten weten.’

# Test je kennis van de overgang

Elke vrouw krijgt er vroeg of laat mee te maken: de overgang. Belangrijk dus, dat je weet wat daarbij komt kijken (ja, ook als man!). Zeker omdat de overgang veel invloed kan hebben op je werk. Wat weet jij al? Test je kennis!



**1 De overgang is hetzelfde als de menopauze.**

- Waar
- Niet waar

**2 Hoeveel klachten houden verband met de overgang?**

- A. meer dan 2
- B. ongeveer 10
- C. ongeveer 40
- D. meer dan 70

**3 Welke voedingsmiddelen kun je beter laten staan tijdens de overgang?**

- A. koffie
- B. thee
- C. soja
- D. gember
- E. allemaal

**4 Hoeveel procent van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen 40 en 60 jaar heeft overgangsklachten?**

- A. 80%
- B. 60%
- C. 40%
- D. 20%

**5 Bij hoeveel procent van de vrouwelijke zorgmedewerkers heeft de overgang impact op het werk?**

- A. 33%
- B. 55%
- C. 64%
- D. 71%

**Antwoorden**  
**Vraag 1:** Niet waar. De laatste ongesteldheid noemen we de menopauze. De periode daaromheen heet de overgang.  
**Vraag 2:** D. Het zijn er meer dan 70.  
**Vraag 3:** Je kunt ze beter allemaal laten staan. Caffeïne, thee met theïne en scherpe kruiden zoals gember verwijden je bloedvaten, waardoor je eerder gaat zweten.  
**Vraag 4:** A, 80%. Dit blijkt uit recent onderzoek onder het ledenpanel van IZZ.  
**Vraag 5:** C, 64%. Dat komt door ongemakkelijke situaties, langer herstel na werkdagen en minder werkplezier.

Heb je alle vragen goed? Mooi, dan weet je de basics. Behoefte aan meer kennis? Op [izz.nl/hormonen](http://izz.nl/hormonen) vind je veel informatie en nuttige tips over de overgang.



## Omgaan met agressie op de werkvloer

# Herken jij de signalen bij je collega's?

Schelden, slaan, kleineren: als zorgprofessional doe je er alles aan om agressie-incidenten met patiënten of cliënten te voorkomen. Toch kan een situatie escaleren. Hoort het erbij? En hoe voorkom je dat je last blijft houden van zo'n voorval? We vragen het aan psycholoog/onderzoeker Fieke Bruggeman-Everts.

Waar kun je last van krijgen, als je te maken hebt gehad met agressie? Fieke: 'Misschien heb je ineens een kort lontje, of ben je angstig als je het gebouw van je werk binnenloopt. Of je gaat uit zelfbehoud veel afstandelijker om met patiënten. Op korte termijn zijn dit normale reacties, maar op de lange termijn wil je dat niet. Die betrokkenheid maakt jou juist een goede zorgverlener.'

### Goede opvang en nazorg

'Agressie en geweld zijn een groeiend probleem', vervolgt Fieke. 'Niet alleen in de zorg, maar overal in de openbare ruimte.' Fieke werkt bij ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises, een onderdeel van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Samen met een brede vertegenwoordiging

van de zorgsector (zowel branche- en beroepsverenigingen als opleidingsinstellingen) ontwikkelde ze een beleidsrichtlijn, om zorgmedewerkers te ondersteunen bij onder meer agressie op de werkvloer. Fieke: 'Het is belangrijk dat er erkenning is voor de impact van incidenten op het werk. En dat je regelmatig checkt hoe het met elkaar gaat en dat er goede opvang en nazorg is geregeld.'

### Leren van een incident

Zorgmedewerkers in de gehandicaptenzorg en ggz krijgen vaker met agressie van cliënten te maken dan collega's in andere zorgsectoren. Zeven op de tien maakt minstens één keer per maand zoiets mee. Fieke: 'Soms is agressie bij een cliënt ook deels



## 'Van een incident kun je leren, dat maakt jou beter in je vak'

te verklaren door hun beperking en situatie. Dan voel je je als zorgverlener verantwoordelijk als het toch een keer misgaat en kun je je schamen of schuldig voelen. Het is belangrijk om samen met je team een manier te vinden om van zo'n incident te leren. En te bedenken wat je de volgende keer anders kunt doen.'

### Hulp van collega's

Hoe kun je een incident verwerken? 'Bespreek het voorval met mensen die dicht bij je staan. Wat is er precies gebeurd? Hoe is dit incident ontstaan?' Collega's zijn een belangrijke schakel in de verwerking, benadrukt Fieke: 'Als collega weet je wat het werk inhoudt. Daardoor kun je de ander goed ondersteunen. Bij steeds meer organisaties kunnen medewerkers (peer support)trainingen volgen, waarin ze leren dit soort gesprekken te voeren. Of om bij collega's signalen te herkennen, die wijzen op een slechte verwerking van het incident. Als je bijvoorbeeld last houdt van prikkelbaarheid, slaapproblemen, een sombere stemming of concen-

tratieproblemen lange tijd na het incident, is wellicht professionele hulp nodig. Ga dan in gesprek met je leidinggevende of bedrijfsarts. Blijf er in ieder geval niet mee rondlopen.'

### Aandacht tijdens opleiding

Jonge zorgprofessionals durven agressie-incidenten vaak niet te melden, weet Fieke uit gesprekken met deze mensen. 'Zeker als ze nog in opleiding zijn, want: moet je daar niet gewoon tegen kunnen? Soms zeggen oudere collega's dat het erbij hoort.' Maar hoort agressie erbij? Fieke is er helder over: 'Niet vanzelfsprekend. Bespreek daarom met het team en je leidinggevende: wat tolereer je wel en wat niet? En, wat zou je volgende keer anders doen? Door dit soort onderwerpen bespreekbaar te maken, word jij weer beter in je vak.'

In de Beleidsrichtlijn Psychosociale Ondersteuning van Zorgprofessionals lees je meer over signalen herkennen en collegiale ondersteuning: [richtlijnzorgprofessionals.nl](http://richtlijnzorgprofessionals.nl)



### Eigen risico compensatie

Heb je PTSS-klachten door ongewenst gedrag, agressie en geweld op je werk in de zorg? Dan krijg je eenmalig het verplichte eigen risico vergoed van zorgkosten voor PTSS, met de



IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ. Kijk voor meer informatie op [izz.nl/erc](http://izz.nl/erc).

### Verder lezen?

Op [izz.nl/agressie-geweld](http://izz.nl/agressie-geweld) vind je meer ervaringsverhalen en tips over agressie op je werk.



Momentje voor jezelf

# Zo werk je aan jouw veerkracht

Wil je veerkrachtiger worden, zodat je gezond en met plezier aan het werk blijft? Download nu het gratis e-book **Veerkracht voor de zorg!**



## In 3 stappen aan de slag

Het e-book staat vol tips, tools en verhalen. Zo werk je in 3 stappen aan je mentale fitheid:

### 1. Inzicht krijgen

Hoe gaat het met jouw mentale fitheid? Met een paar simpele testjes kom je er snel achter.

### 2. Zelf doen

Verbeter je mentale fitheid met tips en tools op het gebied van voeding, slaap en hormonen.

### 3. Hulp vragen

Ontdek welke hulp je kunt krijgen bij het verbeteren van je mentale fitheid.

**Gratis voor IZZ-leden**  
Als IZZ-lid kun je het e-book gratis downloaden op [izz.nl/e-book-veerkracht](http://izz.nl/e-book-veerkracht). Nog geen IZZ-lid? Activeer dit snel via [izz.nl/registreren](http://izz.nl/registreren).

# Je kunt meer met IZZ

IZZ zorgt voor de zorg. Dus ook voor jou als zorgprofessional. Benieuwd wat we precies voor je doen en wat je kunt met je IZZ-lidmaatschap? We zetten een aantal veelgestelde vragen en antwoorden op een rijtje.

## Waarom is de IZZ Zorgverzekering er speciaal voor mensen in zorg en welzijn?

Werken in de zorg is mooi, maar vraagt ook veel je, zowel lichamelijk als mentaal. IZZ doet veel onderzoek naar wat zorgmedewerkers nodig hebben om gezond te werken in de zorg. En die inzichten delen we met de verzekeraars CZ en VGZ. Zodat jij de verzekering kunt kiezen die bij je past, met vergoedingen en voordelen afgestemd op je werk in de zorg.

## Wat doet IZZ voor mij?

We helpen je goed voor jezelf te zorgen, zodat je ook onder druk veerkrachtig blijft. Dat doen we bijvoorbeeld met tools en trainingen. Maar ook met producten die we met korting aanbieden. En natuurlijk met de IZZ Zorgverzekering.

## Wat doet IZZ voor mijn werkgever?

We bieden trainingen, geven advies en begeleiden verbetertrajecten. Bijvoorbeeld over gezond werken, behoud van jonge zorgmedewerkers of goed met elkaar in gesprek gaan. Zo helpen we zorgorganisaties om hun medewerkers gezond te houden.

## Hoe maak ik gebruik van het ledenvoordeel van IZZ?

Werk je in de zorg, dan kun je gratis gebruikmaken van ons ledenvoordeel. Ook als je geen IZZ Zorgverzekering hebt! Je hoeft je alleen maar te registreren als lid (via [izz.nl/registreren](http://izz.nl/registreren)). Daarna heb je onbeperkt toegang tot praktisch alle ledenvoordelen. Er zijn twee uitzonderingen: de Eigen risico compensatie bij post-covid en PTSS-klachten, en de Zorg Gaat Altijd Door Garantie. Die zijn er alleen voor zorgmedewerkers met de IZZ Zorgverzekering. Je vindt alle voordelen op [izz.nl/ledenvoordeel](http://izz.nl/ledenvoordeel).

## Wanneer kun je overstappen naar de IZZ Zorgverzekering?

Elk jaar kun je tussen 12 november en 31 januari overstappen naar een andere zorgverzekering.

Los daarvan kun je ook overstappen:

- Als je verandert van werkgever
- Als je 18 jaar bent geworden en zelf een zorgverzekering moet afsluiten
- Als je in het buitenland hebt gewoond en terugkeert naar Nederland

## Bij wie sluit je een IZZ Zorgverzekering af?

Dat doe je rechtstreeks bij VGZ of CZ. Met de zorgverzekeraar van jouw keuze regel je alles wat met de verzekering te maken heeft. Denk aan declaraties indienen, premie berekenen en vergoedingen bekijken. VGZ en CZ hebben allebei een handige app hiervoor.

## Ik heb de IZZ Zorgverzekering door VGZ of CZ en ga binnenkort met pensioen. Wat nu?

Samen met je eventuele gezinsleden blijf je profiteren van de voordelen van de collectieve IZZ Zorgverzekering. Je bent zelf verantwoordelijk voor het doorgeven dat je met pensioen gaat, maar meestal geeft je oude werkgever een seintje aan VGZ of CZ. De verzekeraar schrijft je dan automatisch over naar een contractnummer speciaal voor gepensioneerde verzekerden. Zo houd je je recht op collectieve korting. De eventuele werkgevers-bijdrage komt te vervallen. Over deze aanpassing krijg je schriftelijk bericht.

## Welke extra's biedt VGZ?

Als je de IZZ Zorgverzekering bij VGZ afsluit, profiteer je van veel collectieve voordelen. Je krijgt bijvoorbeeld exclusieve toegang tot extra oefeningen in VGZ-apps, zoals de VGZ Mindfulness Coach. Bovendien krijg je korting op beweeg- en gezondheidsproducten. Zie [izzdoorvgz.nl/collectief-voordeel](http://izzdoorvgz.nl/collectief-voordeel).

## En welke extra's krijg je bij CZ?

Sluit je de IZZ Zorgverzekering bij CZ af, dan krijg je meer dan twintig gratis extra's die support geven bij jouw zorg en gezondheid. Of je nu gezonder wilt leven of zorg nodig hebt. Bijvoorbeeld een SkinVision huidcheck, en korting op brillen en sportkleding. Ontdek alle extra's op [cz.nl/extra](http://cz.nl/extra).





3 gepensioneerden aan het woord

# Zo blijf je actief na je pensioen

Je doet mooi en zinvol werk, maar op een dag is het tijd om het stokje door te geven. Misschien kijk je wel uit naar je pensioen. Maar hoe vul je die nieuwe fase goed in? We vroegen het drie gepensioneerde zorgmedewerkers.



**Naam:** Irene Beelen (65)  
**Was:** jeugdverpleegkundige op een consultatiebureau in Haarlem  
**Met pensioen:** sinds anderhalf jaar  
**Is nu:** oproepkracht, twee dagdelen per week  
**Gouden tip:** schaf een Museumjaarkaart aan en trek eropuit

'Als je werkt, zit je in een vaste structuur. Op mijn vrije dag deed ik altijd de was. Nu doe ik dat als ik eraan denk. 's Ochtends lees ik rustig de krant, of ga ik sporten. Toen ik nog werkte, schoot dat er weleens bij in.

Veertig jaar werkte ik bij het consultatiebureau. En eigenlijk ben ik nooit echt weggegaan: ik werk er nog steeds als oproepkracht. Ik zie geen ouders en kinderen meer, maar doe wel telefonisch spreekuur. Ik vind het werk nog steeds leuk. Mijn vakkennis houd ik bij.

Ik hoor collega's aan als er weer een organisatieverandering is, maar hoef er zelf niets meer mee.

Mijn man en ik hebben een camper gekocht. Daarmee gaan we twee keer per jaar op reis. We hebben ook een moestuin, dus met mooi weer ben ik buiten. Ik mis mijn oude leven niet. Als je met pensioen bent, kun je makkelijker overdag afspreken met vrienden, of het 's avonds wat later maken. De weken vliegen om!

## Ook verzekerd na je pensioen

Heb je de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ en ga je binnenkort met pensioen? Je kunt samen met eventuele gezinsleden gewoon collectief verzekerd blijven. Zo geniet je ook na je pensioen van de voordelen van een collectieve zorgverzekering.

Meer weten? Ontdek de collectieve voordelen:  
 CZ: [cz.nl/extra/collectief](https://cz.nl/extra/collectief)  
 VGZ: [izzdoorvgz.nl/collectief-voordeel](https://izzdoorvgz.nl/collectief-voordeel)

'Ik vind mijn werk nog steeds leuk'



**Naam:** Daan Schatteman (88)  
**Was:** maatschappelijk werker en leidinggevende in de zorg in regio Maastricht  
**Met pensioen:** sinds 2000  
**Is nu:** vertrouwenspersoon voor 19 verzorgingstehuizen en organisaties, en mantelzorger voor zijn vrouw met dementie  
**Gouden tip:** praat met je partner over hoe je oud wilt worden

'Het eerste jaar dat ik met pensioen was, heb ik helemaal niets gedaan. Ik was benieuwd hoe dat was, maar bezig blijven past toch beter bij me. Al snel werd ik gevraagd als vertrouwenspersoon in verzorgingstehuizen. Dat leek me wel wat.

Bewoners bellen mij als ze een klacht hebben. In de ouderenzorg zijn veel regels en protocollen, waar bewoners zich maar naar moeten voegen. Soms kun je door iets te veranderen de kwaliteit van iemands leven verbeteren. Laatst belde een man dat zijn

broer hem niet toestond om zijn vader te zien. Toen hebben we eerst zijn vader gevraagd of die zélf zijn zoon wilde zien. Dat wilde hij wel.

Zinvol bezig zijn is hét medicijn tegen veroudering. Ik heb veel verdriet meegemaakt in mijn jeugd: mijn moeder is jong overleden en toen kwam de oorlog. Het leerde me dat we elkaar nodig hebben. Mijn advies aan mensen die met pensioen gaan: koester je hobby's en doe ook dingen met anderen. Blijf nieuwsgierig naar de wereld om je heen.'

'Zinvol bezig zijn is hét medicijn tegen veroudering'



**Naam:** Christa Starkenburg (68)  
**Was:** verpleegkundige, de laatste jaren gespecialiseerd in reuma  
**Met pensioen:** sinds acht jaar  
**Is nu:** taalmaatje en leest voor aan groep 1 of 2  
**Gouden tip:** blijf dromen over wat je zou willen, maar stel niets uit

'Ik had met mijn man afgesproken dat ik op mijn zestigste met pensioen zou gaan. Helaas werd hij ziek, hij overleed toen ik 53 was. Ik kreeg een nieuwe liefde en verhuisde van Groningen naar Almere. In het Flevoziekenhuis heb ik nog vijf jaar met plezier als reumaverpleegkundige gewerkt. Toch besloot ik op mijn zestigste te stoppen. Het grootste verschil? De wakker gaat niet meer!

Maandagochtend is het leukste moment van de week. Dan lees ik voor aan kinderen uit groep 1 en 2. Het eerste jaar zat mijn kleindochter

in de klas. Ik hoor wat kinderen bezighoudt, ik weet inmiddels heel wat geheimpjes van papa's en mama's. Daarnaast ben ik taalmaatje voor nieuwe Nederlanders. Mijn laatste taalmaatje wilde van alles weten over de Tweede Wereldoorlog. Ik lees graag en ga dan online op zoek naar informatie.

Wanneer je met pensioen bent, komt er niemand aan de deur om de dagen voor je in te vullen. Denk dus vooraf na over wat je wilt doen, dan kun je je erop verheugen. Blijf dromen over wat je zou willen, maar stel niets uit. Want je weet niet of die tijd nog komt.' ✓

'Er komt niemand aan de deur om de dagen voor je in te vullen'



# Voordeel van IZZ, voor jou!



Met je IZZ-lidmaatschap maak je het hele jaar door 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](https://izz.nl/ledenvoordeel).



gratis

## Meer werkgeluk met Mirro

Ervaar meer werkgeluk met de nieuwe online training Werkgeluk van Mirro. Je onderzoekt wat werkgeluk voor jou betekent en welke factoren daar invloed op hebben. Ook kijk je naar je motivatie, behoeften, kwaliteiten, waarden, overtuigingen en energiebalans. [izz.nl/mirro-werkgeluk](https://izz.nl/mirro-werkgeluk)



10% korting

## Shoppen bij de Online Drogist

Of je in je vrije tijd nu gaat fietsen, tuinieren of het liefst lekker op een terras zit: vergeet niet om zonnebrand te smeren. Zonnebrandcrème en nog duizenden andere artikelen bestel je makkelijk en snel bij De Online Drogist. Als IZZ-lid nu met 10% korting. [izz.nl/de-online-drogist](https://izz.nl/de-online-drogist)



25-50% korting

## Stella makes your day!

Met een e-bike van Stella hoef je je minder in te spannen, waardoor je meer kunt ontspannen. Ideaal na een lange werkdag. IZZ-leden krijgen 25% korting op 3 modellen uit de Stella-collectie én nog eens 50% korting op accessoires. [izz.nl/stella](https://izz.nl/stella)



gratis

## Beweeg je beter

Zoek je hulp bij het herstel van (lage) rugklachten, nek- en schouderklachten, of bij artrose? Of heb je long covid? De app Beweeg je Beter bevat voor al deze klachten herstelprogramma's met oefeningen en tips. Deze gratis app is gemaakt door fysiotherapeuten en medisch specialisten. Download 'm nu! [izz.nl/bjb](https://izz.nl/bjb)

