

Mentaal fit in de zorg

Zorgmedewerkers zijn vaak bijzonder bevlogen. En daardoor niet altijd goed in het aangeven van hun eigen grenzen. Hoe bescherm je hen tegen zichzelf?



Het Antoni van Leeuwenhoek is gespecialiseerd in behandeling van en onderzoek naar kanker. “Mensen kiezen er meestal heel bewust voor om bij ons te komen werken”, zegt hoofd HR Health Services Mariska Bakker van het Antoni van Leeuwenhoek. “Ze zijn enorm begaan met de patiënt. Die komt op de allereerste plaats. Daarna volgen hun collega's, hun gezin en de rest van hun omgeving. Zichzelf zetten ze meestal op de allerlaatste plaats.”

'Mentaal fit'-training

De werkdruk in de zorg is hoog, ook bij het Antoni van Leeuwenhoek. Net als de emotionele druk van medewerkers. “De gevallen die hier binnen komen zijn heftig. Iedere patiënt heeft kanker. En niet iedereen heeft de kans op genezing. Als je hier als oncoloog werkt, kan je op een ochtend zo drie jonge mensen slecht nieuws moeten geven. Dat doet iets met je. Dat is echt intens.”

Femke van Dam is teamleider van ruim zestig verpleegkundig specialisten in het ziekenhuis. Begin 2020 sprak een van hen van Dam aan. “Ze had bij een vorige werkgever een ‘Mentaal fit’-training gedaan. De training ondersteunt werknemers om zich mentaal goed te blijven voelen tijdens het werk. Ze gunde die haar collega’s ook.” Het gevolg is dat alle verpleegkundig specialisten in 2021 en 2022 dezelfde training krijgen aangeboden. Het Antoni van Leeuwenhoek koos bewust voor een training op locatie. “Het is in een sfeervol gebouw, met een mooie tuin, in een bosrijke omgeving. Mensen ervaren deze training echt als een cadeautje.” Uit evaluaties blijkt die bovendien goed uit te pakken: “56% ervaart een positief effect op het persoonlijke leven. En 44% heeft meer plezier in het werk gekregen.”

Mensen ervaren deze training echt als een cadeautje.

Gemeenschappelijke taal

Medewerkers volgen de training met collega’s uit het eigen ziekenhuis. “Dat geeft echt iets extra. Iedereen kan zich goed in elkaar inleven. Er is veel herkenning.” Ook vinden medewerkers het contact met andere teams prettig. “Ze ontmoeten collega’s die ze normaal niet zo snel tegen het lijf lopen. Vaak blijken die in het werk dezelfde soort dilemma’s tegen te komen.”

In de training leren mensen meer aandacht te hebben voor zichzelf. Van Dam: “Ze leren om te letten op de balans tussen werk en thuis, te zien wat energie kost en wat energie geeft, stressklachten te herkennen en om eigen grenzen te bewaken.

Bakker: “De training leert mensen om meer bij zichzelf te blijven. En om te zien dat ze daarin een eigen verantwoordelijkheid hebben. Daarnaast ontwikkelen medewerkers door de groepstraining een gemeenschappelijke taal, waardoor ze elkaar beter kunnen begrijpen.”

Bedrijfsmaatschappelijk werker

Ook de eigen bedrijfsmaatschappelijk werker binnen het Antoni van Leeuwenhoek is volgens Bakker van grote waarde. “Nog voordat er klachten ontstaan kunnen mensen bij zo iemand terecht om te praten. Dat is belangrijk als mensen een drempel voelen om hun klachten te bespreken. Of als er bijvoorbeeld ook privéproblemen meespelen die mensen liever niet aan de grote klok hangen.”

Fit@Work

Daarnaast is er binnen het Antoni van Leeuwenhoek veel aandacht voor duurzame inzetbaarheid. Binnen 'Fit@Work' worden programma's gemaakt over gezondheid, ontwikkeling, balans en werkplezier. Bakker werkt momenteel aan de ontwikkeling van een sportprogramma en een Fit@Night programma.

Ook stond er in 2020 een ideeënbus op de afdeling ambulante zorg. Voor iedereen. Bakker: "De vraag was: hoe zorgen we voor meer werkplezier? Mensen vroegen bijvoorbeeld om een bankje, zodat ze lekker buiten konden zitten in de lunchpauze. Ook wilden medewerkers graag betere koffieautomaten en andere koffiebonen. Ze vroegen bovendien om planten op meer plekken. Dat is er allemaal gekomen. Net als de stoelmasseur. Die brengt midden op de dag een momentje van ontspanning."

“

Wat kun je als werkgever doen? [Lees hier de tips en adviezen op de werkvloer.](#)