

Zonder stress naar je werk

“Werk zou energie moeten opleveren”

In het bedrijfsleven tel je nauwelijks meer mee als je geen coach hebt die je helpt om bevlogen en vitaal te blijven, maar voor veel artsen en zorgprofessionals is gecoacht worden nog altijd een drempel. VvAA wil dat met de vitaliteitstool GRIP veranderen. “Je moet deze tool zien als een online boek, waarbij je zelf bepaalt hoe lang het is, welke hoofdstukken je leest en hoe groot de impact daarvan is”, aldus Annette van Ginkel, senior adviseur communicatie en als coach verbonden aan GRIP.

VvAA deed in 2014 en 2015 een onderzoek naar ‘bezieling’. De belangrijkste bevinding is dat zorgprofessionals meer bezield werken dan gemiddeld werkend Nederland en dat bezielde zorgprofessionals tevreden en gelukkig zijn. Maar de bezieling in de zorg staat wel onder druk: ruim 13 procent van de zorgprofessionals werkt niet bezield. Zij voelen zich uitgeput en zijn cynisch, presteren ondermaats en vallen vaker en langer uit. Deze zomer werd het onderzoek herhaald, en de voorlopige resultaten laten nagenoeg hetzelfde beeld zien. “Het aantal zorgprofessionals met burn-outklachten is iets gestegen, maar het goede nieuws is dat dit niet significant is ten opzichte van de vorige meting. Maar we hadden natuurlijk gehoopt dat het zou zijn gedaald”, zegt Van Ginkel. Dat dit niet is gebeurd, geeft volgens haar aan dat het werk voor een aantal zorgprofessionals nog steeds méér energie kost dan dat het ze oplevert. “De tijd die ze voor patiënten kunnen nemen wordt steeds korter, ze hebben te maken met veel regelgeving, administratieve lastendruk en patiënten zijn mondiger geworden. Alles bij elkaar

opgeteld zorgt dat voor een hoge werkdruk en emotionele belasting, die uiteindelijk tot een lagere bezieling kunnen leiden.”

Zwaktebod

Omdat het in het maatschappelijk belang is dat zorgprofessionals bezield werken, ondersteunt VvAA haar leden hierin. Zo ging het CarrièreCentrum Zorg (CCZorg) van VvAA op zoek naar een manier om zorgprofessionals te helpen hun bezieling terug te vinden. “Uitgangspunt was om mensen munitie te geven om het heft in eigen hand te nemen, maar de grote vraag was: hoe doen we dat?”, vertelt Amarens Kerkhof, adviseur bij CCZorg. “Onze ervaring is dat artsen en ook andere zorgprofessionals de werkdruk als een gegeven beschouwen: het hoort erbij en als je het niet aankan, wordt dat toch een beetje als een zwaktebod gezien. Artsen zijn bovendien heel vakinhoudelijk bezig en minder met hun persoonlijke ontwikkeling, sterker nog: ze vergeten zichzelf daar een beetje in. Ontzettend jammer, omdat ze vaak vanuit een soort idealisme voor dit vak hebben gekozen. Als die bezieling ver-

dwijnt, gaat er dus iets mis. Ze kunnen dan best een coach gebruiken die hen helpt zich (weer) persoonlijk te ontwikkelen.”

Stressoren en energiebronnen

Om zorgprofessionals verder te helpen, was het volgens Van Ginkel belangrijk om de drempel zo laag mogelijk te maken. “We kwamen uit bij GRIP, een initiatief van hoogleraar psychologie Wilmar Schaufeli en zijn zoon, econoom Elco Schaufeli. Zij ontwikkelden met externe partners een online vitaliteitstool, gebaseerd op het Job Demands - Resources (JD-R) model, die mensen inzicht geeft in hun stressoren (wat levert je stress op?) en energiebronnen (waarvan krijg je energie?).” GRIP start met een scan, waarbij de deelnemer vragen beantwoordt over persoonlijke stressoren, energiebronnen, competenties en het persoonlijke en fysieke welzijn. Het invullen kost ongeveer twintig minuten en levert een overzicht op van wat de deelnemer energie oplevert en kost. “Het werkt volgens een stoplichtsysteem: bij groen ben je goed op dreef, bij oranje is het ‘mwoah’ en rood staat voor alarm”, vertelt Van Ginkel. “Af-



“Artsen vergeten zichzelf soms een beetje”

Bloggen?

Volgens Van Ginkel rust er onder zorgprofessionals nog altijd een taboe op coaching. Juist daarom is VvAA op zoek naar enkele GRIP-deelnemers die blogs willen schrijven over hun ‘ontwikkelreis’. “We zoeken mensen die laten zien wat ze onderweg tegenkomen, hoe ze daarmee omgaan en waar dat uiteindelijk toe leidt. Eigenlijk zoeken we dus deelnemers die een lans willen breken voor goed in je vel zitten.”

Interesse? Meld u dan aan bij grip@vvaa.nl o.v.v. GRIP bloggen. VvAA stelt GRIP aan deze gebruikers kosteloos beschikbaar.

De definitieve resultaten van het onderzoek naar bezieling zijn eind september in te zien op vvaa.nl/bezieling-in-de-zorg.

hankelijk van de resultaten adviseert GRIP de deelnemer welke modules het meest passen bij zijn/haar scores. Er zijn in totaal 55 modules waarmee je aan de slag kunt. Bij het ontwikkelgebied ‘Neem regie’ horen bijvoorbeeld acht modules, variërend van ‘Neem regie over je tijd’ tot ‘Creëer meer balans in je leven’ en ‘Neem verantwoordelijkheid’. Iedere module bestaat uit theorie, filmpjes, inspiratievoorbeelden én oefeningen.”

Steentje in je schoen

De vraag dient zich aan of mensen die oefeningen wel op eigen houtje gaan doen. Van Ginkel denkt van wel. “De eerste zorgprofessionals die van GRIP gebruikmaken, zijn niet alleen nieuwsgierig, maar willen ook echt iets verbeteren; ze hebben zich niet voor niets aangemeld. Ze merken dat er een steentje in hun schoen zit dat eruit moet, maar weten niet hoe. Of ze dat steentje er uiteindelijk uithalen of dat ze ermee blijven lopen, is aan hen, maar wij hopen natuurlijk op het eerste.”

Deelnemers kunnen met GRIP zelf hun route uitstippelen. Dat kan zelfstandig, maar de

tool is ook in combinatie met een coach te volgen. “Je schaft GRIP voor een jaar aan, en bepaalt gedurende dat jaar zelf het tempo, je kunt 24/7 inloggen. Heb je gekozen voor het pakket met coach, dan is het ook aan jou wanneer je die inschakelt: dat kan per mail, via Skype, Facetime, WhatsApp of telefonisch; net wat je wilt.”

Het mooie van deze formule is volgens Van Ginkel dat deelnemers zelf de diepte bepalen. “Bovendien hóeven anderen niet te weten dat je er gebruik van maakt. Dat maakt het heel laagdrempelig.” Ze benadrukt wel dat GRIP niet geschikt is voor mensen die al een (zware) burn-out hebben. “Dan heb je andere begeleiding nodig die je kunt verkrijgen via je huisarts.”

Instellingsbreed

Het is nog te vroeg om te meten welke resultaten GRIP oplevert: de tool is deze zomer gelanceerd en zo’n 100 mensen maken er intussen gebruik van. Daarnaast onderzoekt VvAA ook de mogelijkheden om GRIP instellings- of afdelingsbreed te implementeren. “Stel je voor dat een instelling of een vakgroep GRIP voor alle medewerkers

inkoopt. Als iedereen de startscan invult, levert dat een soort nulmeting op voor hoe een instelling scoort op duurzame inzetbaarheid en waar aanknopingspunten zitten om het energieniveau binnen de betreffende instelling te verbeteren”, meent Van Ginkel. GRIP levert VvAA daarnaast ook zelf nuttige informatie op. “Als veel mensen meedoen, levert dat een enorme benchmark op. Natuurlijk krijgen wij de uitkomsten alleen geanonimiseerd terug, maar we kunnen daar wel uit afleiden welke elementen zorgen voor stress. Dat is ontzettend nuttige info voor onze dienstverlening en de ontwikkelaars van GRIP om in de toekomst nog beter bij de zorg passende interventies te ontwikkelen.” ■

GRIP kost op jaarbasis 125 euro (excl. btw); inclusief coaching is dat 375 euro (excl. btw). Voor instellingen/afdelingen die GRIP voor een team willen gebruiken, zijn speciale teammodules beschikbaar. Voorwaarde is wel dat dan ten minste zeven personen deelnemen.

Meer weten? Kijk op www.vvaa.nl/grip.