

A silhouette of a person standing on the peak of a mountain, with a bright sun or light source directly behind them, creating a strong backlight effect. The mountain is dark and jagged, and the sky is a warm, golden-yellow color.

DE KRACHT VAN VEERKRACHT

ABRAHAMS JOHAN

ONDERSTEUNINGSDAGEN VOOR PERSONEELSLEDEN VAN VOORZIENINGEN VOOR

OPVANG VAN PERSONEN MET JONGDEMENTIE

NOVEMBER 2024

Inhoud

- ▶ Wat is veerkracht en waarom is het belangrijk?
 - ▶ Bevlogen medewerkers ?
 - ▶ Energievreters
 - ▶ Energiegevers
 - ▶ Over arbeidsvitaminen
 - ▶ Stress in mijn team !
- 
- A series of white diagonal lines of varying lengths and thicknesses, located in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.



Mindfulness

dopamine

yoga

positive thinking

mentale stress

burn out

het fysiologisch stress systeem

werking van hersenen

Gezond voedsel

meditatie

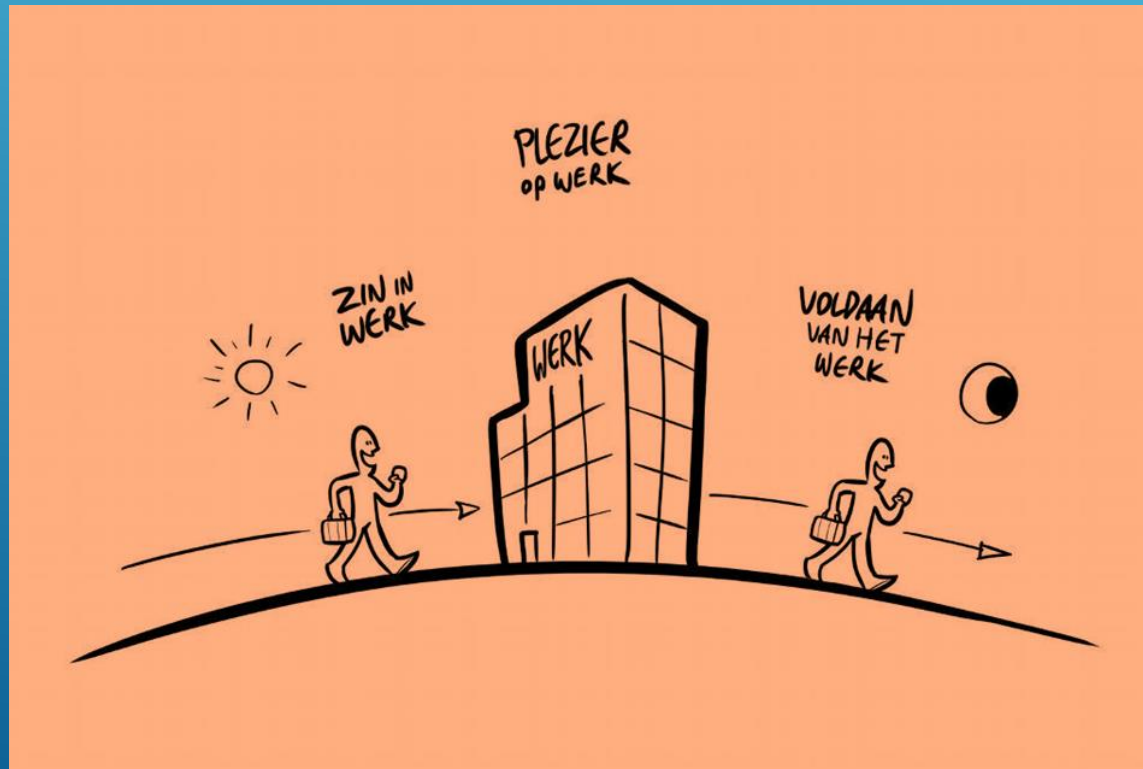
ademhalingsoefeningen

lichaamsbeweging



GOED VOOR DE BEWONER ZORGEN IS GOED
VOOR UZELF ZORGEN

ZELFZORG IS TERUG AANSLUITEN BIJ DE REDEN
WAAROM U VOORHEEN KOOS VOOR DE ZORG



De QR
scannen of de
koppeling
gebruiken om
deel te
nemen



<https://forms.office.com/e/uFg0chWTHt>

 Koppeling kopiëren



4 verzonden antwoorden

Wil de bewoner zorg éénmaal per week zorg inleveren voor aandacht ?

Ja

Neen

Treemap

Bar



1 van 2



BIJ VEERKRACHT DENKEN WIJ SPONTAAN AAN...

- ▶ Kracht
 - ▶ Drive
 - ▶ Dynamiek
 - ▶ Weerbaarheid
 - ▶ vermogen om zelf moeilijke omstandigheden te overwinnen
- 
- A series of white diagonal lines of varying lengths and thicknesses, located in the bottom right corner of the slide.

ETYMOLOGIE

LATIJNSE... RESILIRE (RE-SALIRE)
LETTERLIJK: TERUG SPRINGEN (NAAR ZIJN
OORSPRONKELIJKE POSITIE NA EEN
VREEMDE POSITIE

Several thin, parallel white lines of varying lengths and orientations are located in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

WAT IS VEERKRACHT ?

Veerkracht verwijst naar de mogelijkheid om te herstellen en zich aan te passen aan moeilijke omstandigheden.

Veerkracht is weerbaarheid, wendbaarheid of aanpassings-vermogen



WAAROM IS VEERKRACHT BELANGRIJK?

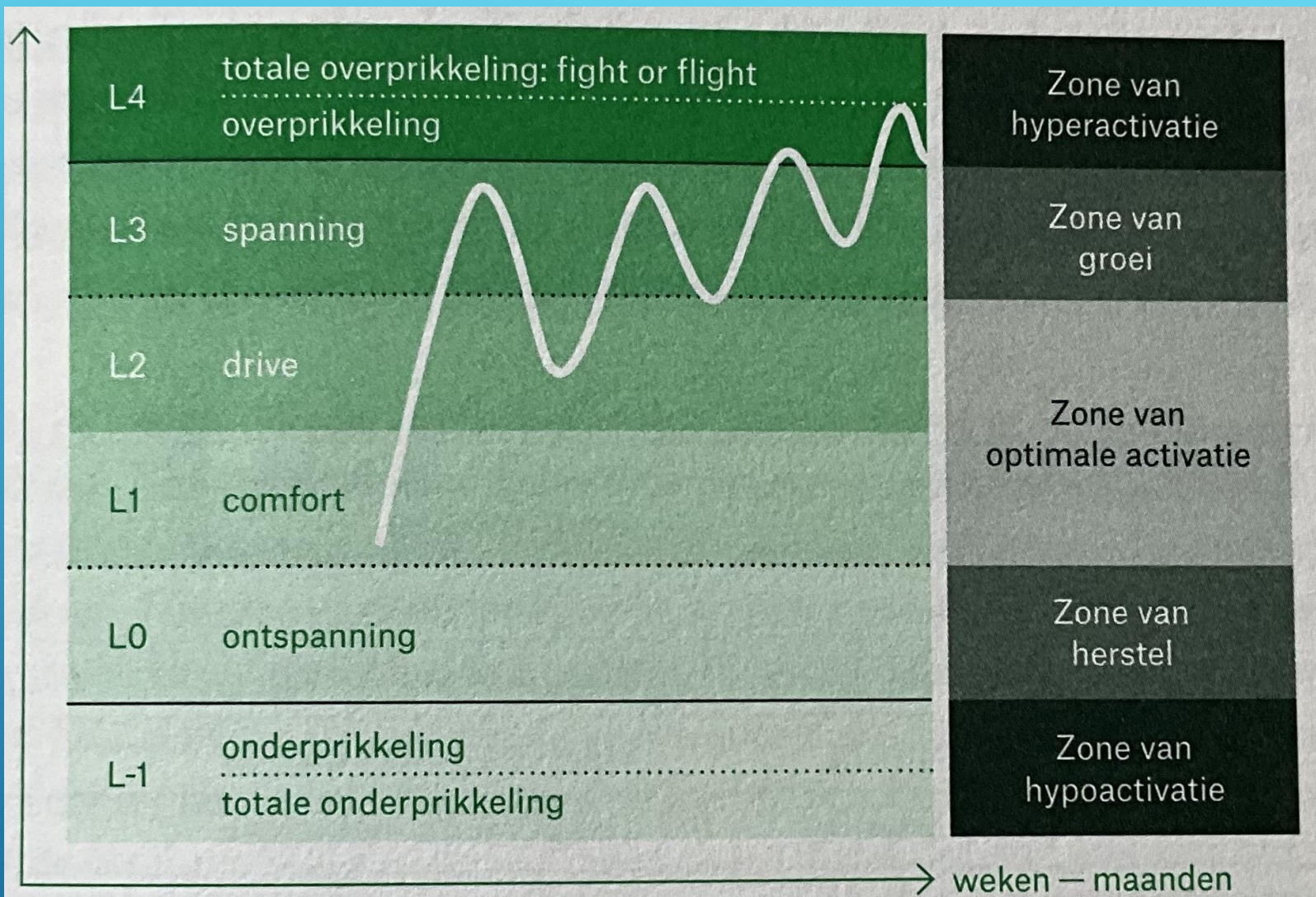
Veerkracht is belangrijk om met STRESS om te gaan. Het helpt ons onze emoties te reguleren, helder te denken om zo goede beslissingen te nemen onder druk.

Het helpt ons om obstakels te overwinnen, ook al worden wij geconfronteerd met moeilijkheden en uitdagingen.

Several white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

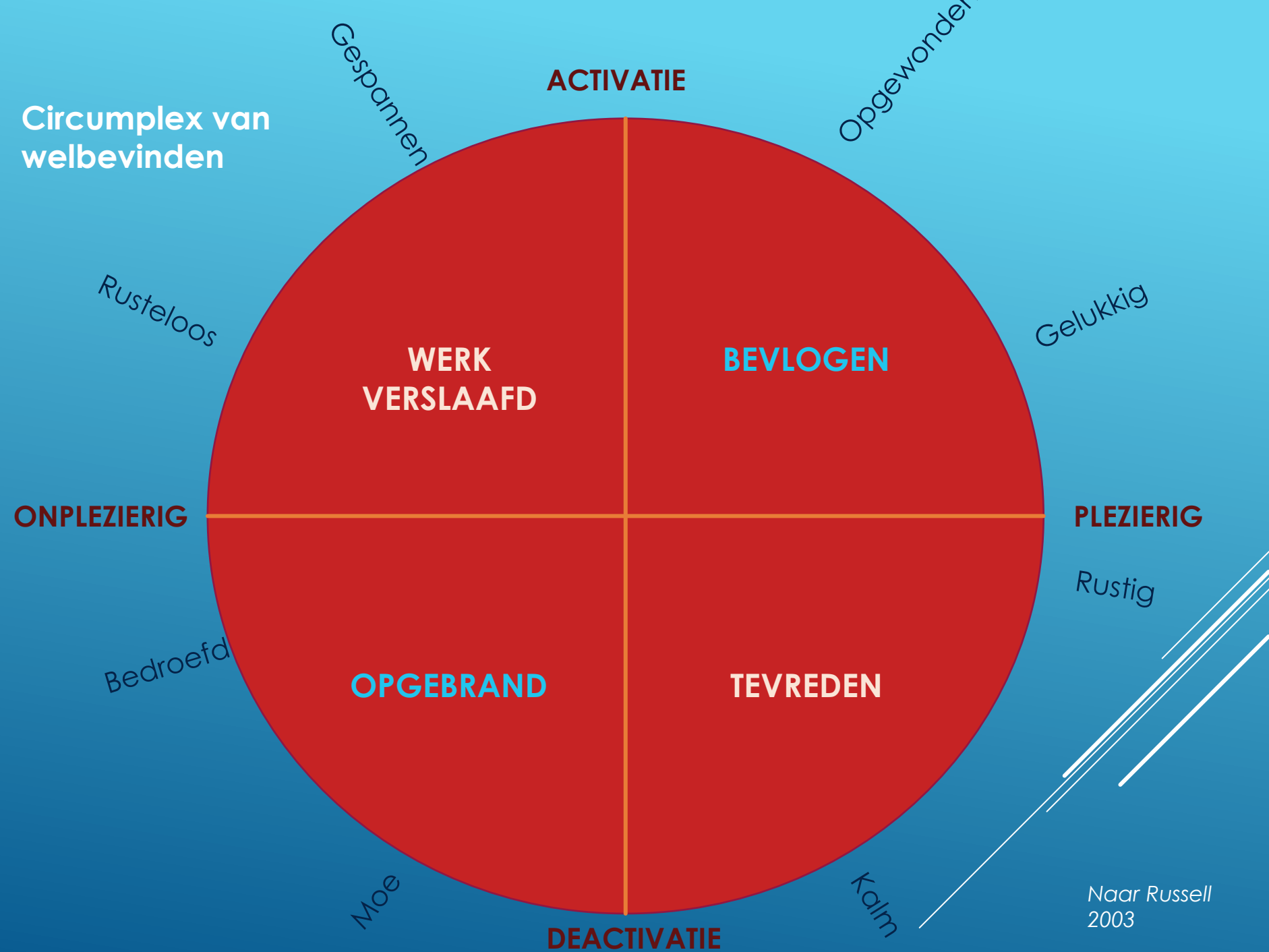
VEERKRACHT

- ▶ iets van elke dag
 - ▶ (elke dag heeft zijn uitdaging)
 - ▶ Duurzaam
- 
- A series of several parallel white diagonal lines in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.



Figuur 6. De stresslevelcurve tijdens een situatie van chronische overprikkeling. Het arousallevel kan tussen de stresspieken in niet voldoende zakken en bevindt zich na verloop van weken/maanden voortdurend in de hogere zones.

Circumplex van
welbevinden



Naar Russell
2003

Bevlogenheid is een toestand van (opperste) voldoening bij werknemers, die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en een grote veerkracht

Schaufeli, W. 2001





Een klein cadeautje van postbode Nicole.
Het maakt het verkeerd afgeleverd pakje
niet goed, maar ik hoop dat Lien er vele
leuke momenten mee beleefd.

Groetjes
Nicole

Een bevlogen postbode

EVEN TERUGBLIKKEN ...

OVER EMPATHIE, BETROKKENHEID ...

ZE WAREN NET TERUGGEKOMEN VAN EEN VAKANTIE EN HET DRIEJARIGE JONGETJE WAS ZIJN KNUFFELBEERTJE VERGETEN IN HET HOTEL. ZIJN VADER BESLOOT EEN LEUGENTJE OM BESTWIL. LATER DIE AVOND BELDE MEN VANUIT HET HOTEL DAT MEN HET KNUFFELTJE HAD GEVONDEN.

Wat gebeurt er nu ??



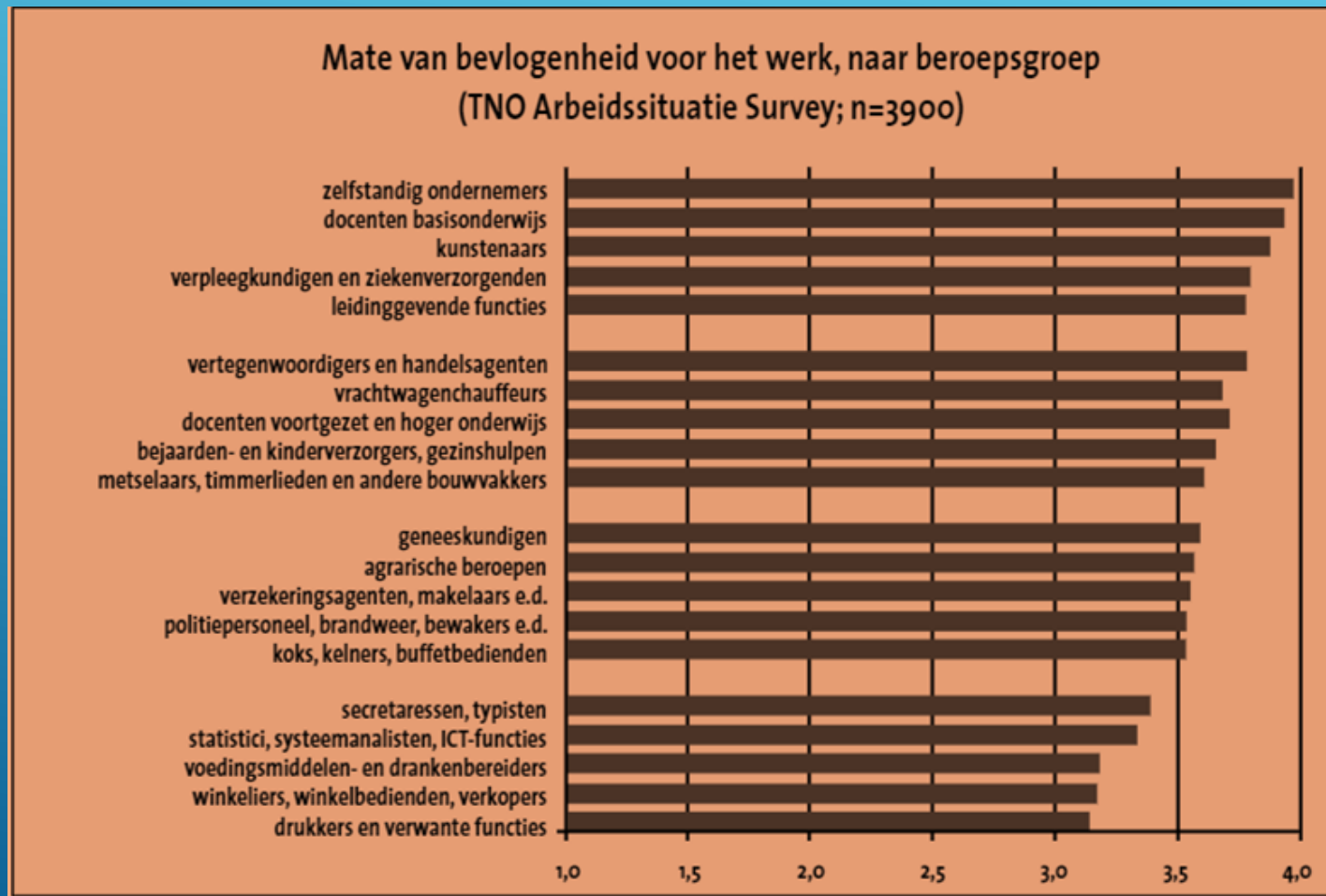
EEN HAND OM HUN SCHOUDER



EEN BEZOEK AAN EEN BRASSERIE



ZORGVERLENERS BEHOREN TOT DE MEEST BEVLOGEN MEDEWERKERS



En toch

ZIEKTEVERZUIM EN VACATURES IN RUSTHUIZEN PIEKEN

Gezocht tegen 2040: 50.000 paar handen om voor opa en oma te zorgen

Het ziekteverzuim in de Vlaamse woonzorgcentra piekt. De eerste drie maanden van dit jaar waren er van de honderd personeelsleden gemiddeld zestien afwezig door ziekte. Vijf jaar geleden waren er dat maar goed elf. En er was al een tekort aan verpleeg- en zorgkundigen in het rusthuis. Vlozo pleit voor maatregelen, willen we dat in de toekomst nog iemand voor oma of opa zorgt.

Het is een oud zeer: het tekort aan personeel in de zorgsector. Bijna elke zorggerelateerde job is een knelpuntberoep. Er is een tekort aan zorgkundigen, maar nog meer aan verpleegkundigen, wat vooral in de woonzorgcentra een probleem is. Het ziekteverzuim daar is nu al toegenomen tot 15,94%. De afwezigheid is in alle leeftijds-categorieën toegenomen. Maar er is een groot verschil, weet Johan Staes van Vlozo, de koepel van privérusthuizen. «De relatieve toename van het verzuim is het grootst bij de jongere werknemers tussen 21 en 25 jaar. Van hen is nu gemiddeld al 8,36% thuis wegens ziekte. Maar bij de 50-plussers blijft het verzuim wel het grootst. Zij zijn nu gemiddeld een vierde (24%, red.) van de tijd afwezig wegens ziekte.»

Toeslag in weekends

Los van deze grote afwezigheidsgraad is ook de aanwerving van nieuwe arbeidskrachten in de sector een blijvend probleem. Momenteel heeft de VDAB ruim 4.400 vacatures

BIJNA 10P6

zorgmedewerkers
zit thuis door ziekte

➔ 8% van jonge werknemers

➔ 50-plussers
kwart van tijd afwezig

10P3

zorgmedewerkers is ouder dan 60

4.400

vacatures

voor verpleegkundigen en verzorgenden. «De toename van de stroom werknemers die de arbeidsmarkt verlaten wordt niet gecompenseerd door een gelijkwaardige instroom», zegt Staes. Hij pleit daarom voor een verhoging van de toeslagpremies voor zaterdagwerk tot 50% en tot 100% op zon- en feestdagen. «Vandaag krijgt een zorgmedewerker die werkt op een zon- of feestdag maar een premie die beperkt is tot 56% en voor zaterdagwerk tot 26%.»

De Vlaamse zorgsector staat de komende jaren bovendien voor een dubbele vergrijzingsgolf, brengt Staes in herinnering. «Eén op de drie zorgmedewerkers is vandaag ouder dan 60 jaar. Dit jaar bereiken

137.000 mensen de leeftijd van 65 jaar en in 2030 zullen dat er meer dan 153.000 zijn.» En dan is er natuurlijk nog de vergrijzing van de bevolking zelf. «Uitgaande van een stabiele personeelsbezetting – dus dat iedere werknemer die met pensioen gaat vervangen zal worden – zou de noodzakelijke toename van het aantal bedden betekenen dat er tegen 2040 in de woonzorgcentra in België 50.000 extra banen nodig zijn.»

Flexi-jobbers

Concreet denkt Vlozo in de eerste plaats aan de uitbreiding van het systeem van de flexi-jobs om de vaste zorgteams te ondersteunen en te ontlasten. «Zo is er de vraag van zorg- en verpleegkundigen in het onderwijs die graag willen flexi-jobs in het weekend. Handig in een sector waar 24/7-diensten nodig zijn.» De Vlozo-topman kijkt hiervoor naar verpleeg- en zorgkundigen die elders werken maar bijkomende uren willen presteren.

Maar dat alleen zal het tekort niet wegwerken, beseft Staes. Vlozo bekijkt ook het invoeren van een nieuw soort van zachte landingsbanen om oudere werknemers langer aan het werk te houden en het optrekken van premies voor werken in het weekend en op feestdagen. «Het is een en-en-verhaal om het schip varende te houden.»

(SPK)

EN TOCH...

Werkhoeveelheid

Mentale belasting

Regels

Eisen

Onveiligheid

ENERGIEVRETERS

Ontwikkeling

Feedback

Coaching

Steun

Autonomie

ENERGIEGEVERS

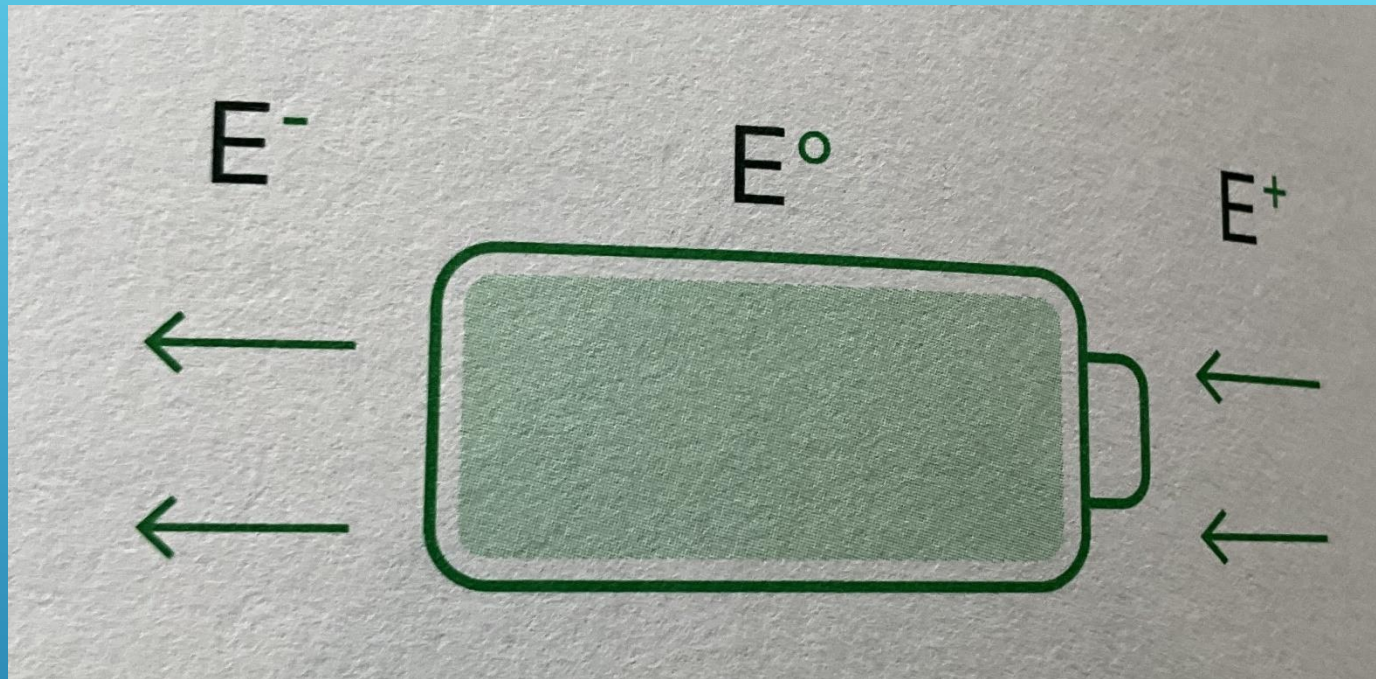
- Cirkel van invloed (je hebt niet alles in de hand)- beperk u tot datgene waar u wel invloed op hebt (185)



Inzicht krijgen in je motivatie

Om inzicht te krijgen in waarom je niet meer in de zorg wilt werken, kun je jezelf enkele vragen stellen over hoe je je huidige werk ervaart:

- ▶ Hoe is de relatie met mijn collega's en leidinggevende?
 - ▶ Krijg ik voldoende waardering voor mijn werk?
 - ▶ Is het fysiek niet te zwaar?
 - ▶ Hoe is mijn werk-privébalans?
 - ▶ Welke taken van mijn werk doe ik met tegenzin?
 - ▶ Sta ik achter de doelen van mijn werkgever?
 - ▶ Hoe zie ik de toekomst van werken in de zorgsector?
- 



WAT ZIJN JE ENERGIEVRETERS

WAT IS EEN OPGAVE VOOR U ?

WAT VEROOORZAAKT LASTIGHEID IN DE SECTOR (WAAROM VERLATEN MEDEWERKERS DE ZORG?): RANGSCHIK EENS NAAR UW OORDEEL

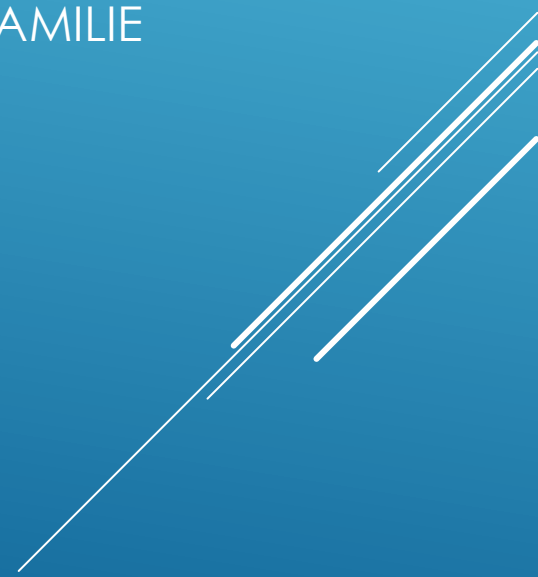
WERKDRUK

VERLONING

STEEDS GROTERE EISEN VAN
BEWONER EN FAMILIE

LEIDINGGEVENDEN

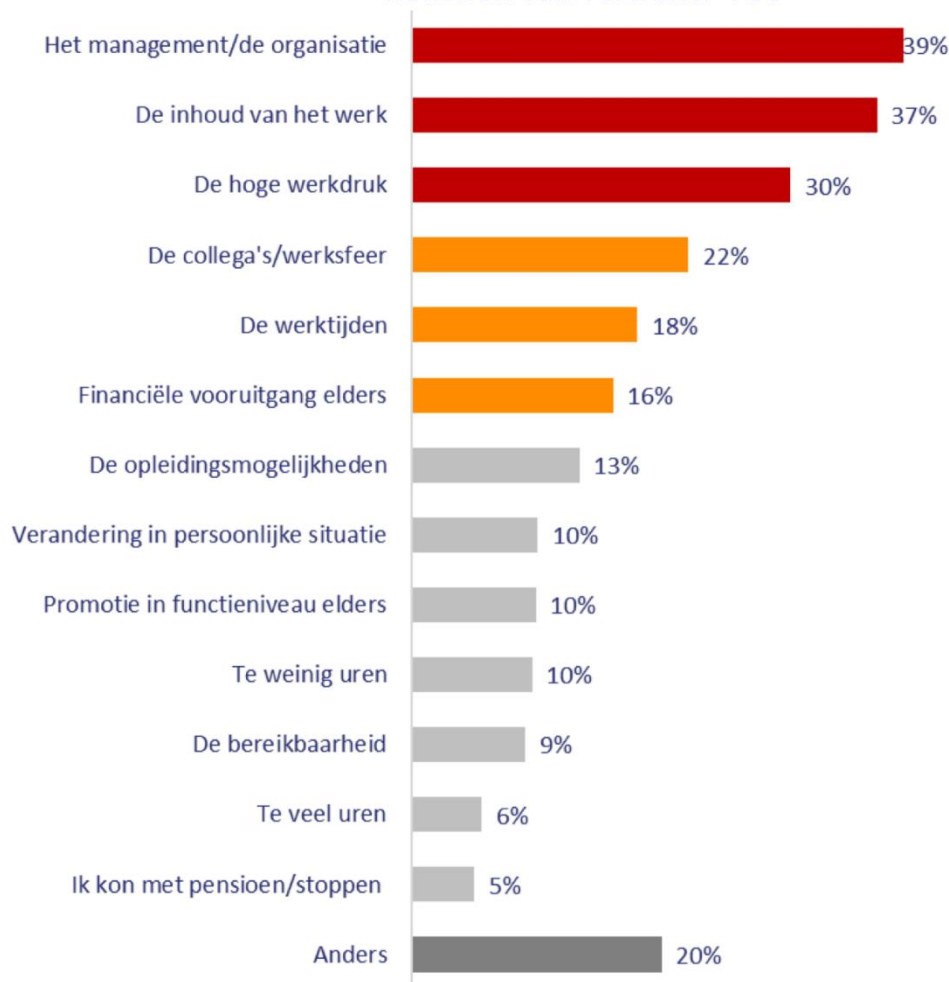
ONDERLINGE SFEER

Several white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.



Werknemers vertrekken vooral vanwege het management en de organisatie, de inhoud van het werk en de werkdruk.

Redenen van vertrek n=758



De vrijwillige vertrekkers is gevraagd aan te geven wat de redenen daarvan waren. Uit de lijst in de grafiek konden maximaal 6 antwoorden gekozen worden. Gemiddeld werden 2,5 antwoorden gegeven.

Met 39% was de meest aangegeven reden 'het management/de organisatie'. Daarna 'de inhoud van het werk' met 37% en 'de hoge werkdruk' 30%.

Wat in het algemeen opvalt is dat de meest genoemde antwoorden gaan over de wijze waarop het werk is ingericht of wordt samengewerkt.

'Financiële vooruitgang elders' en 'promotie in functieniveau elders' zijn minder belangrijk. Gecombineerd noemt 20% één van deze factoren die met financiële of functie vooruitgang te maken hebben.

Op de volgende pagina's worden de meest voorkomende onderwerpen verder beschreven.

VERTREKKEN OMWILLE VAN DE BAZEN ?

ER IS
ER HIER
MAAR
EEN DE
BAAS!



ZONDAG 20 OKTOBER 2024

Helpt werknemers ervaart machtsmisbruik



ANTWERPEN • Bijna de helft (46%) van de Vlaamse werknemers observeerde het afgelopen jaar toxisch leiderschap in de werkomgeving. "We moeten de rol van leidinggevenden de-idealiseren", vertelt professor Peggy De Prins van Antwerp Management School (AMS).

DOORMIEKE VERCRUIJSSE

Uit onderzoek van AMS, in samenwerking met SD Worx, blijkt dat bijna de helft van de Vlaamse medewerkers in de afgelopen jaren machtsmisbruik binnen de werkomgeving hebben ervaren. Daarbovenop geeft 34% aan dat er geroddeled wordt door leidinggevenden, observeerde 31% al kleinerend of spottend gedrag, en ervoer hetzelfde aantal passief-agressief gedrag in de omgeving. Een kwart (23%) was getuige van verbaal agressief gedrag door leidinggevenden of kreeg on gepaste grappen te horen. Dit zorgt voor veel werknemers dan ook voor een onaangename werksfeer. Volgens Peggy De Prins, professor

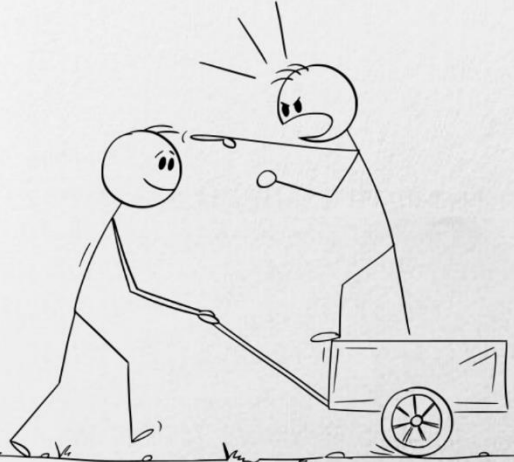
duurzaam hr-management, wordt het probleem vaak verergend en in stand gehouden omdat managers te graag in het plaatje van 'perfecte leider' willen passen. "Deze wens kan zo verlammend zijn dat een manager het

maken van fouten als taboe gaat zien. Wanneer werknemers merken dat hun leidinggevende zijn of haar eigen fouten niet erkent, weethoudt dit hen ervan om kritiek te leveren. Dit draagt voor de werknemers bij aan het gevoel van toxisch leiderschap, en zorgt ervoor dat managers ook geen leer- of groeimomenten meer ervaren", legt ze uit. Volgens professor De Prins moeten we de rol van leidinggevenden de-idealiseren, waardoor het heroïsche beeld van het managementschap wordt losgekoppeld.

PSYCHOLOGISCHE VEILIGHEID
Uit het onderzoek blijkt ook nog dat 37% van de Vlaamse werknemers bang is dat wanneer zij een fout maken, dit tegen hen wordt gebruikt. Daarom is ook het versterken van de psychologische veiligheid op de werkvloer cruciaal om toxisch leiderschap tegen te gaan en te zorgen voor een aangename werksfeer gezien dat gevoel van veiligheid een open dialoog bevordert.

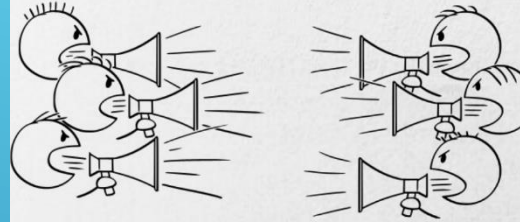
"Ongeveer een kwart kreeg al ongepaste grappen te horen"

People Don't Burn Out From Work
Here's what burns them out



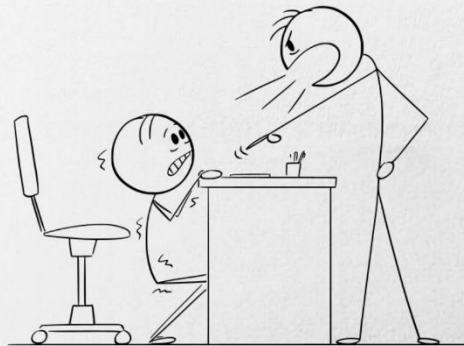
Feeling Undervalued.

People Don't Burn Out From Work
Here's what burns them out



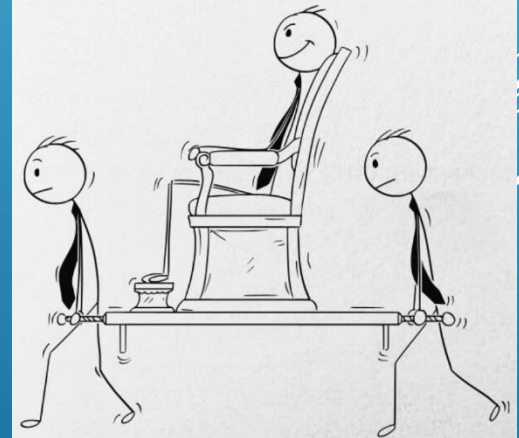
Poor Communication.

People Don't Burn Out From Work
Here's what burns them out



Micromanagement.

People Don't Burn Out From Work
Here's what burns them out



Toxic Environment.

MOETEN WERKEN ZONDER DAT HET WAAROM IS BEANTWOORD



6,12

- Invloed over uw leidinggevenden ??



HEBBEN JULLIE EEN VISIE OMTRENT OPVANG VAN PERSONEN MET JONGDEMENTIE

- Waarin verschilt die van de opvang van 'personen met dementie'?
 - Wordt deze visie bij momenten terug ter bespreking gesteld ?
 - Is het in uw voorziening HELDER wat er van u verwacht wordt ?
- 
- A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths, located in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

37% De inhoud van het werk

Interpretatie

Onder de inhoud van het werk vallen een paar verschillende categorieën. Globaal drie: 1. te veel taken naast eigenlijke taken (bijv. administratie). 2. Te weinig inhoudelijke uitdaging in het werk. 3. Lichamelijk of mentaal belastend werk. Categorie 3. komt veel overeen met 'werkdruk' op de volgende pagina.

"Gaf me **niet genoeg voldoening en uitdaging** enerzijds en vond de **verslaglegging en registratie** ook steeds belastender (daardoor minder tijd voor waar het echt om gaat) de Client!"

"Ik werd verplicht om na **38 jaar dienst alsnog een opleiding te volgen**. Bij weigering overgeplaatst naar de civiele dienst. Daar heb ik voor bedankt."

"De baan was niet uitdagend genoeg en had weinig doorgroeimogelijkheden, er was een onplezierige en ongezonde werksfeer, de reisafstand was op den duur te lang."

"Ik vond het werken in een verpleeghuis lichamelijk te zwaar. Daarnaast vond ik de organisatie in het huis waar ik werkzaam was slecht."

"De inhoud van mijn werk was niet meer passend bij mijn wensen. **Teveel organisatie en management en te weinig patiëntenzorg naar mijn zin.**"

"Ik kon me niet verder ontwikkelen in mijn functie, de cultuur en sfeer binnen mijn locatie werd steeds negatiever zonder uitzicht op verandering, mijn collega's leken steeds meer vast te willen houden aan oude gewoontes."

"Ik kon daar niet naar behoren mijn vak als operatie assistent uitvoeren. Mocht alleen de simpele dingen doen en aflos zijn en veel diensten draaien."

"Verskil van mening over werkafspraken en leveren van zorg."

"Op zoek naar een baan die ik nog minstens 10 jaar kan uitoefenen."

"Lichamelijk werd het steeds zwaarder. Werkte al part-time."

"Functie was niet wat ik ervan verwacht had. **Te solistisch**, en geen leuke collega's."

ZORGWERK IS ...

Fysieke arbeid

mentale arbeid (ontbreken van
wederkerigheid bij personen met
dementie)

Several white lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

KUNNEN WIJ IETS DOEN AAN DE
WERKDRUK ??
WAT ZOU DE KLANT WILLEN KIEZEN ?



DE BEWONER KAN ONS VERRASSEN!!

Welke score geeft de
Vlaamse bewoner aan
Wzcentra ?
Hoogste/laagste??

- ▶ Dimarso enquête Vlaanderen...
- ▶ Respectvolle benadering
- ▶ Veiligheid
- ▶ Een band voelen met het personeel
- ▶ Maaltijden
- ▶ Zich prettig voelen
- ▶ Keuze activiteiten
- ▶ Privacy
- ▶ Persoonlijke omgang met medebewoners?
- ▶ Informatie van het WZC

- ▶ Privacy
- ▶ Respectvolle benadering
- ▶ Informatie van het WZC
- ▶ Veiligheid
- ▶ Zich prettig voelen
- ▶ Maaltijden
- ▶ Keuze activiteiten

- ▶ Een band voelen met het personeel
- ▶ Persoonlijke omgang met medebewoners? (2,5)



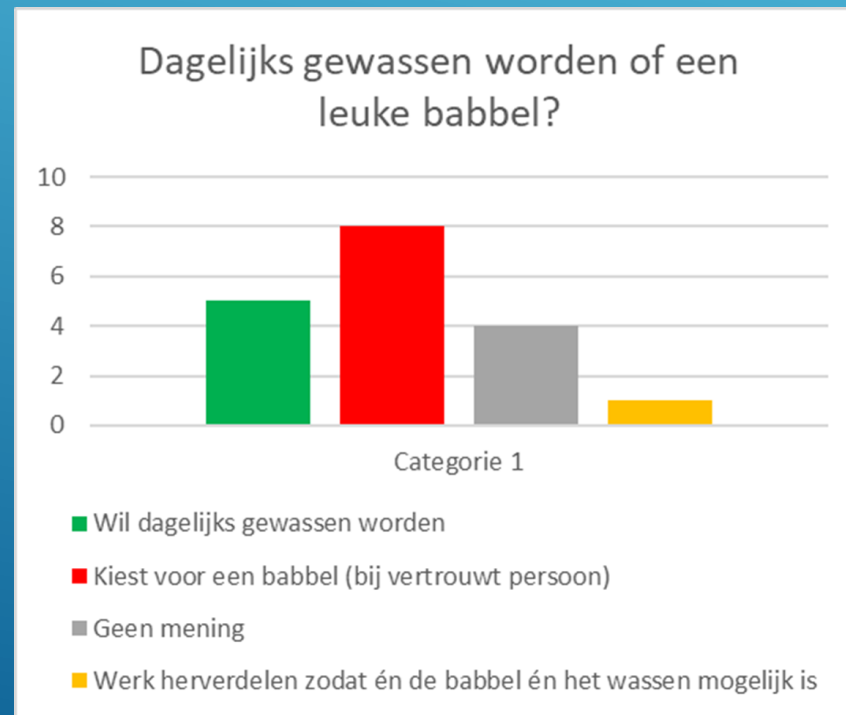
Stelt u deze vragen ?? (want u moet TIJD kopen)

- Is deze zorg nodig?
- Is deze zorg NU nodig? Mogelijk is het antwoord neen en kan u iets leuk doen met de bewoner. Het mag!!



Stelt u deze vragen ?? (want u moet TIJD kopen)

- Is deze zorg nodig?
- Is deze zorg NU nodig? Mogelijk is het antwoord neen en kan u iets leuk doen met de bewoner. Het mag!!



DRUK ONDER DE HOGE DRUK

30% De werkdruk

Interpretatie

Medewerkers vertrekken voor een aanzienlijke deel omdat ze eenvoudigweg niet voldoende tijd krijgen om het werk dat er van hen verwacht wordt te doen. Daarom is er nauwelijks ruimte om iets extra's te doen voor cliënten of collega's. Verder is het werk soms fysiek of mentaal te zwaar.

“Het is te zwaar werk **en je moet steeds meer doen in minder tijd**. Dat kan gewoon niet.”

“**De zorg is niet meer werkbaar** zoals er tegenwoordig gewerkt moet worden. Wanneer je voor de zorg kiest, wil je goed voor mensen kunnen zijn. Dit is tegenwoordig onmogelijk. **Je wordt geacht zoveel mogelijk te doen in zo min mogelijk tijd. Onverantwoorde situaties.** En naar het personeel wordt al helemaal niet omgekeken.”

“Er heerst een gespannen sfeer **vanwege hoge werkdruk** overige personeel.”

“Teveel managertaken op mijn bordje als wijkverpleegkundige waardoor ik steeds verder van de klant af kwam te staan.”

“**De werkdruk** en het **alsmaar beschikbaar te moeten** zijn door tekort aan personeel en dat je niet ervaart om vrij te zijn altijd bezig zijn met je werk 29 jaar werkzaam geweest bij 1werkgever nieuwe uitdaging willen.”

“**De werkstress lange dagen achter elkaar werken** (8). Weinig privéleven . Lichamelijke klachten met name vermoeidheid , gewrichtsklachten”.

“Gewerkt in kraamzorg gebeten in gezin door pitbull zonder enige aanleiding met letsel aan hand en breuk van vinger. De werkgever doet daar erg laconiek over.”

“Vanwege mijn leeftijd werd het werken in de zorg te zwaar. En voor het geld hoef ik niet te blijven werken.”

“Werkdruk, onduidelijke kaders waarbinnen ik werkte, baan sloot niet aan bij mijn opleiding en werkervaring, werkomstandigheden op kantoor waren om te huilen.”

“**Overbelaste werksituatie. Geen tijd voor cliënt.** Gevaarlijke werk situaties.”

“Te hoge werkdruk overspannen.”

Niet meer de zorg kunnen leveren die je wil

Verslag, Economie, Politiek, België - **Lode Vanoost**

“Meer personeel”: zorgverstrekkers slaan alarm over onhoudbare werkdruk in seniorenzorg

Met meerdere duizenden trokken de zorgverstrekkers ouders of grootouders door de straten van Brussel protesteren tegen het onhoudbare personeelstekort structurele niet langer

EX-WERKNEMERS GETUIGEN OVER VERWAARLOZING BEWONERS

«Medicatie vergeten, wonden niet verzorgd en om 15 uur naar bed»

In een woonzorgcentrum in Bierbeek worden bewoners door het personeel verwaarloosd en aan hun lot overgelaten, zeggen vijf ex-werknemers. «De mensen worden vaak niet meer gewassen, pillen worden uitgesteld door studenten of zelfs vergeten, en één bewoner kreeg twee keer troef en rouwde ingesproken». Wie daarover in maand opendebat, zou worden ontzagen. De directie weert de aanklachten.

EX-WERKNEMERS
Een woonzorgcentrum in Bierbeek wordt bewoners door het personeel verwaarloosd en aan hun lot overgelaten, zeggen vijf ex-werknemers. «De mensen worden vaak niet meer gewassen, pillen worden uitgesteld door studenten of zelfs vergeten, en één bewoner kreeg twee keer troef en rouwde ingesproken». Wie daarover in maand opendebat, zou worden ontzagen. De directie weert de aanklachten.

Zelfs geen glasje water
In de zomer kan het voor de zorgverstrekkers nogal lastig zijn om te zorgen voor voldoende personeel. Dat bewijzen bewoners van een woonzorgcentrum in Bierbeek. Ze zeggen dat het personeel vaak niet meer gewassen wordt, pillen worden uitgesteld door studenten of zelfs vergeten, en één bewoner kreeg twee keer troef en rouwde ingesproken. Wie daarover in maand opendebat, zou worden ontzagen. De directie weert de aanklachten.

«Bewoners zitten vaak van 's ochtends of in de namiddag met een natte pomper in de zekel, of liggen onzorgzaam in hun eigen scheidgang in bed»

In een woonzorgcentrum in Bierbeek worden bewoners door het personeel verwaarloosd en aan hun lot overgelaten, zeggen vijf ex-werknemers. «De mensen worden vaak niet meer gewassen, pillen worden uitgesteld door studenten of zelfs vergeten, en één bewoner kreeg twee keer troef en rouwde ingesproken». Wie daarover in maand opendebat, zou worden ontzagen. De directie weert de aanklachten.

Alleen bij de bewoners
«Een bewoner zit vaak van 's ochtends of in de namiddag met een natte pomper in de zekel, of liggen onzorgzaam in hun eigen scheidgang in bed».

Scheldwoorden
«Een bewoner zit vaak van 's ochtends of in de namiddag met een natte pomper in de zekel, of liggen onzorgzaam in hun eigen scheidgang in bed».

Scheldwoorden
«Een bewoner zit vaak van 's ochtends of in de namiddag met een natte pomper in de zekel, of liggen onzorgzaam in hun eigen scheidgang in bed».



«Oft de inspectie komt dadelijk naar voren dat er geen behart aan werknemers is in ons woonzorgcentrum. kwaliteitsvolle zorg te bieden»

«Een vrouw kreeg twee dagen op de knieën, terwijl ze helemaal geen diabetespatiënt was. Ze werd in een coma gezet en bleef generaal de bewoner hoes, maar ze wonden haar gelukkig reddend»



Minder douchebeurten door onderbezetting

Auteur: **Rhija Jansen** 5 september 2016

Doordat er minder personeel in de zomerperiode is in verpleeg- en verzorgingshuizen, gaat dit ten koste van de douchebeurten, goede medicatie en toiletgang.

MAAR OOK DIT DURVEN BENOEMEN

Dag Johan,
Het was een heel gemotiveerde,
gedreven groep, met veel inbreng,
kritisch denken. Mooi om te zien.

Dag Johan,
Persoonlijk merkte ik wel binnen deze groep
dat ik ze bij de les moest houden. Vaak
afgeleid, veel gezocht tussendoor ...
en wat mij als buitenstaander opviel was dat er
binnen deze groep veel meer negativiteit
heerste. Dit is mij voorheen helemaal niet
opgevallen.

SPANNING OMWILLE VAN DE SPANNING

pfzw.nl

22% De collega's/werksfeer

Interpretatie

De redenen achter 'de collega's/werksfeer' hebben voor een deel daadwerkelijk betrekking op de eigen relatie met de vorige collega's: bijvoorbeeld de sfeer onder elkaar. Een ander deel wordt veroorzaakt door de wijze van organiseren: niet de juiste mensen op de juiste plek of de sturing of werkwijze met elkaar.

"Niet naar mijn zin **vanwege ontbreken van sturing**, visie en teamgeest."

"Slechte werkomstandigheden in de verpleeghuiszorg door **te weinig goed geschoold personeel**."

"Het werk was niet uitdagend, iedere dienst hetzelfde, beloftes die niet werden waargemaakt maar de doorslag voor mijn ontslag, **waren mijn collega's**."

"**Geen goede werksfeer**."

"En **de sfeer** onder de huishoudelijk medewerkers was voor mij ver onder de maat."

"Onvrede over taken, bedrijfscultuur paste niet bij mij."

"Ik zat daar niet op mijn plek, **kon mijn plaats in het team niet vinden**. Geen plezier meer in mijn werk.."

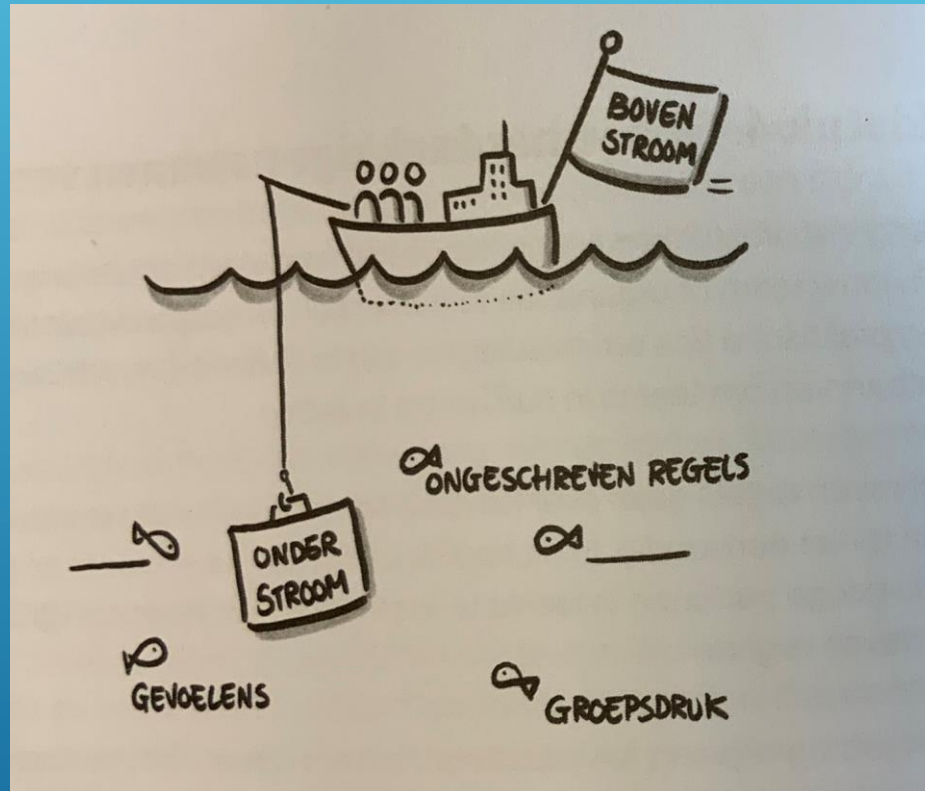
"Ik wil graag om de 5 jaar iets anders doen, daarnaast was **werksfeer afgenomen door nieuwe werkwijzen**, diverse collega's waren al vertrokken naar een andere werkgever."

"**Zoek meer uitdaging en betere werksfeer**."

"**Omdat ik daar compleet genegeerd werd**."

"**Cultuur, iedereen altijd druk, nooit tijd voor een praatje**, weinig werkplezier, teveel e-mails, te hoge werkdruk, weinig ruimte voor innovatie."

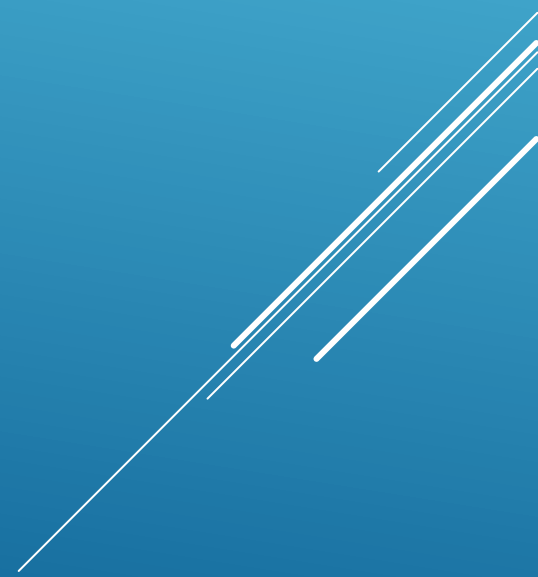
DURFT U AFSTAND TE NEMEN VAN GROEPSDRUK ??



- ▶ https://radar.avrotros.nl/embed/2009/?no_cache=1

ONDER GROEPSDRUK

WAT KIEZEN MEDEWERKERS ?



6 Types Of Toxic People

The Energy Drainer



They make you feel tense. They put you down for no reasons. Can't be happy for other's good fortune.

The Fake Complimentor



Gives you fake compliments. Lacks empathy. Put you in uncomfortable positions.

The Pessimist



Talks down to you to make themselves feel better. Only cares about themselves. Tries to talk you out of your dreams.

The Criticiser



Doesn't support in your decisions. Criticizes every move you make. Makes you feel like you can't do anything right.

The Manipulator



Tries to control everything. Pretends to like you and other people. Wants to make every decision for themselves & others

The Victim



Blames others for their misfortune. Constantly seek attention from others. Talks mostly about their excuse for failing

BEGIN VANDAAG

- ▶ Met een glimlach
- ▶ Een compliment (de knikker...)
- ▶ Vertrek uit de verpleegpost bij een dreigende roddel
- ▶ Omring uzelf enkel met positieve mensen
- ▶ De Kracht van Kleine verandering
- ▶ https://www.linkedin.com/posts/stevelindseylincolnwest_motivation-kindness-growth-ugcPost-7218889478617083904-B4A?utm_source=share&utm_medium=member_ios



18% De werktijden

Interpretatie

De werktijden zijn onaantrekkelijk als deze onregelmatig gespreid zijn over de week of maand. Diensten kunnen voor de één te lang zijn en voor de ander weer te kort. In ieder geval tijden die niet aan de individuele wensen voldeden en in een andere baan of organisatie aantrekkelijker zijn.

“Het werk in de gehandicaptenzorg heeft **veel onregelmatige diensten** en om de week een heel weekend werken bij een contract van veertien uur viel mij te zwaar.”

“Onregelmatigheid. Contract van 20 uur maar **de ene week 40 uur ingepland en de andere week vrij of 8 uur werken**. Ver van te voren al vakantie moeten inplannen.”

“**Eigen rooster/werkdagen bepalen.**”

“Werkdruk, **te veel onregelmatige tijden**, te vaak terug geroepen worden.”

“Omdat ik een **drukke huishouding en op de drukste dagen van de week werkte**. Collega's wilden helaas geen dagen ruilen dus besloten om te stoppen om er zelf niet aan onderdoor te gaan. Werk is ook erg veranderd op een negatieve manier zoals verzekering regels etc.”

“Volledige vrijheid in werkinvulling, geen verplichte bijeenkomsten cq vergaderingen meer en niet meer vallen onder de betutteling van een cao.”

“**Afspraken qua werktijden niet nakomen**. Toch ingepland staan op aangevraagde vrije dagen, en zelf moeten oplossen. Het moeten werken van nachtdiensten.”

“**Werkdruk in combinatie met roosteren.**”

“**Te korte diensten.**”

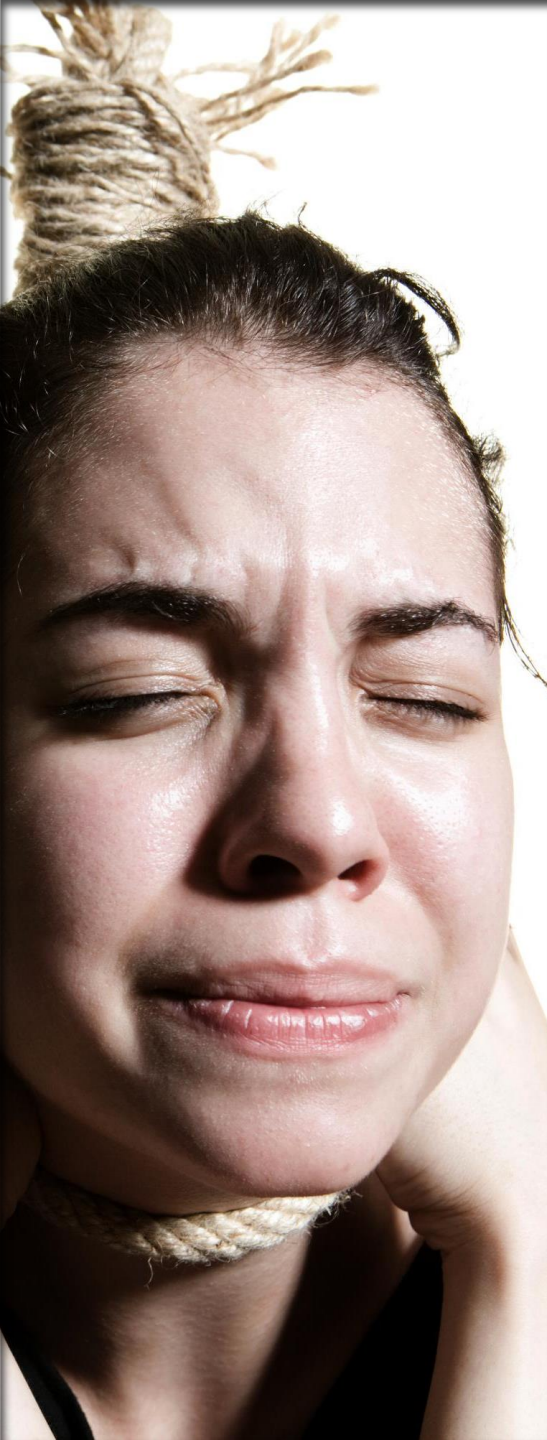
“De verdeling van de uren was belastend .”

MAAR OOK

- ▶ Omgaan met als moeilijk ervaren families;
 - ▶ Combinatie gezin – arbeid (verschillende rollen waar je goed in wilt zijn)
 - ▶ Inter-relationale conflicten die leegzuigen
 - ▶ Ethische vragen (levenseinde, kwaliteit van leven, ...)
 - ▶ Perfectionisme
 - ▶ Niet meer van betekenis kunnen zijn – wij kunnen niet elk lijden wegnemen, niet elke traan kan gewist worden !
 - ▶ Onmacht in het dagelijks handelen (roepen, dwalen, ..)
- 

HOE UIT ZICH VERMINDERDE VEERKRACHT

- ▶ Prikkelbaarheid
 - ▶ Ziekteverzuim
 - ▶ Zorg zonder ziel (mede door voornamelijk éénrichtingsverkeer)
 - ▶ Routinematig handelen
 - ▶ Compassie-moeheid
- 
- A series of several parallel white diagonal lines of varying lengths, located in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.



- ▶ Compassiemoeheid is een toestand van emotionele uitputting.
- ▶ Het ontstaat wanneer zorgverleners langdurig met leed en pijn an anderen worden geconfronteerd.
- ▶ Symptomen kunnen zijn: vermoeidheid, prikkelbaarheid en een gevoel van onthechting maar ook verminderde empathie en zelfs burn out

WAT IS
COMPASSIEMOEHEID?

“Eeltvorming: een zorg zonder ziel” en
“een arbeidskracht zonder voldoening”

Twee zijden van een medaille

A series of four parallel white diagonal lines in the bottom right corner of the slide, slanting upwards from left to right.

3. RELATIONELE ASPECTEN VAN DE ZORG

Formuleer hier uw klachten betreffende de aspecten zoals bejegening, omgang, empathie.

""Visie kleinschalig wonen"" <->dagelijkse realiteit Een aantal personeelsleden hebben blijkbaar niet de juiste skills en attitude om met personen met dementie om te gaan. Ten gronde ontbreekt het grotendeels aan een belevingsgerichte houding waarbij men zich inleeft in de leefwereld van de bewoner. Iemand met psychose die radeloos is moet men niet op de grond laten liggen omdat 'dit zo hoort'. Sommige personeelsleden daarentegen die wel adequaat en fijngevoelig handelen worden gefnuikt waardoor de groepscultuur negatief wordt beïnvloed. Ook de visie op genormaliseerd werken (het dagelijkse leven is richting- en rustgevend voor de bewoners) wordt onvoldoende opgepakt. Men is nog te veel geïnstitutionaliseerd bezig ('soep koken voor de volgende dag'). De familie heeft hier het nodige geduld gehad (opstarten van campus) maar zit vandaag geen gunstige evolutie. ""Bewoner zelf"" Mevrouw toont afweergedrag bij het wassen (en medicatie-inname). Opnieuw is er bij sommigen een te geringe empathische grondhouding. In plaats van 'ze was weer lastig', 'we hebben gewonnen door haar te wassen' zou men beter aansluiten bij de typische persoonlijkheidskenmerken van de bewoner, de familie bevragen hoe zij vroeger één en ander aanpakten.

Empatisch toewenden



'Hiervoor hebben wij geen tijd'

De opgave van het nooit eindigende werk

- Werkdruk is verbonden met de ervaring van het 'nooit klaar zijn'
- Verplicht om 'kort' te zijn in de zorg / prioriteiten stellen

■ Uniformiseringsstrategie

- Standaardisatie van de zorg: iedereen dezelfde behandeling (want dit gaat sneller) "die wil altijd iets extra, maar dat pakt niet" / collega's worden gecontroleerd op het feit of zij dezelfde hoeveelheid werk uitoefenen)

■ Vermijdings/dossering strategie (distantie-betrokkenheid)

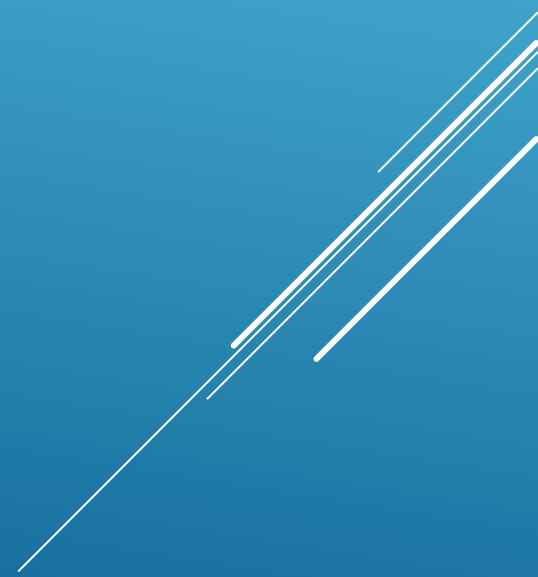
- Bewoners krijgen het signaal van het personeel dat 'zij het druk hebben' (vb. tijdens de koffiepauze heeft men zijn 'eigen tijd' en is men niet beschikbaar')

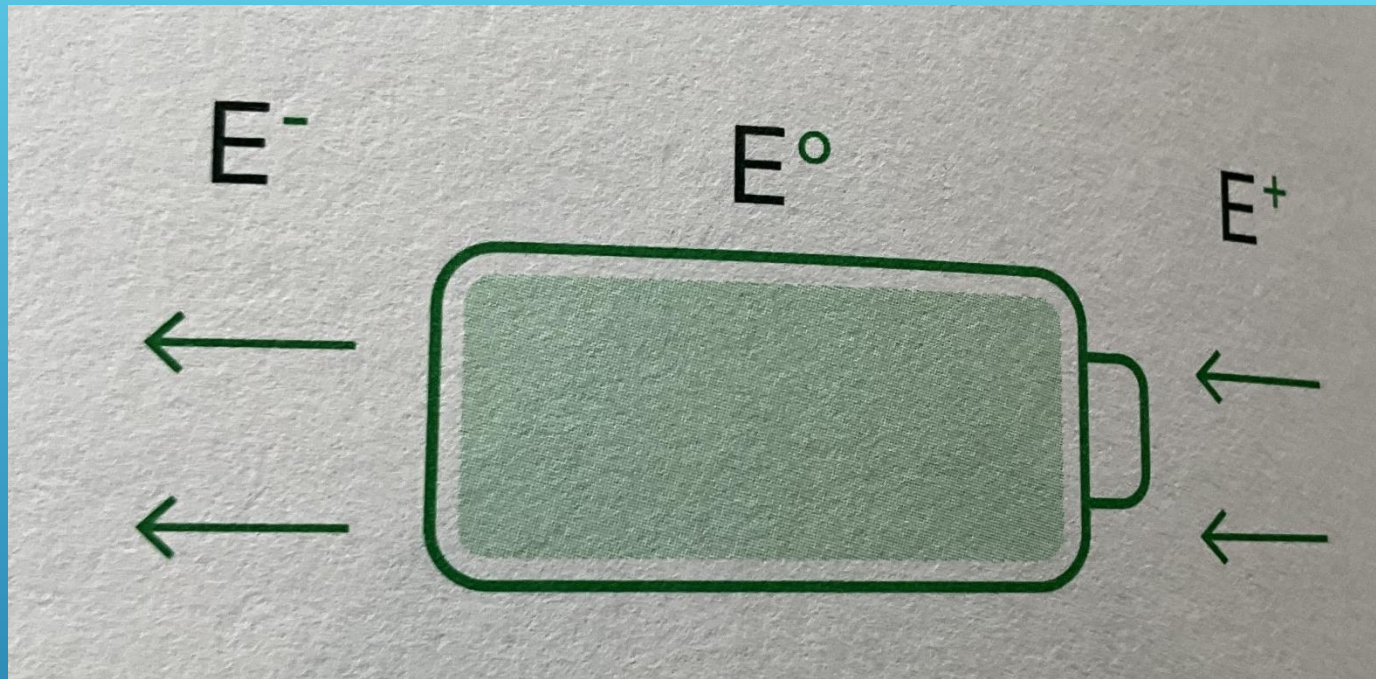
WAAR STA JIJ VANDAAG ?



Ben jij vandaag nog 'raakbaar'?

Het vermogen om de aandacht op
de kwetsbaarheid van de ander te
richten !!





WAT ZIJN JE ENERGIEGEVERS
WAAR WORDT U VROLIJK VAN OP HET WERK ?
WAT ZIJN UW ARBEIDSVITAMEN ?

TWEE VERHALEN VAN ENERGIE



TIPS BIJ OPBOUWEN VAN VEERKRACHT EN VERMIJDEN VAN STRESS

1. **Ontwikkel een sterk sociaal netwerk**

Zorg dat je kunt rekenen op collega's, vrienden en familie. Deel ervaringen en zorgen met elkaar, en bied steun. Dit netwerk kan een bron van energie in stressvolle tijden.

2. **Stel duidelijke grenzen**

Het is belangrijk om persoonlijke en werkgrenzen te bewaken. Leer om “nee” te zeggen wanneer je merkt dat iets te veel van je vraagt. Grenzen helpen om overbelasting en uitputting te voorkomen.

Ben jij een pleaser ??

Several white lines of varying lengths and angles are drawn in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

1. Je zegt heel vaak 'Tuurlijk' of 'Is goed'. Je zegt het zelfs zo vaak, dat mensen het van je gaan verwachten.

2. Je bent heel goed in sorry zeggen.

3. Je laat het niet merken als je hulp nodig hebt. Want je wil niemand in de weg zitten.

4. Je verheft je stem niet als je boos bent. Nogmaals: je wil niemand in de weg zitten.

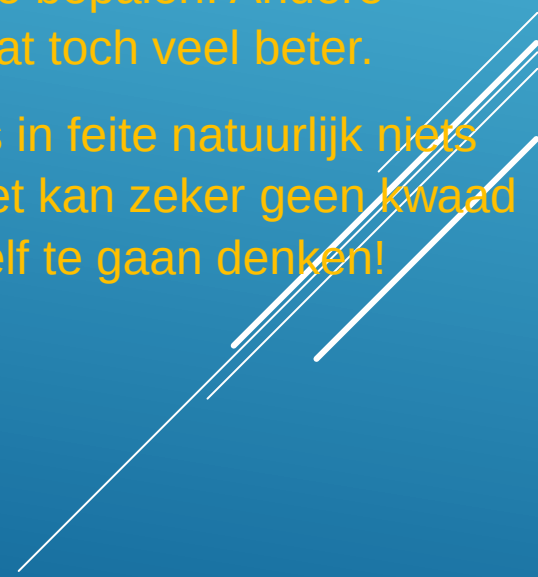
5. Je zegt niet wat je werkelijk denkt. Je hebt wel een sterke mening, maar die is niet altijd hetzelfde als die van anderen. Oh, en je wil niemand in de weg zitten.

6. Je hebt een hekel aan conflicten. Je vermijdt ze het liefste.

7. Je leeft voor positieve feedback en wil aardig gevonden worden.

8. Je laat andere mensen voor je beslissen. Het is makkelijk om niet zelf je eigen prioriteiten te bepalen. Andere mensen kunnen dat toch veel beter.

Een pleaser zijn is in feite natuurlijk niets negatiefs, maar het kan zeker geen kwaad iets meer aan jezelf te gaan denken!



TIPS BIJ OPBOUWEN VAN VEERKRACHT EN VERMIJDEN VAN STRESS

3. Erken en accepteer je emoties

Het is normaal om stress, angst of zelfs verdriet te voelen in de zorgsector. Erken deze emoties en praat erover met collega's of een mentor. Door te erkennen wat je voelt, voorkom je dat emoties zich opstapelen en tot een burn-out leiden.

4. Stel haalbare doelen

Probeer grote taken op te delen in kleinere, haalbare stappen. Dit maakt werk minder overweldigend en geeft je vaker een gevoel van voldoening. Stel bovendien ook realistische doelen voor jezelf, zodat je niet constant achter de feiten aanloopt

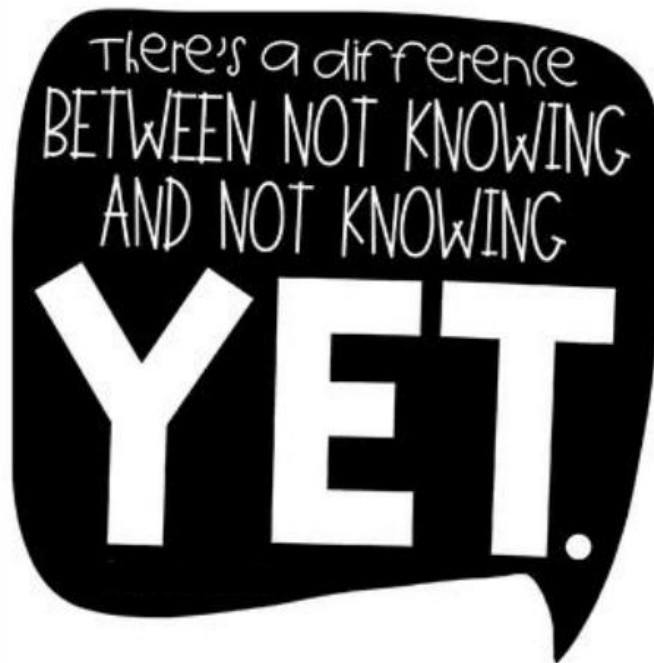
Several white lines of varying lengths and angles are drawn in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

Wees realistisch... HET MOET NIET ELKE DAG
GOUD ZIJN



(7) Post | Feed | LinkedIn

THE POWER OF 'YET' (CAROL DWECK)



TIPS BIJ OPBOUWEN VAN VEERKRACHT EN VERMIJDEN VAN STRESS

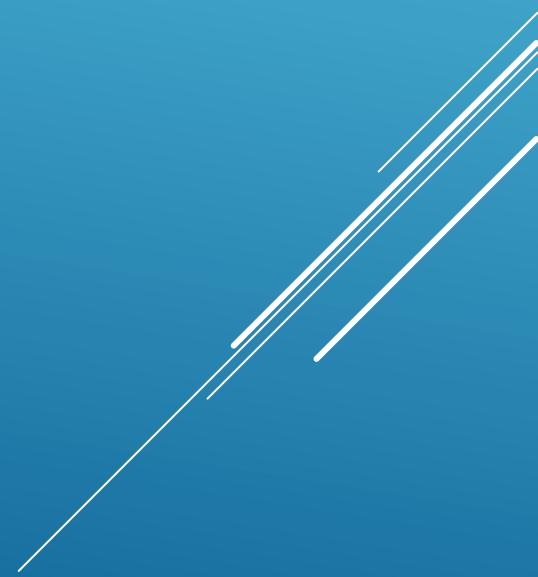
5. Maak zelf uw arbeidsvitaminen

Waarom koos je destijds voor de zorg ?

Waar ben je gewoon 'goed' in !!

Cultiveer deze sterkte ...

Realiseer u 'je oogst wat je zaait' !!

Several white diagonal lines of varying lengths and thicknesses are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

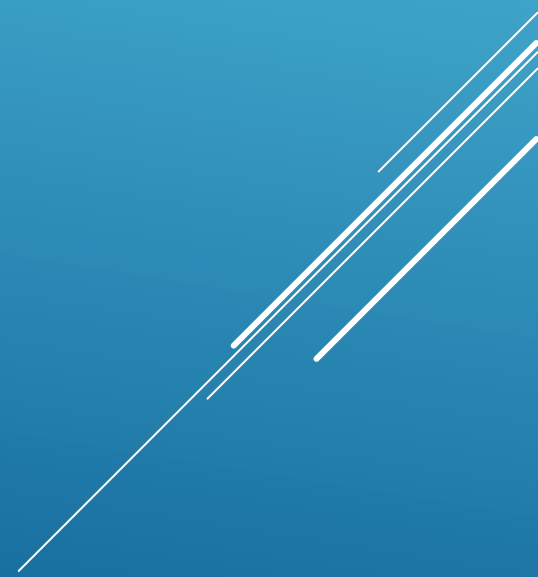
ARBEIDSVITAMEN ... TOEGEPAST HET OPNAMEGEBEUREN

Van een 'routineklus' tot Een rijke ervaring voor bewoner, familie en Uzelf !!

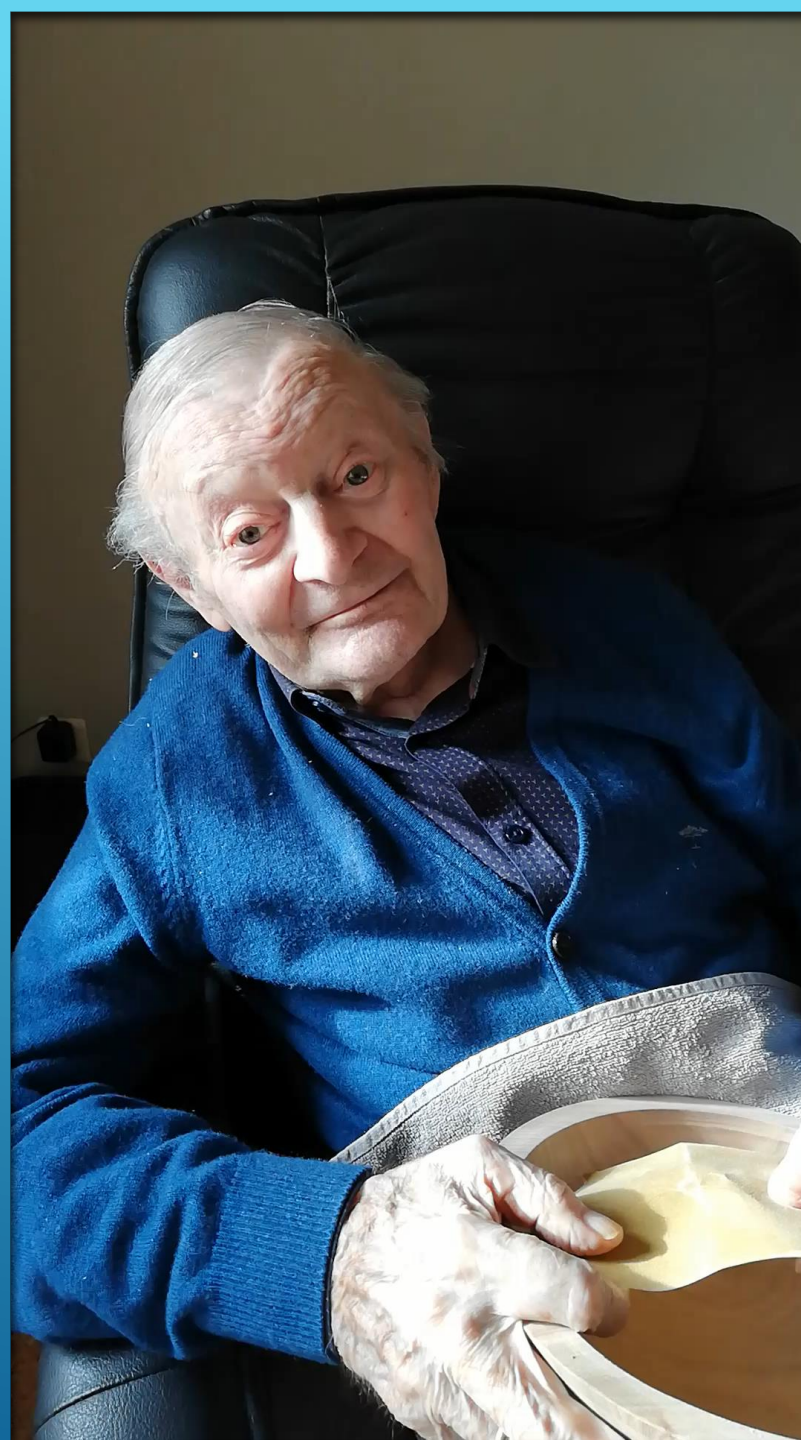
- U vraagt bij de opnamedag aan de familie om even te bellen als ze vertrekken... zo kan u hen vragen: 'en hoe is het met u'
 - De eerste drie dagen belt u spontaan even naar de familie !
 - U spreekt de kinderen aan... 'waarmede zou ik uw moeder een plezier kunnen doen'.
- 
- A series of white diagonal lines of varying lengths and thicknesses, located in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

ARBEIDSVITAMEN ...

DE BEWONER EVEN VERWENNEN IS UZELF
VERWENNEN – ANDERS ZAL ZORG VERWORDEN
TOT KO... WASSEN !!



MAAK ZELF UW
ARBEIDSVITAMEN !!



MAAK ZELF UW
ARBEIDSVITAMEN !!



Maak zelf uw arbeidsvitamen !!
BLIJF BINNEN UW COMFORTZONE





ARBEIDSVITAMEN ...

VRIENDELIJKHEID KRIJG JE 100 MAAL TERUG

Er is een duidelijk onderscheid tussen de jonge , verzorgenden en sommige oudere verpleegkundigen. De jonge verzorgenden deden hun werk met toewijding en waren vriendelijk en hartelijk. Enkele van de oudere verpleegkundigen waren soms erg bits en onvriendelijk. Ze hebben zelfs ongevraagd mijn verjaardagsballonnen kapot geprikt. Dit klinkt misschien kinderachtig maar voor mij hadden die op dat moment emotionele waarde.

**THE WAY YOU DO
ANYTHING IS THE WAY
YOU DO EVERYTHING**

Zie de kwetsbare persoon met jongdementie ...
Zijn gevoelens ... U toevertrouwt !!

Angst

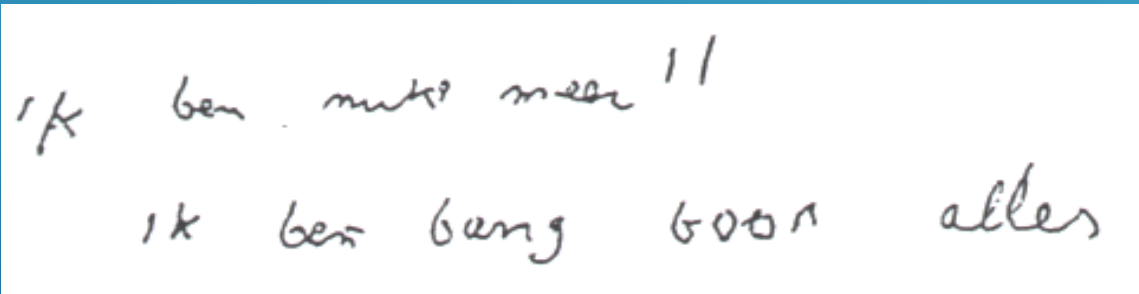
Onveiligheid

Verdriet

Schaamte

chaos

Onzekerheid



ik ben niet meer !!
ik ben bang voor alles

JIJ MAG TROOST BRENGEN

JOUW MILDHEID MAAKT HET VERSCHIL IN DEZE ANGSTIGE WERELD

Mildheid is de zorgzaamheid die ontspringt uit mededogen. Je hebt oprechte zorg om het welzijn van de anderen. Je ben warm, je luistert naar de behoeften achter de woorden. Wanneer je boos bent, weersta je de verleiding om hard te worden. Je houdt eerlijkheid en tact in balans. Je denkt eraan ook goed te zijn voor jezelf. Wanneer je je eigen beker vult, vloeit je goedheid vanzelf over naar anderen.

Ook voor de
familie



Wolfgang Porsche met zijn ex-partner Claudia in Berlijn. © Getty Images

Miljardair Wolfgang Porsche (79) gaat scheiden omdat zijn vrouw dementie heeft: “Verwoestend effect op haar persoonlijkheid kan ik niet langer aan”

Heeft hij wel een hart? Het is dé vraag die Duitsers momenteel bezighoudt, sinds bekend raakte waarom Wolfgang Porsche (79) gaat scheiden. Zijn vrouw Claudia Hübner (74) lijdt al twee jaar aan

TIPS BIJ OPBOUWEN VAN VEERKRACHT EN VERMIJDEN VAN STRESS

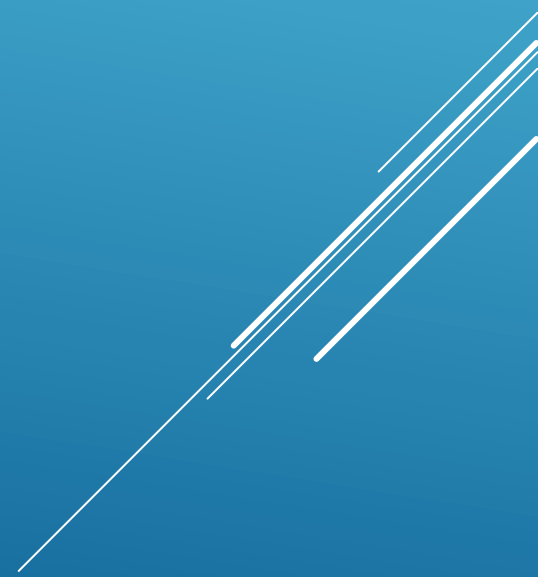
5. Voorzie KOEKELOERETIJD (uw ADV dag dient om te ontspannen, niet om)

6. Blijf je ontwikkelen ...(ontdek nieuwe horizonten).
Stimuleer uw voorziening ook naar deze openheid.

7. Zoek professionele hulp wanneer nodig

Several white diagonal lines of varying lengths and thicknesses are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

STRESS IN MIJN TEAM



WANNEER MOET IK ME ZORGEN MAKEN

OM HET WELZIJN VAN MIJN COLLEGA ?

JE MERKT DAT JE COLLEGA
ANDERS IS DAN GEWOONLIJK

ANDER GEDRAG



ipv uitbundig
en enthousiast



Stil en
terug-
getrokken



MEER LICHAAMELIJKE
KLACHTEN

Vermoeidheid
Rugpijn



Hoofdpijn

Buikpijn

ANDERE EMOTIES



MOEITE MET
AANDACHT,
GEHEUGEN,
CONCENTRATIE

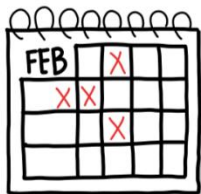


VERANDERINGEN
IN DE OMGEVING



Thuis
Op het werk

EN JE MERKT DEZE SIGNALLEN
MEERDERE KEREN OP



HEB JE ENKEL EEN
BUIKGEVOEL ?

PROBEER VOOR JEZELF
TE ACHTERHALEN WAAR DAT
GEVOEL VANDAAN KOMT



GEEF OOK AANDACHT AAN
JE LEIDINGGEVENDE



HOE SPREEK IK MIJN COLLEGA AAN ?

"IK MERK DAT..."

"IK MERK BIJ MEZELF DAT IK
BEZORGD BEN OM HOE HET MET JE GAAT"

"IK KAN ME VERGISSSEN,
MAAR..."

"IK BEN MISSCHIEN NIET ZO GOED IN
DIT SOORT GESPREKKEN,
MAAR IK VIND HET TOCH BELANGRIJK DAT"

"DIT IS ANDERS TEN OPZICHTE VAN
HOE IK JE NORMAAL KEN"

"IK BEN BENIEUWD NAAR WAT
DE OORZAAK ZOU KUNNEN ZIJN
VAN HET FEIT DAT JE... (VERANDERING)"

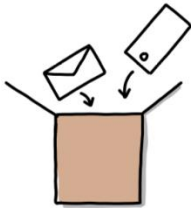
WAT KAN IK BEST VRAGEN OF ZEGGEN

ALS MIJN COLLEGA NIET GOED IN ZIJN VEL ZIT ?

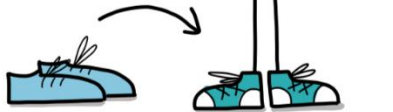
LAAT MERKEN DAT JE
LUISTERT



ZORG DAT JE
NIET WORDT AFGELEID



PLAATS JE IN DE
ANDER ZIJN
SCHOENEN



WAT JIJ
DENKT EN VINDT
IS NU NIET ZO
BELANGRIJK



LET OP:
WAT DE ANDER
ZEGT
EN
OP WAT
HIJ/ZIJ NIET ZEGT



WEET JE NIET WAT
JE ZEGGEN MOET ?



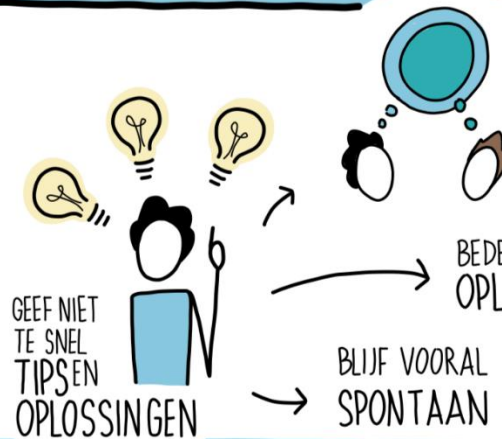
VAT SAMEN
OF HERHAAL
WAT DE ANDER ZEGT



STILTE IS OKÉ
ZO KAN DE ANDER ZIJN
GEDACHTEN ORDENEN



CHECK OOK
WAT WÉL
GOED LOOPT



GEEF NIET
TE SNEL
TIPSEN
OPLOSSINGEN

BLIJF VOORAL
SPONTAAN

PROBEER JE COLLEGA
EERST TE BEGRIJPEN

BEDENK SAMEN
OPLOSSINGEN





<https://vragenlijsten.mijnpositievegezondheid.nl/adults>

Checklist 'positieve gezondheid'