

HET VOLHOUDEN IN DE ZORG

RMU 12 MEI 2025



STELLINGEN, MEE EENS OF MEE ONEENS?

- Wie niet voor zichzelf zorgt, kan ook niet voor anderen zorgen.
- We moeten niet zo mopperen. Ik wordt moe van al die klagende collega's.
- Met minder managers wordt de zorg vanzelf beter.
- Ik maak me niet druk over de zorgvragen in de toekomst. Er komt wel een oplossing.



DIENEN UIT LIEFDE

- Zonder Martha's zijn er niet genoeg mensen die zorgen. Geweldig. Geniet van je zorgtaak. Laat mensen tot hun recht komen. Wees een weldaad voor hen (Micha 6:8).
- Maar let wel op. Hoe houd je het blijmoedig vol? Bij Martha lukt dat niet. Zij doet aan timemanagement, Maria doet aan prioriteitenmanagement. Lukt het om beide aspecten te combineren bij onze zorgtaken? Of sneuvelt elke keer dat wat belangrijk is door tijdsdruk?

TWEE BRONNEN

- Om je zorgtaak vol te houden, heb je de toerusting van de Heere God nodig die ons tot elk goed werk roept. Hebr. 13:20,21. Put uit de geestelijke bron!
- Vervolgens moet je helder voor ogen hebben wat verstandig is en wat psychisch gezond is om de zorgtaak vol te houden. (Zelfs de barmhartige Samaritaan gaf grenzen aan.)
- Het is dus geen egoïsme om goed voor jezelf te zorgen. De olie in jouw lampje moet op tijd aangevuld worden.



ER ZIJN VEEL ZORGVERLENERS NODIG

- In Nederland werkten in 2024 ongeveer 1,5 miljoen werknemers in de sector zorg en welzijn. Dat is ongeveer 17% van de beroepsbevolking. Er waren daarnaast 4,5 miljoen mantelzorgers.
- In 2040 is 25% van de bevolking +65 jaar. Vijf miljoen mensen! Daarvan zijn 500.000 mensen dementerend (60% meer dan nu).
- Het aantal mensen dat thuis (mantel)zorg nodig heeft stijgt van 240.000 naar 400.000.
- Er zijn dan 2,3 miljoen zorgverleners nodig, (25% van de beroepsbevolking) Dat gaat nooit lukken. Er zal veel gaan knellen.

PLANNEN VAN ZORGINSTELLINGEN VOOR 2040

- Meer digitale zorgverlening en zelfs meer robots.
- Efficiënter werken, zorg beter stroomlijnen, minder bureaucratie.
- De zorgtaken nog meer specificeren (niet ieder doet alles).
- Minder zorgen voor en meer zorgen dat. Mensen om de zorgvrager heen meer laten doen (maar die wel ondersteunen). Beroepskrachten alleen dat laten doen wat echt nodig is. Ook om de zorg betaalbaar te houden.



DE ZORGSPAGAAT

- Er is een stijgende zorgvraag en toenemende moeite om voldoende (gekwaliceerd) personeel te vinden.
- Dus krijgen (vrijwillige) mantelzorgers het zwaarder maar die hebben ook minder tijd voor zorgtaken. Nu heeft een zorgvrager nog vijf mensen om zich heen, die mantelzorg kunnen bieden, in 2040 nog maar drie. Er komen dus ook meer eenzame mensen.

WIE BETALEN DE PRIJS?

- De mensen die niet meer (snel genoeg) de optimale zorg kunnen ontvangen.
- De zorgverleners die steeds harder moeten lopen voor mensen die steeds langer zorg nodig hebben en steeds hogere eisen stellen. Ze moeten dat doen met onvoldoende collega's. (Al is dat per sector wel verschillend. De interessante zorg zal altijd wel voldoende personeel houden.)
- De laag geschoolde zorgverleners. Hun werk wordt het snelst overbodig gemaakt of verklaard en naar vrijwilligers geschoven.

DE ZORG VRÁÁGT VEEL

- Je begint je werk in de zorg uit liefde en loyaliteit en dan raak je steeds meer en intenser betrokken bij de zorgvragers en collega's. Dat doet een sterk appel op je tijd, energie en psychische vaardigheden.
- Er komen werkgerelateerde vragen op je af maar ook zingelevingsvragen. Waartoe dient dit alles (denk aan de zorg voor zwaar dementerenden)? En twijfels: wil ik dit werk (zo) wel blijven doen?

MET IEDEREEN EN ALLES REKENING HOUDEN

- In de zorg moet je rekening houden met zorgvragers, met familieleden, met collega's, met managers (... met weer een nieuwe manager...) met vrijwilligers, met andere hulpverleners, met het thuisfront
- En met allerlei overheidsmaatregelen, financiële beperkingen en veranderende eisen.



EEN 'GOEDE' ZORGVERLENER

- Voelt zich altijd over alles en iedereen verantwoordelijk
- Is een doener en kan veel aan
- Is bereid om te dienen en de minste te zijn
- Is altijd bereid diensten op te vullen die open vallen
- Vraagt zich nooit af hoe lang hij/zij dit kan volhouden
- Is thuis ook altijd vrolijk



EEN 'SLECHTE' ZORGVERLENER

- Neemt pauze terwijl het zeer druk is. Wil per se in de schoolvakantie haar/zijn eigen vakantiedagen opnemen. Houdt de werktijden stipt in de gaten.
- Meldt zich al ziek als hij/zij een beetje griep heeft.
- Houdt werk en privé strikt gescheiden.
- Zegt regelmatig 'nee' als een leeggekomen dienst opgevuld moet worden.
- Gaat rustig met een zorgvrager zitten praten terwijl er van alles moet gebeuren.

NIET ZWART-WIT

- Keer het eerst eens om. Lees voor de goede zorgverlener op de vorige dia's de slechte en andersom. Waar voel jij dan je sympathie rusten?
- Het is niet zo zwart-wit goed of fout. Het heeft er ook mee te maken waarom mensen doen wat ze doen en hoe vriendelijk ze dat brengen.



CIRKEL VAN INVLOED EN BETROKKENHEID

- Let op de cirkel van invloed en betrokkenheid.
- Ga rustig en zo wijs mogelijk om met zaken waarop je geen invloed hebt. Praat daar wel over, thuis en op het werk. Maar laat dat dan ook los.
- En wees je bewust van jouw cirkel van invloed. Dat is invloed op de uitvoering van het werk, op mogelijke verbeteringen, maar ook op hoe je er emotioneel mee omgaat.



CIRKEL VAN BETROKKENHEID

Coronamaatregelen

Je gezondheid

Het weer

Files

*Gedrag van je
leidinggevende*

*Het humeur van
je partner*

*De meningen
van anderen*

*Andermans
gevoelens*

Asociaal rijgedrag

Je kindje dat ziek is

CIRKEL VAN INVLOED

Je eigen gedrag



HOUD DE REGIE

- Door je te richten op de dingen waarover je controle hebt en door te accepteren wat buiten je controle ligt, kun je je energie richten op de juiste zaken en je invloed vergroten als zorgverlener. Dit kan je helpen om beter voor jezelf te zorgen en effectiever te zijn in je werk.
- De cirkel van invloed is uiteraard anders voor een gewone werknemer dan voor een leidinggevende.



ALTIJD VERANTWOORDELIJK?

- Het is niet verstandig om je overal verantwoordelijk voor te voelen en je dus automatisch aan te passen aan (wat je denkt) dat anderen van je verwachten.
 - zo raak je ontspanning kwijt en krijg je stressklachten (ook thuis).
 - in je doenerigheid kun je te veel willen aanpakken
 - mensen (zorgvragers en collega's) kunnen misbruik van je hulpvaardigheid gaan maken.

HEELHARTIG OF HALFHARTIG

- De zorg volhouden vraagt dat je keuzes maakt. Doe niet zoveel mogelijk maar doe wat je doet zo goed mogelijk.
 - doe iets met heel je hart en doe het anders niet of doe het anders (al blijven er corvéetaken)
 - van halfhartig je werk doen, wordt je klagerig en boos
 - zorgvragers en collega's heb er recht op dat je je werk enthousiast doet en niet halfhartig

COMMUNICATIE

- Als dingen niet goed lopen volgens jou, doe dan je mond open!
 - communicatie begint door jezelf serieus te nemen en dan aan te sluiten bij wat je denkt of voelt
 - dat is geen egoïsme, want je gaat niet drammen maar overleggen
 - als je wacht op de ander, komt er dikwijls geen communicatie op gang

AANSLUITEN BIJ WIE...?

- Als je automatisch aansluit bij wat anderen (cliënten, managers, thuisfront) denken of voelen (vermoed je) en niet bij wat je zelf denkt en voelt, gaat jouw taak je vroeg of laat te zwaar vallen. Je vindt dan dat er te weinig rekening met jou wordt gehouden. Dat voorkom je door eerlijk te communiceren.
- Communicatie is belangrijk met de zorgvragers (indien mogelijk) met hun familieleden en met collega's en andere professionele zorgverleners

DELEGEREN

- Als je niet durft te delegeren (terwijl je dat wel wilt) belast je jezelf te veel.
 - als je helpt moet je jezelf zo veel mogelijk overbodig maken door ook anderen in te schakelen (dan gaat het werk ook door als jij stopt)
 - deel verantwoordelijkheden en baken die ook af met de verantwoordelijkheden van anderen

KLAGEN

- Er wordt veel geklaagd over het werk door zorgmedewerkers, vooral thuis.
- Als je problemen hebt, stel ze aan de orde op een geschikt moment bij de juiste persoon.
- Klaag niet bij de één over de ander. Dat is roddelen.
- Uiteraard mag je je hart luchten bij iemand die met jou meedenkt.



KLEINE KEUZES, GROTE KEUZES

- Zorgverleners moeten voortdurend kleine of grote keuzes maken in het werk.
- Bij de grote keuzes kan horen: minder gaan werken, ander werk zoeken.

→ wie geen keuzes maakt, wil geen prijs voor de keuzes betalen en wordt somber (vanuit een gevoel van machteloosheid, klem zitten)



DRAMADRIEHOEK

- Kijk uit voor de dramadriehoek: redder, slachtoffer, aanklager.
 - vanwege de redderrol houden mensen dat lang vol (tot de burnout volgt...)
 - verander, om het te doorbreken, 'Ik moet' in 'Wat wil ik?' en communiceer daarover.

DIENEND LEIDERSCHAP

- De belangrijkste dienend leidinggevend in de zorg zijn de managers en de roostermakers.
- Als zij de knelpunten en uitdagingen goed bespreken – individueel en in het team, - geeft dat werknemers rust.
- Zorgmedewerkers hebben geen behoefte aan powerpointpresentaties van de leidinggevend of nietszeggende presentjes die iedereen krijgt maar aan echte waardering.

CASUS I

Familieleden gaan ervan uit dat de zorg voor hun moeder in het verpleeghuis compleet is. Ze laten de vuile kopjes en glazen op het aanrechtje staan als ze op bezoek geweest zijn.

1. Wat zou jij doen als jij haar eerstverantwoordelijke verzorgende bent?
2. Hoe kun je op een goede manier het gesprek aangaan met familie?
3. Hoe betrek je familie nog breder bij de zorg in het verpleeghuis (of andere instelling). Wat kun je vragen en mag je verwachten van hen?
4. Wat gaat jou meer energie kosten: praten met familieleden of even vlug zelf de afwas doen?

CASUS 2

Je hebt onder druk van een transferverpleegkundige een thuiszorgcliënt aangenomen terwijl jouw team al druk genoeg is. Je zegt beperkte ondersteuning toe. Als je op het adres komt is de familie in paniek. Ze vinden de thuiszorg te beperkt en te laat op de dag komen.

- Wat doe je op zo'n moment richting patiënt en familie?
- Hoe denk je op zo'n moment aan jezelf?



CASUS 3

Familieleden zorgen voor opvang van een gehandicapte zus met ernstig kanker en psychische problemen. Jij ziet dat de mantelzorgers dit niet langer aankunnen. Maar de huisarts laat het min of meer op zijn beloop.

- Hoe ga je als zorgverlener om met overbelaste mantelzorg zonder jezelf over te belasten?
- Hoe stel je op tegen iemand die volgens jou meer actie zou moeten ondernemen, maar wel boven je staat in de hiërarchie? Ga je de huisarts bellen? Of bel je de huisarts niet, juist omdat dit stuk zijn verantwoordelijkheid is?



CASUSSEN. WAT VOEL JE, DENK JE, DOE JE?

- Er is onverwacht een dienst open gevallen, maar je hebt deze week al genoeg uren gemaakt.
- Je wilde nog even wandelen met een bewoner die zo kan genieten van de zon, maar moet ook nodig naar huis voor je kinderen.
- Je hebt het in je nieuwe baan al snel moeilijk met alles wat van je verwacht wordt. Je bent enthousiast binnen gehaald.



CASUSSEN. WAT VOEL JE, DENK JE, DOE JE?

- Je vindt dat een zorgvrager wel erg veeleisend is. ‘Wat een verwende vrouw!’
- Niet alle collega’s kijken op de werk-app, waardoor ze missen dat er diensten open vallen. Daardoor ben jij vaker de klos.
- Nachtdiensten gaan je steeds zwaarder vallen. Je leidinggevende wil ieder gelijk behandelen een stelt je er niet van vrij.

