

lof der
verpleegkunst

Zorg goed voor jezelf

Monique van Dijk



Zorg goed voor jezelf op het werk

1. Rolmodellen
2. Generatieverschillen
3. Coaching
4. werkomstandigheden: COVID
5. TEAM

Rolmodellen in de zorg



'WEES TROTS!'

Erasmus MC
Erasmus

LINDA HERTOIGH
VOORZITTER
VERPLEEGKUNDIGE
ADVIESRAAD

2019-2022

Interviews met verpleegkundigen

- Hoe ben je zelf in de zorg gekomen?
- Wie zie je als rolmodel?
- Waarom is die persoon (of personen) een rolmodel?

Rolmodel: teamspeler

- Ik ben niet zo goed in pauze houden, eigenlijk heel slecht - en dat zij dan tegen mij zegt: joh, ga eens pauze houden.
- En dat er gewoon het vertrouwen is dat ik weet dat als zij iets doet, dat het goed is.
- dat ze de verbinding legt tussen wat zij zelf doet en hoe ze daar collega's in meeneemt

Rolmodel: het verpleegkundig vak

- Je moet niks doen zonder te weten waarom je het doet.
- ja jullie verslagen zijn allemaal leuk HBO-V studenten, maar hoezo heeft die patiënt zijn tanden nog niet gepoetst?
- Dat ze hoog technische IC zorg heel goed kan combineren met juist die passievolle benadering naar de patient en familie toe

Rolmodel: als tutor

- Over een HBO-V docent: Als je haar een vraag stelde en ze wist het niet dan kwam ze er altijd later op terug.
- Over een andere docent: dat je gewoon je zorgen kan uiten... dat je je gehoord voelt.
- En als je dan bepaalde dingen niet begrijpt, en als ze het dan op vijf andere manieren kunnen uitleggen tot ze denken: oké, nu begrijpt hij het, en dat ze daar de tijd en de moeite voor nemen, dat vind ik een hele mooie eigenschap

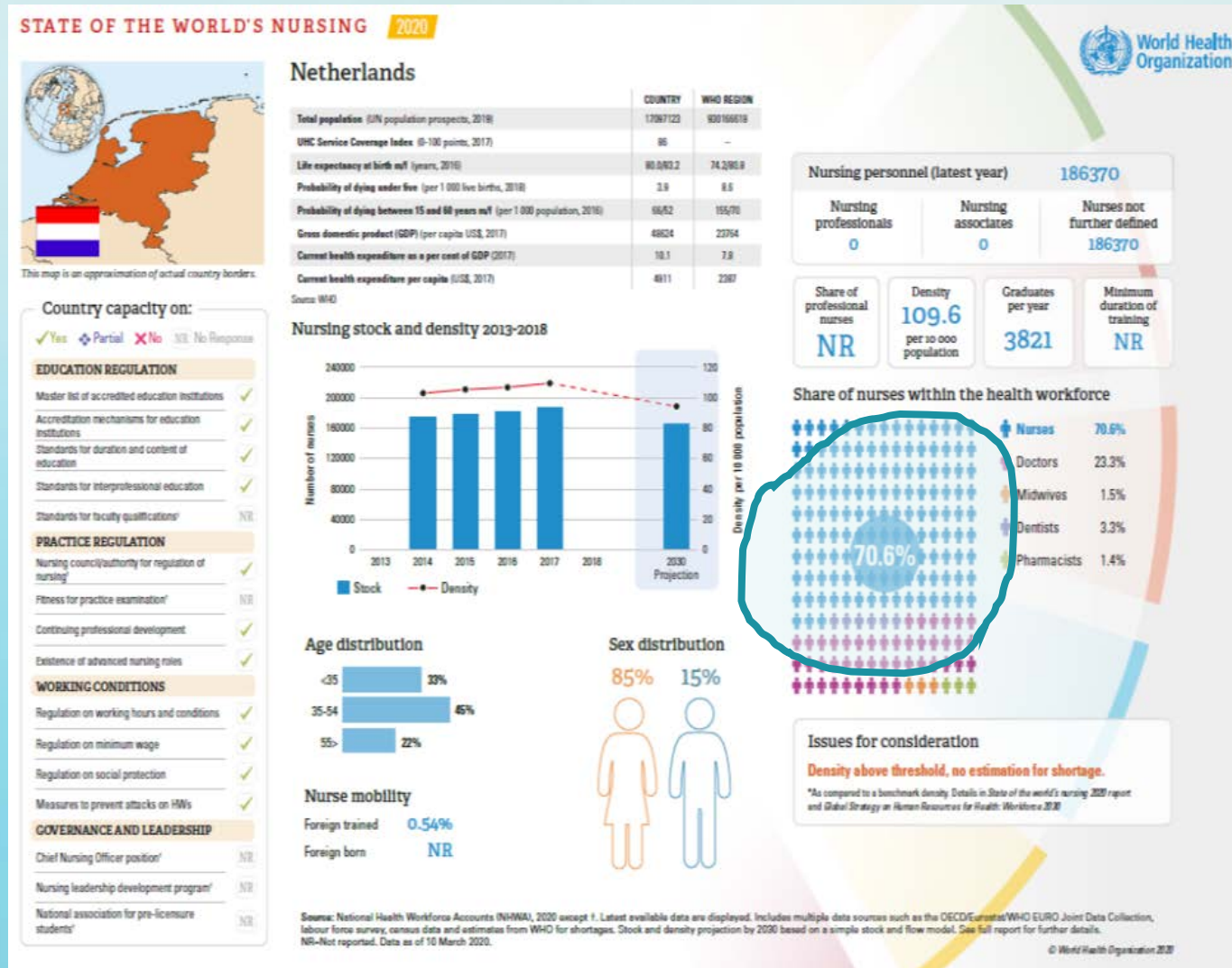
Rolmodel: manager

- Ze staat dicht bij de verpleegkundigen omdat ze zelf daar gewerkt heeft.
- En zij is er eigenlijk altijd al om zeven uur, dan komt ze gelijk op de afdeling en, ja, dan praat ze even met de nachtdienst: joh, hoe was het vannacht en nog dingen gebeurd of gisteravond?
- En ja, ze zorgt ook echt dat iedereen waar die goed in is, dat die dat ook kan toepassen op de afdeling.
- Ze zet mensen op de juiste plek, loopt rond, geeft aandacht.



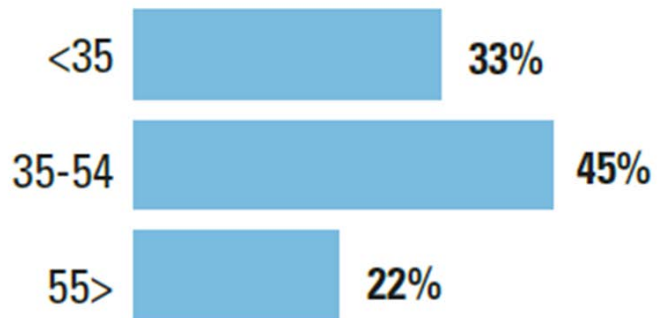
Generatieverschillen

Factsheet nursing Nederland 2020



Leeftijdsverdeling

Age distribution



- Babyboomers 1945-1955
- Generatie X 1955-1970
- Millennials 1985-2000

Millenial: energiegelvers

- Menselijk leiderschap/mensgericht werken nodig
- Persoonlijke ontwikkeling en volgend daarop professionele ontwikkeling
- Goede werksfeer
- Zingeving
- Credits krijgen

Millennial: energievreters

- Calimerogevoel
- Slecht leiderschap
 - Onnodig vergaderen
 - Top down beslissen
- Formele wegen
- Hoge verwachtingen, prestatiedruk
- Perfectionisme-> burn-out

Weten wie je voor je hebt

Millenial/generatie Z

- Gewend dat er geluisterd wordt
- Top-down werkt niet goed
- Flexibiliteit
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling
- Vrije tijd belangrijk

Boomer/generatie X

- Volgzaam
- Gevoelig voor hiërarchie
- Top-down gewend
- Ervaring en levenswijsheid 😊
- Structuur

Samenwerken

- Werkervaring vs computerbehendigheid
- Onzekerheid vs levenservaring
- Van elkaar leren, accepteren, optimaal gebruik maken van kwaliteiten

Coaching



Coaching voor student verpleegkundigen

- Gestart in 2019 binnen het Erasmus MC*
- Kennismakingsgesprek met coaches
- Thema's die aangegeven worden
- Ingevuld door N=229 student verpleegkundigen
 - n=81 HBO-V studenten
 - N=26 MBO-V studenten
 - N=122 vervolgoopleidingen

* coordinatie Marijke Veurink-Boere

Percentage studenten die thema aangeeft

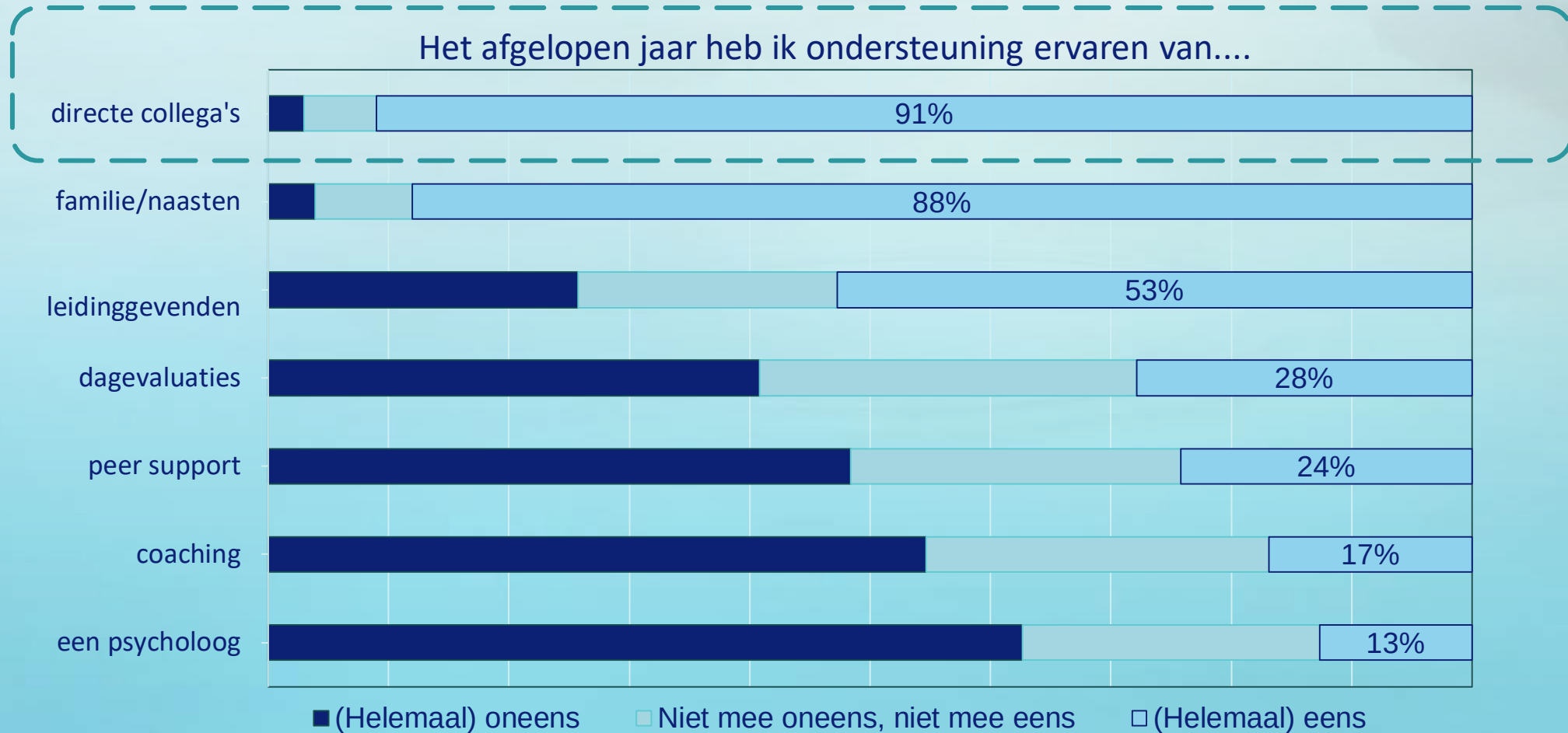


10% noemt geen
thema's

COVID tijden



Van wie ervaarde je ondersteuning het afgelopen jaar?



Open vraag 'lucht je hart'

- 198 participanten hebben hier gebruik van gemaakt
- Veel uitgebreide antwoorden van 300 à 400 woorden



Wat was belangrijk?

- Goede roosters
 - Gewaardeerd voelen
 - Dat er naar je geluisterd wordt
 - Aandacht
- *“Een kopje soep in tijd van nood voelt als een warme knuffel”*

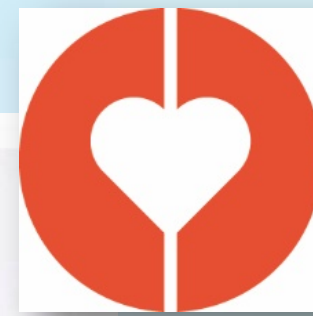


Hoe blijf je op de been in drukke tijden?



Deze infographic is gebaseerd op *Een hecht team als steun in tijd van crisis*.
Bruggeman, et al. TvZ verpleegkd prakt wet 131, 32-34 (2021).

Napraten?
Het contactpunt psychosociale ondersteuning voor
zorgprofessionals is bereikbaar via 088 - 330 55 00.



lof der
verpleegkunst



© @BANKSY INSTAGRAM via REUTERS