

## Zorgmedewerkers ervaren disbalans tussen energievreters en -gevers

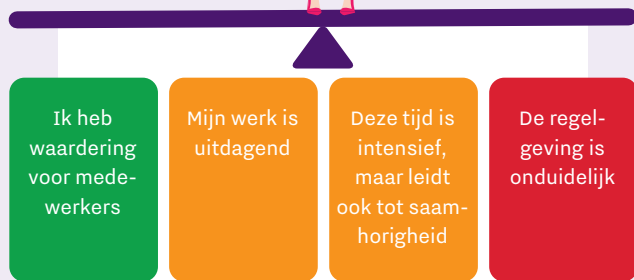
# Van energiekloof naar energiebalans

Veel energievreters en weinig energiegevers; zorgmedewerkers kampen hier structureel mee op hun werk. Terwijl hun leidinggevenden deze disbalans niet ervaren. COVID-19 heeft deze 'energiekloof' tussen leidinggevenden en de werkvloer nog verder vergroot. Gevaarlijk, want een disbalans kan leiden tot een golf van burn-outs en uitstroom. En zo ook tot achteruitgang van de zorg én van de gezondheid van Nederland. Tijd voor een energie-injectie!

Stichting IZZ monitort elk jaar de gezondheid van zorgmedewerkers. In de recentste monitor van mei-juni 2020 schreven bijna zesduizend zorgmedewerkers een verslag van hun persoonlijke werkervaringen. In samenwerking met Universiteit Utrecht en Universiteit Twente gebruikten we een innovatieve onderzoeksmethode om te ontdekken welke energievreters en energiegevers ervaren worden. Energievreters zijn verkeisers die energie vragen, zoals tijdsdruk, terwijl energiegevers hulpbronnen zijn die energie geven, zoals waardering.



**Energie wel in balans bij leidinggevenden maar niet bij zorgmedewerkers**



**De ervaringen van leidinggevenden**

'Het is een tijd vol uitdagingen en ook positieve ervaringen. Hoe iedereen de schouders eronder zet. Fijn dat ik hierin kan meedenken en faciliteren.'



**De ervaringen van zorgmedewerkers**

'Ik ga soms gefrustreerd, boos en huilend naar huis. Weinig dagen vrij om bij te tanken. Ik denk eraan te stoppen met deze baan vanwege de stress en lichamelijke klachten.'

Dit  
kunt u als  
werkgever  
doen!

## Kom in actie, geef zorgmedewerkers een energie-injectie!

De huidige disbalans tussen energiegivers en energievreters onder zorgmedewerkers vraagt om een energie-injectie voor de werkvloer. Om zo burn-outs en uitstroom tegen te gaan. Leidinggevenden zijn voor hun medewerkers de energiegiver bij uitstek wanneer zij voldoende maatregelen nemen om medewerkers te ondersteunen en beschermen.

'Ik merk dat we echt een heel fijn team zijn die gezamenlijk het beste willen maken voor de cliënten. We hebben veel voor elkaar over. Ook vanuit onze manager en regiebehandelaars krijgen we volop de ruimte om te doen wat nodig is. Denk aan extra uren inzet. We voelen ons gesteund.'

## Wat helpt? Geef als leidinggevende een energie-injectie:

Krijg inzicht in de energievreters en -givers van uw medewerkers. Laat ze bijvoorbeeld deze zelfscreeener van IZZ invullen en bespreek samen de resultaten:  
[izz.nl/zelfscreeener-overbelasting](http://izz.nl/zelfscreeener-overbelasting).

Ga tijdig met uw team in gesprek. Over onderwerpen als werkdruk, werkomstandigheden en werk-privébalans. Vraag naar knelpunten en naar hoe u kunt helpen.

Zorg voor een herstelruimte waar medewerkers rust kunnen pakken en herstellen tijdens een dienst.

Stimuleer de werk-privébalans van medewerkers en geef het goede voorbeeld: plan in uw privétijd tijd voor uzelf en maak een wandeling, fietstocht, of doe aan mindfulness.



Neem voldoende maatregelen om medewerkers te beschermen en ondersteunen:

- Laat uw **waardering** blijken.
- **Luister** naar uw teamleden en steun ze wanneer zij het moeilijk hebben.
- Zorg voor een **veilig klimaat** waarin medewerkers open zijn naar u en naar elkaar.

Moedig medewerkers aan om op tijd aan te geven wat te veel energie kost.

- Introduceer een **buddysysteem** of peer support. Collega's zorgen voor elkaar, leren elkaar beter kennen en waarderen elkaar meer.
- Geef medewerkers **autonomie** in hun werkzaamheden waar het kan.