

Werkgevers bieden Van stress naar succes aan, yoga en mindfulness

# Cursus op actiedag zorg



Jacob van der Meulen  
j.van.der.meulen@mediahuis.nl

**Nieuw-Vennep ■ Terwijl collega's uit de zorg luid protesteren op het Beursplein in Utrecht wordt deze woensdagmiddag in verzorgingshuis Westerkim de cursus Van stress naar succes gegeven.**

Zes belangstellenden hebben zich aangemeld voor een van de cursussen die deel uitmaken van de Sterk in je werk week. Een initiatief van zorgorganisaties uit Kennemerland, Amstelland en Meerlanden juist in de week dat hun personeel de stellingen betreft.

Het besef is aanwezig bij de werkgevers dat de werkdruk in de zorg is gegroeid en de tijd steeds schaarser wordt. Een week lang kan het personeel van onder andere het Spaarne Gasthuis, Zorgbalans, Zorggroep

Reinalda, Stichting Sint Jacob, SEIN, Heliomare, Kennemerhart en Nieuw Unicum zich verdiepen in een vitaliteitsworkshop, haptonomisch verplaatsen, mindfulness, eerste hulp bij opvliegers (geannuleerd wegens nul aanmeldingen) en yoga.

## Uitval

Coaches Tammy Maduro en Maureen Vogel van Zet jezelf op 1 wapen woensdag zes zorgmedewerkers van Stichting PCSOH (ouderenzorg in Haarlemmermeer) tegen de bedreigingen op de werkvloer. Maduro: „Stress en burn out zien we in iedere organisatie maar de uitval in de zorg is absoluut het grootst. Naast onze coaching werken we twee dagen in de zorg en zien iedere dag wat stress en werkdruk met de mensen doet en waar het vandaan komt. Zelf rekruteer ik voor de PCSOH en merk iedere dag dat er bijna niet aan personeel te komen is. Een groot deel van het zorg-

personeel is 50 of zelfs 55-plus. Mensen met een hart voor de zorg maar minder openstaand voor opleiding om aan de toenemende zorgzwaarte tegenwicht te geven.”

Mieke Lodders (61) is praktijkbegeleider in de Westerkim en volgt woensdag wel van Stress naar succes. „Zorg is lichamelijk en geestelijk een zwaar beroep dat best wel eens wat meer gewaardeerd mag worden. Voor al die avonden, nachten en weekenden werken moet meer salaris en vrije tijd komen. Met mij gaat het nog prima maar ik zie collega's die lichamelijke geestelijke aandoeningen krijgen. Nee is ook een antwoord, heb ik inmiddels wel geleerd. Ik ben de afgelopen 24 jaar meegegroeid met de ouderenzorg die op veel punten verbeterd is maar waar de zwaarte sterk is toegenomen. Mensen blijven langer thuis. Als ze worden opgenomen is hun ziektebeeld al ver gevorderd, zodat ze nauwelijks nog in een groep kunnen leven. Ik zie dat het voor leerlin-

gen erg confronterend wordt om de zorg te verlenen.”

## Pauze

Coach Maureen Vogel zal de cursisten vanmiddag vooral wijzen op het trekken van grenzen. „De uitdaging is om in een tijd dat de zorg zwaarder wordt kaders te stellen. Daarbij is een goede communicatie tussen de zorgverleners onderling essentieel. Als iemand een pauze neemt waardeer het dan dat diegene zichzelf even op 1 zet. Denk niet: Hij zadelde mij met nog meer werk op, want dat veroorzaakt alleen maar meer spanning en stress. Creëer na al dat buffelen voor jezelf ook pauzemomenten. Iedereen wordt blootgesteld aan de hoge werkdruk.”

Tijdens de Sterk in je werk week was er vooral belangstelling voor vitaliteits- en loopbaancoaching. Gratis schoonheidsbehandelingen door studenten van het Nova College werden door gebrek aan belangstelling geannuleerd.



Coaches Maureen Vogel (links) en Tammy Maduro met zittend zorgmedewerker Mieke Lodders.