

Hoe zorg je dat je vitaal blijft en het goed volhoudt in deze bijzondere coronatijd? Vitaliteit betekent levenskracht en energie. Iedereen geeft daar op een andere manier invulling aan. Om erachter te komen hoe we dat bij Beweging 3.0 doen, halen we verhalen van collega's op. Zij vertellen over momenten die steun, inspiratie en inzicht geven.

'Ik voel goed aan wanneer ik over de schreef ga'



Eerste in de reeks: **Marleen Pekelaer**,
revalidatie-consulent bij locatie De Pol

'Ik ben een spin in het web op de revalidatieafdeling. Zorgbemiddelaars melden patiënten bij me aan en ik houd overzicht. Er is ook een extra afdeling opgezet waar we patiënten met Covid-19 opvangen. Tijdens de eerste golf heb ik daarvoor alle processen aangepast. In september heb ik dat opnieuw gedaan. Een intensieve klus was dat. Covid-patiënten komen vanuit huis of het

ziekenhuis bij ons in isolatie. Regelmatig zijn daar mensen bij die daarna niet meer naar huis kunnen in verband met hun gezondheidssituatie. Dan probeer ik via de cliëntadviseur voor hen een plek te regelen, al lukt dat niet altijd. Dat vergt veel energie, vooral omdat daarnaast de revalidatieafdeling gewoon doordraait. Ik heb dus dubbel werk en regel veel achter de schermen. Soms breekt dat me op.'

Breinellende

'Vorig jaar ben ik hersteld van een operatie en een burnout. Beweging 3.0 bood me de kans in mijn eigen, passende tempo weer aan het werk te gaan. Nu voel ik goed aan wanneer ik over de schreef ga. Ik heb geleerd dat het soms even slecht met je moet gaan om je eigen valkuilen te leren kennen. Om daar vervolgens goed mee overweg te kunnen. Met corona wordt het werk me weleens te veel.

Dan wil ik alles te snel en tegelijk doen. Alles wat ik aan informatie binnen krijg op mijn mail, agenda en telefoon kan ik niet meer filteren. Ik weet dan niet meer waar te beginnen. Breinellende noem ik dat. Dat gebeurt niet na één drukke dag, maar sluipt erin als ik langdurig te veel werk. Soms speelt er privé ook nog wat. Zo heb ik laatst een nieuw bed gekocht, waardoor ik een poosje minder goed sliep. Op het moment dat ik breinellende ervaar weet ik dat ik even een time-out nodig heb. Het helpt dat ik dat aan anderen uit kan leggen.'

Marleen: 'Ik heb geleerd dat het soms even slecht met je moet gaan om je eigen valkuilen te leren kennen. Om daar vervolgens goed mee overweg te kunnen.'



'Als ik vrij ben kijk ik niet in mijn mail en op mijn telefoon. Thuis trek ik me terug en ga dingen voor mezelf doen, zoals haken en lezen. Privé-afspraken zeg ik af, met de mededeling dat het even niet lukt. En ik ga sporten voor mijn gemoedsrust. Daarnaast helpt het dat ik en mijn man alle privé-zaken tegenwoordig op onze gezamenlijke vrije dag regelen. Die ordening geeft rust.'

Collega's en leidinggevende helpen vitaal te blijven

'Ik heb hele prettig collega's en een fijne manager die me helpen vitaal te blijven. Na mijn terugkeer heeft mijn leidinggevende me goed in mijn rol gezet. Hij filtert de mail, zodat ik alleen datgene krijg doorgestuurd waar ik wat mee kan. Omdat ik me nogal druk maakte over de personeelsplanning heeft hij dat bij iemand anders neergelegd. In plaats daarvan krijg ik nieuwe uitdagingen. Laatst vroeg hij me of ik wilde aangeven waarom wij geen mensen met dementie kunnen verzorgen. De punten die ik heb aangeleverd heeft hij meegenomen in zijn visie. Voor mij een teken van goede samenwerking én dat hij mijn ervaring en deskundigheid serieus neemt. Dat geeft energie. Ook geeft hij me de kans om af en toe iets anders te doen. Zo spring ik af en toe bij op de teststraat van Beweging 3.0. Dan ben ik er even uit en met mijn handen bezig.'

'Een luisterend oor van collega's is essentieel om vitaal te blijven. Ik zit vaak alleen op kantoor, dus de koffiepauzes zijn hét moment om uit te wisselen hoe gaat. Het is belangrijk dat we van elkaar zien als het even niet lukt, maar ook als het weer beter gaat. Dat geeft vertrouwen en zo blijven we elkaar stimuleren goed voor onszelf te zorgen om het vol te houden. Ik vind het prettig als collega's me vertellen dat ik op tijd moet stoppen, omdat het veel makkelijker voor me is langer door te werken. Dan is het fijn als iemand zegt: "ga lekker op tijd naar huis". Thuis probeer ik dan ook niet meer met werk bezig te zijn.'

In de flow gaat het vanzelf

'De strikte scheiding tussen werk en thuis doet me goed, maar maakte het wel lastig mijn studie weer op te pakken. Omdat ik de komende twintig jaar nog mag werken ben ik een tijd geleden geriatrische revalidatieverpleegkunde gaan studeren. Na mijn uitval ben ik afgelopen september weer opgestart. Tegen dat moment zat ik al langer aan te hikken. Ik wilde wel eerder, maar dat lukte niet. Ik heb geleerd dat ik dat niet moet forceren. Er komt vanzelf weer een periode dat ik kan vlammen. Nu ik weer in de flow zit gaat het vanzelf, ook omdat het bijna klaar is. Elke dinsdag heb ik studieverlof. Nog twee maanden blokken en dan heb ik mijn diploma! Op sommige momenten zorgt dat voor paniek. Krijg ik het wel af? De stimulans van mijn man en kinderen helpt enorm om door te zetten. De jongste twee studeren ook en de oudste is net klaar. Leuk is dat hij me nu helpt met mijn afstudeeropdracht.'



Marleen: 'Ik wilde de studie wel eerder oppakken, maar dat lukte niet. Ik heb geleerd dat ik dat niet moet forceren. Er komt vanzelf weer een periode dat ik kan vlammen.'

Filteren wat ik wil behouden

'Ondanks de gedeeltelijke lockdown komen de kinderen gelukkig regelmatig naar huis. Voor de rest heb ik tijdens de eerste golf geleerd hoe contact te houden met de rest van onze omgeving. Daarom was ik er nu sneller aan gewend en heb ik minder het gevoel dat ik beperkt ben. Met mijn ouders app ik veel en de kerkdiensten volg ik via internet. Zo ben ik toch samen met mijn gemeente. Het geloof is voor mij een baken en laat me beseffen dat ik dankbaar ben er in deze periode voor anderen te kunnen zijn. Ook heeft het me kracht gegeven na het overlijden van mijn schoonvader eind vorig jaar. Dat heeft er wel ingehakt. Wat het extra heftig maakte was dat we tijdens de eerste lockdown niet bij mijn schoonmoeder op bezoek konden. Ze heeft een herseninfarct gehad en woont in De Pol. Zijzelf heeft niet zoveel geleden onder de sluiting van de verpleeghuizen, maar voor mijn man was dat heel lastig. Wel gaf het de mogelijkheid na de eerste coronagolf een nieuwe balans te vinden in onze bezoeken. Voor ons was het niet mogelijk om, net als mijn schoonvader, dagelijks naar haar toe te gaan. Nu bezoeken we haar een à twee keer per week. Dat is voor ons alledrie prettig. Ik zou graag na corona, als alles weer mag, al onze sociale bezigheden op die manier onder de loep willen nemen. De omgang met vrienden, vrijwillige activiteiten, vakanties, feestjes en bezoeken aan musea. Niet meer alles tegelijk doen, maar filteren wat ik wil behouden. Alleen dan kan ik de rust bewaren.' ■

'Goed voor jezelf zorgen begint bij het kennen van je grenzen en mogelijkheden'



Tweede in de reeks: **Charlène Smeenk**,
teammanager Nijenstede

'Door een coronabuitbraak op een van onze afdelingen is het een hectische tijd op Nijenstede. Daar hebben we tijdens de eerste golf niet in deze mate mee te maken gehad. Toen was de sfeer ook anders. De zorg kreeg applaus en iedereen hield de moed erin. Nu maak ik me veel meer zorgen om de vitaliteit van onze mensen. De druk op de zorg is al tijden hoog. Na de eerste coronagolf kwam de drukke zomerperiode en sinds september hebben we te maken met de tweede golf. Medewerkers met lichte klachten blijven thuis en worden getest. Collega's wordt gevraagd extra bij te springen om het rooster rond te

krijgen en werken regelmatig samen met medewerkers of uitzendkrachten die ze niet kennen. De bewonerszorg wordt steeds zwaarder. Naast dat wij er allemaal voor blijven gaan, zie je dat iedereen vermoeid is en soms een kort lontje heeft. Helaas kan ik de situatie zelf niet veranderen. Ik laat wel regelmatig weten dat ik het enorm waardeer wat onze collega's voor de bewoners en elkaar doen.'

Op verhaal komen

'Omdat we niet met grote groepen bij elkaar willen komen zijn teamoverleggen de komende periode geannuleerd. Dat maakt het lastig om als team goed in verbinding te blijven. Ik hecht er daarom extra belang aan bij koffiemomenten aan te sluiten. Andersom weten collega's me goed te vinden als ze behoefte

hebben aan een luisterend oor. Ik vind het belangrijk om oprechte aandacht te geven en mensen op verhaal te laten komen. Ook als medewerkers een positieve testuitslag hebben ontvangen bel ik ze om te vragen hoe het gaat. En bij hun terugkeer op het werk houd ik ze in beeld.'

Charlène: 'Tijdens de tweede golf maak ik me veel meer zorgen om de vitaliteit van onze mensen. De druk op de zorg is al tijden hoog.'



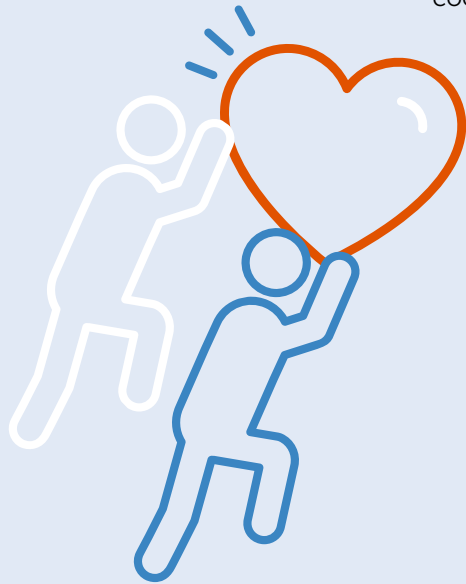
Alle zeilen bijzetten

'Ik heb niet altijd een oplossing, maar kan soms wel dingen regelen, door bijvoorbeeld naar het rooster te kijken of om versterking vragen. Laatst hebben we zo'n vraag uitgezet voor onze cohort-afdeling. Verschillende collega's van andere zorgafdelingen en het team welzijn zetten daar nu alle zeilen bij. Fysiek en mentaal is dat pittig. Medewerkers werken de hele dag in beschermende kleding. De besmette bewoners die ze verzorgen zijn vaak kwetsbaar, verward of onrustig omdat hun normale dagstructuur weg is. Voor sommige collega's is het spannend dat het virus dichtbij komt. Alles bij elkaar heeft dat impact. Daarom proberen we waar mogelijk dingen uit handen te nemen, zoals tijdelijk niet zelf koken op de cohort-afdeling. Ook brengen we verse soep, smoothies en vers fruit naar collega's van die afdeling om ze een hart onder de riem te steken. Samen met mijn collega-teammanagers probeer ik hen regelmatig te spreken. Soms biedt de psycholoog van het verpleeghuis een luisterend oor of verwijs ik medewerkers door naar bedrijfsmaatschappelijk werk.'

Stoeien om goede balans te vinden

'Belangrijk is dat er ook nu goed kan worden samengewerkt. We sturen op dit moment met drie teammanagers zo'n tweehonderd collega's op locatie aan. Om het behapbaar te houden verdelen we de taken en maken ons vrij voor wat er op de dag zelf speelt. Iedere dag starten we met het lokale coronateam waar de

coördinerend verpleegkundigen, verpleegkundigen van dienst en teamleider service en faciliteiten bij aansluiten. Als team zitten we in een flow, we dragen het echt samen. Zo is het vol te houden. Al wordt het steeds zwaarder, nu deze crisissituatie langere tijd aanhoudt en er nog steeds collega's uitvallen.'



Charlène: 'Ik laat me op dit moment het liefst zo min mogelijk leiden door vaste afspraken in mijn agenda, om zoveel mogelijk op locatie te kunnen zijn. Ik hoor dan van collega's wat er speelt. Zo kan ik ze ondersteunen in hun werk.'

Het is wat het is

'Vitaal blijven is ook voor mij een uitdaging omdat ik het grootste deel van de week met mijn werk bezig ben. Met drie kinderen in de leeftijd tussen de drie en de tien is het stoeien om de goede balans te vinden. Ik probeer gezond te koken en eten, op tijd naar bed te gaan, te lezen en lekker buiten te zijn als het lukt. En ik breng tijd met mijn gezin door, zoals samen spelletjes doen en muziek luisteren. Gelukkig is mijn man veel thuis. Hij brengt de kinderen meestal naar bed, zodat ik regelmatig mijn laptop 's avonds kan openklappen om nog even aan het werk te gaan. Ik maak lange dagen. Op vrijdagmiddag sluit ik wel altijd op tijd af, zodat ik de kinderen zelf van school en de peuterspeelzaal kan halen. Maar het is wat het is en we maken er samen het beste van voor onze bewoners en alle collega's.'

Wat voegt het toe?

'Wat ik als teammanager toejuich in deze tijd is dat we diverse (vaste) overleggen uit de agenda schrappen om ons te focussen op wat echt urgent en/of belangrijk is. Ik hoop dat we op deze manier naar activiteiten blijven kijken en ons afvragen; wat voegt het voor onze bewoners of medewerkers toe? Of: hoe kunnen we het zo organiseren dat de toegevoegde waarde optimaal is. Neem bijvoorbeeld de managementdagen. Die vonden na de eerste coronagolf in vier kleinere groepen plaats. Daardoor was er meer uitwisseling en het nam minder tijd in beslag. Laten we dat vasthouden. Ik laat me het liefst minder leiden door vaste afspraken in mijn agenda, om zoveel mogelijk op locatie te kunnen zijn. Ik hoor dan van collega's wat er speelt. Zo kan ik ze ondersteunen in hun werk.'



Onder water leeft er vanalles

'Met minder afspraken in de agenda is er ook meer ruimte om over dingen na te denken. Plannen voor de toekomst ontstaan meestal in contact met mijn teams. Ik kijk er naar uit daarmee aan de slag te gaan en om weer te starten met jaar-gesprekken waarin dromen en wensen aan bod komen, de communicatie master-classes op Nijstede en teamontwikkeling. De onderlinge groepsdynamiek heeft aandacht nodig. We zijn al langere tijd aan het overleven. Onder water leeft er van alles. Nu we niet bij elkaar komen wordt dat niet altijd uitgesproken. Op den duur maakt ons dat minder effectief en ook het samenwerken minder plezierig. Het is nodig om het daar met elkaar over te hebben. Want goed voor jezelf zorgen begint bij het kennen van je grenzen en mogelijkheden en die aan kunnen geven.' ■

'Met zorgverlof maak ik het mezelf makkelijker in deze tijd'



Derde in de reeks: **Nel Beijer**,
wijkziekenverzorgende in Amersfoort

'Ik ben bang per ongeluk cliënten te besmetten met Covid-19. Die angst leeft sterker als tijdens de eerste golf. Toen was veel zorg afgeschaald, waardoor we bij veel minder cliënten kwamen. Wat meespeelt is dat meer mensen in mijn directe omgeving corona hebben (gehad). Dan komt het dichtbij. Ik ben daarom voorstander van een apart coronateam in de wijk. Dat is nog niet van de grond gekomen omdat er weinig cliënten besmet waren. Nu is dat nog steeds het geval, maar als het toeneemt wordt bekeken of er binnen de clusters aparte teams opgezet kunnen worden. Gelukkig zijn de hygiënemaatregelen nu een stuk strenger. Ze gaan door mijn hoofd als een mantra; spatbril, handschoenen, schort, handgel en mondkapje. Het mondkapje houd ik het liefste continu op. Dat vinden cliënten ook prettig, al staat dat het contact wel in de weg. Het roept ook wat op: "ben je bang dat ik jou besmet?", vragen ze weleens. Dat is de omgekeerde wereld natuurlijk.'

Contact beperken

'Het contact beperk ik tot wat noodzakelijk is. Gesprekjes houd ik zo kort mogelijk. Lastig vind ik het als ze de vraag stellen of ik bij mensen kom die besmet zijn. Dan zeg ik dat we het op kleine schaal tegen komen en begin ik gauw over het komende vaccin. Vanwege de anderhalve meter kom ik alleen dichtbij als het

noodzakelijk is. Handelingen, zoals ogen druppelen, doe ik extra snel en ik praat pas weer als ik verder van iemand af sta. Hooguit één keer op mijn route neem ik een kop koffie aan. Waar ik eerder snel ben weggegaan, blijf ik de volgende keer wat langer om te praten. Cliënten zien meestal het verschil niet. In normale tijden is het ook druk en hectisch. Maar voor mezelf is het een andere manier van werken. Dat voelt krampachtig aan.'

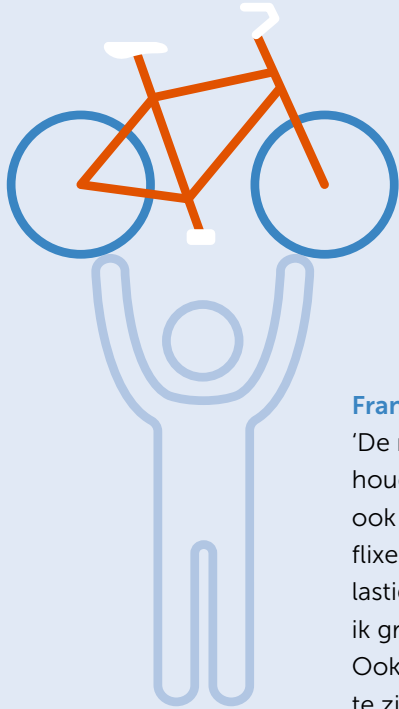


Nel: 'Ik ben bang iemand te besmetten. Gelukkig zijn de hygiënemaatregelen nu een stuk strenger. Ze gaan door mijn hoofd als een mantra; spatbril, handschoenen, schort, handgel en mondkapje.'

Het mezelf makkelijker maken

'De stressvolle situatie op het werk in combinatie met de mantelzorg voor mijn moeder maakte dat het een poosje geleden niet zo goed met me ging. Het werd me te veel. Ik sliep slecht en was er niet meer bij met mijn gedachten. Na mijn ziekmelding werd ik uitgenodigd voor een gesprek met mijn leidinggevende en de casemanager vitaliteit en verzuim. Ze kwamen met het voorstel de komende twaalf weken vier uur kortdurend zorgverlof op te nemen. Omdat ik nog zoveel uren heb staan, vul ik dat wekelijks aan met vier vakantieuren. Sinds 1 november

werk ik dus een tijdje acht uur per week minder. Ik ben heel blij met dat resultaat. Nooit eerder heb ik zoiets gedaan. Het maakt het voor mij een stuk makkelijker in deze tijd. Nu ik zestig ben is het nog belangrijker om goed naar mijn lichaam te luisteren. Per 1 januari maak ik het mezelf helemaal makkelijk. Dan ga ik hier bij het thuiszorgteam in Leusden werken. Lekker dichtbij huis.'



Nel: 'Naast dat het voor mijn energiebalans beter is, ga ik dichtbij huis werken omdat ik dan alles standaard op de fiets kan doen. Dat is goed voor mijn lijf én voor het milieu.'

Franjes van het leven vallen weg

'De nieuwe afspraken zorgen dat ik het goed kan volhouden. Om vitaal te blijven probeer ik in mijn vrije tijd ook leuke dingen te doen, zoals wandelen, puzzelen, netflixen en tijd met mijn gezin doorbrengen. Dat is nog best lastig nu de franjes van het leven wegvallen. Normaal ga ik graag uit eten, naar de bioscoop of een terrasje pakken. Ook vind ik het fijn om vrienden te ontmoeten of samen te zijn met mijn hele familie. Als het weer mag, ga ik het allemaal weer doen. Wel bewuster. Sinds corona eten we bijvoorbeeld met ons gezin minder vlees. Voor het woonwerkverkeer wil ik anders met reizen omgaan. Nu neem ik voor mijn werk praktisch altijd de auto. Soms zelfs twee keer per dag als ik een gebroken dienst draai. Naast dat het voor mijn energiebalans beter is, ga ik dichtbij huis werken omdat ik dan alles standaard op de fiets kan doen. Dat is goed voor mijn lijf én voor het milieu.'

Klein virusje

'Dat we op grote schaal nadenken over hoe we met onze aarde omgaan vind ik een van de lichtpuntjes van deze tijd. De lucht die de afgelopen tijd zo blauw was liet ons bijvoorbeeld inzien hoeveel impact we zelf hebben op het milieu. We beseffen ons veel beter dat we er anders mee om moeten gaan om de aarde niet kapot te maken. Dat geldt ook voor de afname van de biodiversiteit en onze omgang met dieren, voedsel en energie. Ik vind het belangrijk dat we allemaal inzien hoe kwetsbaar we zijn als mens. En dat zo'n klein virusje onze hele wereld op z'n kop kan zetten omdat wij de natuur verstoren. Mooi is dat mensen zo knap zijn om dit te bestrijden met het vaccin dat er komt. Ik put ook kracht uit de burgerinitiatieven die zijn ontstaan voor diegenen die eenzaam zijn of minder kunnen besteden. Zo zie ik een neef en nicht van een cliënt in de wijk hun best doen om alles voor haar goed te regelen. Het geeft vertrouwen dat mensen voor elkaar klaar staan als het erop aan komt.' ■

Heb je ook behoefte aan een luisterend oor of wil je je hart luchten? Je leidinggevende is er voor jou. Je mag ook altijd bellen met de hulplijn: **085 070 71 00**
Wil je meer weten over vitaliteit of ook je verhaal vertellen? Neem dan contact op met Anoeska Uyleman, via: anoeska.uyleman@beweging3.nl