



Inhoud

Voorwoord door Albert Sonneveld	8
Inleiding	11
De VITAAL-methode	17

VERANDER	27
Ga voor persoonlijke groei	27
INZICHT	49
Optimaliseer je werk-privébalans	49
TEM JE BREIN	73
Maak korte metten met stress, gepieker en onrust in je hoofd	73
AANDACHT	99
Neem je voeding, beweging en slaap onder de loep	99
ACTIE	123
Claim tijd voor jezelf	123
LEEF JE PASSIE	143
Bevlogen aan het werk	143

Hoe nu verder	169
Over de auteur	173
Nawoord	175
Nuttige adressen	179
Bronnen	193



Inleiding

Beste zorgprofessional, dit boek heb ik speciaal voor jou geschreven, omdat ik een missie heb. Mijn missie is dat jij als zorgprofessional optimaal vitaal geniet van werk en privé. Veranderen kán! En het hoeft niet eens moeilijk te zijn. Vanuit mijn expertise op het gebied van vitaliteit, stressreductie en werk-privébalans neem ik je graag mee om te gaan voor 'more happiness & less stress'.

Wil jij dingen ook anders?

Je herkent het vast wel ... je bent erg druk met het in de lucht houden van alle ballen. Zowel op het werk als privé. Ervoor zorgen dat je op tijd op je werk bent, dat de boodschappen gedaan zijn, dat de kinderen overal op tijd komen en dat op school alles goed geregeld is. Maar ook dat je baas, patiënten/cliënten, vrienden en familie blij en tevreden met je zijn. Vergeet ook dat cadeautje voor die enejarige neef niet. En bij dit alles moet je ook je eigen grenzen nog eens goed bewaken.

Zo leef je in de waan van de dag. Weken, maanden, jaren vliegen voorbij ... Regelmatig bekruipt je het gevoel dat je het anders wilt. Je wilt zó graag de regie in je leven nemen en dingen veranderen. Je wilt gaan voor een betere werk-privébalans en optimaal vitaal genieten. Maar meteen wuif je dat weer weg. Want, wanneer dan? En vooral, hoe dan?

Hoe ga je te werk?

In dit boek ga je aan de slag met de VITAAL-methode. Je krijgt per thema heldere inzichten. Je werkt onder meer actief aan je persoonlijke groei, vitaliteit en passie voor je werk.

Je zoekt eerst uit bij welk thema voor jou de grootste uitdaging ligt. Met dat thema ga je van start. Daarna bepaal je een realistisch doel voor dat thema. Dat doel werk je uit in behapbare actiepunten die je inplant. Maak kleine stapjes richting het gewenste einddoel en bereik uiteindelijk de gewenste situatie.

Wat levert het je op?

- Je weet waar je voor staat.
- Je weet wat je wilt en hoe je daar kunt komen.
- Je voelt je energieker en fitter.
- Je kunt meer hebben en bent minder snel prikkelbaar.
- Je ervaart meer rust in je hoofd.
- Je bent vrolijker en relaxter.
- Je hebt een betere weerstand.
- Je bent productiever.
- Je staat meer in je eigen kracht.
- Je kunt je beter concentreren en je ervaart minder stress.
- Je gaat met plezier naar je werk.
- Je zit lekkerder in je vel.
- Je leert beter je eigen grenzen aangeven.
- Je hebt meer levenslust.
- Je bent wat vaker gefocust op jezelf.
- Je vermindert op termijn chronische stress en gaat de ernstige gevolgen ervan tegen. Denk aan overspannenheid en burn-out.

Kortom, met de VITAAL-methode (her)pak je de regie op je leven en geniet je optimaal vitaal van werk en privé!

5. Houd de juiste focus

Wist je dat hoe meer jij je bezighoudt met negatieve dingen (zoals zorgen en problemen) en hoe negatiever je mindset is, hoe meer het negatieve zich versterkt? Alles wat je aandacht geeft, groeit. Alle andere dingen worden automatisch weggefilterd. Door een negatieve focus neem je de positieve dingen bijna niet meer waar.

Verander je focus en concentreer je op de oplossingen, in plaats van bezig te zijn met de redenen waarom dingen je overkomen. Vraag jezelf af: *'Hoe kan ik dit probleem oplossen?'* Persoonlijk gebruik ik het woord 'probleem' trouwens niet. Ik vervang het altijd door het woord 'uitdaging'. Dat klinkt en voelt meteen anders. Kortom, verleg je focus en denk meer in kansen en mogelijkheden, in plaats van in problemen en onmogelijkheden.

6. Durf fouten te maken

Ofwel: durf te leren! We leggen onszelf het gevoel op dat iets een 'fout' is, wanneer iets niet gaat zoals we willen, of niet gaat zoals we van tevoren hadden bedacht. Realiseer je dat 'fouten maken' eigenlijk niet bestaat. Het hoort erbij. Je kunt niet alles in één keer 'goed' doen. Je maakt een continu leerproces door. Wees er niet bang voor, maar geniet van de groei die je erdoor creëert.

7. Blijf leergierig

Mensen blijven zich steeds verder ontwikkelen. Dat doen ze door:

- Nieuwe ervaringen op te doen en hiervan te leren.
- Zichzelf bewust te veranderen.
- Zichzelf nieuwe doelen te stellen en deze ook te bereiken.

Je stijgt boven jezelf uit, als je bereid bent om steeds opnieuw een beetje uit je comfortzone te stappen en nieuwe dingen te leren. Alleen zo kun je je volledige potentie benutten en persoonlijk groeien.



Zorgprofessional aan het woord



Roel Olivers

Hoofd Arbo in het Maastricht UMC+

'Ik ben altijd in voor iets nieuws. Altijd de dingen doen die ik leuk vind en die bij mij passen. Mijn hele carrière is één brok afwisseling geweest. Dat typeert mij wel.'

De zorgsector kent verschillende uitdagingen. Wat zie jij als de grootste uitdaging?

'De zorgsector krijgt op dit moment gewoon geen mensen meer. Dat maakt dat de druk enorm groot wordt op de mensen die er zitten. Je krijgt een neerwaartse spiraal. De werkdruk wordt alsmaar groter, dat maakt dat mensen gaan uitvallen. En dat maakt weer dat de rest zich verantwoordelijk blijft voelen en toch maar blijft doorgaan. Als je uitvalt, dan val je ook goed uit. Er zijn mensen die daarom juist de zorg verlaten. Dat is voor de zorg wel één van de meest grote uitdagingen op dit moment.

Het is ook onmogelijk om één oplossing te vinden, waarmee in één klap alle problemen opgelost zijn. Dat toverstafje hebben we niet. De problemen waar we op dit moment in de zorg tegenaan lopen, kennen een heel scala aan uiterst complexe oorzaken. En je zit ook in een vijver waarin iedereen vist.



'The time to relax, is when you don't have time for it!'

Sydney J. Harris

Onrust in je hoofd en ballen in de lucht

Druk, druk, druk. Zo ervaren wij het leven tegenwoordig. Vol met zaken als werk, gezin, kinderen, relaties, familie, vrienden, sport, andere hobby's, huishouden, administratie en nog veel meer. We rennen van hot naar her en leven in de waan van de dag. We multitasken voortdurend. Dat is niet goed voor ons. Ook jij probeert waarschijnlijk krampachtig om alle ballen in de lucht te houden.

‘Me-time moet je nemen! Je omgeving wordt er alleen maar gelukkiger van als jij ook gelukkig bent.’

Marit (MRI-laborante)

Maar ... hoe meer ballen in de lucht, hoe moeilijker het wordt. Niet verwonderlijk dat je er af en toe toch één moet laten vallen om de rest in de lucht te houden. En die bal is, jammer genoeg, meestal jouw me-time. Toch moet je aan jezelf denken. Als jij niet gelukkig bent, hoe maak je dan anderen gelukkig? Tijd voor jezelf nemen, staat gelijk aan goed voor jezelf zorgen. Zo word je een gelukkiger, vitaler, liefdevoller, meer gebalanceerd en succesvoller mens.

In de VITAAL toolbox vind je deze extra oefeningen voor het thema ACTIE:

- Ga voor meer wilskracht.
- Grenzen aangeven.

Ga naar
www.suzanneaslander.nl/toolbox
om de oefeningen te downloaden.

Tot slot

Er is nu geen enkel excuus meer. Zodra jij meer in balans bent en je je fitter en sterker voelt, merk je dat alles makkelijker gaat. Je hebt eerder door wanneer je over je eigen grenzen heen gaat. Je onderneemt ook makkelijker en sneller acties om in balans te komen.

Alle begin is moeilijk. Je bent jezelf en je grenzen tenslotte opnieuw aan het uitvinden. Kom in beweging en zie het als een spel, dan krijg je er nog plezier in ook.

Voor het gemak volgt hier een samenvatting van de belangrijkste punten uit dit hoofdstuk:

- Zet me-time bovenaan je to-dolijst.
- Plan me-time in. Wachten tot er vanzelf een moment vrijkomt, werkt niet.
- Zorg ervoor dat je de afspraken met jezelf nakomt.
- Plan je me-time in je weekplanning bij voorkeur in op vaste momenten.

enthousiasme. Bevlogenheid zorgt voor energie in de organisatie en die zorgt weer voor een meer aantrekkelijke werkomgeving.

‘Deel je kennis en je eigen werkervaring die je gedurende jaren hebt opgebouwd met anderen.’

Carla (verzorgende)

Bevlogen medewerkers doen vaker een stapje extra. Op de lange termijn leidt dit alles tot meer betrokkenheid bij de organisatie, tot behoud van personeel en tot verhoogde bedrijfsprestaties. Daarom moet een organisatie bevlogenheid van de zorgprofessionals hoog op de agenda zetten: het levert voor alle partijen iets positiefs op.

‘Spreek je ambitie uit naar je leidinggevende. Neem niet zomaar genoegen met minder dan waarvoor je wilt gaan.’

René (manager)

Bevlogen mensen presteren beter, omdat ze meer betrokken zijn bij hun werk. Ze ervaren minder stress. Dat gevoel dragen ze over op de patiënten/cliënten, waardoor er naar mijn mening sprake is van een win-win-win-winsituatie. Niet alleen de organisatie heeft baat bij bevlogen zorgprofessionals door minder verzuim en uitval. Ook de zorgprofessional zelf profiteert optimaal, omdat hij lekker in zijn vel zit. Dit heeft weer een positief effect op de privéomgeving en last but not least dus op de patiënt/cliënt.

Wat geeft jou energie tijdens je werk? Collega's aan het woord

‘Ik krijg energie van gesprekken met mijn patiënten. Ik vraag ze het liefst naar hun beroep of hun passie en daar komen mooie gesprekken uit. De tijd dat moeilijke verpleegkundige handelingen mij energie gaven, ligt al achter mij. Ik heb ontdekt



Praktische tips



Bevlogen aan het werk

Werken aan passie voor je werk: het is de moeite waard. Zeker als je nagaat hoeveel tijd je doorbrengt op je werk. Eenmaal bevlogen, vliegt de tijd.

Een paar tips hiervoor zijn:

- Pak de regie op je eigen werkgeluk.
- Creëer een fijne werkplek die goed bij jou past.
- Communiceer duidelijk. Zo weet iedereen waar hij aan toe is.
- Neem een positieve houding aan.
- Zorg voor focus en prioriteer taken daar waar het kan.
- Laat je niet afleiden of meenemen in negativiteit.
- Relativeer; meer dan je best kun je niet doen.
- Zorg ook op het werk voor korte me-timemomentjes.
- Laat je niet meeslepen in de verwachtingen van anderen. Haal voldoening uit wat jij doet. Bevlogenheid komt van binnenuit.



Stippel je droombaan uit

Waar wil jij eigenlijk heen in je werk? Misschien blijf je bij je huidige werkgever en wil je wat taken erbij of taken afstoten. Misschien ga je straks onderhandelingen aan bij een nieuwe werkgever. Als je weet wat je wilt, zet je stappen om dat doel te bereiken. Schrijf dit eens voor jezelf uit. In actie komen wordt zo concreter en gemakkelijker.

Pluspunten	Minpunten
Wat geeft mijn werk mij?	Wat zijn mijn grootste angsten?
Op welk resultaat ben ik het meest trots?	Wat maakt mij ontevreden?
Wat vind ik leuk aan mijn werk?	Waar maak ik mij (onnodig) druk over?
Waarom werk ik graag in deze organisatie?	In welke situatie heb ik niet goed gereageerd?
Welke relevante expertise heb ik voor mijn werk?	Welk probleem wil ik al langer aankaarten bij mijn baas?
Wat doe ik het allerliefst op mijn werk?	Wat vind ik minder leuk aan mijn werk?

Deze oefening biedt inzicht in de actuele situatie op je werk. Haal hier concrete actiepunten uit, die bijdragen aan een betere werk-privébalans. Maak hiervan een overzicht en zet er een deadline achter. Houd je hier ook aan. Op die manier kom je in de actiemodus en kun je echt verandering teweegbrengen in je leven. Het is zinvol om deze oefening een paar keer per jaar te doen en er steeds opnieuw acties aan te verbinden. Zo blijf je actief werken aan een optimale balans.

Oefening 2. Reflecteer regelmatig

Met reflecteren houd je jezelf als het ware een spiegel voor. Sta eens stil bij hoe je werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je hierbij inzet en hoe dat voor je voelt. Stel jezelf elke dag vier vragen:

1. Wat ging vandaag goed?
2. Waar ben ik vandaag trots op?
3. Wat kon vandaag beter?
4. Wat wil ik voortaan anders doen?