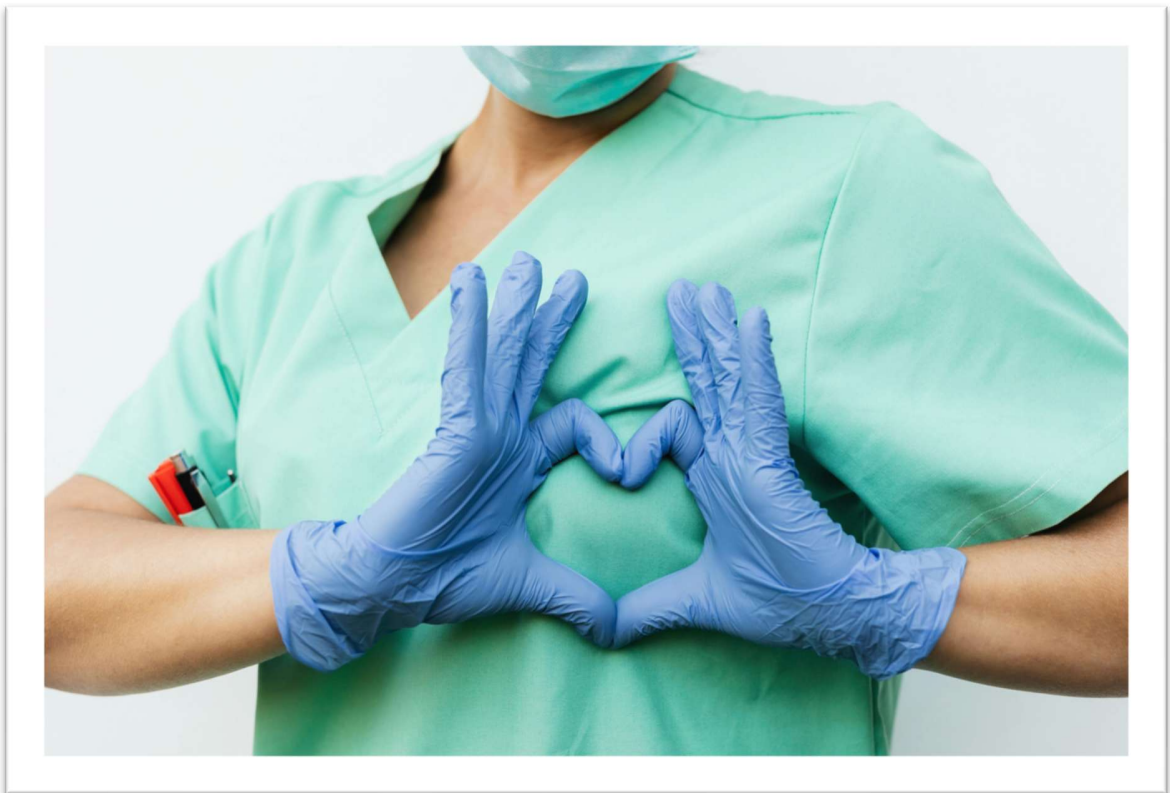


Samen Sterker vanuit Verantwoordelijkheid Vertrouwen en Verbinding

*Praktische tips voor minder verloop en verzuim onder
verpleegkundigen*



Voor meer informatie: www.behoudverpleegkundigen.nl

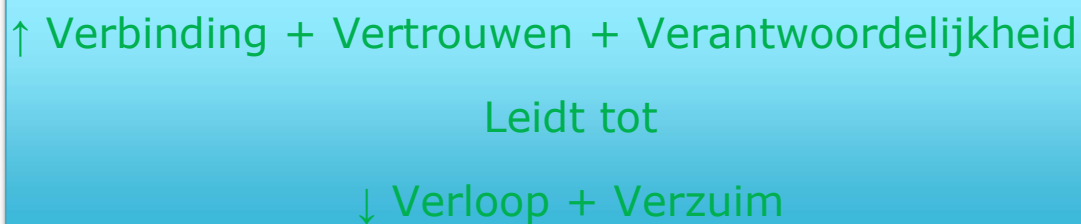
Waarom deze brochure?

Helaas is het Verloop en verzuim onder verpleegkundigen nog steeds veel te hoog. En daar kunnen/moeten we wat aan doen.

“Ik ben niet weggegaan omdat ik het werk niet leuk vond. Ik ben weggegaan omdat ik geen tijd had om te herstellen voor de volgende dienst.”

Verloop en verzuim onder verpleegkundigen is een urgent probleem. Het zet teams onder druk en kost waardevolle collega's. Deze brochure biedt praktische tips die jij – samen met je team – vandaag al kunt inzetten om verloop en verzuim te verminderen.

Deze tips zijn gebaseerd op ervaringen van verpleegkundigen zelf. Het uitgangspunt: als we de drie V's versterken, daalt het verloop en verzuim.



De kracht van de 3 V's

Verbinding, Verantwoordelijkheid en Vertrouwen vormen de kern van plezier en volhouden in de zorg. Hieronder vind je inspirerende voorbeelden en concrete aanknopingspunten om deze kernwaarden in je werk te versterken.

Verbinding

Verbinding vormt de basis van goede zorg. Verbinding met patiënten, collega's en het team zorgt voor werkplezier en minder uitval. Zorg voor echte tijd met patiënten, collega's én jezelf.

Tip: Plan dagelijks 10 minuten teamtijd, zelfs bij hoge werkdruk.

- Voorbeelden:
 - “Wij hebben een eigen ‘lief en leed’-appgroep. Daar delen we alles – van bruiloften tot verdriet.”

- “We hebben ook een koppelbed voor de partner van de patiënt. Dan zeggen we: blijf slapen, koppelbed eraan. Dat maakt me trots.”

Wat kun je zelf doen?

- Plan wekelijks een kort verbindingsmoment: een koffiepauze, dagstart of teamreflectie.
- Zorg voor tijd en aandacht voor elkaar, ook buiten de hectiek van het werk.

Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid nemen én krijgen is essentieel. Het vergroot het gevoel van eigenaarschap en bevordert professionele trots.

Verantwoordelijkheid delen zorgt voor eigenaarschap en betrokkenheid.

Tip: Benoem samen wat je wél kunt beïnvloeden – en doe dat.

- Voorbeelden:
 - “We hebben elke dag om 13:00 een stop-bord, we schrijven dan zelf actiepunten op om het werk te verbeteren.”
 - “Verantwoordelijkheid nemen is niet klagen, maar kansen zien en benutten.”

Wat kun je zelf doen?

- Stel met je team doelen op waar jullie samen verantwoordelijk voor zijn.
- Bespreek regelmatig: wat kunnen we zelf doen en wat hebben we van de organisatie nodig?

Vertrouwen

Vertrouwen is de smeerolie van samenwerking. Het geeft ruimte om fouten te bespreken, steun te vragen en jezelf te zijn. Vertrouwen tussen collega's, leiding en organisatie maakt het werk veiliger en fijner.

Tip: Spreek uit wat je nodig hebt – ook als het spannend is.

- Voorbeelden:
 - “Ik zou me niet schamen als ik iets niet weet. Een collega helpt me dan gewoon.”
 - “Bij ons wordt echt geluisterd als iemand zich kwetsbaar opstelt.”

Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor een veilige sfeer waarin je vragen mag stellen en fouten mag maken.
- Beloon openheid met oprechte aandacht – niet met oordelen.

Zes thema's in de praktijk



Zeggenschap

Bespreek maandelijks je roosterwensen samen met je team. Stimuleer onderling begrip en creëer ruimte voor flexibiliteit. Zelfroosteren werkt het best met goede afspraken en ondersteuning.

"Ik ben weggegaan omdat ik gewoon geen tijd had om te herstellen voor de volgende dienst."

"We mogen de laatste maanden veel vaker aangeven wanneer we graag willen werken. Daardoor kan ik nu veel beter plannen."

"Ik kan mijn werker nu veel beter combineren met thuis, dat geeft rust en energie."

Leiderschap

Vraag om regelmatige check-ins van je teamleider. Benoem wat goed gaat én wat beter kan. Geef ook zelf het goede voorbeeld in het nemen van initiatief.

"Trek snel aan de bel als je merkt dat de druk je te veel wordt; dingen bespreekbaar maken."

"Mijn manager probeert haar schaarse tijd echt vrij te maken voor persoonlijke steun en begeleiding als ik er om vraag. Ja, de momenten beperkt maar ik heb er veel aan."

Tijd voor verbinding

Plan bewust tijd voor échte aandacht: voor de patiënt én voor elkaar. Verbondenheid ontstaat niet vanzelf – geef het aandacht, ook tijdens drukte.

"Als mijn dienst er op zit, ga ik gewoon nog even bij die patiënt langs en juist dan voel ik de meeste waardering."

"Zorg voor balans (tussen jezelf als mens en professional) en de wijze waarop je de patiënten de ruimte geeft om mens te zijn."

"We hebben een lief en leed app-groep. Daar kunnen we alles met elkaar delen."

Persoonlijke ontwikkeling

Bespreek met een collega of teamleider wat jouw ambities zijn. Niet iedereen hoeft omhoog te groeien – verbreden en verdiepen mag ook. Stel jezelf de vraag: "Wil ik vooral beter worden in mijn vak, of vind ik het juist interessant breder inzetbaar te zijn?"

"Je moet zelf actief leren omgaan met druk en niet te lang wachten met aan de bel trekken of je uitspreken."

Taken & verantwoordelijkheden

Vraag actief om duidelijkheid in je rol. Durf taken te herverdelen op basis van ervaring en energie. Creëer ruimte voor reflectie op wat goed werkt.

"Door de jaren heen werd mijn werk steeds meer eentonig. Uiteindelijk voelde ik me een productiemedewerker."

"We leren steeds meer verantwoordelijkheid te nemen, maar dan wel als de leidinggevenden hiervoor de kaders blijven scheppen."

Generatieverschillen

Bespreek in je teamoverleg wat je van elkaar kunt leren. Verschillen in ervaring, communicatie en energie zijn geen probleem – ze zijn een kans.

“Wij doen ervaring op met een soort buddy-systeem. Elke ervaren verpleegkundige wordt gekoppeld aan een nieuwe medewerker. Dat werkt best goed.”

“ik kwam nieuw op de afdeling en ging werken met een zeer ervaren verpleegkundige. Ik was er heel trots op toen ze zag hoe makkelijk ik met de systemen kon werken. Als ik tijd had deed ook wat administratie voor haar. Dat was erg goed voor onze samenwerking.”

Aan de slag!

Gebruik deze checklist als startpunt om met je team in gesprek te gaan:

- ☐ Wij bespreken als team maandelijks het rooster
- ☐ Ik weet welke scholing ik kan volgen
- ☐ Ik voel me vrij om feedback te geven aan mijn team/leidinggevende
- ☐ Ik krijg tijd om te praten met patiënten én collega's

Gespreksstarters voor het teamoverleg:

“Wat kunnen wij morgen doen om het iets lichter te maken voor elkaar?”

Vertrouw, verbind en neem verantwoordelijkheid.

Zo zorg voor jezelf en voor elkaar – om er te kunnen zijn voor de patiënt