

De stem van de
zorgprofessionals
centraal

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

PGGM
&CO

Onderzoeksrapport

Beleving & behoeften rondom 'Fitheid' onder zorgprofessionals



Een woord vooraf

2020 begon zoals bijna elk jaar. Met vuurwerk, oliebollen en een glas bubbels. We proostten op een jaar vol gezondheid en goede voornemens. Niemand had verwacht dat 2020 de plottwist van de eeuw met zich mee zou brengen.

Corona veranderde de wereld van zorg- en welzijnsprofessionals compleet

En toen werd het maart. Corona sloeg toe en veranderde razendsnel onze wereld. En de wereld van Zorg- en welzijnsprofessionals? Die van onze leden? Die stond op z'n kop. Corona maakte dat zij zich vliegensvlug moesten aanpassen naar een nieuwe werkelijkheid waar niemand ze op voorbereid had. Hun manier van werken en samenwerken werd van de een op andere dag anders. Maar ook hun identiteit als professional, op de werkvloer en daarbuiten, veranderde. Hun werk werd - meer dan ooit - zichtbaar voor iedereen.

Wat hebben onze leden nu nodig? Daar deden we onderzoek naar

Wat hebben leden nodig om zelf mentaal, fysiek en financieel fit te blijven? En hoe beleven ze hun eigen fitheid te midden van de crisis waar ons land zich in bevindt? Hoe kunnen wij onze 760.000 leden nu het beste helpen? Daar deden we (PGGM&CO en PFZW) in mei 2020 onderzoek naar. De uitkomst van dit onderzoek ligt nu voor je.

7100 zorg- en welzijnsprofessionals* deden mee met dit onderzoek

10 leden van PGGM&CO deden mee aan diepte-interviews. Hun input gebruikten we als input voor een online vragenlijst die door 7090 mensen is ingevuld. Het rapport laat duidelijk zien welke gevolgen de coronacrisis voor professionals uit de sector heeft. En bovenal: wat zij nodig hebben om zelf fit te blijven. Hun stem is de basis voor het werk dat we doen. Voor de rest van 2020. En voor de plannen die we maken voor 2021.



MarketResponse
Data & Analytics | Consultancy

*zorg- en welzijnsprofessional: in de rest van het rapport schrijven we 'zorgprofessional' om de leesbaarheid van de tekst te vergroten.

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Conclusies
3. Demografische kenmerken
4. Wat leeft er onder de zorgprofessionals*?
5. Resultaten in detail per pijler>Beleving
- 4 Fitheid>Beoordeling

Pijlers

- > Pijler Mentale Fitheid
- > Pijler Fysieke Fitheid
- > Pijler Sociale Fitheid
- > Pijler Financiële Fitheid



Wat betekent fitheid voor zorgprofessionals?

Begin bij het begin, de mens en zijn behoeften centraal. Meer specifiek: Hoe denken, doen en beleven zorgprofessionals de drie strategische pijlers: mentale, fysieke en financiële fitheid (in relatie tot elkaar)?

Deze rapportage geeft antwoord op deze vragen, op basis van grootschalig kwantitatief onderzoek onder leden/deelnemers van PGGM&CO en PFZW, uitgevoerd in mei 2020.

De pijlers zijn:



1. Fysieke fitheid



2. Mentale fitheid



3. Financiële fitheid

En naar
aanleiding van
de kwalitatieve
voorfase is
daaraan
toegevoegd:



4. Sociale fitheid



2

Conclusies en aanbevelingen

Profiel respondenten

Conclusies

Wat staat er op de agenda van zorgprofessionals?

Naast corona:

Liefde voor het vak
Werk/privé balans
Kwaliteit van het werk
Mensgerichtheid
Waardering/erkenning

Dit onderzoek is uitgevoerd in de elfde week van de coronacrisis. Maar desondanks voert het niet de boventoon in de verhalen die zorgprofessionals spontaan met ons delen. In totaal destilleren wij uit de 7100 verhalen zes 'themaclusters' (zie pagina 24). Balans vinden/zoeken/hebben is een belangrijk cluster. 22% van de verhalen gaat over balans, een thema dat vaak linkt aan andere thema's, zoals werken met mensen, bijdrage leveren, plezier, liefde voor het vak, werktijden, familie en kwaliteit kunnen/willen leveren. Corona, en de genomen maatregelen, staat niet op nummer 1, maar houdt de gemoederen logischerwijs wel bezig. Vooral het besmettingsgevaar en de impact hiervan op zowel de eigen gezondheid als dat van kwetsbare cliënten geeft zorgprofessionals zorgen. Daarnaast heeft men vragen over de toekomst van de zorg: ga ik de komende tijd alleen nog digitaal zorg verlenen? Hoe houden mijn collega's en ik de zwaarte van het werk lichamelijk en mentaal vol? Hoe houden we de zorg betaalbaar?

Verdere verdieping op de voorgelegde thema's laat zien dat de intrinsieke motivatie, de passie en liefde voor het vak, onder de zorgprofessionals groot is. 72% werkt (nog) met veel plezier bij de huidige werkgever (9% negatief, 19% neutraal). Het is een positief (uitgangs)punt, een grote intrinsieke motivatie waar de sector trots op kan zijn. Maar tegelijkertijd wordt het ervaren als een aandachtspunt (en niet alleen vanwege corona), een uitdaging, iets wat op de proef wordt gesteld. Het wordt vaak in een adem genoemd met de kwaliteit van het werk, en het centraal (kunnen) stellen van de patiënt of cliënt. Er zijn zorgen over de toekomst van de zorgsector (bezuinigingen, toenemende regelgeving). De zorgprofessionals hopen vooral op een ontwikkeling van de sector naar 'menschelijkheid' en 'meer erkenning', ook na corona. Balans, werk/privé, staat zoals gezegd, ook hoog op de agenda. Dit wordt vaak samen genoemd met mentale en fysieke fitheid van de persoon zelf, twee van de gekozen strategische pijlers. Een breed thema dat (dus) leeft onder zorgprofessionals.

Conclusies

Hoe wordt fitheid
beleefd: behoefte aan
balans!

Balans is het woord dat door zorgprofessionals zowel spontaan als geholpen het vaakst geassocieerd wordt met je fit (kunnen) voelen. Balans tussen lichaam en geest, tussen werk en privé, tussen inspanning en ontspanning. Het heeft in eerste instantie vooral een mentale en fysieke component. Als je mentaal en fysiek fit bent, dan zit je lekker in je vel. Dan kun je genieten, lekker bewegen, sporten en werken en heb je minder last van stress.

De belangrijkste kritische succesfactoren daarvoor lijken te zijn: een goede nachtrust (!), tijd, ruimte en energie voor ontspanning (bijv. bewegen), evenals gezond eten en drinken. Goed voor jezelf zorgen dus. Het aloude Rust, Reinheid en Regelmaat is (in deze coronatijd extra) belangrijk. Voornamelijk zaken om op individueel niveau en binnen de persoonlijke kring van gezin of andere naasten aan te pakken (althans zo lijken de zorgprofessionals het te percipiëren).

Daarnaast worden werk(gever) gerelateerde kritische succesfactoren genoemd: waardering (ook na de coronacrisis), stress op het werk, regelmaat (link naar werktijden, werkroosters, nachtdiensten), en een sociale en betrokken 'mensgerichte' werkgever.

Tot slot speelt ook de sociale (leef)omgeving een rol in de fitheidsbeleving. Een sociaal netwerk, een liefdevolle en gezonde omgeving zijn belangrijke ingrediënten voor de fitheidsbeleving.

De financiële component, in de zin van 'genoeg geld' hebben wordt wel genoemd, maar minder prominent in relatie tot je fit voelen. De behoefte aan waardering, die groot is, kent natuurlijk ook (maar niet alleen) een financiële component ("ik zie de waardering ook graag terug op mijn loonstrook".)

SAMENVATTING:

Conclusies

Hoe beoordelen de zorgprofessionals hun fitheid?

Gemiddeld met een 6,9

Fysieke fitheid staat het meest onder druk

Het recept voor je fit voelen is duidelijk geworden. Het bestaat zoals hiervoor beschreven uit meerdere ingrediënten. Maar hoe fit voelen de zorgprofessionals zich nu eigenlijk? Hun eigen fitheid beoordelen zij met een gemiddeld rapportcijfer van 6,9. Daar ligt dus ruimte voor verbetering. Voor ruim een derde van de zorgprofessionals (37%) geldt dat de coronacrisis debet is aan hun gevoel van fitheid. Dit heeft te maken met hectiek op de werkvloer, angst om besmet te worden of al besmet zijn geraakt, onzekerheid en gebrek aan ontspanning zoals sport en sociaal contact. Overigens geeft 55% aan dat hun fitheid hetzelfde is gebleven, 9% voelt zich zelfs fitter.)

Ingezoomd op de pijlers: Met name de fysieke fitheid staat – niet alleen door de coronacrisis – onder druk (6,9 gemiddeld). Deze krijgt het laagste cijfer. Ter vergelijking: de mentale fitheid (7,3), sociale fitheid (7,4) en financiële fitheid (7,8) scoren beduidend hoger.

De bewuste negatieve gevolgen van de coronacrisis worden met name ervaren op de mentale fitheid, meer dan de fysieke fitheid. 58% versus 48% ervaart een negatieve impact, maar het lijkt er op dat men zich vooral zorgen maakt over de mentale fitheid van 'de ander' (collega's). Deze schatten ze in op gemiddeld een 6,8. Een behoorlijke gap dus met hun eigen gepercipieerde mentale fitheid (7,4). Hier komen we straks bij de pijler Mentale Fitheid op terug.

Ten tijde van het onderzoek ervaren zorgprofessionals de coronacrisis bovenal als een sociale crisis (70% ervaart negatieve impact op sociale fitheid), en (nog) niet als een financiële crisis (17% ervaart een negatieve impact). In beide gevallen lijken deze vormen van fitheid (nog) niet in groot gevaar te komen.

SAMENVATTING:

Conclusies

PIJLER:

Mentale fitheid

Rust en balans tussen inspanning en ontspanning

Mentale fitheid, in het onderzoek gedefinieerd als de psychische/geestelijke gesteldheid, komt zoals gezegd in het onderzoek als belangrijkste naar voren. Meer dan de helft (55%) vindt deze pijler de belangrijkste vorm van fitheid. Mentaal fit zijn wordt geassocieerd met het hebben van rust in het hoofd en het in balans zijn (in- en ontspanning, werk en privé). Hoewel de zorgprofessionals hun eigen mentale fitheid met een relatief hoog cijfer (7,3) beoordelen, krijgt de mentale fitheid van 'de ander' (collega's) een beduidend lager cijfer; 6,8. Een gap dus. Dit duidt er op dat er op dit vlak wel wat aan de hand is. De coronacrisis zet de mentale fitheid verder onder druk, 58% ervaart een negatieve impact op hun mentale fitheid. Is het zelfoverschatting, het voor jezelf goedpraten, die 7,3? Dat collega's een 6,8 krijgen, kan er op duiden dat mentale klachten nog altijd in de taboesfeer zitten (evenals financiële fitheid). Bij fysieke fitheid zien we deze gap namelijk niet. Fysieke klachten zijn meer zichtbaar en geaccepteerd. Daarnaast zou kunnen meespelen dat we het hier hebben over mensen die er voor gekozen hebben te zorgen voor anderen. Vanuit deze basishouding is praten of denken over zorgen voor jezelf ook een mentale barrière, want kunnen zorgen voor de ander impliceert dat jij zelf sterk bent.

UITDAGINGEN:

Aandacht voor assertiviteit

De grootste uitdaging op het vlak van mentale fitheid is het nee kunnen zeggen, je grenzen aangeven, voor jezelf op kunnen komen en de lat niet te hoog leggen. Ook gezien het sociale profiel van zorgprofessionals, is dit niet voor iedereen even gemakkelijk, en ligt het je zelf wegcijferen en opofferen voor de ander op de loer. Dat zit in het DNA van veel zorgprofessionals. Alhoewel respondenten in eerste instantie aangeven dat ze zelf voor hun mentale fitheid moeten zorgen, samen met mensen uit hun persoonlijke kring, ligt hierin ook een rol weggelegd voor de werkgever. Denk hierbij aan het structureel en serieus aandacht besteden aan (h)erkenning, en ondersteuning op het gebied van mentale veerkracht (mindfulness, yoga, ademhalingstechnieken, assertiviteitstrainingen).

SAMENVATTING:

Conclusies

PIJLER:

Fysieke fitheid

Je energiek, sterk en gezond voelen

Fysieke fitheid wordt door 34% van de zorgprofessionals als belangrijkste vorm van fitheid aangeduid. Deze pijler staat daarmee op de tweede plaats. Om fysiek fit te blijven of te worden, gaat de aandacht uit naar gezonde voeding, nachtrust, buitenlucht, beweging en een goede werk/privé balans (die laatste vaak in combinatie met werktijden/werkroosters genoemd). De eigen en andermans fysieke fitheid wordt beoordeeld met gemiddeld een 6,9, relatieve lage scores in vergelijking met de andere pijlers. Ook op dit vlak zie je een negatieve impact van de coronacrisis, ervaren door 48% van de zorgprofessionals. Dit percentage is echter relatief laag; 38% ervaart geen verschil, 14% geeft aan dat de fysieke fitheid juist verbeterd is. De fysieke fitheid, hoe het werk vol te houden, is ook los van de coronacrisis een punt van zorg voor zorgprofessionals.

UITDAGINGEN:

Aandacht voor werktijden, slaap en beweging

De grootste uitdagingen op dit vlak is het verkrijgen van voldoende slaap/rust en voldoende (tijd voor) beweging. De werkgever kan hier op inspelen door niet alleen te zorgen voor de juiste hulpmiddelen die het fysieke werk lichter maken, maar ook het belang van (slaap)rust en regelmaat te (h)erkennen en werknemers daar in te begeleiden (denk hierbij ook aan werkroosters). Daarnaast is van belang dat de zorgprofessionals positief gestimuleerd worden om te blijven bewegen, op het werk en in de vrije tijd.

SAMENVATTING:

Conclusies

PIJLER:

Sociale fitheid

Investeren in relaties

De sociale fitheid is in het onderzoek gedefinieerd als het hebben van een goed sociaal netwerk. De zorgprofessionals zien de samenhang van deze pijler met de andere pijlers, maar vinden sociale fitheid (tezamen met financiële fitheid) duidelijk minder belangrijk dan mentale en fysieke fitheid. Ze associëren sociale fitheid met het hebben van goede relaties binnen en buiten het gezin, ook op het werk (werksfeer, collegialiteit). De eigen sociale fitheid wordt beoordeeld met een 7,4 en die van collega's met een 7,3. Relatief hoge rapportcijfers dus. Geen (onderkend) issue lijkt het (ondanks de grote impact van de coronacrisis op de sociale contacten), maar wel eentje die ook onder druk staat blijkt uit de open antwoorden, gecorreleerd aan de fysieke en mentale fitheid.

UITDAGINGEN:

Tijd vrij blijven
maken voor anderen

Zorgprofessionals geven aan dat het nemen van initiatief en investeren van tijd in relaties de grootste uitdaging is. Waar vind je de tijd? Waar haal je de energie vandaan? En hoe ga je om met die sociale druk? Er is behoefte aan verhalen, ervaringen van anderen, hoe zij dat doen. Ook kunnen zorgprofessionals soms een 'reminder' gebruiken om tijd in te plannen voor anderen. Het belang ervan wordt gezien, maar een duwtje in de rug naar het ook echt doen is soms nodig.

SAMENVATTING:

Conclusies

PIJLER:

Financiële fitheid

Tevreden zijn en afstemmen

Tot slot, de financiële fitheid, je financiële zaken op orde hebben, financiële rust en ruimte hebben. Dat lijken de meeste zorgprofessionals (naar hun gevoel) wel te hebben. Deze pijler krijgt het hoogste cijfer, een 7,9. Die van collega's een 7,1. Geen urgent issue voor de meesten dus. Het wordt (daardoor) als minst belangrijke vorm van fitheid beschouwd, alhoewel ze het effect op de andere pijlers wel (onder-)kennen. De zorgprofessionals lijken, passend bij hun BSR profiel, niet al te grote financiële uitspattingen te ambiëren. Gewoon tevreden zijn met wat je hebt, je uitgaven aanpassen op je inkomsten, en een appeltje voor de dorst hebben. Financiële planning is belangrijk, maar dat laten ze graag aan anderen over (o.a. partner, pensioenfonds). Ontzorgen op dit vlak is belangrijk. Dit geldt in mindere mate voor de BSR Blauwe groep, die zijn ook over financiële zaken graag zelf meer 'in control'.

UITDAGINGEN:

Overzicht houden en kunnen plannen

Uitdagingen op het gebied van financiële fitheid zijn vooral het houden van overzicht en financieel kunnen plannen. De ondervraagden zeggen veel na te denken over de toekomst, maar hoe deze toekomst er nu precies financieel uit ziet is nog onzeker. Sommige zorgprofessionals vinden het spannend om 'onnodige' uitgaven te doen, 'je moet bewuste keuzes maken' wordt veel genoemd. Het creëren van overzicht kan zorgprofessionals helpen bewuster te worden van hun financiële fitheid. Daar kunnen ze iemand bij gebruiken die hun steunt en de weg wijst.



3

Wie hebben er meegewerkt aan het onderzoek?

7100 zorgprofessionals aan het woord

Voor dit onderzoek hebben we diepte-interviews gevoerd met 10 leden van PGGM&CO als voorbereiding op een grootschalige online vragenlijst die door 7090 zorgprofessionals compleet is ingevuld.

Het veldwerk heeft gelopen van 20 mei tot en met 1 juni 2020 (elfde week van de lock-down). De mediaan van de invultijd bedroeg (maar liefst) 32 minuten. De groep respondenten kent een brede spreiding op diverse socio-demografische kenmerken en op sub-sector en beroep.

Gezien de aantallen en spreiding kunnen de resultaten als representatief worden beschouwd voor de totale ledenpopulatie van PGGM&CO (tot aan hun pensioen).

Zorgprofessionals die al met pensioen zijn en daarnaast niet meer werkzaam zijn in de zorg, vallen buiten de onderzoekspopulatie. Er zitten 23 personen in de steekproef die naast hun (pre-)pensioen nog werkzaam zijn in de zorg.

PROFIEL RESPONDENTEN

Vrouw	87%
Man	13%

Gemiddelde leeftijd	52 jaar
18-34	18-34 8%
35-49	35-49 22%
50-64	50-64 68%
65+	65+ 2%

69% actief als mantelzorger (geweest):	
Ja, ben op dit moment ook mantelzorger	36%
Nee, nooit geweest	31%
Nee, wel geweest in het verleden	33%

Urbanisatiegraad	
Zeer sterk stedelijk	17%
Sterk stedelijk	32%
Matig stedelijk	18%
Weinig stedelijk	23%
Niet stedelijk	10%

Zuid-Holland (n=1330)	19%
Noord-Brabant (n=1263)	18%
Gelderland (n=897)	13%
Noord-Holland (n=873)	12%
Limburg (n=578)	8%
Overijssel (n=481)	7%
Utrecht (n=455)	6%
Friesland (n=317)	5%
Drenthe (n=257)	4%
Zeeland (n=235)	3%
Groningen (n=223)	3%
Flevoland (n=140)	2%

Hoofdkostwinner	36%
Partner hoofdkostwinner	59%
Kind	0,4%
Anders	4%

Huishoudgrootte	
1 persoon	17%
2 personen	44%
3 personen	15%
4 personen	17%
5 of meer personen	7%

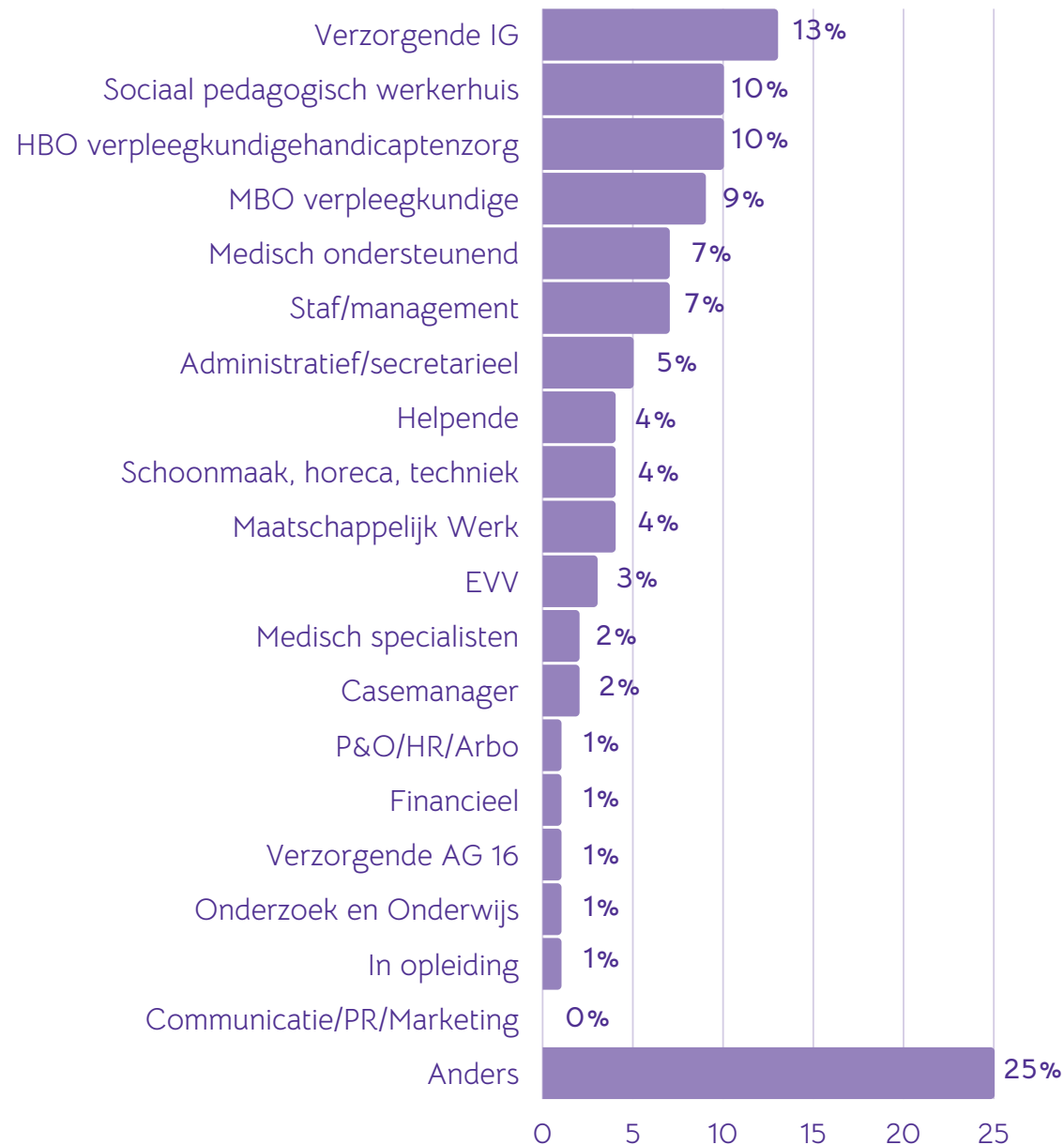
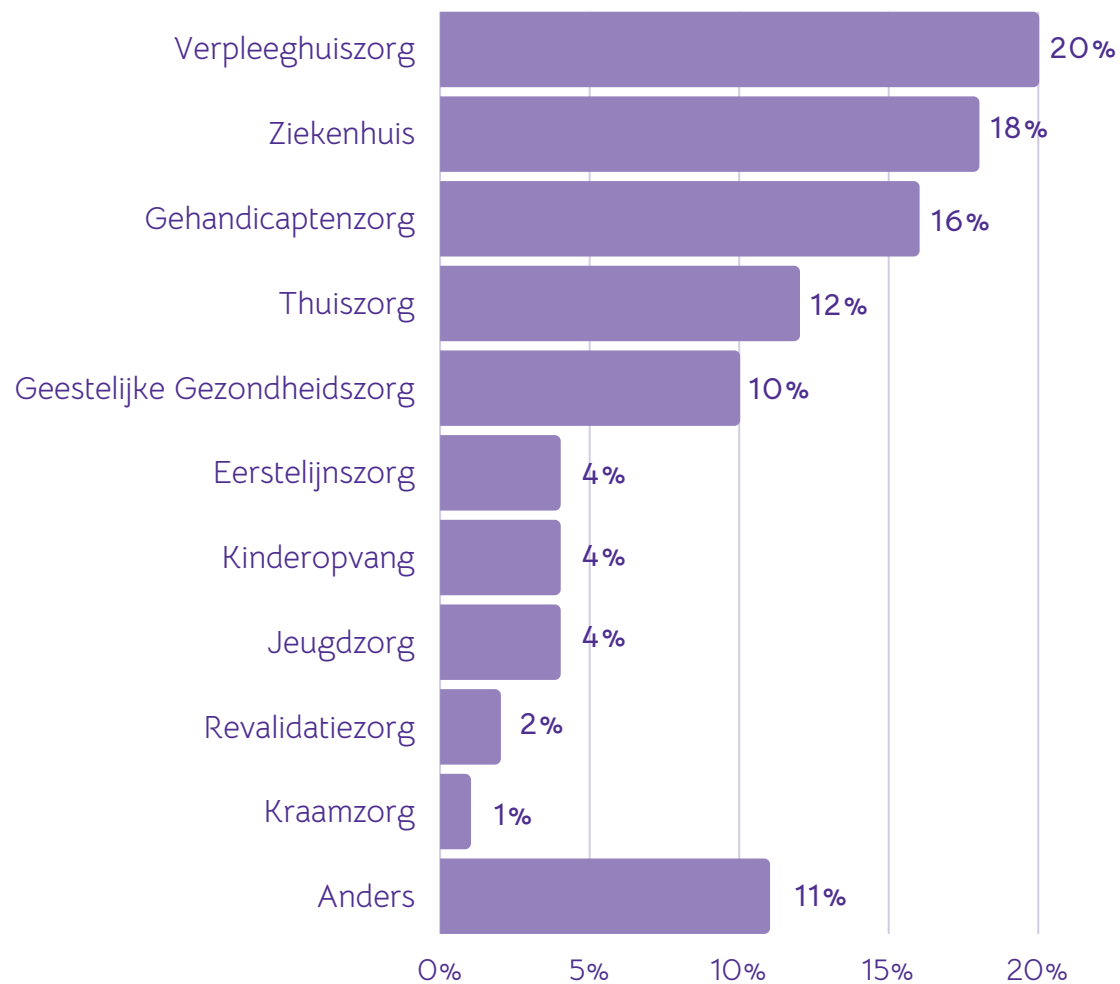
Gezinsinkomen	
Onder modaal	22%
Modaal	21%
Boven modaal	35%
Weet niet/wil niet zeggen	22%

Gebeurtenis huishouden < 2 jaar	
Ziekte	19%
Overlijden	15%
Kinderen uit huis	12%
Ik heb een burn-out (gehad)	9%
Scheiding	3%
Huwelijk	2%
Faillissement	0%
Anders	13%
Nee, niets ingrijpends	44%

Basis: alle respondenten (n=7090)

PROFIEL RESPONDENTEN:

werksituatie



*vergelijkbaar met Enquête PGGM&CO 'Deeltijd in de zorg'

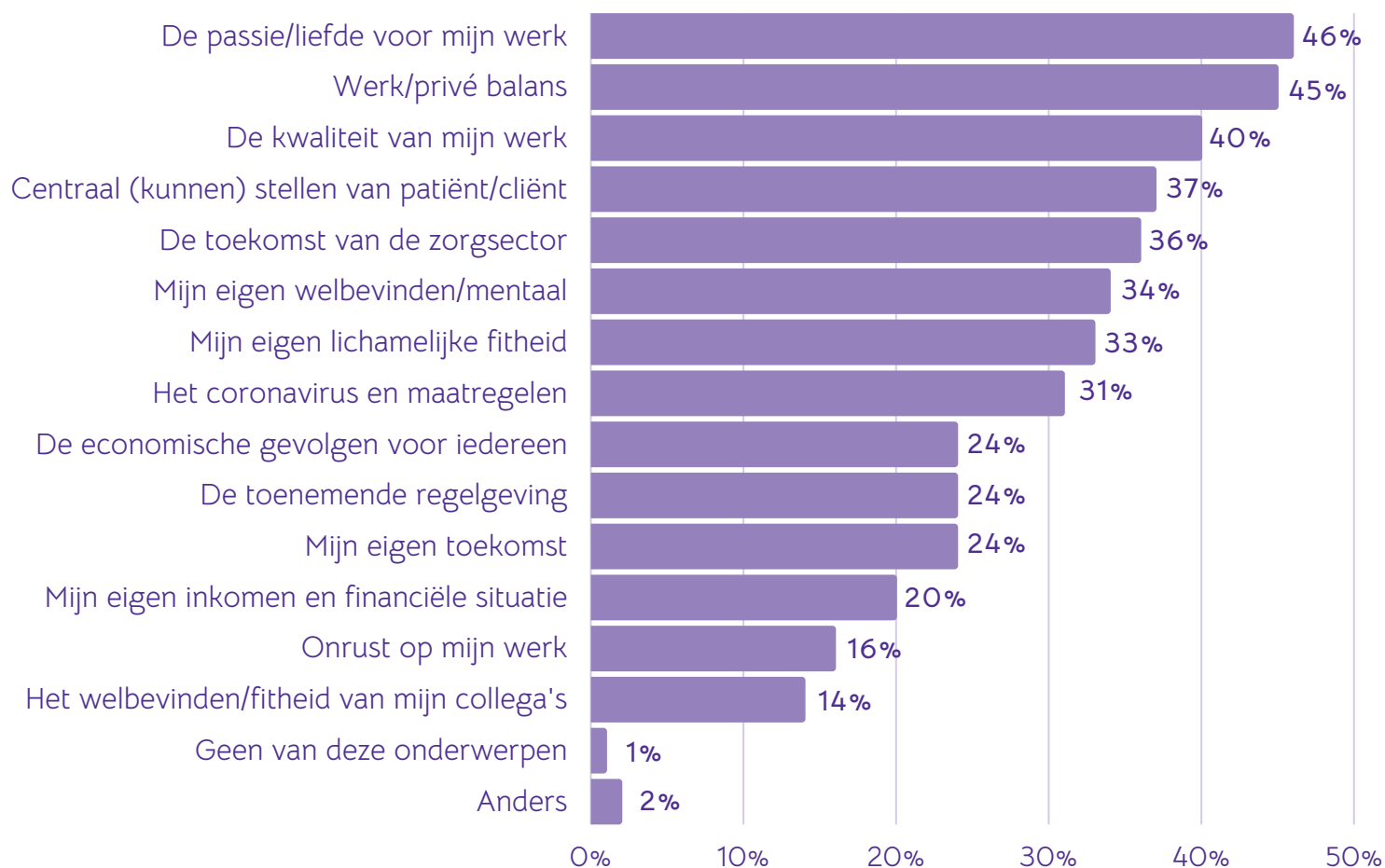
Basis: alle respondenten (n=7090)

A photograph of a young male doctor with curly hair and glasses, wearing a white lab coat and a stethoscope, leaning in to talk to an elderly male patient. The patient has white hair and is wearing a light blue shirt and a dark red cardigan. They are in a hospital or clinic setting, with a blurred background showing other people and medical equipment.

4

Wat leeft er onder de
zorgprofessionals?

Wat staat er op de agenda?



Bovenaan de agenda prijkt de passie en liefde voor het vak. Dit hoorden we ook stevast terug in de gehouden interviews: "het zorgen voor anderen zit gewoon in mijn bloed". En "ik ben trots op mijn vak". Eerder in dit rapport stond al: 89% heeft het gevoel dat haar/zijn werk van betekenis is. Dat is een hoge score.

Corona en de getroffen maatregelen staat op nummer 8 (bij het groepje 65+ in het onderzoek met 42% op nummer 2).

In de sub-sectoren Verpleeghuizen en Gehandicaptenzorg wordt corona logischerwijs vaker genoemd (door 37% respectievelijk 35% van de respondenten, in beide gevallen plek 6 op de agenda). En, zoals je kunt verwachten, in de Noordelijke provincies staat de coronacrisis minder hoog op de agenda.

Het is een positief (uitgangs)punt, een grote intrinsieke motivatie waar de sector trots op kan zijn. Maar tegelijkertijd wordt het ervaren als een aandachtspunt, een uitdaging, iets wat op de proef wordt gesteld. Het wordt vaak in een adem genoemd met de nummer 3 en 4 op de agenda: de kwaliteit van het werk, en het centraal (kunnen) stellen van de patiënt of client. Dit wordt weer in verband gebracht met nummer 5 de toekomst van de zorgsector (bezuinigingen, toenemende regelgeving, men hoopt vooral op meer 'menschelijkheid' en 'meer erkenning').

Er is vooral behoefte aan waardering (vaak genoemd in combinatie met erkenning) en menselijkheid binnen de zorgsector.

De behoefte aan (meer) waardering is vooral groot in de Verpleeghuiszorg en Ziekenhuiszorg. Bij Thuiszorg staat menselijkheid juist op nummer 1, evenals bij de GGZ. Bij Eerstelijnszorg staat Samenwerken op 1.

Gezond wordt ook op sectorniveau vaak samen genoemd met 'in balans'.

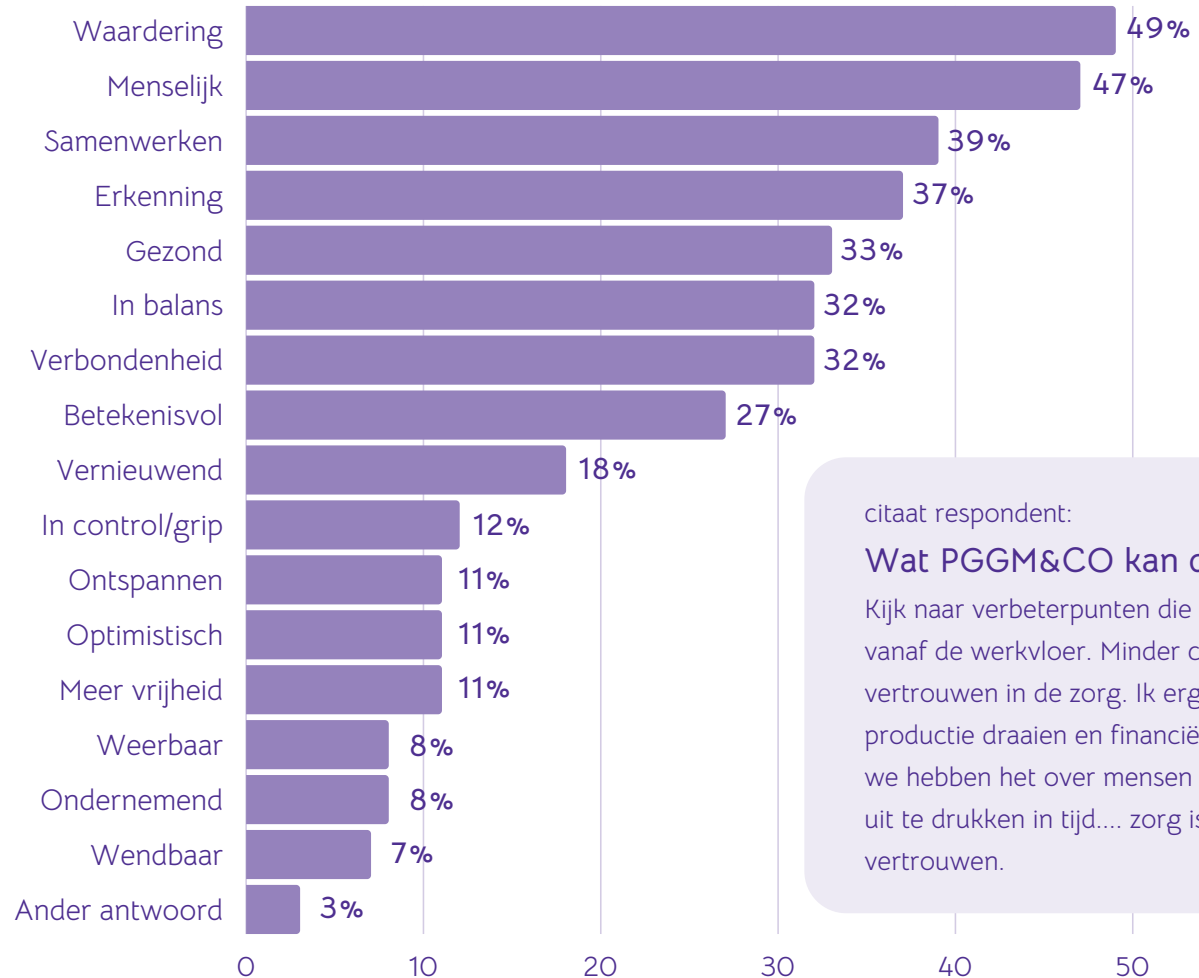
Kenmerken zoals vernieuwend, ondernemend komen minder vaak als wensbeeld naar voren.

Terug naar de basis, de 'oude' waarden van het vak: zorgen, helpen, liefde voor het vak, de mens weer centraal stellen, zowel patiënt en medewerker, daar is behoefte aan.

In de open antwoorden wordt veel gesproken over waardering en erkenning. In deze coronatijd is die er volop (voor specifieke groepen), maar de vraag wordt gesteld of dit blijvend is?!

GEWENSTE ONTWIKKELRICHTING VAN DE ZORGSECTOR

Zorgprofessionals willen waardering en menselijkheid



citaat respondent:

Wat PGGM&CO kan doen?

Kijk naar verbeterpunten die aangegeven worden vanaf de werkvloer. Minder controle en meer vertrouwen in de zorg. Ik erger mij aan de woorden productie draaien en financiële resultaten in de zorg... we hebben het over mensen en de hulp is hierin niet uit te drukken in tijd.... zorg is maatwerk in vertrouwen.

Impact coronacrisis: 37% voelt zich nu minder fit

Gemiddeld beoordelen de respondenten hun eigen fitheid met een 6,9 (fysieke fitheid scoort laagste). Ruim de helft (55%) geeft aan dat dit gevoel hetzelfde is gebleven in vergelijking met de tijd voor de coronacrisis. Dit geldt nog meer voor mannen (59%). Verder zien we, (gek genoeg?) dat hoe ouder, hoe minder de impact van de coronacrisis op fitheid ervaren wordt. Bij de 50-64 jarigen zegt 59% en bij de 65+ maar liefst 66% dat hun gevoel over fitheid hetzelfde is gebleven. Onderliggend: het zijn met name de mensen die zich nu fit voelen (cijfer 8 of hoger) die zeggen dat hun gevoel van fitheid hetzelfde is gebleven. Van deze groep zegt zelfs ruim 13% dat ze zich nu fitter voelen dan voor de coronacrisis. Gemiddeld ligt dit percentage op 9%.

Ruim een derde (37%) geeft aan zich minder fit te voelen, dit percentage is het hoogst onder 18-34 jarigen (45%).

Uitgesplitst naar pijlers: de coronacrisis heeft de meeste negatieve impact op sociale fitheid (70%), gevolgd door mentale (58%), fysieke (48%) en financiële fitheid (17%) als hekkensluiters.

Corona en de genomen maatregelen hebben ongetwijfeld impact (gehad) op verschillende onderwerpen in dit onderzoek. We kunnen deze meting beschouwen als een 0-meting.

Wat ons opviel in de kwalitatieve interviews, is dat het niet direct, en niet alleen, over corona ging.

Gevraagd naar de onderwerpen op de agenda, zagen we dat 'corona en de getroffen maatregelen' op plek 8 stond. (Bij 65-plussers wel hoger, namelijk op 2, in de verpleeg- en gehandicaptenzorg op plek 6).

CORONACRISIS (CITATEN, TOELICHTING)

De coronacrisis hakt er voor sommigen hard in, maar biedt voor anderen ook kansen

Ja, ik voel mij fitter nu (9%)

” Ik ben nu bewuster met mijn eigen gezondheid bezig en sta voor de keuzes die ik maak. Durf ze nu beter uit te spreken en er voor op te komen. ”

” De lockdown betekent voor mij dat er veel (morele) verplichtingen wegvallen. Dat geeft rust. Ik kon de jachtigheid van het leven al nooit aan. Nu mag ik thuisblijven zonder uitleg. Heerlijk! ”

” Sinds de coronacrisis ben ik gezonder gaan leven. Gezond eten, meer bewegen en voldoende rust pakken. ”

” Ik merk dat ik door veel thuiswerken mijn eigen tempo kan volgen. Ik werk heel hard, maar bepaal zelf wanneer ik wat doe. ”

Nee, dat is hetzelfde gebleven (55%)

” Door de coronacrisis kwam er spanning bij door het onveilig werken maar de werkdruk nam af. Onderling met de collega's goed contact. Dat gaf mij een bepaald evenwicht en kon ik het goed volhouden. ”

” De coronacrisis heeft mij qua fitheid geen achteruitgang geven. Eerder het stellen van grenzen en goed voor mijzelf zorgen. ”

” Blijf positief denken. Ik heb nog veel zin in mijn werk. Helaas zijn de sociale contacten wel minder en ook de hobby's, maar dat geeft mij geen negatieve emoties. Ik kijk er naar uit om weer met vriendinnen uit te gaan en muziek te maken. Ik denk dat ik daar dan nog eens extra van geniet. ”

” Mijn werk geeft nu meer ruimte voor andere projecten waar ik eerder niet aan toekwam. Daarnaast is het thuiswerken voor mij een welkome oplossing gebleken. ”

Nee, ik voel mij nu minder fit (37%)

” Emotionele heftige tijd met verlies van bewoners. Denderende rollercoaster. En nu, nog midden in coronatijd met alle beperkingen: reorganisatie, andere koers verpleeghuis, bewoners zijn gewoon weg naar andere woonplek, zonder afscheid. Emotioneel een uitputtingsslag: ben vaak kwaad, voel me machteloos. Uiteindelijk draait alles om geld en niet om mensen. ”

” Doordat ik niet kan sporten, dit heeft zowel effect op mijn lichamelijke als psychische gesteldheid. Daarnaast heb ik als ambulante begeleider mijn cliënten een periode niet kunnen bezoeken. Dit geeft een gevoel van te kort schieten. ”

” Ik maak me meer zorgen over de toekomst en slaap slechter. Doordat iedereen de hele dag thuis is (ik werk thuis) zijn er meer spanningen in het gezin. ”

” Heb zelf corona doorgemaakt en ben mentaal niet sterk. De isolatie heeft veel gevolgen voor mij, wil weer alles en kan het niet. ”

Vraag: Is dit gevoel nu anders als je het vergelijkt met de tijd voor de corona (Covid-19) crisis? Kun je dit toelichten?

Basis: alle respondenten (n=7090)



4

Resultaten per pijler

Verdieping op de vier pijlers

De volgende drie pijlers stonden al bij PGGM&CO op de agenda :

- 1.Fysieke fitheid (lichamelijke fitheid)
- 2.Mentale fitheid (psychische/geestelijke gesteldheid)
- 3.Financiële fitheid (financiële zaken op orde)

Op basis van de kwalitatieve voorfase (10 diepte-interviews) hebben we een vierde pijler toegevoegd. omdat naar voren kwam dat deze ook een rol speelt in het je fit en goed voelen.

- 4.Sociale fitheid (een goed sociaal netwerk)

Deze vier 'vormen' van fitheid hebben we geïntroduceerd in de vragenlijst, gebruikmakend van bovenstaande verwoordingen. Voor iedere pijler hebben we vervolgens dezelfde reeks aan vragen gesteld:

- 1.Rapportcijfers voor eigen <..> fitheid en die van je collega's
- 2.Spontane associaties bij < .. >
- 3.Grootste uitdaging als het gaat om < ..> fit te blijven voelen
- 4.Waar aandacht aanbesteden of <..> fit te blijven (kiezen uit lijst met antwoorden)
- 5.Wie kan je daarbij het beste helpen
- 6.Rapportcijfer voor rol werkgever als het gaat om <...> fitheid medewerkers

Tot slot is gevraagd naar een ranking van de pijlers en naar de samenhang.

De top 2 is duidelijk, en ligt in lijn met de algemene beleving van fitheid: mentale fitheid en fysieke fitheid worden het belangrijkste gevonden (fitheid is: in balans zijn van lichaam en geest). Sociale en financiële fitheid worden duidelijk als minder belangrijk ervaren.

De pijlers zijn los van elkaar uitgevraagd, maar bijna alle respondenten (98%) vinden, desgevraagd, dat de vier vormen van fitheid met elkaar samenhangen. Dat geldt dan vooral voor de combinatie fysiek, mentaal, financieel en sociaal, en de combinatie fysiek en mentaal.

De ervaren verstrengeling van de vier vormen komt door het gehele onderzoek naar voren, in zowel open als gesloten antwoorden.

Ook ten tijde van de coronacrisis blijken de pijlers samen van belang te zijn voor het algemene gevoel van fitheid. Met name op de top 3. Veel zorgprofessionals zijn zich ervan bewust dat een gezonde levensstijl, met name sporten, en goed sociaal contact een uitwerking hebben op de fysieke en mentale gezondheid. De quotes hiernaast illustreren dit.

DE PIJLERS, RANKING

Zorgprofessionals vinden mentale fitheid het belangrijkste, maar zien ook de samenhang tussen de vier vormen

	% meest belangrijk	Gemiddelde ranking score*	Significante verschillen ten opzichte van het gemiddelde
Mentaal fit	55%	80	Vrouwen en jonger dan 50 vinden mentale fitheid vaker het meest belangrijk
Fysiek fit	34%	67	50-plussers vinden de fysieke fitheid belangrijker, maar mentale fitheid blijft nr 1
Sociaal fit	5.4%	29	Vrouwen en jongeren (18-34) vinden sociale fitheid belangrijker (maar blijft nr 3)
Financieel fit	5.2%	24	Bij mannen staat financiële fitheid op de 3e plek, sociale fitheid op de 4e. Dit geldt ook voor de groep die hun eigen fitheid momenteel als onvoldoende beoordelen; ook zij vinden financiële fitheid belangrijker dan sociale fitheid. De groep 'beneden modaal' kent ook meer belang toe aan financiële fitheid, maar het blijft binnen deze groep wel op de laatste plaats staan.

”

Ik voel mij nu weer fit. In de coronatijd heb ik een periode niet kunnen werken omdat ik alles uit mijn agenda zag verdwijnen en dat isolement niet aankon. Er was totaal geen sociaal gebeuren meer en het sporten werd verboden. Nu dat weer beter gaat en de regels iets soepeler worden, voel ik mij weer goed.

”

Gelukkig niet ziek, ook niet ziek geweest. Vrijheid is natuurlijk minder i.v.m. coronamaatregelen, maar door goede balans privé en werk en goed voor mijzelf zorgen (incl. sporten) voel ik mij nog net zo fit als voor de corona.

”

Vraag: Als je zou moeten kiezen, welke van deze vier vormen van 'fitheid' vind jij het belangrijkste? En daarna, en als laatste?

Basis: alle respondenten (m=7090)

* Meest belangrijk 100, daarna 67, daarna 33, minst belangrijk 0 punten

DE PIJLERS, SAMENVATTING

De pijlers naast elkaar in volgorde van belang

Rapportcijfer (fitheid alg: 6,9)	mentale fitheid	fysieke fitheid	sociale fitheid	financiële fitheid
eigen fitheid	7,3	6,9	7,4	7,8
fitheid collega's	6,8	6,9	7,3	7,1
Impact coronacrisis				
sterk negatief	13%	11%	25%	4%
sterke+kleine negatieve impact	58%	48%	70%	17%
neutraal	30%	38%	21%	70%
kleine + sterke positieve impact	12%	14%	9%	13%
Wat nodig?				
Top 5	nee kunnen zeggen, grenzen aangeven	gezond eten en drinken	goede relatie met partner, voor elkaar zorgen	je levensstijl aanpassen op portemonnee
	privé-werk balans bewaken	voldoende slaap	de werksfeer, collegialiteit	financiële buffers aanleggen, appeltje voor de dorst
	buiten zijn, uitwaaien kunnen relativeren, omdenken	buiten zijn, natuur, uitwaaien beweging (dagelijks)	meevoelen met anderen/ empathie	financieel goed plannen goede afstemming met je partner
	stabiele/warme thuissituatie/partner	goede werk/privé balans	Goed sociaal netwerk hebben Familie als steunpilaar (je mentaal sterk voelen op 6e plek)	tevreden zijn met je inkomen (je mentaal sterk voelen op 6e plek)
Wie kan helpen (Top 4) (gem 2.4 antwoorden)	Ikzelf (88%) Mijn gezinsleden (55%) Mijn sociale netwerk (29%) mijn werkgever (28%)	Ikzelf (92%) Mijn gezinsleden (44%) Mijn sociale netwerk (29%) mijn werkgever (28%)	Ikzelf (81%) Mijn gezinsleden (61%) Mijn naaste vrienden (48%) Mijn sociale netwerk (36%)	Ikzelf (90%) Mijn gezinsleden (49%) mijn werkgever (35%) de landelijke politiek (23%) PFZW (21%) op 5e plek
Rapportcijfer rol werkgever	6,0	5,7	5,9	6,3

De fysieke fitheid staat het meest onder druk, financiële fitheid het minst.

De coronacrisis heeft het meeste impact op de sociale fitheid (mede als gevolg van de 'social distance' maatregelen), maar evengoed lijkt dit niet echt een punt van zorg.

Meer negatieve impact van de coronacrisis ervaren de respondenten op de mentale fitheid (58%). Maar het lijkt er op dat men zich vooral zorgen maakt over de mentale fitheid van 'de ander' (collega's).

De tevredenheid over het werken bij de huidige werkgever wordt beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 7,3.

Als het gaat om de rol die de werkgever speelt rond de vier pijlers, zien we lagere waarderingen. Bij financiële fitheid is deze met een 6,3 het hoogste en bij fysieke fitheid het laagste (5,7). Over het algemeen zien we dat respondenten uit de Thuiszorg hogere cijfers geven, en respondenten uit de GGZ en Jeugdzorg juist lagere.

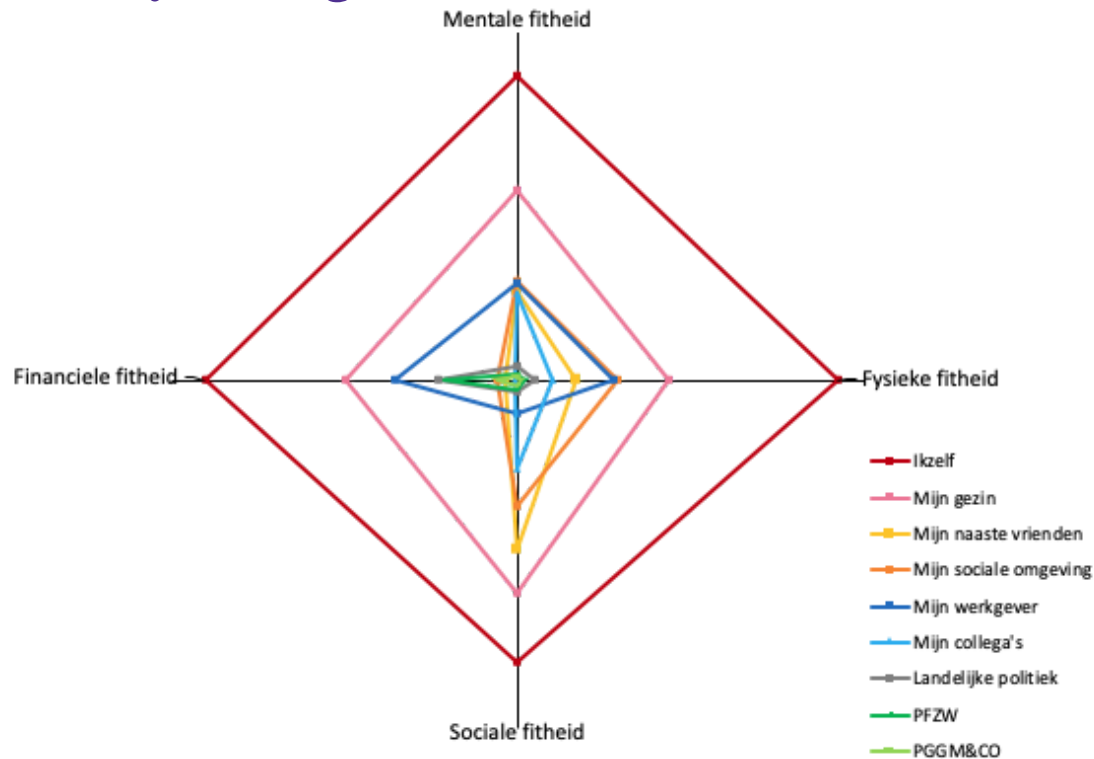
Vraag: Als je zou moeten kiezen, welke van deze vier vormen van 'fitheid' vind jij het belangrijkste? En daarna, en als laatste?

Basis: alle respondenten (m=7090)

* Meest belangrijk 100, daarna 67, daarna 33, minst belangrijk 0 punten

WIE KAN HELPEN OM FIT TE WORDEN/BLIJVEN (ALTERNATIEVE WEERGAVE)

Zorgprofessionals kijken vooral naar zichzelf en persoonlijke kring



Gevraagd naar wie kan helpen om fit te worden/blijven, kijkt de respondent eerst naar zichzelf (zelfhulp), daarna naar de persoonlijke kring (gezin) en de sociale omgeving. Maar van de werkgever wordt (daarnaast) ook wel wat verwacht. Vooral op het gebied van fysieke fitheid liggen er kansen: dit aspect wordt (naast mentale fitheid) belangrijk gevonden, maar de waardering van de eigen fysieke fitheid en de rol van de werkgever daarin krijgen de laagste scores.

Het inzetten op het meer/beter faciliteren van slagkracht/empowerment van het individu zelf, op zowel fysiek als mentaal gebied, is een kans voor werkgevers.

Vraag: Wie kan jou het beste helpen om fit te worden/blijven?

Basis: alle respondenten (=7090)

Gemiddeld 2,4 antwoorden.



PIJLER

Mentale fitheid

(belangrijkste pijler volgens
zorgprofessionals)

Inzoomen op fitheid: spontane associaties

Mentale fitheid is voornamelijk het vinden van rust, mentaal en fysiek

Uit de peiling is gebleken dat gemiddeld genomen de mentale fitheid als de belangrijkste pijler wordt gezien. Wanneer we zorgprofessionals vragen wat spontaan in hen opkomt wanneer zij denken aan mentale fitheid, dan zien we drie woorden het meest prominent naar voren komen: rust, stress en balans. Daarnaast komen woorden als geestelijk, uitgerust en de woorden die hiermee samenhangen als energie, positief denken, stabiel en nachtrust in beeld.

In de quotes op de volgende slide zien we dat zorgprofessionals vooral op zoek zijn naar balans tussen hun werk en hun privéleven. Daarbij is voldoende rust en vrije tijd erg belangrijk. Er wordt aangegeven dat men het lastig vindt deze tijd voor zichzelf te nemen.



Vraag: Als het gaat over mentale fitheid, waar denk je dan vooral aan? Kun je een aantal woorden of associaties noemen die als eerste bij je opkomen?

Basis: alle respondenten

Inzoomen op fitheid: spontane associaties

De grootste uitdaging op gebied van mentale fitheid is het vinden van balans tussen inspanning en ontspanning

”

Balans, rust, ontspanning/ inspanning. Tijd voor mezelf nemen en mezelf niet wegcijferen. Minder druk maken over dingen die gebeuren, maar het meer aanzien en kijken waar mijn invloed of aandeel ligt.

”

”

Bij spanning of stress wandelen of fietsen. Zorgen voor voldoende ontspanning, sporten, jezelf uitdagen, puzzelen of lezen.

”

”

Als iets misgaat niet nog harder gaan werken en helder houden wat mijn verantwoordelijkheid is en
WAT NIET

”

”

Bij zorgen, problemen en vervelende situaties je kunnen blijven uiten. Zowel in privé als op werk. Dan kan ik het redelijk tot goed loslaten.

”

”

Balans op mijn werk, nee kunnen zeggen, ergernissen los laten. Tijd voor mijzelf nemen.

”

”

Ook hier de balans te vinden en niet te hard voor mijzelf zijn, altijd veel willen en moeten in weinig tijd, overal goed in zijn en dat gaat niet altijd.

”

”

Ruimte voor ontspanning met en zonder gezin. Om werk op tijd los te laten, niet teveel te willen doen zodat alles in balans blijft. Lastig om nu niet met familie/vrienden/andere/ moeders te kunnen afspreken.

”

”

Alle balletjes in de lucht houden zonder een balletje te laten vallen.

”

Vraag: Wat is voor jou zelf de grootste uitdaging als het gaat om je mentaal fit te (blijven) voelen

Basis: alle respondenten (n=7090)

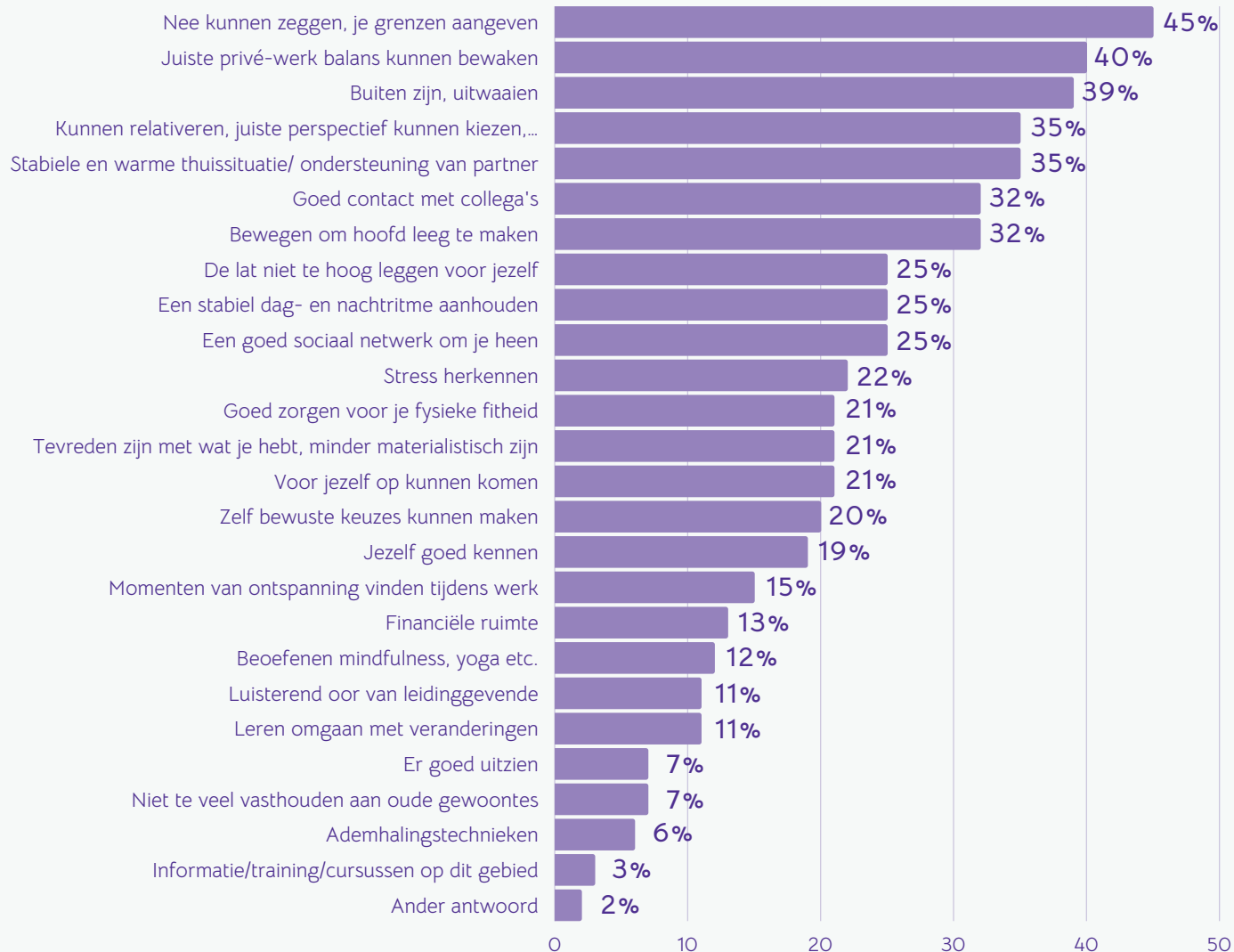
Kijkend naar de rode draad in de open antwoorden, dan zien we één thema het meest dominant naar voren komen: het vinden van balans tussen inspanning en ontspanning. Zorgprofessionals zetten zich graag in voor hun werk, en zijn gewend de schouders er onder te zetten. Ze voelen zich verantwoordelijk, waardoor ze zichzelf (te) veel druk opleggen.

Ze zijn zich bewust dat dit ten koste gaat van dingen die voor hen óók belangrijk zijn, denk aan het gezin, familie, vrienden maar ook welverdiende ‘me-time’. Dat maakt het misschien wel nog frustrerender.

Concluderend, we zien onder zorgprofessionals de prangende vraag: hoe sluit ik met een voldaan gevoel mijn werkdag af, zodat ik me op mijn ‘eigen leven’ kan richten?

WELKE THEMA'S UIT DEZE LIJST ZIJN HET BELANGRIJKSTE VOOR MENTALE FITHEID?

Aandacht voor assertiviteit en ontspanning



Nee kunnen zeggen, je grenzen aangeven staat op 1. Dit wordt relatief vaak genoemd in combinatie met voor jezelf op kunnen komen en de lat niet te hoog leggen. Bij mannen is dit minder een issue overigens; daar staat aandacht voor werk-privé balans op 1, gevolgd door relativiseringsvermogen.

Respondenten die hun eigen mentale fitheid op dit moment als onvoldoende beoordelen (rapportcijfer 1 t/m 5, n=595, 8%), hebben duidelijk een andere agenda: In hun top 6 staat naast nee kunnen zeggen, uitwaaien en werk-privé balans:
Hoofd leegmaken
Lat niet te hoog leggen
Stress herkennen

Buiten de top 6, maar significant vaker genoemd worden daarnaast:

Voor jezelf op kunnen komen
Beoefenen mindfulness, yoga etc.
Luisterend oor van leidinggevende
Ademhalingstechnieken
Onderwerpen waar aandacht voor nodig is.



PIJLER

fysieke fitheid

(2e belangrijke pijler volgens
zorgprofessionals)

Zorgprofessionals aan het woord over fysieke fitheid (citaten)

De grootste uitdagingen op gebied van fysieke fitheid zijn het nemen van voldoende nachtrust en om voldoende te bewegen

”

Balans vinden in werk en privé; een goede nachtrust ondanks de stressvolle weken op het werk en thuis.

”

”

Zorgen dat ik lichamelijk fit blijf en zo mijn pensioen halen. Om dan nog sterk genoeg te zijn om te reizen en leuke dingen te doen.

”

In combinatie met mijn lichamelijke gebreken, er genoeg voor doen om mij zo fit mogelijk te voelen en dit voor de toekomst. Anders zie ik mij dit werk niet tot aan mijn pensioen uitvoeren.

”

”

Om na mijn werk toch actief bezig te zijn. Wandelen/fietsen en niet te vaak op de bank blijven hangen. Ook om voldoende slaap te nemen dat schiet er wel eens bij in met onregelmatige werktijden.

”

”

Om na mijn werk toch actief bezig te zijn. Wandelen/fietsen en niet te vaak op de bank blijven hangen. Ook om voldoende slaap te nemen dat schiet er wel eens bij in met onregelmatige werktijden.

”

Vraag: Wat is voor jou zelf de grootste uitdaging als het gaat om je fysiek fit te (blijven) voelen

Basis: alle respondenten (n=7090)

”

Goede nachtrust te houden of te krijgen en voor mijzelf op te blijven komen als het gaat om middelen op het werk die mij fysiek gezond houden. En dan bedoel ik: goede bureau stoelen, goede til middelen, minder cliënten waar je verantwoording voor draagt op een dag en ook tijd. Meer werk verrichten in minder uren gaat gewoon niet, is te belachelijk voor woorden.

”

”

Goed en gezond eten. Met name tijdens het vaker thuis 'werken' val je in slechte gewoontes en ben je sneller geneigd te gaan snaaien. Een normaal dagritme werkt voor mij goed.

”

”

Dat ik genoeg tijd heb om te bewegen: wandelen, fietsen, sporten. Alleen of in gezelschap. Goede voeding en voldoende rust is hiervoor van essentieel belang.

”

Zoals we in de vorige slide al zagen, associëren zorgprofessionals fysieke fitheid vooral met je uitgerust, sterk en gezond voelen. Werken in de zorg vraagt veel van je fysieke gestel. We zien in de open antwoorden dan ook regelmatig voorbij komen dat zorgprofessionals zich bezig houden met hun lijf. Er heerst namelijk bezorgdheid: hoe houd ik dit vol tot aan mijn pensioen?

Twee thema's komen sterk naar voren binnen deze pijler, en zijn ook met elkaar verbonden: je uitgerust voelen en voldoende bewegen.

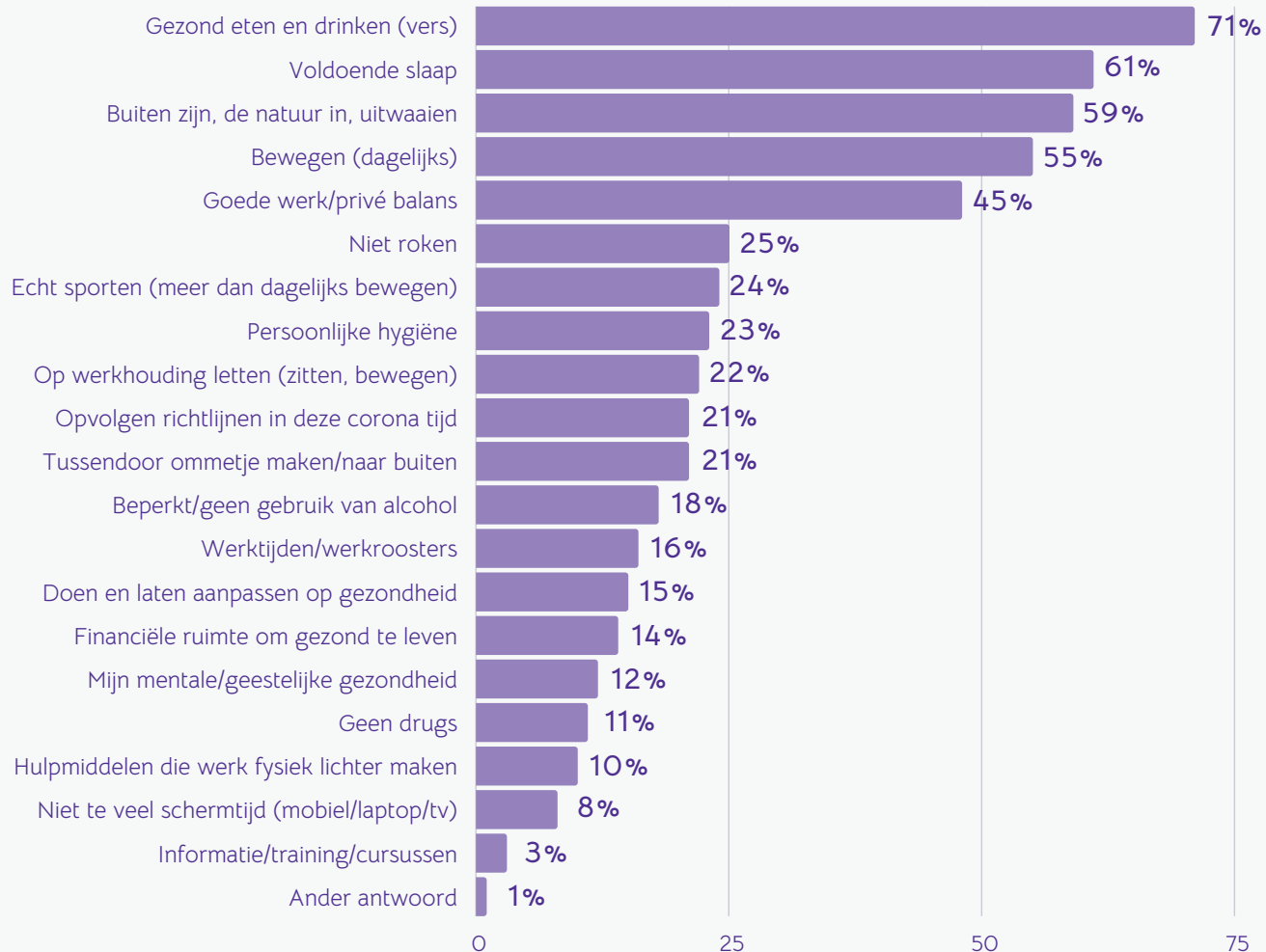
Respondenten geven aan te weinig (nacht)rust te krijgen. Dit heeft soms te maken met het onregelmatige rooster, maar ook wordt dit soms toegeschreven aan stress.

Qua beweging zijn zorgprofessionals bewust dat het hen zal helpen om zich beter te voelen. Maar de grootste uitdaging is het vinden van energie en motivatie. Na een lange werkdag blijkt het nog wel eens lastig om nog iets te ondernemen.

Als derde punt zien we ook dat er gepraat wordt over voeding. Respondenten zeggen het een uitdaging te vinden om goede gewoontes aan te leren en snoepen te vermijden.

WELKE THEMA'S UIT DEZE LIJST ZIJN HET BELANGRIJKSTE VOOR FYSIEKE FITHEID?

Aandacht voor voeding en nachtrust



Er is een duidelijke top 5. Om fysiek fit te blijven of te worden, gaat de aandacht uit naar gezonde voeding, nachtrust, buitenlucht, beweging en een goede werk/privé balans (Die laatste vaker in combinatie met werktijden/werkroosters genoemd). Min of meer de top 5 die eerder in het onderzoek naar voren kwam bij de vraag: Wat heb jij nodig om je fit te (kunnen) voelen?

Mensen die hun eigen fysieke fitheid op dit moment als onvoldoende beschouwen (rapportcijfer 1 t/m 5, n=974, 14%), hebben dezelfde top 5, maar geven daarnaast aan meer aandacht (nodig) te hebben voor:

- > Mijn doen en laten aanpassen op mijn gezondheid
- > Mijn mentale/geestelijke gezondheid (bijv. door ziekte)
- > Geen drugsgebruik
- > Hulpmiddelen die het werk fysiek lichter maken

Aandacht voor deze thema's is relevant.

Vraag: Om fysiek fit te blijven/worden, wat is dan voor jou persoonlijk het belangrijkste om aandacht aan te besteden?
Basis: alle respondenten (n=7090)
Gemiddeld gaf de respondent 5.4 antwoorden uit 21 opties

A photograph of three people in a social setting. In the foreground, a woman with blonde hair is seen from the side, wearing a dark, textured knit sweater. In the background, two other people are smiling and talking. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor or evening outdoor environment.

PIJLER

sociale fitheid

Sociale fitheid is een fijne thuis- en werkomgeving

Niet geheel verassend, komen familie, partner, vrienden en het gezin het sterkst naar voren in de associaties bij sociale fitheid. Daarbij zien we dat de algehele woon- en thuissituatie belangrijk is. Zo wordt de relatie met familie en partner, de thuissituatie of het hebben van een uitvalsbasis of vangnet veel genoemd. Daarnaast wordt ook een fijne buurt of goede buren genoemd, hetgeen ook past bij het dominante BSR profiel van de doelgroep. Het zijn dus niet alleen directe naasten die belangrijk zijn voor sociale fitheid, maar het complete netwerk.

Verder zien we dat de sfeer op het werk belangrijk is. Bij een grote groep respondenten komt namelijk als eerst spontaan de situatie op het werk naar voren. Denk daarbij aan het hebben van een fijn team, werksfeer en (fijne) collega's. Daarbij zien we als we meer inzoomen op de open antwoorden dat het kwijt kunnen van je verhaal en het vinden van steun bij collega's belangrijk is.

Tot slot zien we ook tijd en vrije tijd naar voren komen. Wat samenhangt met dit thema zijn woorden als tijdgebrek, dienstrooster en energie hebben. Tijd en energie zijn terugkerend thema's. En ook hier lijkt het impact te hebben op de mate van fitheid.

Vraag: Als het gaat over sociale fitheid, waar denk je dan vooral aan? Kun je een aantal woorden of associaties noemen die als eerste bij je opkomen?

Basis: alle respondenten (n=7090)



Zorgprofessionals aan het woord over sociale fitheid (citaten)

De grootste uitdagingen op gebied van sociale fitheid zijn het nemen van initiatief en investeren van tijd in relaties

”

Energie overhouden 's avonds, de deur uit te gaan naar vrienden of "uitgaan". Dit heeft niets met mijn werk te maken, ik merk steeds vaker dat ik 's avonds liever thuisblijf. Maar er zijn voor vrienden is ook heel belangrijk.

”

”

Niet afwachten tot iemand belt, maar zelf initiatief nemen. Mensen uitnodigen. Zelf op bezoek gaan. Als je iets dwars zit met een collega bespreekbaar maken.

”

”

Ook zelf initiatief in tonen. Balans tussen thuiszijn en afspraken maken met familie en vrienden en leuke activiteiten ondernemen. En rust, ook belangrijk.

”

”

Tijd en energie overhouden om na het werk nog leuke sociale dingen te doen. Onregelmatige werktijden maken het moeilijk om af te spreken of om fit genoeg te voelen om tijd vrij te maken voor sociale contacten.

”

”

Me (vooral in moeilijke tijden) niet teveel terugtrekken. Er zijn veel mensen om me heen en we kunnen elkaar tot steun zijn. Me meer open stellen hiervoor.

”

”

Aandacht voor de mensen om je heen, sociaal fit voelen is investeren in relaties.

”

Vraag: Wat is voor jou zelf de grootste uitdaging als het gaat om je sociaal fit te (blijven) voelen

Basis: alle respondenten (n=7090)

Afspreken met vriendinnen, leuke uitjes plannen met je gezin, op bezoek bij familie, het doet de zorg-professionals goed. Het gevoel dat je ergens op terug kunt vallen en dat je ergens je verhaal kwijt kan, dat is belangrijk. Dat weten zij zelf ook. Maar we zagen het op de vorige slide al terug komen: waar vind ik de tijd?

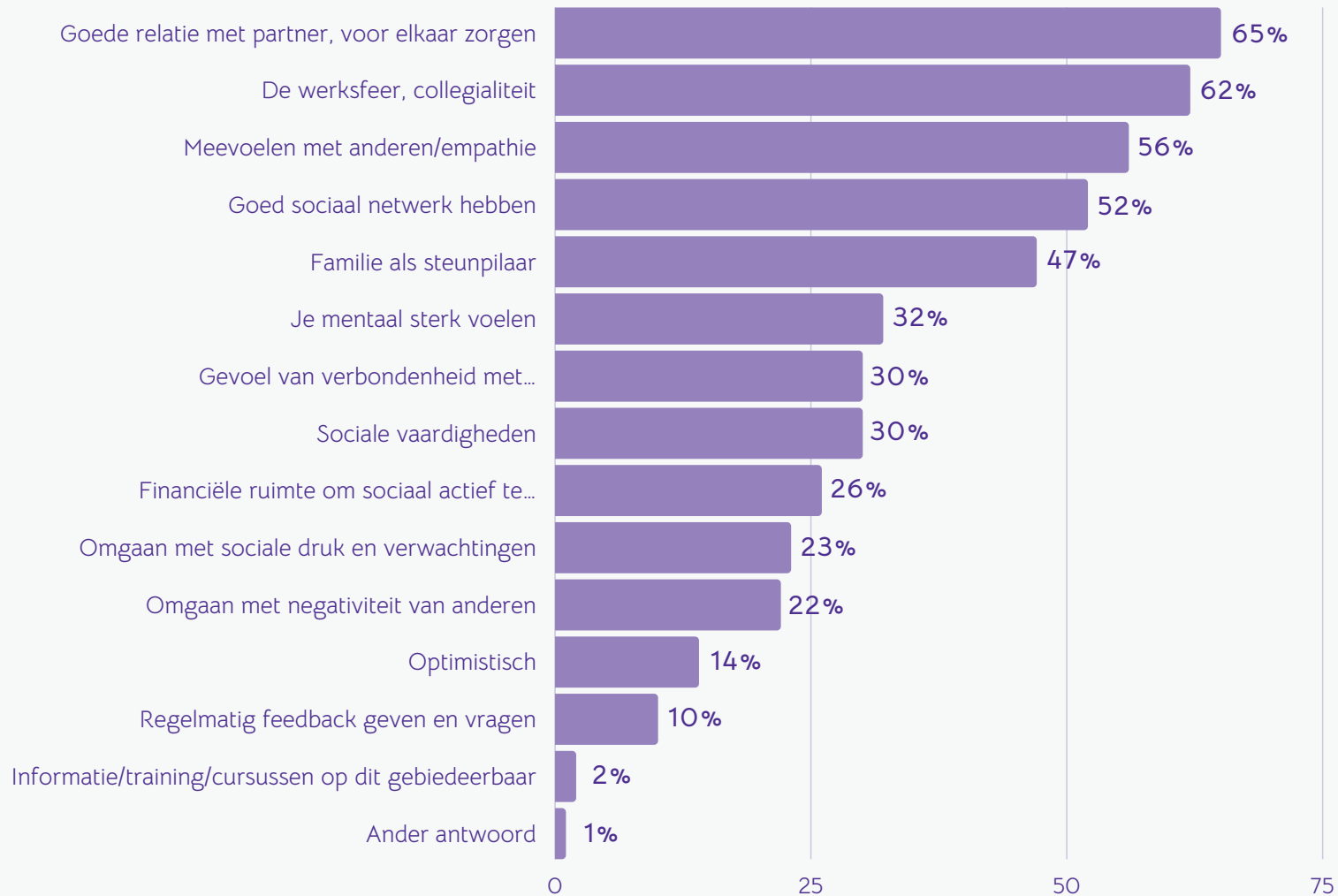
Zorgprofessionals voelen zich druk, dat zagen we ook al vaker terugkomen. Maar sociaal contact is belangrijk om los te kunnen komen van je werk, om vervolgens weer opgeladen en energiek de werkweek te beginnen.

Tijd en energie zijn binnen deze pijler dus de grootste issues. Maar uiteindelijk is het niet alleen het hebben van tijd, maar vooral ook het creëren van tijd. En dat vraagt ook om bewust tijd in te plannen voor sociale contacten. Om initiatief te nemen.

Hier kunnen ze af en toe wel een geheugensteuntje bij gebruiken.

WELKE THEMA'S UIT DEZE LIJST ZIJN HET BELANGRIJKSTE VOOR SOCIALE FITHEID?

Aandacht voor familie- en werkrelaties



Sociale fitheid is een vorm van fitheid die in vergelijking met mentale en fysieke fitheid minder belangrijk wordt gevonden. De ondervraagden zijn wel tevreden over hun eigen sociale fitheid (gemiddeld 7,4 ondanks de coronacrisis). Het is sowieso iets wat je vooral binnen je eigen familie- vrienden en kennissenkring regelt (zie sheet 43).

Een goede relatie met je partner, voor elkaar zorgen (vaak in combinatie met familie als steunpilaar) zijn het belangrijkste voor sociale fitheid. Bij alleenstaanden staat het hebben van een goed sociaal netwerk op 1 (en mentale, fysieke en financiële fitheid worden door hen significant vaker genoemd). De werksfeer, collegialiteit staat in deze ranking op de tweede plek.

Mannen scoren empathie en werksfeer lager, maar hebben juist meer aandacht voor hun sociale vaardigheden, en hun fysieke conditie.

Respondenten die hun eigen sociale fitheid op dit moment als onvoldoende beoordelen (rapportcijfer 1 t/m 5, n=438, 6%), lijken meer behoefte te hebben aan aandacht voor omgaan met sociale druk en verwachtingen van anderen, en omgaan met negativiteit van anderen. Relevante thema's dus!

Vraag: Om sociaal fit te blijven/worden, wat is dan voor jou persoonlijk het belangrijkste om aandacht aan te besteden?
Basis: alle respondenten (n=7090)
Gemiddeld gaf de respondent 4,7 antwoorden uit 15 opties



PIJLER

financiële fitheid

Financiële fitheid is het hebben van een buffer, maar ook tevreden kunnen zijn

Als eerste komen termen als (financiële) ruimte, het hebben van een buffer of spaargeld naar voren wanneer zorgprofessionals denken aan financiële fitheid. Oftewel, een appeltje voor de dorst is belangrijk. Daarbij is het belangrijk om bewust te kiezen en een planning voor ogen te hebben. Wat opvallend is, is dat veel respondenten bij financieel fit zijn denken aan het tevreden kunnen zijn met wat je hebt. Zo bevatten veel citaten "Ik heb genoeg". Maar, wat is dan 'genoeg'? Op basis van de antwoorden lijkt dat een bedrag te zijn waarvan zij kunnen rondkomen (niet rood hoeven te staan) en een klein deel kunnen sparen, om bijvoorbeeld op vakantie te gaan of iets te hebben voor onvoorziene uitgaven. Niet te gek dus.

Verder zien we toch ook dat een groep zich (financieel) ondergewaardeerd voelt. Woorden als eerlijk salaris, salaris verhoging, onderwaardering duiden hier op. Ook ervaren een aantal hun bestedingsruime als net genoeg en daarover maken ze zich zorgen.

Vraag: Als het gaat over mentale fitheid, waar denk je dan vooral aan? Kun je een aantal woorden of associaties noemen die als eerste bij je opkomen?

Basis: alle respondenten



Zorgprofessionals aan het woord over financiële fitheid (citaten)

De grootste uitdagingen op gebied van financiële fitheid zijn het houden van overzicht om te kunnen plannen en sparen

”

Controle op uitgave. Kunnen sparen voor leuke dingen. En weten dat er straks genoeg pensioen is om mijn leven voort te zetten zoals nu.

”

”

De afgelopen 20 jr. heb ik grotendeels met losse contracten moeten werken. Grotendeels via uitzendbureaus. Hierdoor nauwelijks pensioen opgebouwd. Mijn uitdaging: positief blijven over mijn 'pensioen'. Ik verwacht dat ik 'op bijstands-niveau' kom te zitten. Alles extra is 'mee genomen'...

”

”

Balans hebben tussen budgetteren en af en toe teveel uitgeven. Ik ga verantwoord met mijn geld om. Maar wil ook wel een keer teveel uit kunnen geven zonder meteen in de stress te raken. Overzicht hebben in geldzaken.

”

”

Voldoende uren kunnen werken zodat ik voldoende salaris ontvang waarmee ik mijn vaste lasten kan blijven betalen en daarnaast hopelijk genoeg overhoudt om goed te kunnen leven en sparen.

”

”

Hopen mijn pensioen te halen bij mijn werkgever. En niet struikelend bij de eindstreep te eindigen.

”

”

Er goed mee omgaan zodat je ruimte hebt en niet voor onverwachte kosten/ schulden komt te staan. Maar wel genieten.

”

”

Goed plannen van nu, nabije toekomst en de verre toekomst vs. inkomen en steeds veranderende regels

”

”

Geen schulden maken (uitgezonderd hypotheek) Bewuste keuzes maken. Wat heb je echt nodig geen overbodige luxe.

”

”

Opkomen voor eigen belang, salaris onderhandeling. Kritisch naar uitgaven patroon kijken

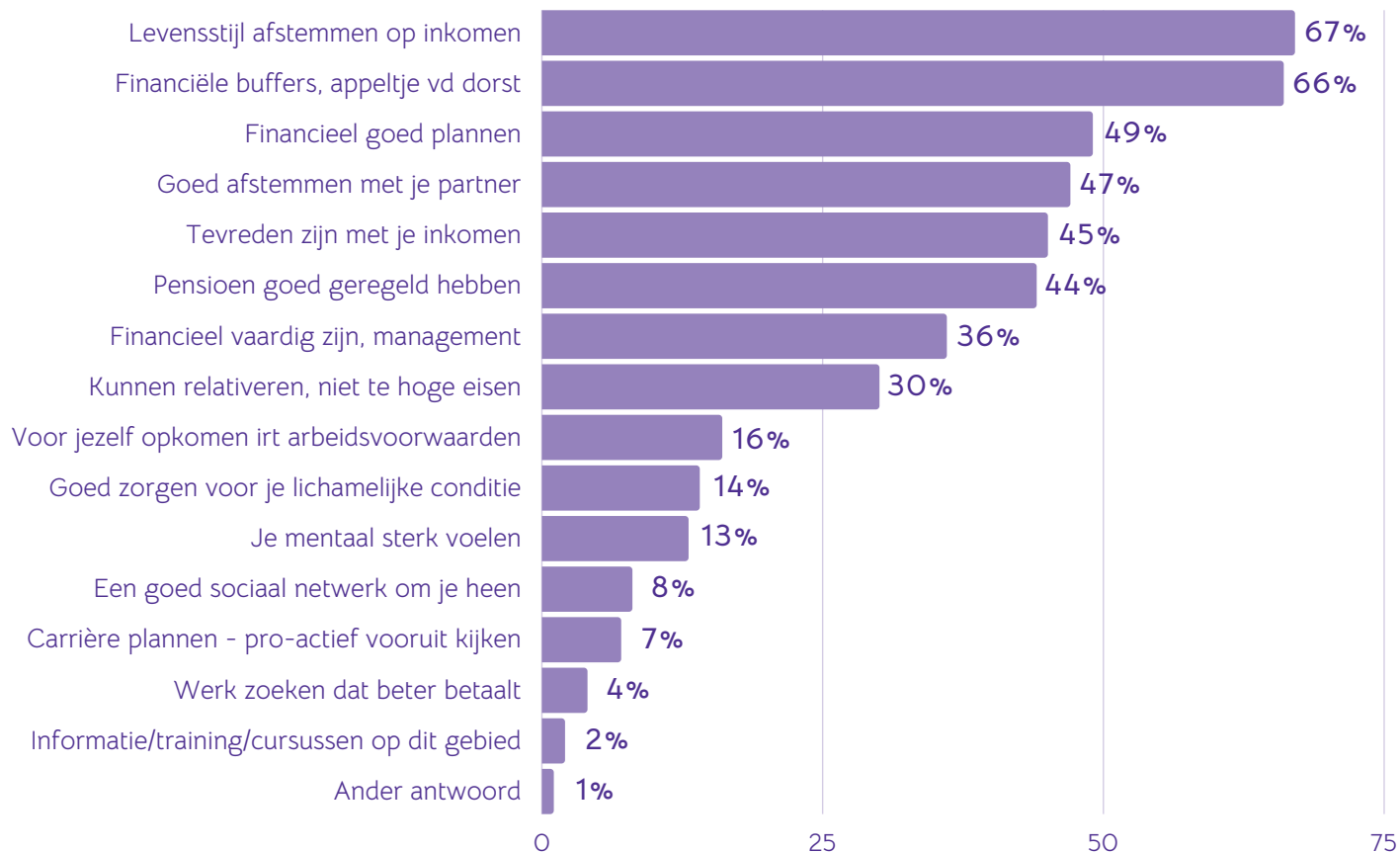
”

Het gevoel een buffer of appeltje voor de dorst te hebben, dat geeft een bepaalde rust en gevoel van zekerheid. Sparen en het behouden van voldoende financiële ruimte staat dan ook hoog op de agenda van zorgprofessionals. Maar hoe blijf je het grotere financiële plaatje zien? Zorgprofessionals willen zichzelf iets kunnen gunnen, maar vinden het eigenlijk ook spannend om 'onnodige' uitgaven te doen. 'Je moet bewuste keuzes maken' zien we regelmatig voorbij komen.

Ook zien we dat pensioen en het halen van hun pensioenleeftijd hen bezighoudt. De fysiek zware aard van hun werk zet ze aan het denken: ga ik mijn pensioenleeftijd wel halen, of zou ik kunnen sparen zodat ik eerder kan stoppen? Daarnaast vragen ze zich af hoe hun pensioen er eigenlijk uit ziet, is er na al die jaren hard werken straks voldoende geld voor een comfortabele oude dag?

WELKE THEMA'S UIT DEZE LIJST ZIJN HET BELANGRIJKSTE VOOR FINANCIËLE FITHEID?

Realistisch zijn en afstemmen



Je uitgavepatroon afstemmen op je inkomen (niet te hoge eisen stellen, tevreden zijn met wat je hebt), in combinatie met een appeltje voor de dorst hebben, dat houdt je financieel fit. Financieel kunnen plannen houdt wel het hebben van een bepaalde vaardigheid in, en het hebben van inzicht in je pensioen. Financiële fitheid, daar ben je zelf in eerste instantie verantwoordelijk voor, met je partner/gezin, maar daar hebben werkgever, overheid en pensioenfonds natuurlijk ook een rol in. Over het algemeen voelen de zorgprofessionals zich financieel fit (gemiddelde score 7,8). De coronacrisis is ten tijde van het onderzoek (nog) geen financiële crisis.

Respondenten die hun eigen financiële fitheid op dit moment als onvoldoende beoordelen (rapportcijfer 1 t/m 5, n=267, 4%), lijken meer behoefte te hebben aan financiële vaardigheden, financieel management. Verder valt op dat deze groep om financieel fit te worden, ook meer dan gemiddeld aandacht hebben voor de mentale (je mentaal sterk voelen), fysieke (lichamelijke conditie), en sociale (sociaal netwerk) fitheid. 17% geeft aan werk te zoeken dat beter betaalt.

Tot slot: 6% van deze groep geeft aan dat ze informatie/cursussen/trainingen op dit gebied willen. Thema's, ook voor werkgevers, om op in te spelen.

Vraag: Om financieel fit te blijven/worden, wat is dan voor jou persoonlijk het belangrijkste om aandacht aan te besteden?
Basis: alle respondenten (n=7090). Gemiddeld gaf de respondent 4,5 antwoorden uit 15 opties



Afsluiting

Wij geloven dat je een ander pas echt kunt helpen als je goed voor jezelf zorgt. Dit rapport is bedoelt om je ideeën te geven zodat je aan de slag kunt met je eigen fitheid en die van je medewerkers.

PGGM&CO werkt elke dag aan verhalen, informatie, hulpmiddelen en oplossingen om leden zo goed mogelijk te helpen zelf fit te blijven. En we blijven steeds in gesprek met onze leden. Benieuwd hoe we dat doen? Bekijk dan [onze website](#).

We gaan graag met je in gesprek over dit onderzoek. Neem daarom gerust contact met ons op als je vragen of opmerkingen hebt.

Namens het team van PGGM&CO en PFZW,
Gerdi Zarza | Sr. Programmamanager Onderzoek & Allianties |
Gerdi.zarza@pggmenco.nl

PGGM
&CO

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn