

# Update: 2x FIT Aandacht voor gezondheid en vitaliteit

Zorgverleners zijn gewend veel aandacht te besteden aan anderen. Ze staan niet dagelijks stil bij de eigen drijfveren voor hun werk en hoe het met ze gaat. Vogellanden hecht veel waarde aan de vitaliteit van medewerkers, en introduceerde daarom het 2 x FIT-programma. Met dit programma worden medewerkers uitgenodigd om te onderzoeken of ze nog het werk doen dat bij hen past en zich gezond, energiek en vitaal voelen. Hiermee wil Vogellanden haar medewerkers gemotiveerd en fit houden en tevens een bijdrage leveren aan de gezondheid en vitaliteit in de regio Zwolle.

*Dit initiatief is een voormalig Koploper, de tekst heeft in april 2024 een update gekregen.*

Vogellanden werkt doorlopend aan een cultuur van persoonlijke en teamontwikkeling en openheid waar het goed en veilig voelt om zaken bespreekbaar te maken. Er wordt daarom continu geïnvesteerd in de kracht en het leiderschap van medewerkers, managers en van teams. Deze aanpak heeft een groot aantal positieve gevolgen en resultaten opgeleverd:

## Loopbaancoaching

Inmiddels hebben ruim 120 medewerkers loopbaan coaching en 60 medewerkers individuele vitaliteitscoaching gevolgd. Omdat het onderdeel is van de cultuur binnen Vogellanden wordt er geen drempel ervaren door medewerkers en blijven er continu medewerkers zich melden voor ondersteuning. Wat hieraan bijdraagt is de open communicatie over de doorlopen trajecten, ondersteund met mooie voorbeelden.

## Voorbeeldfunctie voor andere organisaties

Zij zien ook andere organisaties, zowel binnen als buiten de branche, aan de slag gaan aan de hand van hun methodiek, zij worden dan ook vaak om advies en ondersteuning gevraagd. Een belangrijk aandachtspunt voor organisaties die hiermee aan de slag willen gaan, en een vereiste voor succes, is het besef dat een tool of programma alleen effectief kan zijn als goed werkgeverschap ook daadwerkelijk een onderdeel van de organisatiecultuur is.

*De originele tekst begint hier*

## Hoe werkt het, en waarom 2 keer fit?

Het investeren in vitaliteit en inzetbaarheid en voorkomen van vermoeidheid en verlies van werkplezier is gunstig voor het welzijn van zowel medewerkers als patiënten, want vitale medewerkers leveren nu eenmaal goede zorg. Vitaliteit is een breed begrip is en vraagt om “permanent onderhoud”. Om focus aan te brengen is het programma gericht op twee onderdelen:

De eerste FIT gaat over het benutten van het potentieel en vaardigheden van de medewerker.

Deze moet daarvoor eerst de eigen talenten kennen en weten hoe en waar deze het beste tot hun recht komen. Hiervoor wordt een interne loopbaancoach ingezet die met de medewerker in gesprek gaat over “wie ben je?”, “wat kan je?” en “wat wil je?”. Ook wordt besproken of de medewerker op de juiste plek zit en met plezier werkt. Is dit niet het geval dan wordt samen gezocht naar een meer passende baan en/of functie. Dit kan zowel binnen als buiten Vogellanden zijn.

De tweede FIT is gericht op persoonlijke vitaliteit. Met behulp van een vitaliteitscoach onderzoekt de medewerker alle facetten van de eigen vitaliteit. De fysieke, mentale, emotionele, spirituele en sociale aspecten komen allemaal aan bod. Zo wordt duidelijk wat al in orde is maar ook waar verbetering mogelijk is om gezond, vitaal en in balans te zijn. Dit alles om met energie, creatief en productief in het werk te staan.

Met deze 2 x FIT-aanpak wil Vogellanden en nieuwe werkstructuur en –cultuur van open dialoog, reflectie en verantwoordelijkheid stimuleren waarin de balans tussen plezier en werk serieus wordt gezocht. Medewerkers worden gestimuleerd om daarbij zelfsturend te zijn, zelf aan de bel te trekken als zij ergens tegenaan lopen en gebruik willen maken van de loopbaan- of vitaliteitscoach.

Een ervaring van een van de medewerkers: “Als zorgverlener ben ik gewend dat mijn aandacht uitgaat naar de ander. Het is prettig om stil te staan bij wat mijn eigen drijfveren zijn. Het was even een stap om daar hulp bij te vragen. Het is fijn om de focus te kunnen leggen op dat waar ik energie van krijg. Nu ik me daar meer bewust van ben, maak ik andere keuzes, ook al zijn ze niet zo groot. Dit traject geeft me vertrouwen om zo nodig grotere keuzes te gaan maken die passen bij mijn ambities. De komende tijd besteed ik om te ontdekken of die binnen of buiten de organisatie passen.”

## Wat zijn de resultaten?

Er hebben inmiddels 63 medewerkers gekozen om in gesprek te gaan met een loopbaancoach. Ruim 53 hiervan zijn een loopbaantraject aangegaan. De uitkomsten zijn heel divers:

Zo kiest de een voor een andere baan, voor een opleiding of om met opgedane inzichten hele andere keuzes te maken. Er is een blijvende, stabiele vraag naar deze loopbaancoaching.

15 medewerkers hebben gekozen voor individuele loopbaancoaching om vitaler te worden met een leefstijlcoach. Tevens zijn in maart 2021 alle medewerkers van Vogellanden uitgedaagd om deel te nemen aan de vitaliteitschallenge.

In een periode van 3 maanden is aan de hand van vier leefstijlthema's – beweging, voeding, slaap en ontspanning – bewustwording gecreëerd en eigen regie onder medewerkers gestimuleerd. Ruim 120 medewerkers hebben actief deelgenomen en zijn uitdagingen aangegaan binnen deze thema's. Via nieuwsbrieven en vlogs is er extra aandacht gevraagd. De reacties van de medewerkers waren positief. Bijvoorbeeld: “Op een leuke manier en gezamenlijk met collega's nóg vitaler in het leven staan!”.

# Wat kunnen andere organisaties hiervan Leren?

Vogellanden is er met het programma 2x FIT in geslaagd om binnen de organisatie een cultuur tot stand te brengen waarin medewerkers zelf permanent nadenken over hun gezondheid, vitaliteit en loopbaan en verantwoordelijkheid nemen om waar nodig of gewenst stappen te zetten op deze drie gebieden. Centraal staan de wijze waarop hun talenten worden benut, hun leefstijl en alle facetten van hun gezondheid. Vogellanden laat zien hoe belangrijk het is om medewerkers hierbij te ondersteunen met een loopbaancoach en vitaliteitscoach. Het programma geeft medewerkers veel zeggenschap over hun inzetbaarheid en de juiste plek in de organisatie of daarbuiten en levert energie en werkplezier op. Ook geeft deze werkwijze mogelijkheden om medewerkers die willen vertrekken toch te behouden voor de sector.

De aanpak heeft geleid tot meer eigen regie van medewerkers, een cultuur van open dialoog en van meer beweging in de organisatie en is ook goed in te zetten voor toekomstige medewerkers. Zo wordt de organisatie meer wendbaar en wordt op een laagdrempelige manier een bijdrage geleverd aan het thema behoud én aan een gezonde mobiliteit. De werkwijze is laagdrempelig en is goed toepasbaar in andere organisaties.

Bekijk hieronder de Actieer TV 1 op 1 uitzending met Jansje van Gelder of luister de podcast:

[https://www.youtube.com/watch?v=iD38ddGRgno&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=iD38ddGRgno&feature=emb_title)

[Podcast koploper Vogellanden over 2X FIT in zorg en welzijn](#)

Lees meer

## Wil je meer weten of heb je vragen over dit Koploperinitiatief? Neem contact op met Jansje van Gelder.

### Jansje van Gelder

Manager HR

[038-4981146](tel:038-4981146)

[j.van.gelder@vogellanden.nl](mailto:j.van.gelder@vogellanden.nl)