

Zorgverstrekkers Versterken

The Human Link

DOEL

- Jou informeren
- Aanbod in de kijker zetten:
Trajecten voor professionals
rond stressrecuperatie en
zelfzorg

CONTACT

Heb je vragen over deze
praktijk, dan kan je terecht bij:

The Human Link
admin@thehumanlink.be

Samenvatting

Het project Zorgverstrekkers Versterken is ontwikkeld voor professionals in de eerstelijnszorg, maar ook bruikbaar voor welzijnswerkers en in de onderwijscontext. Het project bestaat uit twee trajecten. Enerzijds een teamversterkingstraject, te volgen met een team van maximum twaalf personen, waarin je in twee sessies van twee uur samen met jouw nauwe collega's aan de slag gaat rondom het thema zelfzorg. In de eerste sessie analyseer je eerst jouw individueel energiepeil en zelfzorg om daarna breder te kijken naar hoe jouw teamgenoten inzetten op zelfzorg. Van hieruit maak je samen als team een actieplan om elkaar op de werkvloer te ondersteunen in het zorgen voor jezelf en elkaar. In de tweede sessie, acht weken later, evalueer je met het team jullie actieplan en zoeken jullie naar manieren om het verder te verankeren in jullie werking.

Anderzijds heb je de intercollegiale coaching, te volgen met maximum acht personen, bestaande uit vier sessies van twee uur waar je als zelfstandige zorgverstrekker aan de slag gaat met een groep van andere zelfstandige zorgprofessionals. Je verdiept je in de vier thema's werkplezier, werkdruk, grenzen en mildheid om op die manier ook in te zetten op zelfzorg omringd door gelijkgezinden.

Plaats op het interventiecontinuüm

Gezondheidspromotie en/of -preventie

Domein

Werk en financiën

Onderwijs en opleiding

Soort praktijk

Informatieverstrekking en geestelijke gezondheidsvaardigheden (mental health literacy)

Interventie

Leeftijd doelgroep

Volwassenen

(Mogelijk) toepassingsgebied

Vlaanderen

Doelgroepen en noden

De praktijk is gericht op elke eerstelijnszorgprofessional, welzijnswerker, leerkracht, CLB-medewerker die in Vlaanderen werkzaam is van zelfstandige, tot medewerker in een KMO of grote middenveldorganisatie.

Professionals met deze functieprofielen verlenen vaak zorg, ondersteuning of begeleiding voor cliënten of patiënten én dat van hun netwerk. Dit maakt hun werk menselijk, maar soms ook emotioneel zwaar. Daarnaast tonen cijfers aan dat mensen in de zorg- en onderwijssector het hoogst scoren op het ervaren van stress en hoge werkdruk en beduidend lager scoren op deconnecteren dan in andere sectoren. Preventie is hét beschermingsmiddel om gezond te blijven, ook voor jezelf als professional. Met de evidence-based trajecten tracht The Human Link tegemoet te komen om hands on en praktisch aan de slag te gaan met het soms nog steeds vage thema 'mentaal welzijn'.

Hoofd- en subdoelen

Het doel van beide trajecten is sensibilisering met daaraan gekoppeld ook gedragsverandering. De trajecten zijn ontwikkeld om aan mentale gezondheidsbevordering te doen en het gevoel van zelfredzaamheid te verhogen door in te zetten op sociale steun, autonomie en vaardigheidsbenutting. Deze psychologische basisbehoeften zorgen ervoor dat gedragsverandering zo duurzaam mogelijk gerealiseerd én behouden kan worden.

Aanpak

Geïnteresseerden kunnen een teamversterkingstraject of intercollegiale coaching aanvragen bij The Human Link, maar ook via Gezondheidsmakers. Afhankelijk van de subsidies die The Human Link krijgt, zijn er per jaar een aantal gratis trajecten ter beschikking. Via Gezondheidsmakers zijn trajecten betalend.

Het teamversterkingstraject heeft tot doel om de sociale steun tussen collega's te vergroten. Onderzoek toont immers aan dat dit gevoel een belangrijke buffer is tegen stress en overspanning. Toch bestaat een team uit individuen met eigen noden, autonomie. Er wordt vertrokken vanuit persoonlijke inzichten door een zelfscan die vóór de eerste sessie door elke deelnemer ingevuld wordt. Deelnemers krijgen dit doorgestuurd via de contactpersoon die het traject aanvroeg bij The Human Link of Gezondheidsmakers. Als een traject opgestart wordt vanuit Gezondheidsmakers zullen er ook afspraken gemaakt worden over waar het traject zal plaatsvinden, aangezien zij lokaal inzetten op preventie. Als de vraag rechtstreeks bij The Human Link gesteld wordt, zal het traject doorgaan op het kantoor in Antwerpen-Berchem. Verder is er geen voorbereiding nodig van de deelnemers. Zij volgen de eerste sessie om daarna met een team-actieplan naar buiten te gaan om dan gemiddeld acht weken later een tweede sessie te volgen. Hierin wordt het actieplan geëvalueerd en wordt nagedacht over verankering. Na de tweede sessie hebben teams inzicht in hun eigen zelfzorg, een actieplan met collega's om op de werkvloer in te zetten op teamzorg en voelen ze zich meer verbonden met elkaar.

De intercollegiale coaching is door zelfstandige zorgprofessionals aan te vragen via de website van The Human Link of die van Gezondheidsmakers. Er dient geen voorbereiding gemaakt te worden, enkel openheid en zin om tijdens de vier sessies meer zelfinzicht te verschaffen rondom zelfzorg door te kijken naar hoe zichzelf werkplezier, werkdruk, grenzen en mildheid ervaren in hun werkcontext. Ook hier zijn de praktische spelregels dezelfde. Bij rechtstreeks contact met The Human Link zal het traject doorgaan in Antwerpen-Berchem. Aanvragen die lopen via Gezondheidsmakers kunnen lokaal beantwoord worden.

Ethische aspecten

Privacy wordt gerespecteerd door inschrijvingsgegevens beveiligd bij te houden. Daarnaast worden geen namen gevraagd bij de evaluatieformulieren zodat elke deelnemer zonder schroom écht kan aangeven wat ze vonden van hun traject, materiaal en lesgever.

De trajecten zijn te volgen op eigen interesse. Verder is het, zeker voor de intercollegiale coachings, toegestaan om een sessie over te slaan door omstandigheden. Er wordt bij de vraagverheldering ook geprobeerd om tegemoet te komen aan de groep en te kijken of er praktische aanpassingen gedaan kunnen worden zodat deelnemers zo gemakkelijk mogelijk kunnen deelnemen.

Beide trajecten, zowel teamversterking als intercollegiale coaching, zijn zo ontwikkeld dat de oefeningen voldoende laagdrempelig en praktisch toepasbaar zijn. Het aanbod wordt enkel in het Nederlands gegeven. Door de groepen bij de intercollegiale coachings te beperken tot maximaal acht personen, wordt psychologische veiligheid nagestreefd. Ook bij de teamversterkingstrajecten gebeurt vraagverheldering of een intakegesprek om de groepsdynamiek mee in rekening te nemen bij de opstart van het traject.

Onderbouwing

Aan de basis van deze goede praktijk liggen: [wetenschappelijke lectuur en het WEB-model](#). [Bekijk hier de volledige literatuurlijst](#).

Wijze waarop **ggz-professionals** betrokken werden bij de praktijk:

	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING			X	X
UITROL				X
EVALUATIE	X			

Extra toelichting:

De betrokken professionals kwamen uit meer domeinen dan enkel de geestelijke gezondheidszorg.

Ontwikkeling: Er werd een werkgroep gedestilleerd uit een peiling ingevuld door 252 (zelfstandige) zorgverstrekkers (huisartsen, psychologen, kinesisten, logopedisten, verpleegkundigen, ...) uit diverse sectoren zoals jeugdhulp, OCMW, woonzorgcentra, CAW, ...

Uitrol: Dit wordt ondersteund door [Gezondheidsmakers](#). Zij beschikken over een lesgeverspoule met trainers in Vlaanderen die tot op locatie bij aanvragers kunnen gaan.

Evaluatie: Na elk traject wordt aan deelnemers gevraagd om een evaluatie in te vullen zodat kan bijgeschaafd worden waar nodig. Overkoepelend treden Gezondheidsmakers op als voelsprietten in Vlaanderen. Zij kunnen extra noden of feedback oppikken waarmee aan de slag gegaan wordt.

Wijze waarop de **doelgroep** (of vertegenwoordigers) betrokken werden bij de praktijk:



	GEEN PARTICIPATIE	MEE WETEN	MEE DENKEN	MEE DOEN
ONTWIKKELING			X	X
UITROL		X		
EVALUATIE			X	

Extra toelichting:

Ontwikkeling: Bij de ontwikkeling van beide trajecten werden focusgroepen georganiseerd om praktijkervaringen naast wetenschappelijke literatuur te leggen. Nadat The Human Link van start ging, werden vóór de officiële lancering verschillende pilootprojecten uitgevoerd. Op basis van bijkomende input van de doelgroep konden de trajecten waar nodig verder worden bijgestuurd. Deze sterke mate van participatie sluit aan bij de visie van The Human Link, dat steeds werkt vanuit een combinatie van wetenschap en menselijkheid. Daarnaast hecht The Human Link veel belang aan een goede implementatie en toepasbaarheid van methodieken en interventies in de praktijk. Door de doelgroep actief te betrekken tijdens de ontwikkeling, kan hier maximaal op worden ingespeeld.

Uitrol: The Human Link nam contact op met Gezondheidsmakers, maar ook met Zorgnet-Icuro en Vivel, om het bestaan van de trajecten mee bekend te maken en te verspreiden.

Evaluatie: Aan het einde van beide trajecten wordt een evaluatieformulier voorzien, zodat deelnemers feedback kunnen geven over het gevolgde traject. Deze feedback wordt minstens halfjaarlijks geanalyseerd en er wordt aan de slag gegaan met terugkerende of belangrijke signalen. De keuze om participatie in de evaluatiefase te beperken tot een formulier, hangt samen met het feit dat de trajecten lokaal kunnen worden aangevraagd. Deze aanpak is de meest efficiënte manier om vanuit verschillende regio's in Vlaanderen zicht te krijgen en te behouden op de praktijkervaringen.

Evaluatie

Aan het einde van beide trajecten wordt een digitaal, anoniem evaluatieformulier ingevuld. Dat omvat gesloten en open vragen, zodat zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens verzameld kunnen worden en als input voor verbeteringen dienen.

In 2025 vulden in totaal 143 deelnemers de evaluatieformulieren in:

- 74% gaf aan meer inzicht te hebben in hoe hun mentale gezondheid te kunnen onderhouden
- 72% gaf aan over meer praktische handvaten te beschikken om hun mentale gezondheid te onderhouden dan voor het traject
- 77% gaf aan dat de interventie voldeed aan hun verwachtingen

Een geleerde les bij de intercollegiale coachings was dat de groep voldoende groot moet zijn om bij afwezigheid van een deelnemer voldoende groepsgevoel te behouden. Daarom werd de grootte aangepast van zes deelnemers in het begin naar acht deelnemers op dit moment. Bij teams die werken in een volcontinu-systeem, waarbij medewerkers in wisselende shiften werken, is het mogelijk om iedereen te laten deelnemen door de groep op te splitsen. In overleg met de leidinggevende wordt bekeken hoe het team ondanks die opsplitsing toch samen kan blijven werken.

... Meer weten?

Op de website van The Human Link vind je meer informatie over:

- [het project Zorgverstrekkers Versterken](#)
- [het teamversterkingstraject](#)
- [de intercollegiale coachings](#)

The logo for 'psyche' features a stylized lowercase 'p' with a yellow dot above it, followed by the word 'syche' in a dark blue, sans-serif font. The logo is centered within a large, light yellow circle.