



De teams van Claudia Conjarts zijn, evenals 10 andere teams, dit jaar van start gegaan met de pilot InBalans, een werkwijze voor teams om werkdruk te verlagen. Intussen zijn ze al even op weg en boeken ze mooie resultaten met elkaar. We spraken haar over haar ervaringen en de resultaten tot nu toe.

Over InBalans

InBalans is een wetenschappelijk bewezen effectieve aanpak, die medewerkers de ruimte geeft om met elkaar te praten, tot creatieve oplossingen te komen en daarmee ook écht aan de slag te gaan. InDialoog faciliteert het team om in gesprek te gaan over oplossingen voor hoge werkdruk. InActie helpt het team die oplossingen in praktijk te brengen. Mondriaan krijgt bij de uitvoering van deze aanpak ondersteuning van Inhealth & Stichting IZZ.

De ervaringen van Claudia

InDialoog

"Het thema 'werkdruk in ggz terugdringen' spreekt heel erg aan, omdat men dat dagelijkse ondervindt. Vanaf de eerste sessie waren de teams laaiend enthousiast om met InBalans aan de slag te gaan. Onze eerste teamdialoog leverde direct een hoop inzichten en concrete actiepunten. Aangezien velen de zomer ervaren als een pittige periode heb ik voordat iedereen op vakantie ging een extra mini sessie georganiseerd met het thema 'InBalans de zomer door'. In deze sessie zijn vragen behandeld als: hoe druk is het nu op dit moment voor jou, hoe ga je de zomer in en hoe kom je terug. Dat was heel leuk. Iedereen vond het fijn om, zonder ingewikkelde intervisie achtige methodieken, op een fatsoenlijke en normale manier in gesprek te gaan."

InActie

- "We zijn aan de slag gegaan met veel concrete actiepunten. Zoals grenzen stellen, administratie tijd inplannen en vaker tijd maken voor een informeel babbeltje. Samen hebben we de acties op alle fronten smart gemaakt; begrijpelijk, meetbaar en haalbaar. Dat was heel leuk om te zien! Het actiebord (waarop de acties worden bijgehouden) hangt prominent in de teamkamer en is zó helpend. Ook staat het actiebord op het online InBalans portaal en zijn de persoonlijke voornemens en actiepunten in de eigen agenda's opgenomen. Daarnaast bespreken we het thema InBalans om de acht weken in het werkoverleg."
- "InBalans terug laten komen en benoemen is van belang om ervoor te zorgen dat de tools gebruikt worden. Zelfs als je het niet over InBalans hebt en er doet zich

bijvoorbeeld een situatie voor in het MVO, dan hoef ik alleen maar te zeggen: Houdt dit jou in balans? Dan is er gelijk die reminder. Bij ons is InBalans een werkwoord geworden en dat is heel grappig!"

De eerste resultaten

- "Deze eerste twee rondes hebben voor een hele belangrijke eerste stap gezorgd, namelijk het bespreekbaar maken van bepaalde onderwerpen en de intentie dat iedereen InBalans een fijne manier vindt om met elkaar in gesprek te gaan. Dat doet iets met de motivatie!"
- "We hebben een aantal acties afgerond. Zoals een teamdocument waarin we onze visie hebben herschreven. Door InBalans hebben we mooi kunnen omschrijven wie we zijn, waar we voor staan en waar onze grenzen liggen. Ook is er door InBalans een nieuwe gewoonte ontstaan. We gaan nu één keer in de acht tot twaalf weken een lunch wandeling doen met het hele team. Iedereen vindt dit zo leuk, dat gaan we er zeker in houden."

Hoe nu verder?

"Om het goed te laten gaan met onszelf en met elkaar willen we met elkaar in gesprek blijven en hetgeen bewaken wat we hebben afgesproken. Zodat we beter op elkaar letten en goed voor elkaar blijven zorgen."

Ben je geïnteresseerd in deze aanpak en wil je er meer over weten? Neem dan contact op met Thijs Verlinden.