

Veerkrachtig de crisis door

Er wordt veel van ons gevraagd, zeker nu. Door de coronacrisis ziet onze wereld er momenteel heel anders uit. Hoe gaat werkend Nederland ermee om? We vroegen het aan Rosanne Oudshoorn, adviseur arbeid en organisatie bij HumanCapitalCare.



Een interview met Rosanne Oudshoorn, adviseur arbeid en organisatie bij HumanCapitalCare.

Wat merk jij van de gevolgen van de coronacrisis in je werk?

“Ik merk dat werkgevers én medewerkers allemaal heel hard bezig zijn om vorm te geven aan deze situatie en de manier waarop gewerkt wordt. Dat leidt tot hele mooie initiatieven en nieuwe vormen van samenwerking enerzijds. Aan de andere kant zie ik ook dat het stress en onzekerheid met zich meebrengt. We proberen allemaal de ballen in de lucht te houden in een situatie waar we, voor het grootste deel, niet zelf voor hebben gekozen.”

Wat is de grootste zorg van werkgevers?

“Volgens mij zijn er twee ‘grootste’ zorgen. Werkgevers zijn bezig om hun organisaties overeind te houden door continuïteit te borgen ondanks de maatregelen vanuit de overheid. Daarnaast zijn er ook zorgen over de gezondheid en het welzijn van hun medewerkers. Dat gaat niet alleen over de gezondheid nu in directe relatie tot het coronavirus, maar ook over de effecten van alle veranderingen nu en op de langere termijn. Denk bijvoorbeeld aan de effecten van stress en ook de terugkeer naar de werkvloer.”

Wat is nu belangrijk, wat heeft onze aandacht nodig?

“Ongeacht wat de maatregelen nu betekenen en nog gaan betekenen voor de terugkeer naar werk is het in de eerste plaats van belang met elkaar in verbinding te blijven. Weten wat er speelt, in welke situatie de medewerkers zich bevinden en wat hun zorgen zijn. Je kan de zorgen niet (allemaal) wegnemen, maar het bieden van ruimte om er over te praten helpt. Nu een aantal maatregelen wordt versoepeld en we terugkeren richting de werkvloer moeten werkgevers duidelijk zijn over de voorzorgsmaatregelen die zij treffen, de verwachtingen die zij ten aanzien van hun medewerkers hebben en hoe de nabije toekomst er uit ziet.

Daarnaast is de veerkracht van mensen ontzettend belangrijk. Hoe beter iemand zijn of haar veerkracht kan aanspreken, hoe beter hij of zij zich kan aanpassen aan de situatie, een positieve focus kan houden en overeind blijft. Het mooie van veerkracht is dat iedereen in meer of mindere mate veerkrachtig is en dat ook verder kan ontwikkelen. Veerkracht kan je trainen!”



Veerkracht trainen? Hoe dan?

“Ieder mens beschikt over een bepaalde mate van veerkracht. De een kan dat echter wat meer vanzelfsprekend aanspreken en bij de ander kost dat meer moeite. Gelukkig is veerkracht net als een spier. Je kan het trainen, bijvoorbeeld door je bewust te worden van wie je bent, wat je belangrijk vindt en daarop je gedrag en keuzes te baseren. Een positieve focus en mild zijn voor jezelf helpen daarbij. Dat klinkt nu misschien heel abstract, maar dat is het eigenlijk niet. Omdat we zien dat veerkracht zo goed helpt in deze situatie en nodig is in de toekomst hebben we een online programma gemaakt: Veerkrachtig de crisis door. Het programma is gebaseerd op ons grote veerkrachtprogramma Strong Minds Work. In drie modules helpen we deelnemers om inzicht te krijgen in hun veerkracht en bieden we hen handvatten om dit te versterken. Ik ben ervan overtuigd dat veerkracht helpt en dat het ons in staat stelt om flexibel te kunnen zijn en blijven, wat de toekomst ook brengt.”

Tot slot, wat wil je nog meegeven?

“Het belangrijkste van dit alles is dat we het samen moeten doen en dat we heel veel over onszelf en onze organisaties kunnen leren. Dat helpt nu maar ook richting de toekomst. Ik denk dat er ook hele mooie dingen kunnen ontstaan, de voorbeelden daarvan kom je dagelijks tegen. Ik geloof dat veerkracht daaraan bijdraagt, omdat het ons in staat stelt breder te kijken en een positieve focus te houden.”

- Meer weten over het programma ‘Veerkrachtig de crisis door’? [Lees hier verder.](#)
- Meer informatie over ‘Het coronavirus en werk’? [Ga naar onze speciale themapagina.](#)
- In contact komen met Rosanne? [Stuur haar een e-mail.](#)
- Of neem [contact](#) op met één van onze adviseurs.