

Hoofd, hart en handen

## Vitaliteitshuis voor medewerkers HilverZorg: 'Plek waar we je helpen om goed voor jezelf te zorgen'

ma 24 jun, 08:00 · leestijd 4 minuten [Zorg & Gezondheid](#) [Voorlezen](#)



Foto: © Foto Miché / Bastiaan Miché

**In Kerkelanden is vrijdag het zogenoemde Vitaliteitshuis officieel geopend; een fysieke plek waar medewerkers van HilverZorg welkom zijn om aan hun vitaliteit te werken. “Een plek waar we je helpen om goed voor jezelf te zorgen zodat jij het beste uit jezelf kunt halen.”**

**H**et Vitaliteitshuis staat om de hoek bij de grote woonzorglocatie van HilverZorg Nieuw Kerkelanden, aan de Franciscusweg. Het is een bijzondere plek, uniek in Hilversum en uniek in Nederland zelfs. Rachel Leijdekkers, Raad van Bestuur van Stichting HilverZorg, bedacht het concept en ziet het nu realiteit worden. “Welkom in mijn droom”, zegt ze bij binnenkomst. “Ik denk dat wanneer je als werkgever een plek creëert waar je als werknemer jezelf mag zijn, dat je dan verzuim kunt voorkomen. En waar dat niet kan, is het ook prima, dat mag er zijn. De vraag is dan: wat kun je wel? Ik denk niet dat het helpt om alleen thuis op de bank te zitten. Als je het zwaar hebt: wees welkom. We houden je vast, maar je moet zelf lopen.”

De gedachte achter het Vitaliteitshuis is dat vitaliteit bij jezelf begint. Leijdekkers: “Je moet goed voor jezelf zorgen. Maar hoe doe je dat als het minder goed met je gaat? Of als je het moeilijk vindt om je grenzen te stellen? Of als je het gewoon even niet weet? In onze organisatie hebben we het beleid dat we het hoofd-hart-handen-gesprek voeren. Het hoofd is je ontwikkeling, het hart is wie je bent en met de handen doe je je werk.”

Het Vitaliteitshuis beschikt over een begane grond en twee verdiepingen. Deze drie etages zijn ingedeeld naar de drie onderdelen hoofd, hart en handen, waarbij de bovenste verdieping het hoofd vertegenwoordigt, het hart in het midden op de eerste verdieping is en de begane grond op de handen is ingericht. Fitness Soest runt de begane grond, waar fysieke vitaliteit centraal staat. Te zien zijn onder andere gewichten en een stellage van steigerbuizen waaraan allerlei oefeningen kunnen worden gedaan. HilverZorg-medewerkers kunnen hier individueel of in groepen deelnemen aan lessen om fysiek fit te worden en te blijven.

## Samen

Op de eerste verdieping bevindt zich het kloppende hart van het Vitaliteitshuis. Deze ruimte is in tweeën gesplitst, waarbij zich aan de ene kant een grote keuken bevindt en aan de andere kant een ruimte voor presentaties of bijeenkomsten. In de keuken wordt op de dag van de opening een workshop mealprepping gegeven: het op een efficiënte manier voorbereiden van volledige en gezonde maaltijden die ingevroren kunnen worden. Zo'n tien HilverZorg-medewerkers zijn bezig met couscous-salade maken tijdens de workshop. "Leuk om te zien dat allerlei verschillende collega's in het hart verbinden: ik zie een verpleegkundige, een hr-medewerker, een leidinggevende. We doen het echt samen", vertelt Leijdekkers trots.

Op de bovenste etage bevindt zich het hoofd, dat in twee ruimtes is verdeeld. Een is ingericht als gespreksruimte, de ander voor ondersteuning. Op deze verdieping is plek voor ondersteunende diensten als een diëtist of maatschappelijk werker. Tijdens de opening is er in een van de ruimtes een yoga-workshop bezig en in de andere ruimte worden massages gegeven.



**'Er is geen hiërarchie, niemand kijkt over je schouder mee of je het goed'**

Wanneer medewerkers van HilverZorg gebruik willen maken van het aanbod van het Vitaliteitshuis, kunnen ze een app downloaden waarmee ze zich vervolgens kunnen aanmelden voor allerlei activiteiten, zoals weerbaarheidstrainingen, yoga-sessies en massages. Het programma zal in de nabije toekomst verder worden uitgerold. Mensen die ziek zijn en of dit voorzien, melden dit bij hun leidinggevende. Degene die het huis gaat runnen, de vitaliteitscoach, neemt vervolgens contact op met de medewerker om te kijken of diegene hulp nodig heeft. Leijdekkers: "Heel anders dan bij een bedrijfsarts, die jou zo snel mogelijk weer aan het werk

wil hebben en een heel dossier opbouwt. Dat gebeurt hier allemaal niet. Er is geen hiërarchie, niemand kijkt over je schouder mee of je het goed doet en er zit geen leidinggevende bij de gesprekken. De vitaliteitscoach is een onafhankelijk persoon. Je bent hier niet in functie, maar je bent hier welkom als mens."

*(Tekst gaat verder onder de foto)*



© Foto Miché / Bastiaan Miché

Als een medewerker verzuim aanmeldt, moet degene vaak al over een drempel stappen. Werknemers, ook die in de zorg, houden volgens Leijdekkers veel rekening met de collega's. "Veel mensen vinden het moeilijk om zich ziek te melden, omdat ze weten dat er meer werk bij een ander komt te liggen en lopen er daarom maar mee door. Het vergt moed om te zeggen: dit is mijn grens. Vitaliteit gaat ook over



weerbaarheid.”

Medewerkers kunnen ook altijd aanlopen en plaats nemen in het hart om een kop koffie te drinken of een afspraak te maken. “Ik geloof heel erg in samen”, vervolgt Leijdekkers. “Iedereen wil van betekenis zijn in het leven. Je bent van betekenis als je de ander in de ogen kijkt. Als je samen kijkt naar wat de ander nodig heeft.”

Leijdekkers weet dat alle organisaties worstelen met verzuim en vitaliteit van hun medewerkers. “Ze willen allemaal dat hun medewerkers lekker in hun vel zitten.” Landelijk is het verzuim zo’n 10 procent, dat is bij HilverZorg net zo. “Maar we willen naar de 7 procent toe en dat gaan we ook halen.”

## **Verschuiving**

Inge Loman weet eveneens veel van het Vitaliteitshuis en zal er ook het grootste deel van haar tijd doorbrengen. Ze is onder andere wandelcoach voor zorgverleners en voor een goed gesprek is Loman ook bereikbaar. “Het is gewoon fijn om hier te komen. We hopen dat het mensen helpt, dat als ze denken: ik zit niet helemaal lekker in mijn vel, dat ze dan al hier komen. Dat we een verschuiving krijgen naar de preventieve werking”, vertelt Loman. “Ik ben zo bij met dit huis en al velen met mij, dat het verzuim hierdoor misschien wel op gaat lopen, in plaats van af”, grapt Leijdekkers.

Voorlopig is het Vitaliteitshuis vijf dagen, op werkdagen, open, maar Leijdekkers hoopt dat het zo’n succes wordt dat het huis ook in de toekomst open kan blijven. “Daarvoor hebben we wel partijen nodig die zich aan ons willen binden. Er hangt tenslotte een behoorlijk prijskaartje aan het Vitaliteitshuis. Andere partijen hoeven geen andere zorgorganisaties te zijn, maar wel lokale organisaties. Zodat het ook echt iets van Hilversum kan worden. HilverZorg is er ook voor iedereen die in Hilversum woont. Laten we met elkaar verbinden. Als we onze krachten kunnen bundelen, kunnen we steeds meer initiatieven ontwikkelen.” Een dagdeel zal het Vitaliteitshuis gesloten zijn, om andere organisaties de kans te geven om kennis te maken met het concept en het verzuimbeleid.



**Foto: © Foto Miché / Bastiaan Miché**

**Tekst: Laura Calis**