

FACTSHEET: VERGROOT JE WERKPLEZIER

Werken als (toekomstig) medisch specialist is uitdagend door complexe zorgvragen, technologische en maatschappelijke veranderingen, en schaarste aan middelen en personeel. Dit kan het werkplezier onder druk zetten. Deze factsheet geeft op basis van uitkomsten van de [Loopbaanmonitor Medisch Specialisten 2024](#) adviezen voor individueel en teamgericht werken aan meer werkplezier.

FACTOREN MET INVLOED

Loopbaanmonitor-data (2022, 2024) laten zien: werkdruk en overuren verminderen werkplezier, terwijl werk-privébalans, afwisseling, samenwerking en opleidingskansen dit vergroten. Ook verbondenheid, competentie en betekenisgeving zijn belangrijk. Autonomie is hierbij essentieel en verwerkt in de adviezen. De factoren zijn vertaald naar concrete aanbevelingen, zoals beschreven in internationale literatuur.

EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Gezond en met plezier werken voorkomt uitval en verhoogt de kwaliteit van zorg. Organisaties die welzijn prioriteren, leveren betere zorg, hebben meer tevreden patiënten en behouden medewerkers langer. Medisch specialisten en aios hebben hierin een actieve rol.

AANBEVELINGEN

WAT KUN JIJ DOEN?

WAT KUN JE MET HET TEAM DOEN?

 BEWAAK DE WERK-PRIVÉ BALANS	- Onderhoud een gezonde levensstijl door te letten op beweging, voeding, ademhaling en slaap. Drink genoeg en neem de tijd voor een (lunch)pauze. - Maak tijd voor mentale en fysieke ontspanning, zoals mindfulness en sporten.	- Wissel observaties uit over werkdruk of balans. - Zorg voor een flexibel en realistisch rooster waarin zoveel als mogelijk rekening wordt gehouden met persoonlijke voorkeuren.
 VERLAAG DE WERKDruk	- Gebruik technologie om tijdrovende taken te verminderen. - Gebruik burnout-meetinstrumenten zoals de Maslach Burnout Inventory om welzijn te monitoren en verbeteren.	- Kies één aanbeveling als team en stel een concreet actiepoint op voor de komende maand. - Denk aan mogelijkheden zoals het verminderen van administratieve lasten, meer taakherschikking of ondersteuning.
 ZORG VOOR AFWISSELING	Zorg voor afwisseling in werkzaamheden in het rooster. Wissel poliklinische werkzaamheden, neventaken, administratie, opleiden en onderzoek doen af.	Plan regelmatig teamvergaderingen waarin uitdagingen en afwisseling van taken besproken worden.
 KOESTER SAMENWERKING	Neem deel aan sociale en professionele netwerken binnen en buiten de organisatie om het gevoel van verbondenheid te vergroten.	- Organiseer teambuildingactiviteiten en versterk het team. Zie bijvoorbeeld challengesupport.nu. - Implementeer een cultuurprogramma gericht op leiderschap en samenwerking.
 BLIJF JEZELF ONTWIKKELEN	- Reserveer tijd voor zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling. - Maak van persoonlijke ontwikkeling een prioriteit.	- Bied ruimte voor opleidingsmogelijkheden en bevorder professionele ontwikkeling. - Creëer een omgeving die groei en ontwikkeling ondersteunt en koestert. - Bied trainingen, workshops, mentorprogramma's, ruimte voor innovatie.

RANDVOORWAARDEN OM TE WERKEN AAN WERKPLEZIER

Deze factsheet richt zich op het individu en de vakgroep. Uiteraard spelen ook organisatorische en nationale randvoorwaarden een rol. De Federatie en de wetenschappelijke verenigingen werken daarom samen met de LAD en De Jonge Specialist aan het creëren van deze randvoorwaarden,

zoals een sterke positie van aios en medisch specialisten binnen de instellingen, het verminderen van administratieve lasten en specialisme-specifieke interventies. Meer informatie: [dejongespecialist.nl](#), [lad.nl/gezond-en-veilig-werken](#), [demedischspecialist.nl/gezondenveiligwerken](#), en [medischspecialist2035.nl](#).