Veerkracht in de praktijk

Reflectie & energie voor de bedrijfsarts

Waar lekt energie? Waar ligt invloed?

Fleur Meerman
21 mei 2026
BG-dagen 2026

RCC
Retail CSR Consulting

Waarom dit onderwerp?

Bedrijfsartsen bewegen dagelijks tussen:

- zorg voor mensen
- professionele verantwoordelijkheid
- verwachtingen van werkgevers
- regelgeving en systemen

Dat vraagt meer dan vakkennis alleen.

Veerkracht helpt om effectief te blijven functioneren zonder jezelf uit te putten.

Wat verstaan we onder veerkracht?

Veerkracht is:
Het vermogen om met druk, verandering en onzekerheid om te gaan zonder jezelf onderweg kwijt te raken.

Een veerkrachtige bedrijfsarts:
- ✓ reflecteert op eigen handelen
- ✓ brengt focus aan
- ✓ bewaakt energie en herstel
- ✓ stelt grenzen
- ✓ vraagt hulp wanneer nodig
- ✓ blijft rustig onder druk
- ✓ communiceert open en duidelijk
- ✓ maakt onzekerheid bespreekbaar

Veerkracht is meer dan een individuele eigenschap

Persoonlijke veerkracht ontstaat binnen een systeem

Persoonlijk

- zelfbewustzijn
- herstel
- focus
- autonomie
- grenzen

Organisatie

- duidelijke rollen
- samenwerking
- vertrouwen
- open communicatie
- ruimte voor reflectie

Mensen functioneren niet los van hun werkomgeving.

Energiegevers en energielekken

Reflectievraag

Wat geeft energie?

- betekenisvol werk
- autonomie
- collegiale steun
- ontwikkeling
- zichtbare impact

Wat kost energie?

- rolonduidelijkheid
- conflicterende verwachtingen
- tijdsdruk
- gebrek aan invloed
- administratieve belasting

Bewustwording is vaak de eerste stap naar verandering.

De Invloedsradar

Veerkracht vraagt onderscheid maken

Directe invloed

- eigen agenda
- grenzen stellen
- prioriteiten bepalen

Indirecte invloed

- samenwerking
- werkafspraken
- cultuur beïnvloeden

Geen invloed

- wetgeving
- maatschappelijke ontwikkelingen
- externe besluiten

Richt energie waar deze het meeste effect heeft.

Welke knop draai jij?

Van inzicht naar actie

Kies één stap die:

- ✓ klein is
- ✓ uitvoerbaar is
- ✓ toetsbaar is

Voorbeelden:

- reflectietijd blokkeren
- een grens expliciet benoemen
- intervisie organiseren
- preventie vaker agenderen
- een energielek bespreekbaar maken

Kleine acties zijn vaak duurzamer dan grote voornemens.

Belangrijkste inzichten

Veerkracht in de praktijk

1. Veerkracht is geen individuele verantwoordelijkheid alleen.
2. Energie wordt beïnvloed door zowel persoon als systeem.
3. Niet alles vraagt dezelfde aandacht.
4. Focus op wat je kunt beïnvloeden.
5. Kleine acties kunnen grote impact hebben.

Reflectievraag voor morgen:

Welke éne actie helpt jou om meer energie te behouden in je werk als bedrijfsarts?

Bijlage

Disclosure

Eigenaar Retail CSR Consulting
Bestuurslid Open Supply Hub
Geen (potentiele) belangenverstrengeling

Contact

Retail CSR Consultancy

Fleur van den Heuvel-Meerman

https://www.linkedin.com/in/fleurmeerman/

fleur@van-den-heuvel.eu

+31 6 24 24 77 83

Jouw strategische en praktische partner voor duurzame impact.

RCC
Retail CSR Consulting