



COM-Passion4Care Challenge #C4CC

Week van de vriendelijkheid in de zorg



De essentie

Vriendelijkheid heeft een aanstekelijk effect blijkt uit onderzoek. Iets goeds doen voor een ander helpt om chronische stress te voorkomen en vergroot ons gevoel van geluk.

We kunnen ons geen betere epidemie in de zorg voorstellen dan het lopende vuurtje van vriendelijkheid. Het helpt zorgprofessionals en zorgorganisaties veerkracht en vitaliteit te behouden of versterken.

De Challenge.

Wij dagen mensen die in de zorg werken uit een week lang tenminste 3 aardige dingen per dag te doen. Zo kunnen ze ervaren dat hoe je in je dag staat (intentie en focus) verschil maakt in hoe je je dag beleeft. We vragen hen hun ervaringen online te delen om andere zorgprofessionals te inspireren. En we vragen deelnemers of deelnemende organisaties om publiekelijk tenminste één collega, collega-organisatie of -afdeling uit te dagen ook aan de Challenge mee te doen. Je kunt op elk moment mee gaan doen aan de Challenge.

We bieden ook nog andere optionele en aanvullende werkvormen die mensen bewust maken van de kracht van aandacht, vriendelijkheid en zelfzorg voor behoud van plezier, bevoegdheid en veerkracht. Lees daar hieronder meer over.

Ons doel

Happy healthcare workers, happy patients!

De evidence

Er is veel onderzoek gedaan naar factoren die bijdragen aan geluk, vreugde, werkplezier en een prettige werksfeer. Wij hebben gekozen voor een laagdrempelige en aanstekelijke vorm die voordelen heeft voor degene die aardige dingen doet, voor de ontvangers en voor de organisatie als geheel. Voor meer informatie over de wetenschappelijke basis verwijzen we graag naar het bijgaande document 'Compassion4Care Challenge - De science achter random acts of kindness'.

Beoogde effecten

Persoonlijk niveau: oh, ik kan mijn dag ook zelf positief beïnvloeden en het kost niet eens meer tijd, maar ik ben wel met meer energie en plezier aan het werk.

Afdelingsniveau: oh, de sfeer is veel fijner als we letten op wat we allemaal goed doen en aardig voor onszelf en elkaar zijn.

Organisatieniveau: oh, dit is zo essentieel* en eigenlijk eenvoudig, dit moeten we op alle mogelijke manieren blijven faciliteren.



Hoe gaat het precies in zijn werk

Voorafgaand aan de week van de Challenge

1. Wij zoeken zorgprofessionals, afdelingen, groepen, maatschappen, praktijken en instellingen, die de aftrap van de Challenge willen doen. Het maakt niet uit op welk niveau u start of waar het georganiseerd wordt, dat kan op afdelingsniveau, nog lager of hoger.
2. Indien ja: wij sturen u op video de uitdaging en u neemt op video de Challenge aan en zegt welke week dat gaat worden. Als aftraporganisatie loopt u mee in de publiciteit die we bij de start gaan organiseren en stelt u zichzelf voor op het podium na de uitreiking van de [Compassieprijs 2017](#) tijdens VvAA Arts en Auto LIVE op zaterdag 25 november (van 18.00 – 19.00 uur) in Beesd.
3. Wij leveren gratis druk- of printklare materialen en online spullen (zie punt 2 onder het kopje 'Ondersteunende activiteiten van C4C') om de Challenge in de instelling te communiceren en faciliteren (gratis, tenzij er iets bijzonders gemaakt moet worden). Het druk/printwerk verzorgt u zelf.
4. Daarnaast vragen we u een vrijwillige donatie op basis van wat u als deelnemende partij het waard vindt. Hiertoe implementeren we donatiemogelijkheden op onze website en maken daar duidelijk wat we met welk bedrag kunnen bekostigen (bv. mankracht ondersteuning van de Challenge, website jaar lang in de lucht houden, regelmatige informatievoorziening op website + sociale media, gratis workshops bij organisaties die er geen budget voor hebben etc.).

Tijdens de week van de Challenge

5. We vragen deelnemers om op hun eigen sociale media en op de Facebook-groep van C4C hun ervaringen te delen. Daarnaast kan met de hashtag #C4CC gedeeld worden op Twitter.

Na de week van de Challenge

6. Deelnemers dagen op video een volgende persoon, afdeling, praktijk of organisatie uit. Dit kan gewoon met een telefoon opgenomen worden en op de Facebook-pagina gedeeld worden en doorgemaaild worden naar de uitgedaagde partij. U vertelt in dat filmpje bv. wat de ervaringen waren en of/hoe u na de week ermee verder gaat. Uitgedaagde partijen kunnen zich via onze website bij ons melden als er behoefte is aan hulp, overleg of ondersteunende materialen. Zij maken het aannemen van de uitdaging ook weer openbaar (bv. via de Facebook-groep). Aanvragen van deelname gaan we laagdrempelig maken via een formulier op website en/of via telefoon.
7. Een maand na de week van de C4C Challenge evalueren we indien mogelijk/gewenst via enquête, telefonisch of persoonlijk met de (contact)persoon/afdeling/instelling. Ervaringen, effecten + feedback op interventies (wat werkt wel/niet) + komt er een vervolg?

Scenario's voor de Challenge bij grotere organisaties

Een instelling kan beslissen om de hele organisatie in één keer de week van de Challenge te laten doen. Dit vraagt echter wel enige voorbereiding en het afbreukrisico is groot als onvoldoende mensen meedoen.

Je kunt een groter effect/impact te bereiken door de actie een langere looptijd te geven. Dit kan door middel van de volgende vormen:

- Estafette op afdelingsniveau (gemotiveerde medewerker (rolmodel) laat zien hoe het werkt en geeft na een week het stokje door aan een of meer medewerker(s). Wie aan de beurt is draagt bv. een C4C logobutton of -sticker.



- Estafette per afdeling (ene afdeling geeft stokje door aan andere), dan is het steeds op een andere afdeling week van...en blijft het langer leven in de organisatie, zeker als in de interne media ook steeds aandacht wordt geschonken aan de ervaringen.

Hoe ondersteunen wij u tijdens de actie?

- **C4C beheert de Facebook-pagina en -groep van de Challenge** waar deelnemers hun ervaringen kunnen delen in tekst en beeld. Ervaringen kunnen ook door communicatie-afdelingen gefilmd worden en op Facebook-groep gedeeld + via hun andere (sociale) media-kanalen en wellicht ook via hun website. Privacy-implicaties van een Facebook-groep: moderatie van alle bijdragen + gedragscode (vanuit de bestaande codes van KNMG en V&VN. Plus Twitter met de hashtag.
- **Door ons ontworpen pakket** met *evidence* (document en/of filmpje), banners, how-to kaartjes, posters, stickers en geeltjes met reminders; ontwerpen maken wij, zelf te drukken door instelling in benodigde hoeveelheden en eventueel met toevoeging van instellingslogo.
- **Interventies die wij ter beschikking hebben (keuzemenu waarvan interventie 1 de basis is):**
 1. Start elke dag met het voornemen 3 aardige dingen te doen (How-to creditcard formaat kaartje), bijvoorbeeld iets aardigs voor jezelf, voor een collega en voor een patiënt te doen (intentie). Door de intentie bewust te benoemen, zorg je dat je die dag gefocust bent op kansen om dit te gaan doen. Op het moment dat je iets aardig doet, ben je je daar bewust van om de positieve herinnering in je geheugen te verankeren (installatie). Aan het einde van de dag kun je de 3 (of meer) herinneringen nog eens de revue laten passeren of wellicht zelfs opschrijven en je ervaringen delen op de Facebook-groep van de Compassie Challenge.
 2. Het hoofd van medewerkers aanspreken: waarom doen we dit en wat gaat het jou/ons opleveren (het document met *evidence* en een filmpje of slide show van 5-10 minuten met wetenschappelijke onderbouwing). Filmpje kan op organisatieniveau ingezet worden, op afdelingsniveau of op intranet als e-learning.
 3. Rondje positiviteit bij overdrachtsmomenten: (poster) vertel wat je hebt gezien, gegeven of ontvangen wat je vandaag blij heeft gemaakt of waar je compliment over wilt maken.
 4. Start je vergadering fris: (kaartje met korte aandachtsoefening) + rondje positiviteit (poster).

Aanvullende mogelijkheden voor zorgorganisaties tijdens of na de week van de Challenge

- C4C logobuttons of -stickers die zorgprofessionals kunnen dragen om te laten zien dat ze meedoen aan de Challenge.
- Inspiratiemuur op plekken waar iedereen die in het ziekenhuis werkt of bezoekt kan delen: wat heeft u blij gemaakt vandaag. Wel mensen (vrijwilligers) erbij zetten om mensen uit te nodigen.
- Workshop C4C Compassiespel over zelfcompassie, zelfzorg en zorg voor collega's en patiënten als aftrap.
- Workshop Over de streep, die ingaat op de intrinsieke motivatie om in de zorg te werken.



- Lunchworkshops, event of reeks workshops, bv. bejegening, vriendelijkheidsmeditatie, zelfzorg/zelfcompassie, second victim en peer support, bewegen in aandacht en *Being mindful of good* (Rick Hanson) etc. in de aanloop naar de week, tijdens de week of erna.
- [Jump-programma](#) gericht op vriendelijkheid, (zelf)compassie en zelfzorg gedurende drie maanden erna.
- Compassie- of vriendelijkheidsplein gedurende de week met lieve/inspiratieve activiteiten ter verbetering van de zelfzorg (bv. massage, meditatie, etc.).
- Ook is co-creatie met ons voor nieuwe/maatwerk interventies mogelijk.

Publiciteit van C4C voor actie

Bij de aftrap

Wij maken een persbericht bij de aftrap op 25 november waarin de mensen/instellingen die als eerste meedoen worden uitgelicht. Zij lopen mee in het Arts en Auto Event op 25 november 2017 en in de verslaglegging in het blad. Uiteraard moedigen we instellingen aan om ook zelf publiciteit te zoeken voor het meedoen aan de actie. We kunnen hierover meedenken met de communicatieafdeling van de instelling en overleggen over een goede coördinatie.

Tijdens de actie

Wij maken na een paar weken een compilatiefilm/persbericht van de ervaringen van de eerste ronde instellingen om te gebruiken om de Challenge te promoten en om PR mee te bedrijven op sociale media en richting landelijke en regionale media.

Uiteraard hopen we dat de C4C Challenge aanstekelijk gaat werken en als een lopend vuurtje door de zorg in Nederland zal lopen.