

Onderzoek naar fitheid en vakantie

in zorg en welzijn

PGGM
&CO

3.898 respondenten

3391

468



Vakantie belangrijk voor ontspanning en herstel balans

86% van de zorg- en welzijnsmedewerkers neemt de komende zomer vakantie op en voor 90% valt dit ook in de door hen gewenste periode

Belangrijkste doel van vakantie is om er even tussenuit te gaan en om te ontspannen

Ook herstellen is een belangrijk doel (1 op de 10)

Zij verwachten dan ook een sterk effect van de vakantie op hun mentale fitheid

88% verwacht na de vakantie weer uitgerust aan het werk te gaan



Vakantiepret overschaduwd door verwachte werkdruk

1 op de 3 ervaart veel vakantievoorpret, maar een even grote groep maakt zich zorgen over de terugkeer na de vakantie

62% heeft meer behoefte aan vakantie dan voor corona

Zij noemen de werkdruk het meest als verklaring, daarna de privésituatie en de emotionele zwaarte van het werk

Met een gemiddelde van 6,7 wordt de werkdruk nog altijd als redelijk hoog ervaren. Medewerkers verwachten dat deze de komende periode stijgt naar 7,6

Werk loslaten blijkt niet makkelijk

Het besef dat er werk blijft liggen, geeft medewerkers vooraf al vakantiestress

Tijdens de vakantie denkt 44% regelmatig aan werk

In meer dan de helft van de gevallen zijn dit negatieve gedachten: over of alles wel goed loopt en over collega's die met minder mensen, meer moeten werken

Vakantiebehoefte groter bij hoge werkdruk en zwakke mentale fitheid en balans

De overall fitheid van medewerkers laat een stabiel beeld zien over het afgelopen jaar

De fysieke fitheid is het laagst (7,0)

Opvallend is de daling in balans dit kwartaal van 6,7 naar 6,3



Grootste uitdagingen op vakantie

Ondersteuning helpend bij loskomen van werk en ontspanning

43%

Tijd voor mezelf nemen

22%

Voldoende bewegen

12%

Uitkomen met vakantiebudget

27%

Voldoende losgeweekt van werk vertrekken

24%

Niet op telefoon kijken

30%

Tijd voor elkaar

11%

Zelfreflectie

39%

Werk loslaten

8%

Anders

17%

Gezond eten

Tips medewerkers

- Maak onderling afspraken over wel of niet bereikbaar zijn in je vakantie
- Zet je mail wat eerder op out of office
- Doe voor je vakantie al iets waar jij behoefte aan hebt
- Stap uit de werk-app groep of neem je werkmobiel niet mee
- Kies voor een actieve vakantie, door bezig te zijn denk je minder aan je werk

Tips werkgevers/ leidinggevenden

- Zet het onderwerp vakantie op de team-agenda en stimuleer medewerkers om hierover in gesprek te gaan
- Faciliteer medewerkers om niet alleen vakantie te nemen, maar ook te hebben
- Verken samen de mogelijke voorbereidingstijd, tijd om af te schakelen en van werk los te komen, en ook wat helpt bij het weer gaan werken na vakantie

