

Workshop: Oog in Oog met de Vertrouwenspersoon

In deze workshop stond de belevingswereld van de vertrouwenspersoon centraal. Samen hebben we ontdekt hoe de vertrouwenspersoon omgaat met de begrippen kwetsbaarheid, veerkracht en weerbaarheid. We hebben onderzocht hoe een vertrouwenspersoon jouw verhaal ontvangt, ernaar luistert, meedenkt en jou ondersteunt.

Het kan voorkomen dat het werkplezier op de werkvloer ontbreekt of niet meer als zodanig wordt ervaren. Als medewerker zou je hier graag over in gesprek willen gaan. Een van de mogelijkheden is om naar een vertrouwenspersoon te gaan en deze kwestie te bespreken.

Een medewerker kan voor elke kwestie waar hij/zij/hen tegenaan loopt, twijfels over heeft of mee zit, naar een vertrouwenspersoon. De vertrouwenspersoon luistert naar het verhaal en verwijst indien nodig of gewenst door, bijvoorbeeld naar een bedrijfsarts, bedrijfsmaatschappelijk werk, HR of de OR. Vertrouwelijkheid voor de medewerker staat voorop.

Het Interdepartementaal Netwerk Vertrouwenspersonen Rijk (INVP) houdt zich bezig met de professionalisering van vertrouwenspersonen en de kwaliteit van het vertrouwenswerk. Dit gebeurt onder andere door het verzorgen van een basisopleiding voor vertrouwenspersonen binnen het Rijk, het ontwikkelen en geven van workshops en trainingen, en het begeleiden van intervisiegroepen van vertrouwenspersonen. Dit alles heeft als doel dat de vertrouwenspersoon het vertrouwenswerk op een kundige en professionele manier kan uitvoeren, er voor de medewerker kan zijn en zo bijdraagt aan het werkplezier op de werkvloer.

Ook leidinggevendenden, HR-collega's en leden van de OR kunnen bij een vertrouwenspersoon terecht met kwesties waar zij zelf tegenaan lopen. Zij zijn immers eveneens medewerkers.

Tijdens de workshop hebben we de begrippen kwetsbaarheid, weerbaarheid en veerkracht bewust niet gedefinieerd. Wel hebben we inzichtelijk gemaakt dat niet iedereen dezelfde betekenis aan deze woorden geeft, omdat individuen woorden vanuit verschillende perspectieven beleven. Als de vertrouwenspersoon uitgaat van specifieke definities, kan dit voorbijgaan aan de persoonlijke beleving van de medewerker.

Door uit te gaan van de beleving van de medewerker is het mogelijk om te ontdekken of deze begrippen een rol spelen in de kwestie waarmee de medewerker te maken heeft en wat hij/zij/hen nodig heeft in relatie tot deze begrippen (psychologisch). Vervolgens kan het relevant zijn om te bespreken welke mogelijkheden er zijn om iets aan de kwestie te doen, zoals het doen van een melding of het indienen van een klacht (juridisch). Tot slot is het belangrijk om aandacht te hebben voor de werkomgeving van de medewerker (sociologisch). Wat is nodig om het werk op een fijne en plezierige manier te kunnen uitvoeren?

Uitwerking Casus: Ik zit nu bij de Vertrouwenspersoon

Casus: Sarah werkt al vijf jaar bij een grote overheidsinstantie. Ze is altijd gedreven en heeft een goede werkeethiek. De afgelopen maanden heeft ze echter steeds meer stress ervaren door de hoge werkdruk en de complexe dynamiek in het team, waarin conflicten en spanningen regelmatig voorkomen. Haar leidinggevende, die ze ooit als steun zag, is de laatste tijd afstandelijk en geeft weinig feedback. Dit alles heeft een negatieve impact op Sarah's zelfvertrouwen en welzijn. Ze voelt zich kwetsbaar en besluit om in gesprek te gaan met een vertrouwenspersoon.

Gesprek met de Vertrouwenspersoon:

Kwetsbaarheid

Sarah begint het gesprek door te delen hoe ze zich steeds minder gezien en gewaardeerd voelt. Ze vertelt dat de conflicten binnen het team en het gebrek aan steun haar emotioneel raken. Dit is nieuw voor haar, omdat ze zich doorgaans sterk en onafhankelijk voelt. Ze geeft toe dat het moeilijk is om haar gevoelens van onzekerheid te delen, wat voor haar een kwetsbaar moment is. Ze merkt dat de situatie haar zelfbeeld aantast en is bang voor een burn-out.

Veerkracht

De vertrouwenspersoon moedigt Sarah aan om te reflecteren op hoe ze in het verleden met stress en tegenslagen is omgegaan. Sarah herinnert zich moeilijke projecten die ze succesvol heeft afgerond en realiseert zich dat ze, ondanks de huidige situatie, veel veerkracht heeft. Ze heeft vaker uitdagingen overwonnen en is bereid om te werken aan haar herstel en emotionele balans. Dit inzicht geeft haar hoop dat ze ook deze periode kan overwinnen en dat ze zichzelf de tijd mag gunnen om te herstellen en nieuwe oplossingen te vinden.

Weerbaarheid

De vertrouwenspersoon helpt Sarah om na te denken over haar weerbaarheid in de werksituatie. Ze bespreken strategieën om haar grenzen beter te bewaken en op te komen voor haar behoeften, bijvoorbeeld door een gesprek aan te gaan met haar leidinggevende over de werkdruk en haar behoefte aan feedback. Ook bespreken ze dat ze af en toe taken mag weigeren of prioriteiten kan stellen om overbelasting te voorkomen. De vertrouwenspersoon helpt Sarah om praktische stappen te formuleren die haar in staat stellen weerbaarder te worden in deze stressvolle werkomgeving.

Conclusie:

Aan het einde van het gesprek voelt Sarah zich gehoord en gesteund. Ze beseft dat het delen van haar gevoelens en twijfels, hoewel kwetsbaar, een stap richting groei is. Door te vertrouwen op haar eigen veerkracht weet ze dat ze ook moeilijke periodes aankan. Het gesprek geeft haar daarnaast concrete handvatten om haar weerbaarheid op de werkvloer te versterken, waardoor ze haar grenzen beter kan bewaken en beter voor zichzelf kan opkomen.