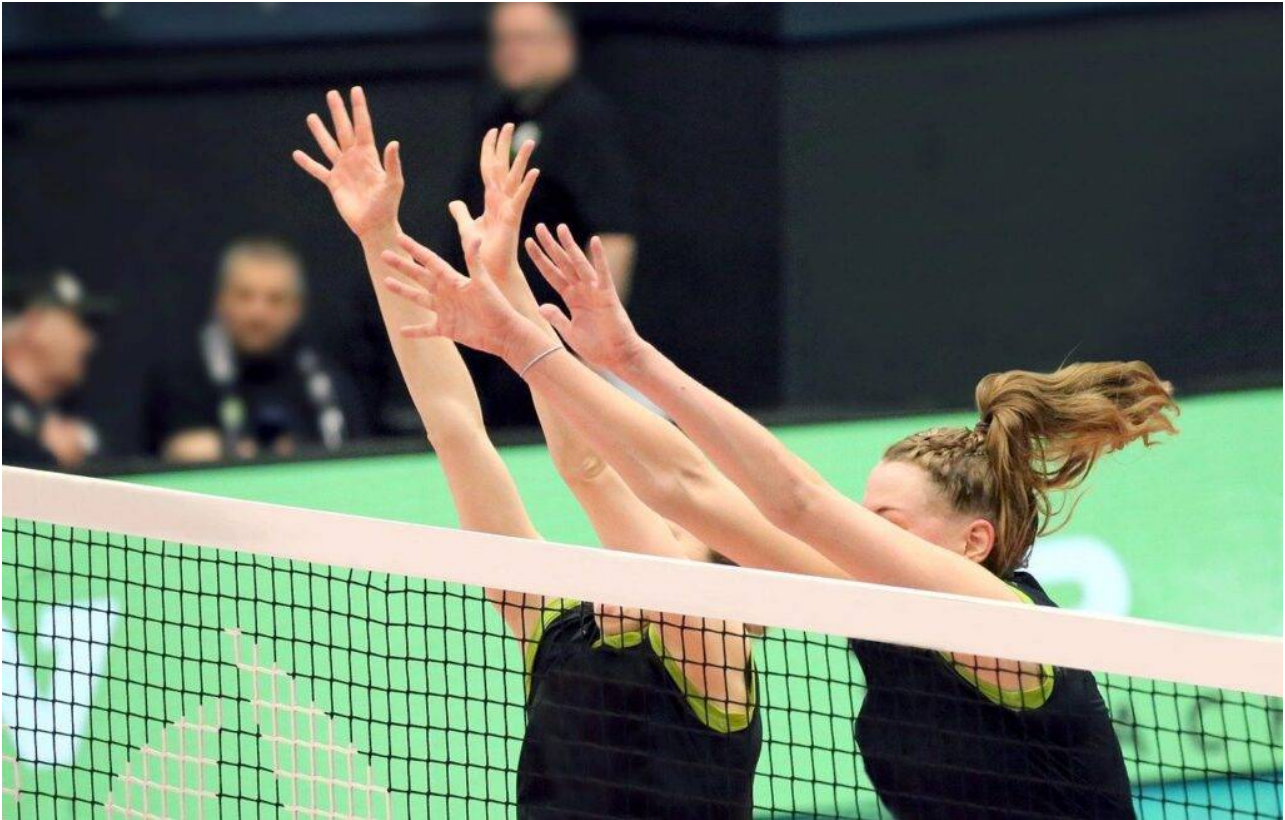


Wat de zorg kan leren van... topsport

31 maart 2021



In eerste instantie lijken er voldoende overeenkomsten tussen topsport en zorg. Net zoals het winnen van een kampioenschap, is het gezond maken van mensen een duidelijk en belangrijk doel. Er moet worden samengewerkt en er moet zowel in de sport als in de zorg gepresteerd worden onder druk. Maar toch is het mijn ervaring dat de drive, de innovatie en het werken als een team in de topsport niet altijd vergelijkbaar lijkt met hoe dat in de zorg gaat. Wat zijn nu belangrijke lessen voor de zorg?

Teambuilding!

Aan teambuilding wordt veel aandacht besteed in de topsport. Door met grote regelmaat als team andere dingen te doen dan het dagelijks werk, leer je elkaar goed kennen. Je creëert een groepsgevoel en daarmee vertrouwen. Vertrouwen is belangrijk om open met elkaar te communiceren en directe en eerlijke feedback te geven.

Ook is het gebruikelijk om met buddy-systemen te werken, waarbij jongere en oudere spelers met elkaar gekoppeld worden. Ook dit geeft extra vertrouwen en zorgt er bovendien voor dat de mindset en cultuur binnen een groep goed geborgd is. Voor topsporters is het van groot belang om elkaars zwakke punten te bespreken. Bijvoorbeeld dat als je onder druk staat, je de neiging hebt om bepaald gedrag te vertonen. Als jouw teamgenoot, buddy of coach dat weet, kan die dat herkennen en daarop ingrijpen.

In de zorg wordt hier (vaak) veel minder aandacht aan besteed. Terwijl dit toch zeker zo veel positieve effecten kan hebben. Een teamuitje eens per jaar en dan houdt het voor veel instellingen wel op. Als dit het vertrouwen en de feedback verbetert, is dit natuurlijk zeer goed

bestede tijd. Ook nu tijdens de coronacrisis met veel online contacten kan dat overigens prima. Er zijn bijvoorbeeld [escaperooms](#) en wijnproeverijen die ik uit eigen ervaring van harte kan aanbevelen. Of, bijvoorbeeld, de vergadersoftware [MiBo](#) waarbij je met je team op een tropisch eiland gezellig kunt borrelen op het strand.

Evalueren!

Topsporters leven van wedstrijd naar wedstrijd. Na elke wedstrijd is er een evaluatie. Wat ging er goed, wat ging niet goed? Wat kunnen we er van leren? Als topsporter word je getraind om kritisch te zijn. Evaluatie wordt daarmee een standaard instrument om jezelf te verbeteren. Ik ken dat niet uit mijn ervaringen in de zorg. Wel als er fouten worden gemaakt, waarbij er met elkaar gekeken wordt wat er van geleerd kan worden. Of bij ingrijpende gebeurtenissen, waarbij met de betrokken wordt nabesproken en er aandacht is voor hoe iedereen er in zit. Maar dus eigenlijk alleen op de momenten dat er iets gebeurd is en niet als standaard onderdeel van de werkdag of werkweek.

Innovatie!

Met mijn interesse voor innovatie in de zorg, was ik ook benieuwd hoe dat werkt in de topsport. Er zijn natuurlijk legio voorbeelden, ik schreef daar al eerder over in mijn blogs over [Red Bull](#) en over de statistieken bij [honkbal](#).

GPS-trackers die spelers tijdens trainingen en wedstrijden dragen, zijn zeer gebruikelijk. Die kunnen nauwkeurig bijhouden hoe snel een speler loopt en op basis daarvan kan worden besloten om al dan niet te wisselen. Ze worden overigens ook gebruikt om blessures te voorkomen en tactisch inzicht te krijgen in positie [tijdens trainingen en wedstrijden](#). Of bijvoorbeeld het [trainen met](#) EyeGym, om zo reactiesnelheid te trainen. Dat kan net die ene procent verbetering geven die het verschil maakt tussen winst en verlies.

Vertrouwen en evaluatie in de zorg

Maar ook minder technologische innovaties als experimenten met voeding, ijsbaden en nieuwe trainingsmethodieken zijn heel gebruikelijk. De topsporters die ik sprak, gaven aan dat daar weinig discussie over was. Hoe zou dat nou komen? Komen daar misschien de twee bovenstaande lessen samen? Namelijk het creëren van een team dat elkaar vertrouwt en het constant evalueren van wat er goed ging en juist niet? Laten we daar dan mee beginnen!

Ik sprak hierover met Simone Legerstee, locatiemanager bij WoonZorgcentra Haaglanden en voormalig topvolleybalster en Joyce Sombroek, huisarts in opleiding en voormalig tophockeyster die ik enorm wil bedanken voor de inspirerende gesprekken.