Organisatie	Interventie	Omschrijving	Doelstelling	Aantallen	Niveau	Effecten	Succesfactoren	Belemmeringsfactoren
Amsterdam UMC	1. Training Zelfzorg	Deze interventie bestond uit een zelfzorgtraining gegeven door het Ingeborg Douwes Centrum. Medewerkers namen deel aan deze training in heterogene groepen, waarin ze leerden om beter om te gaan met stressvolle situaties. Het doel was om de geestelijke gezondheid van medewerkers te verbeteren en hen te helpen stress te verminderen.	Bevorderen van zelfzorgvaardigheden en welzijn van medewerkers.	313 medewerkers	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen	1. 756 medewerkers van verschillende afdelingen ondersteund 2.Individuele en teamondersteuning geboden 3. Bekendheid en gebruik van het programma vergroot via communicatie en intranetpagina 4.Flexibel aanbod, beschikbaarheid binnen werktijd en on demand	1. Vijf startbijeenkomsten om leidinggevenden te informeren 2. Promotie door middel van een blog geschreven door een 3. Raad van Bestuur lid Spreken over het project op verschillende onderwijs- en teamdagen 4. Uitdelen van de wijzer mentale ondersteuning op alle afdelingen van VUmc en AMC 5. Aanwezigheid bij overleggen met de Verpleegkundig hoofden van alle divisies 6. Promotie in HR nieuwsbrieven en artsen intervisies 7. Nieuwsbrief voor alle Verpleegkundigen Herhalingsmail naar 120 leidinggevenden	1. Geen duidelijke, snel vindbare plek op het intranet voor het project 2. Verwarring over doelgroep 3. Privacyoverwegingen bij het registreren van functies van medewerkers 4. Leidinggevenden sturen medewerkers functioneel aan en besteden niet altijd aandacht aan persoonlijk welzijn 5. Hoge werkdruk, verloop en ziekteverzuim maken tijd voor gesprekken over welzijn en ontwikkeling schaars Concurrentie en competitie tussen artsen maken het lastig om het gesprek over mentaal welzijn te voeren
	2. Individueel gesprek met psycholoog	Deze interventie omvatte individuele gesprekken tussen medewerkers en psychologen van Villa Uitzicht. Het doel was om medewerkers de gelegenheid te bieden om stil te staan bij de impact van de Covid-19-pandemie. De gesprekken waren bedoeld om ondersteuning te bieden en te helpen bij traumaverwerking.	Bieden van persoonlijke psychologische ondersteuning en behandeling.	443 medewerkers	Veerkracht en vitaliteit			
	3. Waaiers op de afdeling	Deze interventie bestond uit het plaatsen van waaiers op de afdelingen met informatie over mentale gezondheid en een route naar ondersteuning. Het doel was om medewerkers bewust te maken van het belang van mentale gezondheid en hen te voorzien van informatie over waar ze terecht konden voor ondersteuning.	Bevorderen van comfort en welzijn op de werkvloer.	500 waaiers	Gezonde en veilige werkomgeving			
Erasmus MC	1. Herstelzorg	Een programma van medische herstelzorg van 3 maanden voor medewerkers die besmet zijn geweest met COVID-19. Het omvat fysiotherapie/training en voedingsadvies om conditieverbetering en herstel te bevorderen.	Ondersteunen van herstel en revalidatie na ziekte of letsel.	70 medewerkers	Gezonde leefstijl	Geen effecten gerapporteerd		
	2. Peer support	Het opzetten van een netwerk van peer supporters binnen de UMC's om laagdrempelige, proactieve en collegiale steun te bieden aan medewerkers tijdens en na ingrijpende gebeurtenissen, zoals de COVID-19-pandemie. Het netwerk is gebaseerd op het kringenmodel van Gersons en omvat training van peer supporters en coördinatie door de interne arbodienst.	Stimuleren van steun en uitwisseling tussen collega's om welzijn te bevorderen.	50 supporters opgeleid	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	3. *Your world*- app	Een app gericht op het verbeteren van burn-outpreventie en mentale veerkracht. De app bevat individuele en team challenges gebaseerd op het concept van de 'Healthy Mind Platter' van Dr. Dan Siegel. Het wordt getest in verschillende pilotafdelingen om te onderzoeken hoe het de veerkracht van medewerkers kan verbeteren.	ieden van een digitale tool voor het bevorderen van welzijn en zelfzorg.	325 medewerkers	Veerkracht en vitaliteit			

LUMC	1. *Stressbuddy* -app	Een uitbreiding van de bestaande Stressbuddy app van het LUMC, waarbij extra subgroepen van medewerkers en modules zijn toegevoegd. De app helpt medewerkers bij het signaleren van bronnen van stress en het bevorderen van veerkracht. Het doel is om de duurzame inzetbaarheid te verbeteren, stress vroegtijdig te signaleren en het mentaal welzijn bespreekbaar te maken. De app biedt ook doorverwijzing naar e-modules gericht op verschillende thema's, zoals mindfulness, werkstress en slaapverbetering.	Bieden van hulpmiddelen en ondersteuning voor stressmanagement.	1500 medewerkers	Veerkracht en vitaliteit	1. Stressbuddy-app levert veel data op voor organisatie. Wordt gebruikt om te sturen op duurzame inzetbaarheid. Inzicht in stress gerelateerde symptomen. 2. BMW-deelnemers ervaarden bijeenkomsten als constructief en ondersteunend en ieder heeft er punten uitgehaald waar betrokkenen mee verder kunnen.	1. Laagdrempelig karakter van de Stressbuddy-app 2. Mogelijkheid om interventies te koppelen aan de app 3. Makkelijk uit te breiden naar andere doelgroepen 4. Specifieke uitvraag voor maatwerksessies van BMW en psychologen Coachend karakter van de sessies	
	2. Focusgroepen	De focusgroepen psychosociale nazorg werden uitgebreid en voortgezet als onderdeel van de interventie. Het doel van deze interventie was om in gesprek te gaan met medewerkers en hun ervaringen en behoeften met betrekking tot psychosociale nazorg te verzamelen. Echter, er waren geen deelnemers, dus de uitvoering werd doorgeschoven naar een later moment.	Verzamelen van inzichten en feedback om het welzijnsbeleid en -programma's te verbeteren.	Geen informatie beschikbaar	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	3. BMW's/Klinische psychologen	Deze interventie omvatte de extra inzet van bedrijfsmaatschappelijk werkers en klinisch psychologen om medewerkers te ondersteunen bij covid-gerelateerde vraagstukken. Het BMW bood groepsbijeenkomsten aan om medewerkers te helpen omgaan met verschillende uitdagingen, zoals negatieve werksfeer, stress, hoge werkdruk en verstoorde werk-privébalans. Klinisch psychologen werden ingezet na doorverwijzingen van bedrijfsartsen voor medewerkers die specifieke psychologische ondersteuning nodig hadden.	Inzetten van bedrijfsmaatschappelijk werkers en klinische psychologen voor psychologische ondersteuning.	9 leidinggevenden; 3 groepsgesprekken met BMW; 50 doorverwijzingen naar psycholoog	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	4. Activeringsccampagne	Deze interventie was gericht op het communiceren van de bestaande middelen naar de medewerkers. Een activeringscampagne werd opgezet om de medewerkers bewust te maken van de beschikbare interventies en ervoor te zorgen dat ze actief gebruikt werden. De campagne omvatte het ontwikkelen van campagnemiddelen die aansloten bij de verschillende doelgroepen binnen het UMC en langdurig ingezet konden worden.	Stimuleren van betrokkenheid en participatie in welzijnsactiviteiten.	Geen informatie beschikbaar	Gezonde en veilige werkomgeving			
Maastricht UMC+	1. Personal training	Personal trainingstrajecten, bestaande uit 3 sessies.	Bieden van individuele begeleiding en coaching op het gebied van fysieke gezondheid en fitness.	150 medewerkers	Gezonde leefstijl	1. Tevreden collega's voelden zich gewaardeerd, gezien en gehoord. 2. Stoelmassages waren een groot succes en werden op de afdelingen gegeven. 3. Collegialiteit ontstond en medewerkers namen elkaars		

	2. Psychosociale ondersteuning	Deze interventie bestond uitpsychologische gesprekken en Acceptance Commitmetn Therapy (ACT)-metingen, om psychosociale nazorg te bieden aan alle medewerkers, waarbij aspecten zoals verwerking van traumaklachten, verhoogde belastbaarheid en veerkracht, inzicht in energiebronnen en mentaal welzijn werden aangepakt.	Verlenen van emotionele en sociale steun aan medewerkers in moeilijke situaties.	3 teams/64 medewerkers	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen	werk over om even te ontspannen. 4. 15-20 minuten weg van de werkplek gaf energie en werd als effectief ervaren bij nek en schouderklachten. 5. Feedback van medewerkers was positief en gaven aan dat de massage hielp bij het soepeler maken van de nek/schouderpartij.		
	3. Individuele stoelmassage	Stoelmassages werden aangeboden op de afdelingen, waar medewerkers zich via e-mail konden aanmelden.	Verminderen van spanning en bevorderen van ontspanning op de werkplek.	1330 massages	Veerkracht en vitaliteit			
	4. Social Sofa	Deze interventie betrof een fysieke bank op het terrein van het UMC, genaamd "Iedereen heeft zijn steentje bijgedragen". Medewerkers werden gemotiveerd om mozaïeksteentjes bij te dragen en zo samen te werken aan het versieren van de bank. Dit initiatief bevorderde collegialiteit en bood medewerkers een plek om tijdens pauzes te lunchen en verbinding te maken.	Creëren van informele ontmoetingsplekken en sociale verbinding op de werkvloer.	Geen informatie beschikbaar	Gezonde en veilige werkomgeving			
UMC Groningen	1. Film *Zie Jezelf*	Een korte film die gericht is op cultuurverandering en het verbeteren van communicatie rondom mentale gezondheid binnen het UMCG. Het benadrukt het belang van gezonde zelfzorg en een gezonde werksituatie en wordt gebruikt als een statement om te bespreken en verbeteringen aan te brengen tijdens werk- en afdelingsoverleggen.	Bewustwording creëren over zelfbeeld en persoonlijke groei.	Alle nieuwe medewerkers	Gezonde en veilige werkomgeving	1. Film Zie jezelf: verbeterde aandacht voor menselijke maat en werk-gerelateerde gezondheid. 2. Film Zie jezelf: verbeterde aandacht voor menselijke maat en werk-gerelateerde gezondheid. 3. Fit na Covid: verhoogde belastbaarheid van medewerkers na interventietraject. 4. GoodHabitz: succesvolle interventie door brede toepasbaarheid en diversiteit aan cursussen. 5. Herstel Werk(t): positieve effecten op vermoeidheid, maar hinder door logistieke en organisatorische problemen		
	2. Film *Hot Debriefing*	Een film die gebruikt wordt als leermiddel in trainingen. Het laat op een treffende manier de SENZA-methodiek zien om ingrijpende gebeurtenissen aan te pakken. De film kan structureel worden ingezet als leermiddel en bekeken worden door medewerkers via een Learning Management System (LMS).	Ondersteunen van teams bij het verwerken van stressvolle gebeurtenissen.	Geen informatie beschikbaar	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	3. Fit na Covid	Een traject van 8 weken uitgevoerd door BV Beatrixoord voor medewerkers met nasleep van Covid. Het helpt hen bij het oppakken van het dagelijks leven en werken na de ziekte. Het programma biedt ondersteuning en helpt bij het opbouwen van de belastbaarheid.	Bevorderen van herstel en welzijn bij medewerkers die COVID-19 hebben gehad.	35 trajecten	Veerkracht en vitaliteit			
	4. Bamboe	Een individuele training gebaseerd op de Acceptance Commitment Therapy (ACT)-methodiek. Het bestaat uit 5 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst voor 15 deelnemers. Daarnaast is er ook een teamworkshop over samenwerking op basis van Prosocial, een methode die ACT gebruikt.	Creëren van handvatten om met stress, piekeren en onrust om te gaan.	15 deelnemers	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			

	5. Positieve gezondheid	De interventie bestond uit zijn 7 workshops over Positieve Gezondheid georganiseerd voor medewerkers, waarbij de focus lag op het vergroten van kennis en inzicht over dit concept. Het doel was om deelnemers in staat te stellen naar zichzelf en hun eigen werksituatie te kijken vanuit het perspectief van Positieve Gezondheid.	Bieden van online trainingen en cursussen voor persoonlijke en professionele ontwikkeling.	ca.100 deelnemers	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	6. Goodhabitz	Een online trainingsplatform met een breed aanbod van 24/7 beschikbare trainingen op het gebied van mentale gezondheid. Het aanbod omvat trainingen voor individuele medewerkers en teams, gericht op veerkracht, herstel en het voorkomen van mentale klachten.	Bieden van activiteiten gericht op het verbeteren van lichaamsbewustzijn en balans.	Geen informatie beschikbaar	Veerkracht en vitaliteit			
	7. Body balance	Online trainingen die gericht zijn op het bevorderen van balans en ontspanning.	Ondersteunen van werknemers bij het herstel na ziekte of stressvolle situaties.	Geen informatie beschikbaar	Veerkracht en vitaliteit			
	8. Herstel werkt	Het gebruik van VR-brillen binnen verschillende afdelingen om stress en vermoeidheid te verminderen en ontspanning te bevorderen	Ondersteunen van werknemers bij het herstel na ziekte of stressvolle situaties.	60 medewerkers	Veerkracht en vitaliteit			
	9. Cold shower challenge	Een uitdaging waarbij medewerkers gedurende 20 dagen koude douches nemen, met motivatie en coaching via digitale kanalen.	Bevorderen van vitaliteit en stressbestendigheid door middel van koude douches.	Geen informatie beschikbaar	Veerkracht en vitaliteit			
	10. Yoga	Online 5-week yogatraject.	Bieden van fysieke en mentale ontspanning en balans.	Geen informatie beschikbaar	Veerkracht en vitaliteit			
	11. Wegwijzer welzijn	dvies over de ordening van activiteiten op het gebied van welzijn moet systematisch worden gebruikt bij het vormgeven van de communicatie naar medewerkers.	Bieden van informatie en hulpbronnen voor het bevorderen van welzijn en gezondheid.	Geen informatie beschikbaar	Gezonde en veilige werkomgeving			
UMC Utrecht	1. Team en individuele coaching	De interventie omvat team- en individuele coaching gericht op psychosociale nazorg. Medewerkers krijgen ondersteuning en begeleiding bij het versterken van hun vitaliteit, veerkracht en gevoel van verbinding. Het kan zowel in groepsverband als op individuele basis plaatsvinden, waarbij de nadruk ligt op het leren omgaan met stress, het ontwikkelen van copingstrategieën en het bevorderen van het welzijn van de medewerkers.	Ondersteunen van persoonlijke en teamontwikkeling	Geen informatie beschikbaar	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen	1. Positieve reacties van medewerkers op de verschillende onderdelen. 2. Waardering voor het aanbieden van interventies door de werkgever. 3. Medewerkers konden op eigen initiatief deelnemen zonder tussenkomst van bijvoorbeeld arbo of leidinggevende. 4. Geen kosten verbonden aan de interventies. 5. Enthousiasme, kennis en kunde van partners waarmee is samengewerkt werkten aanstekelijk. 6. Belangrijkste les is dat je invloeden van buitenaf niet kan veranderen, maar wel hoe je	1. Gericht op zowel zorgprofessionals als medewerkers met niet-zorggebonden taken 2. Sluit aan bij en versterkt wat er al is (Energiek@UMC) 3. Proactieve benadering van medewerkers om bekendheid aanbod te vergroten 4. Aanbod binnen werktijd en 'on demand' 5. Diverse momenten om activiteiten aan te bieden, zowel online als offline	
	2. Bijeenkomsten	De bijeenkomsten zijn specifiek bedoeld voor het personeel dat werkzaam is op de cohortafdelingen, intensive care (IC) en spoedeisende hulp (SEH). Deze bijeenkomsten bieden een platform voor medewerkers om met elkaar in gesprek te gaan, ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen. Het doel is om erkenning en waardering te bieden aan de medewerkers die betrokken zijn geweest bij de zorg voor COVID-19-patiënten en om een moment van ontspanning te creëren.	Creëren van een platform voor informatiedeling, teambuilding en het bespreken van welzijnsgerelateerde onderwerpen.	Geen informatie beschikbaar	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			

	3. Energ Up	Het programma biedt workshops, activiteiten en video's gericht op het versterken van vitaliteit, veerkracht en het gevoel van verbinding. Medewerkers kunnen deelnemen aan de 100 dagen challenge waarin workshops, energizers en activerende video's worden aangeboden over mentale gezondheid, ontspanning, voeding en werkgeluk. Het programma is zowel beschikbaar voor individuen als teams, zowel op locatie als voor thuiswerkers. Het is positief ontvangen door medewerkers en heeft bijgedragen aan een verandering in de manier waarop zij omgaan met stress en veerkracht opbouwen.	Verbeteren van de geestelijke gezondheid van medewerkers en het voorkomen en verminderen van uitval.	Geen informatie beschikbaar	Gezonde leefstijl	met de situatie omgaat. 7. 'Bouwen aan veerkracht' heeft bij veel mensen effect gehad op individu, team en organisatie.		
	4. *VRelax*	VRelax is een interventie die gebruikmaakt van Virtual Reality (VR) om ontspanning te bevorderen. Medewerkers kunnen een VR-bril gebruiken om zich even terug te trekken en te ontspannen. Het biedt een 'positieve afleiding' op de werkvloer of thuis, waarbij de bril gedurende een periode van twee weken kan worden gebruikt.	Bieden van virtuele ontspannings- en stressverlichtingstechnieken.	10 divisies	Veerkracht en vitaliteit			
	5. Psycho-educatie	De interventie van psycho-educatie is gericht op leidinggevenden. Het doel is om hen kennis en inzicht te bieden in psychosociale aspecten, zodat ze beter in staat zijn om medewerkers te ondersteunen en psychosociale nazorg te bieden.	Verstrekken van informatie en kennis over psychologische gezondheid en welzijn.	40 leidinggevenden	Competenties en vaardigheden omtrent handelen bij ingrijpende gebeurtenissen			
	6. Team Heartbeats	Team Heartbeats is een programma dat gericht is op het bevorderen van energie en veerkracht bij medewerkers. Het omvat verschillende activiteiten, waaronder webinars, e-learning, coaching en teamtrainingen. Medewerkers kunnen deelnemen aan workshops en trainingen om hun veerkracht te versterken en meer energie te krijgen. Het programma biedt ondersteuning en begeleiding om medewerkers te helpen beter om te gaan met stress en uitdagingen op het werk.	Versterken van teamcohesie en welzijn door middel van groepsactiviteiten en evenementen.	580 webinardeelnemers	Veerkracht en vitaliteit			
	7. Mentaal fit	De training Mentaal Fit richt zich op het bevorderen van de mentale gezondheid en veerkracht van medewerkers. Het biedt tools en technieken om stress te verminderen, zelfzorg te bevorderen en positieve copingstrategieën te ontwikkelen. De training helpt medewerkers om hun mentale welzijn te versterken en beter om te gaan met stressvolle situaties.	Bevorderen van mentale veerkracht en welzijn bij medewerkers.	Geen informatie beschikbaar	Veerkracht en vitaliteit			
	8. Yoga	op maat gemaakte, digitale yogalessen kunnen volgen van Utrechtse yogastudio Yogaya.	Verbeteren van fysieke en mentale gezondheid, ontspanning en balans door middel van yogaoefeningen.	102 medewerkers	Veerkracht en vitaliteit			