



9 jaar

Sterk in je werk



Inhoudsopgave

- 3 Voorwoord met Justine Feitsma,
bestuurslid CNV
- 5 Interview met Willeke Colenbrander,
loopbaancoach Sterk in je werk
- 9 Interview met Miranda,
deelnemer Sterk in je werk
- 13 Interview met Arno Spitters,
stuurgroep lid Sterk in je werk
- 17 Interview met Gabriëlle Peereboom,
projectleider Sterk in je werk

"Ik heb nu ontdekt waar mijn talenten liggen, hoe ik die kan gaan inzetten, én hoe mijn werkgever me daarbij kan helpen"

Voorwoord

In 2016 startten CNV Zorg & Welzijn en RegioPlus met het project Sterk in je werk, zorg voor jezelf (SIJW). De directe aanleiding was de sluiting van verzorgingshuizen: honderden medewerkers kwamen voor een moeilijke vraag te staan, hoe verder in mijn loopbaan? Sterk in je werk bood hen een korte, krachtige impuls om weer met vertrouwen vooruit te kijken.

Wat begon als steun bij het veranderen van loopbaan, groeide al snel uit tot een instrument voor instroom én behoud in zorg en welzijn. We werden gevonden door zorg- en welzijnsprofessionals die wilden doorgroeien en ontwikkelen, maar ook twijfelden of ze wilden blijven, of nieuwsgierig waren om over te stappen: allemaal vonden ze bij Sterk in je werk een onafhankelijke plek om hun mogelijkheden te verkennen.

De arbeidsmarkt veranderde intussen snel. Zorg en welzijn telt vandaag bijna 1,7 miljoen werkenden – maar de druk op de sector blijft groot. Juist daarom werd het steeds belangrijker om niet alleen nieuwe mensen te werven, maar ook medewerkers duurzaam te behouden. Sterk in je werk liet zien dat persoonlijke loopbaanondersteuning het verschil kan maken: het geeft mensen een plek om de eigen wensen voor hun loopbaan scherp te krijgen. Maar ook een plek voor onafhankelijk advies zonder dat dit gekleurd wordt door een leidinggevende.

Tijdens de coronatijd veranderde er veel. De druk op de zorg werd enorm en afspraken op locatie voor coaching waren niet meer mogelijk. Sterk in je werk maakte een enorme slag met digitale coaching. Wat eerst vooral in een kantoor gebeurde, deden we voortaan via de computer. Dit werkte heel goed: het maakte praten met een coach veel makkelijker en sneller. Medewerkers konden ondersteuning krijgen waar en wanneer het hen uitkwam, zelfs in die drukke tijd.

In de afgelopen negen jaar hielpen we **ruim 75.000 deelnemers**. Wat ooit nog een beetje onwennig begon, een onafhankelijk gesprek over je werk en je toekomst, is inmiddels breed omarmd door werknemers én werkgevers. Het bleek precies dat wat nodig was: een neutrale plek waar je verhaal er mag zijn en waar keuzes van deelnemers centraal staan.

Per 2026 sluiten we Sterk in je werk officieel af. We doen dat met trots en dankbaarheid. Dankbaarheid voor het vertrouwen en de inzet van iedereen die heeft bijgedragen, en voor alle coaches die al deze persoonlijke gesprekken hebben gevoerd. Investeren in mensen blijkt altijd de beste investering: het maakt werknemers sterker en uiteindelijk de hele sector toekomstbestendig.

Als CNV zijn we trots dat we, samen met RegioPlus en talloze loopbaancoaches, dit verschil hebben kunnen maken. Wat begon als een klein project, groeide uit tot een verandering in hoe werkgevers en werknemers naar loopbaanondersteuning kijken. Het is genormaliseerd en werknemers vragen erom. En ook na 2026 blijven wij ons inzetten voor sterke, duurzame loopbanen in zorg en welzijn.

Justine Feitsma,
Bestuurslid CNV



Loopbaancoach

Willeke Colenbrander



Als één van de eerste loopbaancoaches van Sterk in je werk stond Willeke Colenbrander aan de wieg van het initiatief. Hoe kijkt zij terug op negen jaar Sterk in je werk, de doelgroep en de uitkomsten?

“Als ik samenvattend terugblik, heeft Sterk in je werk de vele kandidaten op twee manieren geholpen”, zegt Colenbrander. “Een deel van de zorgverleners ontdekte dat ze eigenlijk prima op hun plek zat; ze hadden na de coaching een nieuw perspectief op hun baan en besloten te blijven. Een ander deel had door Sterk in je werk meer zicht op de mogelijkheden in de sector, en besloot verder te leren of ergens anders te gaan werken.”

Los van werkgever

En dat vaak al na twee tot drie sessies met een Sterk in je werk-loopbaancoach; iets wat Colenbrander vooraf moeilijk voor zich zag. “Maar al snel merkte ik dat Sterk in je werk vooral een impuls was voor de deelnemers, kort en heel krachtig. Mensen zagen vaak door de bomen het bos niet meer, wisten niet hoe of waar ze verder moesten in hun zoektocht naar werkplezier of een andere rol”, legt ze uit. “Door daar los van hun werkgever neutraal over in gesprek te gaan, ze praktische informatie te geven of ze door te verwijzen naar een plek met passendere baankansen, konden mensen al snel zelf verder.”

Bredere doelgroep

Waar Colenbrander eerst, volgens het plan van Sterk in je werk, vooral te maken had met zorgverleners op mbo-niveau 2 die massaal wegbezuinigd zouden worden, zag ze de doelgroep van Sterk in je werk gaandeweg verbreden. “Zo ben ik veel met nieuwkomers gaan werken die een buitenlands zorgdiploma hadden. Inmiddels kunnen zij al vanuit de inburgering een baantraject in; een prachtige uitkomst van Sterk in je werk en de samenwerking met de gemeente. Ook zijn er veel mensen vanuit de bijstand zorg en welzijn in gegaan dankzij Sterk in je werk.”

Organisatie-overstijgend

De juiste mensen op de juiste plek krijgen is volgens Colenbrander een grote uitkomst van negen jaar Sterk in je werk. “En dat kon omdat Sterk in je werk organisatie-overstijgend werkt. Sterk in je werk heeft de sector echt versterkt, weerbaarder gemaakt. Alle kennis die is verkregen door de loopbaangesprekken heeft ook binnen de sector tot nieuwe landelijke initiatieven geleid. Denk aan de toegenomen mogelijkheden voor zij-instromers en het scheppen van meer assisterende banen. Al met al een gemiste kans dat Sterk in je werk niet blijft bestaan.”

“Er zijn veel mensen vanuit de bijstand zorg en welzijn in gegaan dankzij Sterk in je werk”

*"De zorgsector
is er sterker en
weerbaarder door
geworden"*



totaal meer dan
75.000
deelnemers
van 2016 t/m 2025



achtergrond

Uit zorg en welzijn

60,5%

Uit andere sector

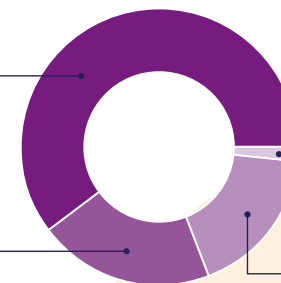
20,5%

In opleiding

1,5%

Niet werkend

17,5%



Deelnemer

Miranda

Als Sterk in je werk er niet was geweest, was Miranda (52) waarschijnlijk vertrokken uit de zorg. In drie gesprekken met haar coach ontdekte ze dat twijfelen over je baan heel gezond is, en geen reden tot paniek.

Want in die toestand, totale paniek, kwam ze terecht bij een van de Sterk in je werk-coaches. “Door alle veranderingen in de zorg, collega’s die het vak uit willen en ouder worden, begon ik ineens te twijfelen over mijn werk. Wil ik dit nog wel? Of eigenlijk dacht ik stiekem: ik moet hiermee stoppen, dit is het niet meer voor mij. Maar, wat dan?”, vertelt Miranda.

Ontdekken en spelen

Op een netwerkbijeenkomst op haar werk hoorde ze van Sterk in je werk. Nog dezelfde dag maakte ze een afspraak. “De coach stelde me meteen gerust: het is heel normaal en gezond om af en toe stil te staan bij je werk en je wensen. Het is een proces waarin je mag ontdekken en spelen”, zegt Miranda. “Dat was zo’n wijze les. Ik kon toen vanuit rust aan de slag met de tools van Sterk in je werk, ik kon verdragen dat ik twijfels had en nadacht over vertrekken en wat anders.”

Nieuwsgierig zijn

Miranda dook actief en enthousiast in het Sterk in je werk-werkboek, waardoor ze werd uitgedaagd om nieuwe inzichten op te doen over zichzelf, haar functie en haar droombaan. “Ook de gesprekken met de coach waren heel helpend; ik leerde om vanuit nieuwsgierigheid te kijken naar mijn

vraagstuk en wat er allemaal mogelijk is. Daardoor sprak ik ook met mijn omgeving meer en opener over mijn werk, wat ook hielp om niet acuut weg te willen en vol vertrouwen op onderzoek uit te blijven gaan.”

Toch in de zorg

Inmiddels weet Miranda dat ze de zorg niet uit wil en kan ze in een paar woorden verwoorden wat ze graag wil. “Ik wil graag werken op stafniveau, met gelijkgestemden, in de buurt en me bezighouden met innovatie in een ondersteunende rol”, vertelt Miranda glimlachend. “Ik heb intern stage gelopen en solliciteer soms, om te ontdekken welke baan goed zou passen. Een mooi proces dat energie geeft. Sterk in je werk is zo ongelooflijk waardevol, ik gun dit iedereen in de zorg. Open praten met een onafhankelijke coach, jezelf beter leren kennen: dit is wat helpt om mensen op hun plek te houden of te krijgen binnen de sector. Doodzonde dat er een einde aan deze kans komt.”

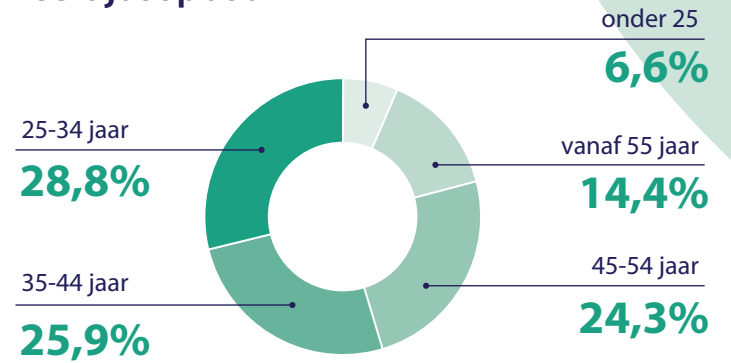
“Sterk in je werk is zo ongelooflijk waardevol, ik gun dit iedereen in de zorg”



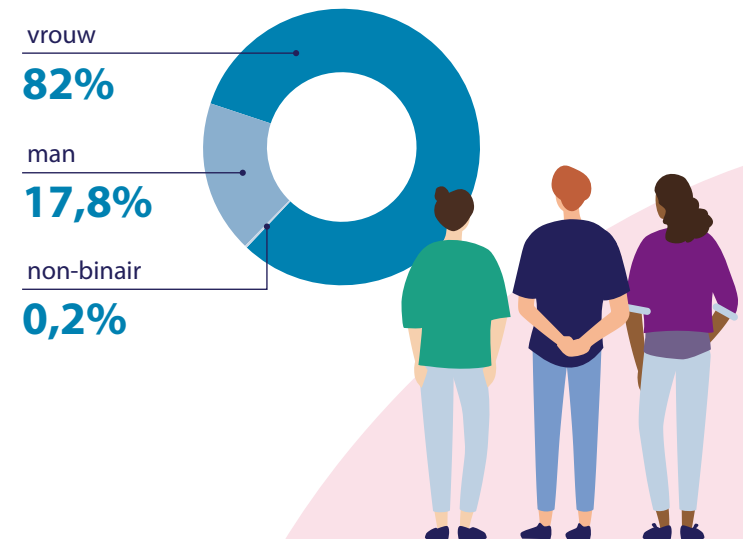
*"Vóór Sterk in
je werk wilde ik
eigenlijk acuut de
zorg uit"*



leeftijdsoopbouw



geslacht



Stuurgroeplid

Arno Spitters



Sterk in je werk liet de afgelopen negen jaar zien hoe je zorgprofessionals écht ondersteunt en behoudt. Dat stelt Arno Spitters, betrokken bij Sterk in je werk als stuurgroeplid namens de werkgeversvereniging WZW. “Hieraan deelnemen zou eigenlijk een recht moeten zijn.”

Laagdrempelig en sectorbreed

“Een overzichtelijk loopbaaninstrument waarmee deelnemers waardevrij, gratis en voor de werkgever anoniem kunnen reflecteren op hun functie en functioneren in de zorg: dat was de oorspronkelijke insteek in 2016”, vertelt Spitters. “Het moest een tool zijn voor loopbaanoriëntatie, begeleiding en bewustwording, uitgevoerd met een laagdrempelige, sectorbrede insteek. Van alle loopbaaninstrumenten die ik ooit voorbij heb zien komen, bleek deze aanpak bij Sterk in je werk uniek. Het heeft op grote schaal effect gehad.”

Gezonde doorstroom

De ruim 75.000 deelnemers die coaching en loopbaangesprekken aangingen via Sterk in je werk, geven aan dat ze daardoor beter inzicht hebben gekregen in hun mogelijkheden. “Na de coaching weten kandidaten welke opleidingen of cursussen passen bij hun loopbaanwensen, of ze ontdekken dat ze op de goede plek zitten. Ze voelen zich zelfverzekerder in gesprekken met hun werkgever. Sterk in je werk is er echt voor de werknemer zelf. Het initiatief zorgde niet alleen voor behoud en doorstroom in zorg en welzijn, maar ook voor een hogere werktevredenheid”, licht Spitters toe.

Sector sterker gemaakt

Waar Sterk in je werk in 2016 startte om baanverlies te voorkomen, zag Spitters Sterk in je werk veranderen in een traject voor alle zorg- en welzijnswerkers die hun loopbaan eens onder de loop wilden nemen. “Niet hoogover, maar op individueel niveau en daardoor heel doeltreffend. Met als gevolg dat meer mensen in de zorg bleven werken, ziekteverzuim is afgenomen en de zij-instroom en duurzame inzetbaarheid is toegenomen”, zegt hij. “Sterk in je werk heeft een duidelijke bijdrage geleverd en de zorgsector sterker gemaakt.”

Sociale hygiëne

Als het aan Spitters ligt, zou Sterk in je werk vast onderdeel worden van de diverse zorg-cao's. “Een ambitieuze droom, maar toch. Het zou een recht moeten zijn voor iedere zorgverlener om eens in de zoveel jaar zo'n traject te doorlopen, los van je werkgever. Als een vorm van sociale hygiëne voor werknemers in een sector waar uitval, uitstroom en ziekteverzuim hoog zijn”, zegt hij. “Het is eeuwig zonde dat de stekker er nu uit gaat.”

“Van alle loopbaaninstrumenten die ik ooit voorbij heb zien komen, bleek deze aanpak bij Sterk in je werk uniek”

“Sterk in je werk heeft een duidelijke bijdrage geleverd en de zorgsector sterker gemaakt”



Deelnemers per branche

Gemeten van 25 februari 2024
t/m 21 december 2025

Verpleging, verzorging
en thuiszorg

32,3%

Gehandicaptenzorg

15,6%

Ziekenhuizen en
overige medische zorg

15,4%

Geestelijke
gezondheidszorg

12,9%

Sociaal werk

8,8%

Jeugdzorg

5,6%

Huisartsen en gezondheidscentra

3,2%

Universitair medische centra

1,8%

Kraamzorg

0,5%

Regionaal projectleider

Gabriëlle Peereboom



Zorgprofessionals behouden, een gezonde doorstroom in de sector bevorderen en zij-instroom stimuleren: de drie doelen waarmee Sterk in je werk 9 jaar geleden landelijk van start ging. Met grote, positieve effecten als gevolg. Dat zag ook projectleider Gabriëlle Peereboom van werkgeversorganisatie Utrechtzorg.

“Sterk in je werk bewees zichzelf eigenlijk al heel snel”, blikt Peereboom terug. In de rol van projectleider was zij vanaf het begin betrokken bij het initiatief. “Als een lopend vuurtje ging rond wat een fijne hulplijn dit is, ook nog eens gratis en onafhankelijk van je werkgever. Voor een steeds bredere doelgroep bleek het een kans, voor werkgevers en de sector een verrijking. Sterk in je werk is echt een naam geworden, een fenomeen waar veel mensen vertrouwen in hebben gekregen.”

Kracht van de coaches

De cijfers onderstrepen de ervaring van Peereboom: meer dan 75.000 mensen hebben zich de afgelopen jaren aangemeld voor Sterk in je werk. De gemiddelde beoordeling door deelnemers ligt hoog: een 8,3 voor het traject en zelfs een 8,4 voor de coach. “De kracht van de Sterk in je werk-coaches is niet alleen hun deskundigheid en enthousiasme, ook hun kennis van en ervaring met de sector maakte hun werk tot een succes voor veel kandidaten”, zegt Peereboom.

Speeddaten

Als projectleider gaf Peereboom Sterk in je werk regionaal een slinger door het organiseren van banenmarkten en netwerkcafé's, waar ook de coaches van Sterk in je werk aanwezig waren. “Werkzoekenden en mensen die een switch naar zorg en welzijn overwogen, konden daar vrijblijvend en laagdrempelig kennismaken met potentiële werkgevers, maar ook speeddaten met de coaches om al hun vragen te stellen. Rijen dik stonden ze daar, iedere keer weer”, blikt ze terug.

Behoud en doorstroom

De inspanningen van Peereboom en haar Sterk in je werk-collega's leverde extra arbeidspotentieel op voor zorg en welzijn. Uit een evaluatie blijkt dat 22 procent van de kandidaten die coaching kreeg via SIJW niet uit zorg en welzijn afkomstig was. 21 procent van de kandidaten had überhaupt geen werk voordat ze met SIJW begonnen.

Branchespecifieke thema's

Levensfaseproblematiek, uitdagingen in de werk-privé-balans, omgaan met hoge werkdruk en leidinggeven: volgens Peereboom allemaal actuele en branchespecifieke thema's die centraal stonden in de coaching van Sterk in je werk. “En die daarmee zeker hebben gezorgd dat veel mensen in zorg en welzijn zijn blijven werken, terwijl ze op het punt stonden uit te vallen of weg te gaan. Ik ben dan ook bezorgd dat er nu een gat ontstaat, als Sterk in je werk wegvalt. Dit wordt voor de sector echt een gemis.”

*“Sterk in je werk
is echt een naam
geworden, een
fenomeen waar
veel mensen
vertrouwen in
hebben gekregen”*



8,3

Gemiddeld cijfer
voor het traject

8,4

Gemiddeld cijfer
voor de coach



Organisatie Sterk in je werk

Een warm dankjewel aan alle deelnemers, coaches, werkgevers en samenwerkingspartners die hebben bijgedragen aan het succes van Sterk in je werk. Jullie inzet, enthousiasme en betrokkenheid waren van onschatbare waarde. Hoewel het programma nu stopt, blijft de oproep bestaan: blijf sterk in je werk. Blijf investeren in jezelf, in je werkplezier en in je toekomst. Dank voor het vertrouwen en de samenwerking.

www.sterkinjewerk.nl www.regioplus.nl www.cnvzorgenwelzijn.nl

Tekst en redactie: RegioPlus en CNV
Grafisch ontwerp: Vrije Stijl

'Sterk in je werk' werd mogelijk gemaakt door subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).





Sterk in je werk,
zorg voor jezelf