[Title of research blinded for review]

# Interview vragen

**PRAKTISCHE ZAKEN**

* Kort informatie over het onderzoek geven
  + Doel van het onderzoek
  + Wat gebeurt ermee
* Jezelf voorstellen
* Poster toelichten: samen hebben we deze thema’s op de agenda gezet
* Informed Consent tekenen
  + Vertrouwelijkheid benadrukken
* Toestemming vragen om het gesprek op te nemen?

**START VAN HET GESPREK**

* Zou je iets over jezelf willen vertellen?
* U heeft de poster ontvangen met daarop de thema’s die voor ons belangrijk waren.
  + Welke thema’s spreken je/u het meeste aan?
  + Waar zou je/u het over willen hebben?
  + Herken je een van de uitspraken op de poster?
  + In welke uitspraken herken je jezelf juist helemaal niet?

**LEVENSLOOP**

* Waarom ben je ooit in de ouderenzorg gaan werken?
* Carrière: aaneengesloten carrière vs. onderbroken carrière (zij-instromer, eruit geweest, switchen).
* Impact van ontslagrondes/bezuinigingen, specifiek rond 2012-2015

**WERKEN IN DE OUDERENZORG**

* Werkdruk? En vooral: impact op eigen gezondheid?
* Grenzen stellen aan werkuren versus grenzeloze appèl van werkgever om rooster rond te krijgen (overwerk, extra dage, etc).
  + Ziek zijn in eigen tijd?
  + Reactie van collega’s als je grenzen stelt (o.a. bij ziekte, of werken in ‘eigen tempo’).
* Kunt u rondkomen van uw inkomen? Is het financieel mogelijk om minder te werken? (kostwinnerschap?)
* Ervaart u steun van de leidinggevenden rondom de werkdruk?

**DE PLICHT OM TE ZORGEN**

* Socialisatie: wat heb je meegekregen over je verantwoordelijkheid om te zorgen?
* Voel je plicht/verantwoordelijkheid om je buren te helpen?
* Ervaar je dat professionals een (groter) beroep op je doen in de zorg?
* Voel je de plicht om in te springen als je ziet dat de zorg tekort schiet?
* Herken je het gevoel dat je altijd blijft zorgen, altijd wilt zorgen?
* Voel je je altijd verantwoordelijk om te zorgen? Hoe komt dat?

**MANTELZORGER ZIJN**

* Mantelzorg
  + Wie, waarom, met wie, ervaring.
* Ervaring met grenzen stellen als mantelzorger?
* Rol van werk in grenzen stellen (hebben van werk is een excuus)
* Combineren werk en & mantelzorg: wat voelt zwaarder?
* Begrip werkgever?
* Levensverhaal: jonge mantelzorger geweest? Leven lang zorgen? (KOPP-kind?)

**ZEGGENSCHAP**

* Opleiding in hiërarchische cultuur: niet tegen arts mogen spreken, etc.
* Ervaren verschil in zeggenschap tussen: man-vrouw, generaties, culturele achtergrond, zwart-wit.

**DISCRMINATIE/UITSLUITING**

* Ervaringen op de werkvoer (van collega’s, van patiënten, van naasten)
* Coping (zwijgen/spreken & rol generaties)
* Minder werken? Twee keer zo hard werken
* Ervaring met diversiteit op de werkvloer (kliekjes? Frustraties onderling?)

**OVERLEVEN IN DE OUDERENZORG**

* Werkdruk: Hoe zorgt u ervoor dat uw werk en andere taken toch gedaan krijgt?
* Werk je (vaak) over?
* Worden je overuren betaald?
* Zou u, of kan u, nog iets spontaan of extra’s doen voor de bewoners of voor uzelf?
* Wat vindt u onrechtvaardig aan de manier waarop de zorg nu is ingericht?
* Wordt je weleens boos over hoe de dingen gaan op de werkvloer?
* Hoe verzet u zich tegen de dingen die u onrechtvaardig vindt?
* Hoe verzet u zich tegen de vastgestelde regels in de zorg?
* Hoe gaat u om met uw emoties?
* Wat doet u om positief te blijven?

**WERK EN ZORG COMBINEREN (thema overbelasting?)**

* Waar loop je tegenaan in het combineren van werk en mantelzorg?
* Hoe houdt je het vol?
* Wat geeft je energie?
* Heb je het gevoel dat je vastloopt? Kun je hier wat meer over vertellen?
* Wat zou een oplossing kunnen zijn om het te kunnen combineren?
* Vertel je het op je werk? Waarom wel/waarom niet?
* Hoe ervaar je dat er door collega’s en leidinggevenden op gereageerd word?
* Is het anders wanneer je een vast contract hebt dan wanneer je een tijdelijk contract hebt?

**MIJN GEZONDHEID**

* Is deze baan vol te houden tot aan je pensioen?
* Wat doe je om gezond te blijven? Herken je je in: grenzeloos werken, dan crisis (burn-out/overgang) en dan minder of geheel de zorg uit? Eigenlijk geen ruimte voor gezondheidsstrategie: of alles geven, of eruit stappen?
* Hoe zie je het voor je tot aan je pensioen? Denk je daar al weleens over na?
* Voel je je gewaardeerd?
  + Zo ja, door wie?
  + Krijg je steun van partner en kinderen bv. of delen jullie taken?
  + Wie zorgt er voor jou als jij ziek bent?
* Wat doe je als het je teveel wordt?
* Welke dingen (taken/ klusjes / bezigheden) zou je kunnen laten?
* Welke dingen kun je niet loslaten?

**OVERGANG**

* Ik ervaar nu ik in de overgang ben dat het me soms teveel wordt (weer zelfde klachten burn-out).
  + Merk jij of heb jij iets gemerkt van de overgang?
  + Zo ja, wat betekende dat voor je werk?
  + Hoe uitte zich dat en kon je dat woorden geven en met wie wel/niet bespreken?
  + Was er ruimte en begrip voor? Hoe zag dat eruit?
* Verwarring overgang-burn-out
* Overgang als bezinningsfase:
  + Andere keuzes gemaakt in werk?
  + Lichamelijk: meer klachten, minder fit
  + Waardering van eigen kennis (erkenning van eigen kennis, willen doorgeven van eigen kennis, niet meer ‘gekoeieneerd’ willen worden van bovenaf)
  + Bezinning:
    - wil ik dit nog? Wie ben ik, wat vindt ik belangrijk?
    - Jezelf voorop gaan stellen: wat wil ik eigenlijk?
    - Keuze om uit de zorg te gaan? Als ZZP’er verder te gaan?

**AFSLUITING**

* Wilt u nog iets toevoegen?
* Kent u nog anderen die mee zouden willen doen met dit onderzoek?
* Mogen we u uitnodigen voor een bijeenkomst waarin we de uitkomsten van het onderzoek presenteren?
* Overhandig de VVV-bon