



de
Gouvernante
gezin & onderneming in balans

E-BOOK

Blijven zorgen, maar anders

WAAROM STEEDS MEER ZORGPROFESSIONALS

KIEZEN VOOR EEN JOB ALS NANNY



Als zorgen niet meer vanzelf gaat

Werken in de zorg doe je niet zomaar. Het is een bewuste keuze, een roeping. Een job die vertrekt vanuit betrokkenheid, verantwoordelijkheid en het verlangen om iets te betekenen voor anderen. Maar wat als diezelfde job steeds meer begint te wringen?

Wat als het tempo te hoog ligt, de druk blijft toenemen en je merkt dat je energie sneller op is dan vroeger? Wat als je nog altijd wil zorgen, maar niet meer op deze manier?

Voor veel zorgprofessionals is dat geen uitzondering, maar een realiteit. En net daar ontstaat een nieuwe vraag: *hoe kan ik blijven zorgen, maar op een manier die beter bij mij past?*



1. De zorg onder druk: wat de cijfers zeggen

De uitdagingen binnen de zorgsector zijn geen gevoel, maar een vaststelling.

Uit recente cijfers blijkt dat:

- 📊 bijna **4 op de 10 zorgmedewerkers werkstress ervaart**
- 📊 meer dan **1 op de 3 kampt met een te hoge werkdruk**
- 📊 bijna **de helft het werk als emotioneel zwaar beschouwt**
- 📊 slechts **ongeveer 50% een werkbare job heeft zonder grote knelpunten**

Dat zijn duidelijke signalen.

Ze tonen dat mensen hun job nog steeds graag doen, maar dat de context het steeds moeilijker maakt om die job op lange termijn vol te houden.

2. Wanneer je lichaam begint te spreken

Naast de mentale en emotionele belasting, speelt ook het fysieke aspect een grote rol.

Werken in de zorg vraagt veel van je lichaam. Tilliften, verplaatsen, lange shiften rechtstaan, onregelmatige uren... het is een belasting die vaak jarenlang goed gaat, tot je lichaam signalen begint te geven.

Rug- en nekklachten, vermoeidheid die niet meer wegtrekt, minder recuperatie tussen werkdagen. Zeker naarmate je ouder wordt, wordt het verschil voelbaar.

Wat vroeger vanzelf ging, vraagt plots meer energie. En dat zorgt voor een belangrijk inzicht: *dit hou ik niet vol zoals het nu is.*

Een carrièreswitch is dan geen zwakte, maar een bewuste keuze om duurzaam te blijven werken.



3. De twijfel: kan ik nog iets anders?

En toch blijft de stap moeilijk.

Veel zorgprofessionals hebben jarenlang in dezelfde sector gewerkt. Hun ervaring zit diep verankerd in één context.

Daardoor komen vragen zoals:

- ? Wat kan ik nog buiten de zorg?
- ? Gaat iemand mijn ervaring wel waarderen?
- ? Moet ik helemaal opnieuw beginnen?

Die twijfel is begrijpelijk, maar vaak onterecht.

“Ik voelde dat mijn lichaam het tempo niet meer aankon. Niet omdat ik mijn job niet graag deed, maar omdat het gewoon te zwaar werd.”

Caroline – 47

4. Je hoeft niet volledig opnieuw te beginnen

Een carrièreswitch vanuit de zorg is geen breuk, maar een verschuiving. De kern van wat je doet, blijft dezelfde:

- ♥ zorgen
- ♥ structuur brengen
- ♥ anticiperen
- ♥ aanvoelen
- ♥ verantwoordelijkheid opnemen

Dat zijn kwaliteiten die niet verdwijnen. Ze krijgen alleen een andere context.



5. Waarom een job als nanny zo goed aansluit

Voor veel zorgprofessionals voelt een job als nanny verrassend logisch. Je blijft doen waar je goed in bent, maar in een andere omgeving.

Je werkt:

- 👤 in één gezin in plaats van een grote organisatie
- 👤 met vaste kinderen in plaats van wisselende patiënten
- 👤 met duidelijke afspraken in plaats van constante druk
- 👤 met tijd en aandacht in plaats van snelheid

Dat zorgt voor rust, overzicht en opnieuw grip op je werk.

“

“Ik doe nog altijd wat ik graag doe, maar zonder de constante druk. Dat maakt een wereld van verschil.”

Ellen – 38

”

6. Jouw ervaring wordt opnieuw zichtbaar

Wat je meebrengt uit de zorg is enorm waardevol.

Denk aan:

- 👤 verantwoordelijkheidszin
- 👤 empathie en nabijheid
- 👤 stressbestendigheid
- 👤 structuur en organisatie
- 👤 oog voor detail en veiligheid

In een gezin zijn dat geen extra troeven, maar de basis. Waar je in de zorg soms één van velen bent, word je als nanny een vaste waarde.





7. Van chaos naar duidelijkheid

Een van de grootste verschillen zit in het ritme.

In de zorg:

- 👛 onregelmatige shiften
- 👛 personeelstekorten
- 👛 last-minute wijzigingen
- 👛 constante druk

Als nanny:

- 👛 vaste werkuren
- 👛 duidelijke afspraken
- 👛 één werkplek
- 👛 een herkenbaar dagritme

Die voorspelbaarheid zorgt voor rust, zowel mentaal als fysiek.



“In de zorg voelde ik me soms een radertje.
‘Hier voel ik opnieuw dat ik ertoe doe.’”

Kim – 44

8. Werk dat opnieuw energie geeft

Veel zorgprofessionals zijn gewend om moe naar huis te gaan. In een nanny-job zien we vaak het tegenovergestelde.

Je gaat naar huis met:

- ♥ het gevoel dat je iets hebt betekend
- ♥ energie in plaats van uitputting
- ♥ voldoening over je werk

Omdat je opnieuw tijd en ruimte hebt om je job goed te doen.

9. Herken je jezelf hierin?

- ✓ Je werkt in de zorg en voelt dat het anders moet
- ✓ Je wil blijven zorgen, maar in een andere context
- ✓ Je zoekt meer rust en voorspelbaarheid
- ✓ Je wil opnieuw energie halen uit je job
- ✓ Je werkt graag met kinderen en gezinnen
- ✓ Je wil werk dat past bij je leven vandaag

Herkenbaar? Dan is dit het moment om verder te kijken.

“Ik had niet gedacht dat werken me opnieuw energie kon geven.”

Annelies – 36



10. De rol van de Gouvernante

Een carrièreswitch vraagt vertrouwen en een goede begeleiding.
Bij de Gouvernante kijken we verder dan je cv. We luisteren naar je verhaal,
je ervaring en wat je vandaag nodig hebt.

We zorgen voor:

- ♥ een persoonlijke en zorgvuldige matching
- ♥ duidelijke afspraken
- ♥ begeleiding voor én na je opstart
- ♥ één vast aanspreekpunt



“Ik voelde me meteen begrepen.
Alsof mijn verhaal er echt toe deed.”

Annie - 53

11. Geen afscheid van de zorg, maar een nieuwe vorm

De zorg verlaten voelt soms als een grote stap, maar het
hoeft geen afscheid te zijn.

Het kan ook een manier zijn om terug te keren naar de
essentie: zorgen, aandacht geven én er zijn voor anderen.

Maar dan op een manier die ook voor jou klopt.



Klaar om te ontdekken of dit bij jou past?

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

 Plan een vrijblijvend gesprek

 Of ontdek meer via www.degouvernante.be

