

Zorg goed voor jezelf en je collega's

: tips hoe je dit aanpakt

Bezorgd voelen = okee

Er komt veel op ons af. Het is normaal dat je je hier zorgen over maakt, dat mag je ook zeggen. Geef elkaar hier de ruimte voor en houd elkaar een beetje in de gaten.

Zorg goed voor jezelf

Blijf regelmatig pauzes houden, eten en drinken (denk aan voorzieningen op de afdeling), slapen, bewegen, en het inplannen van vrije tijd.

Sociale steun

Moedig sociale steun aan, onder collega's en thuis. Samen staan we sterk. Je hart luchten is voor velen een belangrijke uitlaatklep. Bel elkaar als fysiek contact even niet kan.

Afwisseling

Wissel waar mogelijk meer en minder stressvol werk af en koppel meer aan minder ervaren collega's. Neem je tijd om je weer op te laden, deze situatie duurt waarschijnlijk een tijd.

Mensen verschillen

Collega's kunnen verschillend reageren op moeilijke situaties als deze, vanwege bijvoorbeeld cultuur, religie, en persoonlijke- of familie omstandigheden. Laten we respectvol met elkaar omgaan.

Structuur

In hectische tijden is structuur prettig. Organiseer bijvoorbeeld een korte dagopening en -sluiting en besteed daar ook aandacht aan de impact van de situatie op collega's.

Ontspanning

Onderneem in je vrije tijd (gezonde) activiteiten die je normaal gesproken ook helpen te ontspannen en om te gaan met moeilijke situaties, zoals sporten of wandelen. Blijf op de hoogte via betrouwbare mediabronnen, probeer niet continu al het nieuws te volgen.

Veerkracht

Moeilijke situaties als deze brengen, naast zorgen, vaak ook veel veerkracht in mensen naar boven. Vertrouw daar op en bedenk dat je er niet alleen voor staat.

Psychological first aid

Betrokkenheid, sociale steun, een gevoel van veiligheid, geruststelling, en praktische hulp kunnen ondersteunend zijn. Informeer naar zorgen en behoeften bij collega's, verwijs indien nodig door.