

# Psychosociaal team

## *Helpende gedachten*

Door de heftigheid van de situatie kan je gaan piekeren of kunnen negatieve gedachten het overnemen. Probeer daar ook helpende gedachten tegenover te zetten en die voor jezelf te blijven herhalen:



- Ik doe wat ik kan met de beste intenties.
- We doen belangrijk werk.
- We kunnen niet iedereen helpen, we helpen zoveel mogelijk mensen naar eer en geweten.
- We weten niet precies wat gaat komen, maar we zijn zo goed mogelijk voorbereid.
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal.
- We zorgen voor onszelf en houden oog voor elkaar.
- We nemen onze verantwoordelijkheid om op tijd rust te nemen, te slapen en gezond te eten en afleiding te zoeken.

**Contact peer support:** via je afdelingshoofd of medisch manager.

**Contact psychosociaal team:** 055 – 844 6701. Of loop binnen in het personeelsrestaurant dagelijks va 15.15 uur.