Aandacht voor je mentale gezondheid tijdens de Coronacrisis loont!

De Coronacrisis heeft gedurende een lange tijd effect op onze werkomstandigheden. Veel werknemers ervaren stress, hoge werkdruk, verveling, onzekerheid, verschuiving van taken/verantwoordelijkheden en verandering in de werk-/privébalans. Hoe blijf je in deze nieuwe werkelijkheid gezond aan het werk? Onderzoekers ontdekten dat de beste manier daarvoor een aanpak in drie fases is:

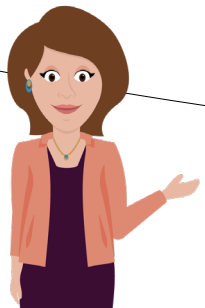
Fase 1	Fase 2	Fase 3
Bij aanvang en tijdens de piek van de crisis = Maatregelen	Gedurende de crisis = Interventies	Na de crisis = Zorg

Wat kun je als werknemer op dit moment doen?

- Houdt regelmatig contact met je collega's.
- Zorg samen met je collega's voor een goede sfeer door een gevoel van saamhorigheid en positiviteit te creëren.
- Betrek alle collega's hierbij en zorg dat iedereen zich gehoord en gezien voelt.
- Deel met elkaar handvatten hoe om te gaan met isolatie, langdurig werken onder lastige omstandigheden, balans werk/privé, vermoeidheid, stress, bezorgdheid en onrust. Wijs elkaar op nuttige informatie en bijvoorbeeld e-learnings hierover.
- Gebruik zo nodig effectieve (digitale) zelfzorginstrumenten aan om signalen van stress te herkennen en te verminderen.
- Ben je bezorgd over je mentale gezondheid? Schroom dan niet om te vragen om psychologische ondersteuning!

Dit helpt om psychisch gezond en gemotiveerd te blijven en te kunnen doorzetten tijdens de crisis

- Als je klachten ervaart zoals vermoeidheid, slapeloosheid, angst, somberheid of depressie: zorg dat je wordt doorverwezen naar de bedrijfsarts.



Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10
www.sharedambition.com - info@sharedambition.com

Shared Ambition
people management

- Houd je aan normale werk- en rusttijden en gun ook je collega's hun rust door hen niet met werkgerelateerde informatie en/of vragen te belasten als zij vrij zijn.
- Plan vrije dagen en vakanties, ook tijdens de crisis!

→ **Wil weten hoe je deze tips in praktijk kunt brengen?**
Luister dan naar deze podcast.

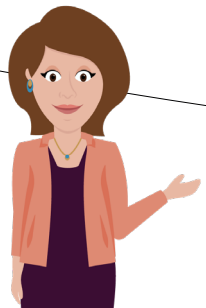
Specifieke extra informatie voor werknemers in de zorg

Jouw fysieke en mentale weerbaarheid als zorgprofessionals is gedurende deze crisis van essentieel belang. De vraag naar zorg neemt in hoog tempo toe, de zorg wordt verleend in stressvolle en onzekere omstandigheden en er is het risico op besmetting. Het werk is fysiek zwaar en emotioneel belastend door intensieve werkschema's en het voortdurend gebruik van beschermende kleding.

Als werknemer in de zorg is het extra belangrijk om – behalve voor de patiënten – goed voor jezelf te zorgen. Gedurende de crisis raden we je aan:

- Hoe moeilijk dat op dit moment ook is: blijf alert op haalbare werkuren, goede planning, rusttijden, voldoende pauzes en vrije dagen.
- Probeer om je regelmatig terug te trekken uit emotioneel belastende situaties.
- Plan binnen je team regelmatig overleg om praktijkervaringen uit te wisselen en realistische scenario's te bedenken.
- Monitor frequent je fysieke en mentale toestand.
- Als je je zorgen maakt over je mentale toestand, infomeer dan bij je werkgever naar de mogelijkheid om gebruik te maken van een professional die indien nodig een luisterend oor kan bieden, ook buiten reguliere werktijden.
- Infomeer bij je werkgever naar de mogelijkheid om gebruik te maken van laagdrempelige psychologische ondersteuning, bijvoorbeeld als je klachten hebt zoals vermoeidheid, angst, slapeloosheid, somberheid, depressie.

Deze informatie is mede gebaseerd op systematisch literatuuronderzoek van het UMC en de Hogeschool Utrecht en interviews met experts en ervaringsdeskundigen.



Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10
www.sharedambition.com - info@sharedambition.com

Shared Ambition
people management