

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

Bij aanvang en tijdens
de piek van de crisis
= Maatregelen

Fase 2

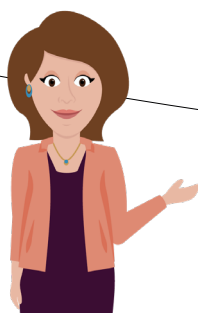
Gedurende de crisis
= Interventies

Fase 3

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-larnings 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.
- Houd je aan normale werk- en rusttijden en gun ook je collega's hun rust door hen niet met werk gerelateerde 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](#).

