

Wil jij mijn buddy zijn?

Let jij op mij, dan let ik op jou. Als collega's steunen we elkaar!

Als buddy zorg je voor elkaar. Je houdt elkaar in de gaten en wisselt van gedachten met elkaar om zaken die jou raken bespreekbaar te maken.

Deze impactvolle periode kan stress opleveren bij veel mensen. Te lang aanhoudende stress herken je vaak niet bij jezelf maar wel bij iemand anders. Daarom is het werken met een buddy systeem een waardevolle manier om op elkaar te letten als collega's en elkaar te steunen wanneer dat nodig is. Onderzoek wijst uit dat een goed buddy systeem stress

verlagend werkt. Als je gaat werken met een buddy systeem is het fijn om een vaste buddy te hebben voor een langere periode waar je je prettig bij voelt. Bij voorkeur heeft jouw buddy zoveel mogelijk dezelfde cliënten als jou. Je kunt de indeling samen maken met je team. Je kunt bijvoorbeeld een ervaren collega koppelen aan een minder ervaren of een nieuwe collega.

Belangrijk!

Kies een buddy waar je je prettig bij voelt en waar je open en eerlijk tegen kunt zijn.

Tips voor een goede buddy:

Signaleer en benoem

Signaleer en benoem eventuele stresssymptomen bij elkaar.

Wees open naar je buddy

Bespreek met je buddy hoe je reageert op stress en wat je nodig hebt in een dergelijke situatie.

Wijs elkaar op goede zelfzorg

Wijs elkaar op goede zelfzorg tijdens en na het werk zoals regelmatig eten, drinken, toiletbezoeken en zorg voor voldoende slaap.



Oog voor elkaar

Heb oog voor elkaar en steun elkaar.

Vul elkaar aan

Zoek een buddy die jou aanvult. Zo kun je naast het letten op elkaar ook nog leren van elkaar.

Bied een luisterend oor

Houd in gedachten dat je de stress van een ander niet kunt of hoeft op te lossen, een luisterend oor is vaak al voldoende.

Zoek een buddy op het werk of in je sociale omgeving

Lukt het niet om een buddy te vinden op je werk? Kijk dan of je in je sociale omgeving een buddy kunt vinden die jou kan steunen. Denk bijvoorbeeld aan een partner of een goede vriend of vriendin. Soms ziet hij/zij eerder dat je gestrest bent dan dat je het zelf doorhebt.

Wat kun je zelf doen

Zijn er zaken die stress oproepen en zijn deze gemakkelijk te veranderen? Kijk dan of je hier zelf iets aan kunt doen en overleg dit eventueel met je leidinggevende.

Aanvullende tips voor buddy's in de thuiszorg

Wees bereikbaar


Spreek met je buddy af dat je elkaar kunt bellen na het einde van, of tijdens, je dienst zodat je van elkaar op de hoogte blijft.

Vraag goed door!

Als je elkaar niet (vaak) face-to-face ziet kun je minder gemakkelijk signalen waarnemen.

Tip!

Laat je collega's en je leidinggevende weten wie je buddy is.

Tip!  Let niet alleen op je buddy maar op alle collega's in je team. Samen steun je elkaar!