

# Tips & adviezen voor mentale gezondheid zorgprofessionals en betrokkenen bij de zorg

espria

De wereldwijde uitbraak van het Coronavirus is uniek en ingrijpend op vele fronten en kan stress opleveren. We krijgen te maken met onbekende of onvoorspelbare situaties en gezondheidsrisico's, met zieke mensen in de nabije omgeving, thuis of op het werk. Of met werk waar we niet (volledig) voor zijn opgeleid. Dat kan onzeker maken, terwijl je juist wilt helpen. En soms is het gewoon allemaal even heel veel.

Erken dit en uit eventuele twijfels aan collega's. Blijf er niet alleen mee rondlopen, je bent niet de enige. Besef dat de meeste gevoelens en gedachten die je ervaart een normale reactie zijn, op een abnormale situatie. En vertrouw juist nu op jezelf en wat je kunt!

Dit virus blijft ons de komende tijd bezighouden. We hebben nog een weg te gaan. Het is belangrijk om inzetbaar te blijven. Zorg voor jezelf en anderen is daarin onmisbaar! Dat is nodig om voor bewoners, cliënten en patiënten te kunnen blijven zorgen.

## Ben je op de hoogte?

Lees de dagelijkse intranetupdates. Baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM. Heb je vragen?

[Lees verder op pagina 2](#)

## Vertrouw op de kracht van het team

Goede zorg verlenen is teamwerk. Een hecht team beschermt tegen angst en onzekerheid.

[Lees verder op pagina 2](#)

## Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis

Probeer emoties toe te laten en praat erover met anderen. Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel.

[Lees verder op pagina 2](#)

## Zorg voor planning en structuur

Probeer bezig te blijven. Daag jezelf en elkaar uit. Verdiep je in werkzaamheden/onderwerpen waar je normaal niet aan toekomt.

[Lees verder op pagina 2](#)

## Gedachten

Merk je dat je gaat piekeren? Of nemen negatieve gedachten of gevoelens de overhand, probeer daar dan positieve, helpende gedachten tegenover te zetten.

[Lees verder op pagina 2](#)

## Emoties

De komende periode kun je te maken krijgen met wisselende emoties.

[Lees verder op pagina 2](#)

## Durf elkaar aan te spreken

Signaleer en benoem bij elkaar eventuele ziektesymptomen en neem het serieus.

## Wissel in- en ontspanning af

Zorg voor voldoende rust tussen je diensten. Zoek afleiding en ontspanning.

[Lees verder op pagina 3](#)

## Humor en positiviteit

Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlading en relativering in spanningsvolle situaties.

[Lees verder op pagina 3](#)

## Omgaan met spanningen thuis

Er kunnen spanningen ontstaan. Thuis ben je aangewezen op elkaar.

[Lees verder op pagina 3](#)

## Ken jezelf en steun elkaar!

Zorg dat je van jezelf en je nabije collega's weet hoe ze onder stress reageren. Dan kun je elkaar helpen en steun bieden.

## Check jezelf

Luister naar de signalen van je lichaam en neem deze serieus. Neem elke dag een vast moment om bij jezelf stil te staan.

[Lees verder op pagina 3](#)

## Sociaal contact

Zoek contact met je dierbaren, doe dit digitaal of houd gepaste afstand. Spreek niet in groepen af.

[Lees verder op pagina 3](#)

## Coronavirus en kinderen

Praat met je kinderen over het Coronavirus. Geef uitleg en nodig hen uit om vragen te stellen.

[Lees verder op pagina 3](#)



## Gouden regels tijdens de Corona crisis

- Zorg goed voor jezelf.
- Eet gezond en drink regelmatig.
- Zorg voor voldoende slaap. Slaap zoveel mogelijk op vaste tijden.
- Zorg voor zoveel mogelijk structuur en ritme, dat geeft houvast en helpt om het zo lang mogelijk vol te kunnen houden.
- Wissel inspanning bewust(er) af met ontspanning. Neem daarvoor de tijd!
- Vermijd roken, alcohol en drugs.



## Zorg voor planning en structuur



Het kan zijn dat je werkzaamheden in deze periode afnemen. Je collega's op andere afdelingen werken hard, je zou hen graag ondersteunen, maar het kan (nog) niet. Je ervaart mogelijk verveling, machteloosheid, schuldgevoelens of onderbelasting.

Probeer bezig te blijven. Daag jezelf en elkaar uit. Verdiep je in werkzaamheden/onderwerpen waar je normaal niet aan toekomt. Maak van de tijd gebruik om je vakkennis bij te spijkeren via e-learning modules. Maak een planning en structuur voor de dag.

## Omgaan met een ingrijpende gebeurtenis



Het kan zijn dat je door onverwachte, emotionele situaties thuis of op het werk last kunt krijgen van indringende herinneringen, of herhaling van dezelfde gevoelens als tijdens de eerdere situatie.

Probeer dit soort emoties toe te laten en praat erover met anderen. Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel. Het kan zijn dat je een periode slechter slaapt, alerter bent of negatieve gedachten hebt. Dit is normaal! Je hebt tijd nodig om dit soort gebeurtenissen te verwerken. Het is een normale reactie op een abnormale situatie. Blijf je echter last houden hiervan, of wordt het erger. Neem dan contact op met je huisarts.

## Vertrouw op de kracht van het team



Goede zorg verlenen is teamwerk. Een hecht team beschermt tegen angst en onzekerheid.

Vertrouw in deze bijzondere omstandigheden op je kennis en vaardigheden en geloof in de kracht van jezelf en je team.

## Ben je op de hoogte?

Lees de dagelijkse intranetupdates. Baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM. Heb je vragen? Stel ze aan je leidinggevende en ervaren collega's. Er is veel onzeker, onbekend en onvoorspelbaar. Probeer na te denken over wat realistisch en haalbaar is. Overleg hoe je zelf en met collega's het beste kan handelen. Deel verwachtingen met elkaar. En kom je er niet uit, toets bij collega's of je leidinggevende.

## Gedachten

Merk je dat je gaat piekeren? Of nemen negatieve gedachten of gevoelens de overhand, probeer daar dan positieve, helpende gedachten tegenover te zetten. En herhaal deze:



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 doen wat we kunnen

Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal

We zorgen voor onszelf en houden oog voor elkaar

Het is goed om goed voor mezelf te zorgen en op tijd rust te nemen, te slapen, gezond te eten en afleiding te zoeken

## Emoties



De komende periode kun je te maken krijgen met wisselende emoties. Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid of boosheid zijn heel normaal.

Misschien voel je je soms machteloos of schuldig omdat je niet iedereen kan helpen, of haast onmogelijke keuzes moet maken. Je kunt het gevoel hebben tekort te schieten. Ook kunnen bepaalde situaties juist een positief gevoel geven, omdat je iets kunt betekenen. Dat geeft energie, hoop en moed. Iedereen ervaart dit op zijn of haar eigen manier. Praat erover.



Tip!

### Goede ademhalingsoefening

3 seconden inademen door je neus, in 5 seconden uitademen door je mond, herhaal een paar minuten en probeer bij elke uitademing je lichaam meer te laten ontspannen. Voel wat dit met je doet! (Aanrader voor het slapengaan)

## Wissel in- en ontspanning af



**Zorg voor voldoende rust tussen je diensten. Zoek afleiding en ontspanning.**

Doe dingen waar je van geniet. Juist nu is afwisseling tussen inspanning en rust en ontspanning essentieel om inzetbaar en gezond te blijven. Beweging en sport zijn heel belangrijk om mentaal en fysiek gezond te blijven.

## Sociaal contact



**Zoek contact met je dierbaren, doe dit digitaal of houd gepaste afstand.**

Spreek niet in groepen af. Laat hen weten hoe het met je gaat. Wees open als je hulp nodig hebt en vraag het gewoon. Mensen willen graag helpen.



### Tip!

Gebruik naast je telefoon ook social media What's app, Facebook en Instagram om in contact te blijven met familie, vrienden en kennissen. Benut Facetime of Skype als je hen even 'live' wilt zien. En stuur af en toe gewoon eens een kaartje, foto of een (zelfgemaakt) 'brievenbus-cadeautje' per post. Ook het samen oplossen van digitale puzzels, quizen, et cetera is leuk om in contact te blijven.

## Humor en positiviteit



**Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlasting en relativering in spanningsvolle situaties. Let erop dat het door betrokkenen ook als humor wordt ervaren, anders kan het kwetsend zijn en onbedoeld leiden tot onnodige spanningen.**

Sta stil bij de dingen die je bereikt! Benoem dit en complimenteer elkaar. Houd hoop, geef elkaar erkenning voor het belangrijke werk dat je aan het doen bent.

## Coronavirus en kinderen



**Praat met je kinderen over het Coronavirus.**

Geef uitleg en nodig hen uit om vragen te stellen. Stel ze gerust en laat ze weten dat het oké is als ze het naar vinden of er bang voor zijn. En laat hen in eigen woorden uitleggen wat dat met ze doet, wat ze erbij voelen.

## Omgaan met spanningen thuis



**Er kunnen spanningen ontstaan. Thuis ben je aangewezen op elkaar.**

Het kan voelen alsof je op elkaars lip zit. Probeer afstand te nemen als dat nodig is. Bespreek alvast wat jullie het beste kunnen doen als de spanning oploopt. Dan ben je alvast voorbereid. Het kan ook helpen om een signaal af te spreken als iemand een time-out nodig heeft. Stem af wat je doet bij een time-out.

## Check jezelf



**Luister naar de signalen van je lichaam en neem deze serieus. Neem elke dag een vast moment om bij jezelf stil te staan. Sta stil bij hoe het met je gaat. Geef op tijd een grens aan en bepaal wat je nodig hebt.**

Heb je last van blijvende angsten, prikkelbaarheid, slaapproblemen of depressieve gevoelens, zoek dan hulp. Je kunt hiervoor terecht bij je huisarts, leidinggevende of je bedrijfsarts.

**Heb je behoefte aan mentale ondersteuning?**

Meer tips vind je het Vitaliteitsplein op intranet:

<https://intranet.espria.nl/espria/aanbod-mentale-ondersteuning>.