

# Mentale ondersteuning

## Welke ondersteuning adviseer ik als leidinggevende aan mijn medewerker(s)?

espria

De wereldwijde uitbraak van het Coronavirus is uniek en ingrijpend op vele fronten en kan stress opleveren. Merk je dat iemand rondloopt met gevoelens van angst, stress of onzekerheid, maar weet je niet precies hoe je diegene kunt helpen? In sommige gevallen heeft iemand al baat bij een luisterend oor of bij het volgen van een zelfhulpmodule. In andere gevallen kan de situatie complexer zijn en is er behoefte aan professionele ondersteuning. Er zijn verschillende manieren van ondersteuning die je kunt inzetten voor de mentale gezondheid van je medewerkers.



### Herkennen

Merk je dat iemand piekert, angstig of gestrest is. Dat is in deze onzekere en abnormale situatie niet raar en juist begrijpelijk. Het moet alleen niet de overhand krijgen. Probeer signalen bij medewerker(s) te herkennen en op een open manier met iemand in gesprek te gaan hierover. Als je in gesprek bent probeer dan vast te stellen op welke manier iemand het beste geholpen is.



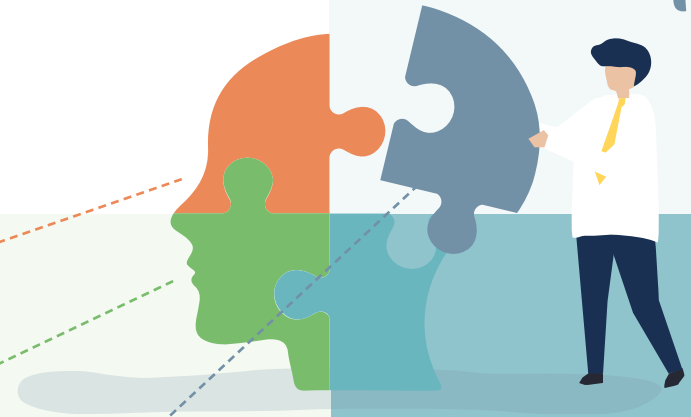
### Tips, adviezen en mogelijkheden

Meer informatie over mentale gezondheid kun je terugvinden op [tips en adviezen voor een mentale gezondheid](#). Naast deze tips en adviezen kan het, zeker in deze situatie, voorkomen dat iemand behoefte heeft aan ondersteuning. Soms is voor iemand de drempel hoog om hiervoor uit te komen. Het is daarom belangrijk dat je signalen snel oppakt en in gesprek gaat met de medewerker.



### Schakel de juiste hulp in

Soms is een luisterend oor genoeg, soms heeft iemand behoefte aan meer ondersteuning. Er zijn verschillende manieren die kunnen ondersteunen om de mentale gezondheid van medewerkers optimaal te houden. Welke manier het beste aansluit hangt af van de situatie en de behoefte. *Als er meer duidelijkheid uit de organisatie gewenst is, bespreek dit dan met M&A en geef de medewerker een eerlijke en duidelijke terugkoppeling.*



### Betrokken blijven



Blijf in alle gevallen in gesprek met elkaar en toon je betrokkenheid, ongeacht het type ondersteuning welke je adviseert. Spreek open en eerlijk met elkaar. Hier heeft iedereen op de lange termijn het meest aan!

## Op de volgende pagina staan de verschillende mogelijkheden voor een passende ondersteuning bij de volgende situaties

**1** Medewerker heeft last van angst en stress en staat open voor ondersteuning maar heeft geen behoefte aan hulp van buitenaf.

Passende ondersteuning >

**2** Medewerker heeft last van angst en stress en geeft aan behoefte te hebben aan ondersteuning. De medewerker zoekt steun op een laagdrempelige manier.

Passende ondersteuning >

**3** Medewerker heeft last van angst en stress en geeft aan dat dit belemmerend is voor de werkzaamheden. De medewerker heeft baat bij gestructureerde ondersteuning.

Passende ondersteuning >

**4** De klachten van de medewerker zijn zodanig dat de medewerker niet meer in staat is om te werken.

Passende ondersteuning >

**5** Medewerker heeft zeer ernstige stress of angst klachten vanwege een traumatische of schokkende gebeurtenis. Een dergelijke gebeurtenis kan leiden tot psychische problemen.

Passende ondersteuning >

# Hieronder staan de verschillende mogelijkheden voor een passende ondersteuning

## 1 Medewerker heeft last van angst en stress en staat open voor ondersteuning maar heeft geen behoefte aan hulp van buitenaf

Probeer in gesprek te gaan en te blijven met de medewerker en een luisterend oor te bieden. Daarnaast kunnen de zelfhulpmodules van Mirro een praktische oplossing zijn. De medewerker kan deze zelfstandig en anoniem doorlopen en kiezen uit [verschillende zelfhulpmodules](#). Denk bijvoorbeeld aan de module 'werkstress', 'piekeren' of 'angst'.

## 2 Medewerker heeft last van angst en stress en geeft aan behoefte te hebben aan ondersteuning. De medewerker zoekt steun op een laagdrempelige manier.

Je kunt de medewerker in contact brengen met [Heycoach](#). Dit is een laagdrempelige manier van coachen via Shared Ambition. Door de situatie rondom corona biedt Shared Ambition het eerste halfuur gratis aan voor medewerkers uit de zorg.

## 3 Medewerker heeft last van angst en stress en geeft aan dat dit belemmerend is voor de werkzaamheden. De medewerker heeft baat bij gestructureerde ondersteuning.

Je kunt de medewerker in dit geval adviseren over diverse mogelijkheden zoals een gesprek met een [bedrijfsmaatschappelijk werker](#), [bedrijfsarts](#), of een gesprek met de [psycholoog](#).

In alle gevallen gelden de normaal geldende afspraken.

## 4 De klachten van de medewerker zijn zodanig dat de medewerker niet meer in staat is om te werken.

De casemanager, leidinggevende, HR of bedrijfsarts kan de mogelijkheden bespreken over de diverse trajecten van psychologische begeleiding bij één van de providers: [HSK](#), [Psion](#) of [Shared Ambition](#).

## 5 Medewerker heeft zeer ernstige stress of angst klachten vanwege een traumatische of schokkende gebeurtenis. Een dergelijke gebeurtenis kan leiden tot psychische problemen.

Adviseer in dit geval [Traumacentrum GGZ Drenthe](#).