

Mentale ondersteuning

Welk ondersteuning past het beste bij mijn situatie?

espria

De wereldwijde uitbraak van het Coronavirus is uniek en ingrijpend op vele fronten en kan stress opleveren. Merk je dat je rondloopt met gevoelens van angst, stress of onzekerheid, maar weet je niet precies wat je hiermee aan moet? Blijf hier niet alleen mee rondlopen. Je bent niet de enige! Voorkom dat je in een negatieve spiraal terechtkomt. Er zijn verschillende manieren van ondersteuning die jou kunnen helpen bij jouw mentale gezondheid.



Herkennen en erkennen

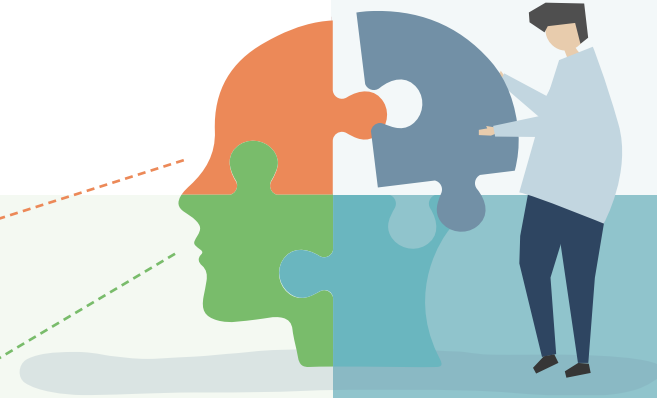
Merk je dat je steeds meer gaat piekeren, angstig wordt of gestrest raakt. Nemen negatieve gedachten en gevoelens de overhand? Dat is in deze onzekere en abnormale situatie niet raar. Je bent niet de enige! Herken en erken je gevoelens en gedachten. Durf eerlijk te zijn naar jezelf.



Tips, adviezen en mogelijkheden

Praktische tips en adviezen voor een mentale gezondheid kun je terugvinden op [tips en adviezen voor mentale gezondheid](#).

Naast de tips en adviezen voor een mentale gezondheid kan het zijn dat je behoefte hebt aan ondersteuning. Soms is de drempel hoog om hiervoor uit te komen en dit te accepteren. Het is belangrijk dat je voorkomt om in een negatieve spiraal terecht te komen. Bespreek daarom met je naasten maar ook met je collega's of je leidinggevende wat jou bezighoudt. Maak de dingen waar je mee zit bespreekbaar. Soms is een luisterend oor genoeg, soms heb je behoefte aan meer ondersteuning. Er zijn verschillende manieren die jou kunnen ondersteunen om je mentale gezondheid optimaal te houden.



Blijf in gesprek



Blijf in alle gevallen in gesprek met je team, je leidinggevende en collega's, ongeacht de ondersteuning die je krijgt. Bespreek open en eerlijk hoe het met je gaat. Hier heb je op de lange termijn het meest aan!

Welke manier het beste aansluit bij jou hangt af van jouw situatie en jouw behoefte. Op pagina 2 vind je de verschillende mogelijkheden.

1 Ik heb last van angst en stress en sta wel open voor ondersteuning maar ik heb geen hulp van buitenaf.

Mogelijke ondersteuning >

> 2 Ik heb last van angst en stress en heb behoefte aan ondersteuning. Ik zou het fijn vinden om op een laagdrempelige manier gecoacht te worden.

Mogelijke ondersteuning >

> 3 Ik heb last van angst en stress en verwacht dat dit mij belemmert in mijn werkzaamheden. Ik heb behoefte aan gestructureerde ondersteuning.

Mogelijke ondersteuning >

> 4 Mijn klachten zijn zo erg geworden dat ik niet meer aan het werk ben.

Mogelijke ondersteuning >

> 5 Ik heb zeer ernstige stress of angst klachten omdat ik een traumatische of schokkende gebeurtenis heb meegemaakt.

Mogelijke ondersteuning >

Hieronder vind je de verschillende mogelijkheden die het beste aansluiten bij jouw situatie en jouw behoefte.

1 Ik heb last van angst en stress en sta wel open voor ondersteuning maar ik hoef geen hulp van buitenaf

De zelfhulpmodules van Mirro kunnen een praktische oplossing voor jou zijn. Je kunt kiezen uit [verschillende zelfhulpmodules](#). Denk bijvoorbeeld aan de module 'werkstress', 'piekeren' of 'angst'. Deze modules kun je zelfstandig en anoniem volgen op een moment dat het jou uitkomt. Daarnaast kun je je gedachten en gevoelens ook bespreekbaar maken met je collega's en leidinggevende.

2 Ik heb last van angst en stress en heb behoefte aan ondersteuning. Ik zou het fijn vinden om op een laagdrempelige manier gecoacht te worden.

Spreek je leidinggevende hiervoor aan. Je leidinggevende kan je in contact brengen met [Heycoach](#).

3 Ik heb last van angst en stress en verwacht dat dit mij belemmert in mijn werkzaamheden. Ik heb behoefte aan gestructureerde ondersteuning.

Bespreek deze situatie met je leidinggevende. Je leidinggevende kan je adviseren over de diverse mogelijkheden zoals een gesprek met een [bedrijfsmaatschappelijk werker](#), de [bedrijfsarts](#), of een gesprek met de [psycholoog](#).

4 Mijn klachten zijn zo erg geworden dat ik niet meer aan het werk ben.

Je kunt met je casemanager, leidinggevende, HR of bedrijfsarts de mogelijkheden bespreken over de diverse trajecten van psychologische begeleiding. Meer informatie vind je terug op het Vitaliteitsplein onder de tegel: [hulp bij mentale klachten](#).

5 Ik heb zeer ernstige stress of angst klachten omdat ik een traumatische of schokkende gebeurtenis heb meegemaakt.

Bespreek in dit geval met je leidinggevende wat jou is overkomen. Je leidinggevende kan je adviseren over passende ondersteuning met behulp van het [Traumacentrum GGZ Drenthe](#).

