

# **Collegiale ondersteuning tijdens de coronacrisis**

Zorg goed voor jezelf, zorg goed voor  
je collega's

# Collegiale ondersteuning tijdens de coronacrisis

## Zorg goed voor jezelf, zorg goed voor je collega's

De wereldwijde uitbraak van COVID-19 is een unieke en ingrijpende situatie. De effecten van de coronacrisis worden door iedereen gevoeld. Door de landelijke maatregelen hebben veel mensen te maken met een gewijzigde werksituatie. Het kan zijn dat er extra inspanning van je wordt gevraagd of misschien zijn er juist werkzaamheden weggefallen en moet je opnieuw uitvinden hoe je je tijd het beste kunt indelen. Mogelijk ben je genoodzaakt thuis te werken, heb je daarnaast een gezin te onderhouden en moet je alle ballen in de lucht zien te houden. Hoe je situatie er ook uitziet: er wordt een groot beroep gedaan op je aanpassingsvermogen, wat voor spanning en stress kan zorgen.

Sociale steun<sup>1</sup> is bij dit soort ingrijpende gebeurtenissen ontzettend belangrijk voor onze psychische gezondheid en die van de mensen om je heen.

Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat je veerkrachtig en inzetbaar blijft? En hoe kun je je collega's (op afstand) ondersteunen?

## ARQ IVP geeft je in deze folder:

- Een uitleg over wat een ingrijpende gebeurtenis als de uitbraak van COVID-19 met je kan doen....
- ...en hoe je daar weer van herstelt.
- Praktische tips voor jezelf en om je collega's te ondersteunen: op welke signalen let je, wat zeg je wel en niet?

### Een ingrijpende gebeurtenis: wat doet dat met je?

Een ingrijpende gebeurtenis kan allerlei spanning- of stressklachten veroorzaken. Mogelijk herken je deze klachten helemaal niet van jezelf, heb je er enorm veel last van en/of wisselen ze van moment tot moment. Het is belangrijk je te realiseren dat al deze klachten een **normale** reactie zijn op een **abnormale** gebeurtenis. Wat je ook ervaart: dit hoeft niet meteen reden tot bezorgdheid te zijn.

---

<sup>1</sup> Het Kringenmodel van Gersons (2005); Richtlijn psychosociale hulp bij rampen en crises (ARQ Kenniscentrum Impact, 2014).

## Veerkracht

Mensen zijn van nature heel veerkrachtig. Uit onderzoek weten we dat het overgrote merendeel uit zichzelf – zonder professionele hulp – herstelt van een ingrijpende gebeurtenis. Ook al kunnen klachten enige tijd aanhouden, in de meeste gevallen nemen ze in de loop van de tijd vanzelf af. Vertrouw hierop. Als de klachten na een week of 4 niet zijn afgenomen – of zelfs zijn toegenomen – schakel dan de huisarts in.

## Wat voor klachten kun je bij jezelf ervaren?

Gedurende deze periode kun je bepaalde **gevoelens, gedachten of reacties** opmerken, die anders zijn dan wanneer je in normale doen bent. Hieronder een overzicht van klachten die je kunt ervaren:

- **Gevoelens** van onzekerheid, machteloosheid, somberheid, angst, verdriet, frustratie of schuld
- **Gedachten** waarin je je afvraagt:
  - of je wel genoeg bijdraagt om anderen te helpen
  - of je wel capabel genoeg bent; of je wel de juiste keuzes maakt
  - of je wel voldoende resultaat levert
- **Reacties** waarbij je:
  - prikkelbaarder, gespannen of nerveus bent
  - in jezelf gekeerd bent of piekert
  - star word (het moet zoals jij wilt)
  - chaotisch wordt (gemakkelijk het overzicht kwijtraakt)

## Signalen van stress: waar kun je letten bij collega's?

Naarmate we meer spanning en stress ervaren, wordt het lastiger om signalen van ons eigen lichaam waar te nemen en te beoordelen. Daarom is het belangrijk om goed op elkaar te letten. Een ander merkt veranderingen in jouw eigen gedrag vaak eerder op dan jijzelf. En datzelfde geldt natuurlijk ook andersom: mogelijk merk jij iets aan je collega waar hij/zij zichzelf nog niet bewust van was. Door elkaar te attenderen op veranderingen, maak je spanning en stress bespreekbaar en dat kan bijdragen aan een gezonde verwerking. Waar je op kunt letten bij collega's is:

- Hyperalert, nerveus gedrag
- Prikkelbaar, kortaf, geïrriteerd reageren
- Laconiek of lacherig doen
- Snel overstuur raken: hevig geëmotioneerd reageren
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Vermijdingsgedrag (verzuim, sociaal isolement)
- Veranderde stemming (somberheid, terugtrekken, stiller dan anders)
- Gevoelens van schaamte of schuld, veel zorgen maken
- Slechte persoonlijke verzorging, teveel/te weinig eten, toegenomen alcohol-/middelengebruik

### Tips: zorg voor jezelf

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om goed voor jezelf te zorgen en bij te dragen aan de veerkracht die je van nature al in huis hebt:

- Sta stil bij wat er in je omgaat door heel concreet na te gaan: wat merk je bij jezelf? Oordeel niet: alles mag er zijn.
- Vraag anderen om veranderingen in jouw gedrag te monitoren en terug te geven.
- Ga na wat je nodig hebt om veerkrachtig te blijven. Vraag jezelf: neem je voldoende pauze? Wat is goede afleiding, ontspanning, van activiteiten word je blij?
- Houd structuur en ritme aan: slaap voldoende op vaste tijden, maak een (werk)planning.
- Besteed aandacht aan persoonlijke verzorging, eet gezond, drink voldoende, beperk alcohol- en middelengebruik, blijf fysiek in beweging (voor zover mogelijk).
- Neem de tijd om op te laden, verdeel je energie: bedenk dat dit een marathon is, geen sprint.

### Tips: zorg voor je collega's

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om je collega's te ondersteunen:

- Toon betrokkenheid en sociale steun (bel elkaar als fysiek contact niet lukt): geef de ander ruimte om stoom af te blazen en zijn/haar hart te luchten.
- Normaliseer mogelijke spanning- of stressklachten: stel gerust door uit te leggen dat dit **normale** reacties op een **abnormale** gebeurtenis zijn.
- Geef psycho-informatie: leg uit dat mensen veerkrachtig zijn en dat klachten gewoonlijk vanzelf overgaan.
- Doe een beroep op de eigen veerkracht. Vraag: wat helpt je hiermee om te gaan? Ga na hoe iemand normaalgesproken ontspant, welke afleiding helpt, met wie iemand kan praten.
- Monitor klachten over tijd en trek aan de bel als nodig: bespreek je bezorgdheid altijd met de collega zelf. Indien nodig: besluit altijd gezamenlijk om door te verwijzen (via leidinggevende of bedrijfsarts).