

## TIPS & ADVIEZEN VOOR DE MENTALE GEZONDHEID

Er komt momenteel een hoop op jullie af en er kunnen zorgen en stress ontstaan door het werk, maar ook in de thuissituatie of beiden. Het is daarom dus van belang dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Via onderstaand artikel wil ik jullie tips meegeven ten aanzien van de mentale gezondheid. Het is een mooi maar lang artikel en zeker belangrijk voor onze collega's die met cliënten werken of zelf (in de nabijheid) te maken hebben met emotionele gevoelens omtrent het Coronavirus. Pik eruit wat voor jou kan werken en bespreek het met diegene waar jij je lekker bij voelt. Dit kan je partner zijn, je ouders, een vriend(in) maar ook een collega kan je hierbij helpen. Stel je open en deel het, blijf er niet mee lopen!

### **Informatie**

Heb je vragen, stel ze bij je leidinggevende en ervaren collega's of het crisisteam.

### **TEAM**

#### **Buddy (kies iemand uit je team waar je je fijn bij voelt)**

Werken in een buddy systeem is waardevol voor mentale veerkracht. Dit helpt om elkaar steun te bieden en stress te reguleren. Bespreek met elkaar hoe je reageert onder stress en wat je dan nodig hebt. Heb oog voor elkaar en steun elkaar. Houd in gedachten dat je de stress van de ander niet kunt of hoeft op te lossen, een luisterend oor is voldoende! Als je merkt dat er zaken zijn die stress oproepen die wel makkelijk te veranderen zijn, kijk dan hoe dit mogelijk is en overleg met je leidinggevende.

#### **Vertrouw op de kracht van het team**

Goede zorg verlenen is teamwerk. Een hecht team beschermt tegen angst en onzekerheid. Onder bijzondere omstandigheden is het normaal en goed om terug te vallen op je kennis en vaardigheden (skills & drills) en te geloven in de kracht van het team. Digitaal zijn de collega's te bereiken en maak daar gebruik van. Bel om die kracht te delen. De één geeft een beetje als de ander het hard nodig heeft. Je (eigen) team is vertrouwd en bouw daarop

## **ZORG VOOR JEZELF**

### **Plan**

Maak een overzicht waarin je opschrijft hoe je onder stress reageert. Wat merk je aan jezelf bij milde stress? Wat merk je bij ernstige en langdurige stress? Wat merken anderen aan je? Schrijf concrete opties op wat jijzelf kan doen in dit soort situaties en wat je van anderen nodig hebt. Bespreek het met elkaar. Gebruik daarvoor ook deze richtlijn, bedenk zo concreet mogelijk hoe je dit gaat toepassen en maak hier, waar mogelijk, ruimte voor.

### **Eerste levensbehoeften**

Zorg voor voldoende slaap. Slaap zoveel mogelijk op vaste tijden. Houd vast aan een ritme en structuur. Eet gezond. Drink voldoende. Ga tijdig naar het toilet. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Douche regelmatig, draag schone kleding, scheer jezelf. Zorg voor zoveel mogelijk structuur en ritme, dat geeft houvast en helpt om langdurige stress zo lang mogelijk vol te kunnen houden. Vermijd roken, alcohol en drugs. Deze kunnen je gezondheid op lange termijn verslechteren.

### **Emoties**

Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid of boosheid zijn heel normaal in deze periode. Je kan het gevoel hebben tekort te schieten. Wellicht geven bepaalde situaties ook een positief gevoel omdat je iets kan betekenen. Dat geeft hoop en moed om door te gaan met je werk. Iedereen ervaart dit op zijn of haar eigen manier. Praat erover met anderen en probeer helpende gedachten te herhalen.

### **Reactie op ingrijpende gebeurtenissen / trauma**

Na een ingrijpende gebeurtenis(sen) is het normaal om een korte periode last te hebben van indringende herinneringen, waarin je overspoeld kan worden met dezelfde gevoelens als tijdens de situatie. Je bent misschien geneigd om triggers die je weer aan de gebeurtenis te doen denken te vermijden, of afleiding te zoeken. Tot op zekere hoogte is dat geen probleem, als er maar een balans is tussen het toelaten van de emoties, het terugdenken aan de moeilijke situaties en erover praten met anderen. Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel. Je hebt als mens de tijd nodig om dit soort gebeurtenissen te verwerken. Het is een normale reactie op een abnormale situatie.

### **Gedachten**

Door de heftigheid van de situatie kan je gaan piekeren of kunnen negatieve gedachten het overnemen. Probeer daar ook helpende gedachten tegenover te zetten en die voor jezelf te blijven herhalen:

- Ik doe wat ik kan met de beste intenties
- We weten niet precies wat gaat komen, maar we zijn zo goed mogelijk voorbereid

- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normale reacties op deze abnormale situatie
- We zorgen voor onszelf en houden oog voor elkaar
- We nemen onze verantwoordelijkheid om op tijd rust te nemen, te slapen en gezond te eten en afleiding te zoeken

### **Humor**

Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlading en relativering in spanningsvolle situaties. Let erop dat belangrijke emoties niet worden overschaduwd of genegeerd en dat het niet onnodig kwetsend is voor anderen. Bedenk hoe dit er in jouw team/gezin uitziet en wat voor jou belangrijk en helpend is. Geef het aan als je het gedrag van anderen als kwetsend ervaart, mogelijk heeft iemand dat niet door en is het niet zo bedoeld.

### **Nieuws**

Baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM. Wees kritisch op informatie die via sociale media tot je komt. Check de bron. Beperk het kijken naar of luisteren van nieuws.

De grote hoeveelheid die beschikbaar is, is niet helpend voor je. Spreek bijvoorbeeld twee vaste momenten per dag af dat je het nieuws bekijkt (09:00 en 17:00) en beperk je tot het nieuws waarin je te nemen maatregelen of richtlijnen hoort.

De belangrijkste informatie voor MEE-Vivenz wordt in de gaten gehouden door het crisisteam en zal gecommuniceerd worden op de daarvoor bestemde digitale kanalen.

### **AFSTAND NEMEN**

Neem af en toe afstand van je werk. Neem de tijd voor ontspanning binnens- of buitenshuis. Deze afstand heb je nodig om het werk vol te kunnen houden. Vanuit rust kan je dan weer aan het werk en de juiste zorg bieden. Kijk wat voor jou werkt en neem het moment dat je nodig hebt.

### **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 bekijk wat je nodig hebt: mogelijk kan je dan op korte termijn ingrijpen en kleine aanpassingen doen. Merk je dat je last blijft houden van depressieve gevoelens, angsten, prikkelbaarheid of agressie en/of slaapproblemen, zoek dan hulp. Je kan hiervoor terecht bij je huisarts. Indien nodig kan de huisarts je doorverwijzen naar een psycholoog.

### **Ontspanning en rust**

Zorg voor voldoende rust. Zoek afleiding en doe dingen waar je normaliter van geniet en waardoor je kan ontspannen. In een periode van toegenomen stress, is afwisseling met rust en ontspanning essentieel om inzetbaar en gezond te blijven. Voel je niet schuldig als je aandacht tussendoor niet op werk gericht is, het is juist erg belangrijk om te kunnen herstellen. Doe een snelle 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. Gebruik voor mindfulness oefeningen de app Headspace. Neem tijd voor een ontspanningsoefening voor het slapengaan, als je weet of merkt dat je in bed nog veel nadenkt over werk. Afschakelen en ontspannen is belangrijk om goed te kunnen slapen.

### **Sporten en beweging**

Beweeg voldoende. Fysiek fit zijn is erg belangrijk om je mentaal gezond te blijven voelen en om te kunnen gaan met stressvolle situaties. Ga hardlopen, wandelen, volg een online workout thuis (er staan nu meer workouts online dan ooit). Denk voor korte oefeningen bijvoorbeeld aan de 7-minute workout app. Doe rek- en strekoefeningen in je pauzes.

## **CONTACT MET ANDEREN**

### **Sociaal contact**

Zoek contact met je dierbaren, doe dit digitaal of houd gepaste afstand. Spreek niet in groepen af. Bespreek hoe het met je gaat. Vraag hulp en doe dat op tijd. Probeer concreet aan te geven wat je nodig hebt en waar je behoefte ligt (praktische hulp, een luisterend oor, een arm om je heen, afleiding). De ervaring leert dat mensen je graag willen helpen, maar soms niet goed weten hoe.

### **Relatie, gezin en kinderen**

Praat met je kinderen over COVID-19. Geef uitleg op het niveau passend bij de leeftijd, geef ze extra aandacht en steun. Stel ze gerust en laat ze weten dat het oké is als ze zich gespannen voelen. Geef zelf het voorbeeld in hoe je om kan gaan met stress. Let op dat er meer spanningen in de thuissituatie kunnen ontstaan als je langere tijd dicht op elkaar doorbrengt. Neem even afstand als dat nodig is. Bespreek van tevoren met elkaar wat je doet als de spanning te hoog oploopt, zodat je dit niet hoeft uit te zoeken op het moment van spanning zelf.

Spreek een signaal af om een time-out aan te geven en spreek af wat je doet als je even uit de situatie wil stappen (bv tijd in een andere kamer doorbrengen, een wandeling buiten maken, etc.). Bespreek ook wanneer je weer bij elkaar komt om het uit te praten.

**Bron:** Militaire Geestelijke Gezondheidszorg, Ministerie van Defensie, 22-03-2020