

Zorg voor zorgers in tijden van corona

Hoe zorgen we voor elkaar?

Als hulpverleners zijn jullie samen druk in de weer voor anderen, en dat is mooi! In deze tijden is het extra belangrijk om als team ook voor elkaar te zorgen. De coronastress kan ons overweldigen en dat is normaal, maar samen zijn we groter dan corona!

1. Een sterke start

Neem bij het begin van de shift een moment om bewust samen toe te komen. Misschien overvalt een gevoel van paniek je even en dat is in deze abnormale omstandigheden heel normaal. Kijk rond en realiseer je dat je hier niet alleen voor staat. Je bent deel van één team! Bedenk samen een energiegevend **ritueel** om de werkshift te beginnen.



2. Waak over elkaar

Gun jezelf en elkaar een **pauze**. Herinner indien nodig ook patiënten eraan dat elk van ons dit af en toe nodig heeft om beter voor hen te kunnen zorgen. **Maak ruimte voor emoties** en installeer een moment van 'emotionele diarree'. Tijdens deze momenten mag je voluit en zonder remmingen een '**dump**' doen van alles wat er in je hoofd omgaat: wat maakt je bang, boos, verdrietig? Laat alle nuance en sociale wenselijkheid wegvallen. Focus daarna terug op de oplossing en blijf niet hangen in het probleem. Help elkaar verder gaan en gebruik gerust de nodige portie **humor**. Zo houden we samen de moraal hoog!

3. Sluit samen af

Rituelen kunnen helpen om een zware werkdag af te sluiten. Houd een korte **debriefing** en reflecteer over de dag. Overloop deze checklist samen of alleen.

- ✓ Erken wat moeilijk liep tijdens de shift.
- ✓ Wees trots op de zorg die jij en je collega's vandaag geboden hebben.
- ✓ Benoem 3 dingen die vandaag goed zijn gelopen.
- ✓ Hoe gaat het met iedereen? Hoe gaat het met jou?
- ✓ Wat ga je doen om thuis uit te rusten en de batterijen op te laden?

Heb je nood aan een gesprek?

Neem contact op met de psychosociaal preventieadviseur
T: 02/549 71 57

#zorgvoorzorgers