

Zorg voor zorgers in tijden van corona

Hoe zorg ik voor mezelf?

Beste hulpverlener,

de hele dag ben je druk in de weer voor anderen, en dat is mooi! Maar vergeet niet dat je zelf ook behoefte hebt aan zorg, steun en rust. In deze tijden is het zelfs extra belangrijk dat je regelmatig je batterijen oplaadt en even afstand neemt van de corona-stress. Is dat egoïstisch? Helemaal niet! Integendeel, doordat jij goed zorgt voor jezelf kan je ook goed blijven zorgen voor anderen. Je kan nu eenmaal geen water schenken uit een lege kan.



Op tijd bijtanken

Ga op zoek naar rust in **de kleine dingen**: genieten van de lentezon, bladeren in een tijdschrift, een heerlijke tas thee of koffie, een wandeling, spelen met de kinderen of huisdieren, keuvelen over de telefoon, klussen. Bewaak je basisbehoeften: gun jezelf voldoende nachtrust, eet evenwichtig, beweeg, zoek **verbondenheid** met de mensen die je lief hebt. Op deze manier zet je het kraantje open zodat je waterkan weer vult.

Hulp vragen

Stop je gevoelens niet weg maar praat erover met de mensen rondom jou. Anderen kunnen je angst niet wegnemen maar je gevoelens **delen is vaak al een opluchting**. Durf hulp vragen aan je collega's, leidinggevende, vrienden en familie als je er nood aan hebt. Vraag om zorg, want jij verdient evenveel zorg als dat je er geeft.

Even loskoppelen

Je vrije dagen zijn vrije dagen. Vul ze zo veel mogelijk met activiteiten die je batterijen opladen. Vind je het soms moeilijk om het werk mentaal niet mee naar huis te nemen? Ga op zoek naar een **ritueel om je werkdag af te sluiten**. Ook af en toe 'neen' zeggen is oké. Je kan er nu eenmaal niet voor iedereen zijn en je hoeft daar ook geen verantwoording voor af te leggen.

Mild zijn voor jezelf

Je voortdurend inleven in anderen, zorgen en empathisch opstellen is vermoeiend. Wees mild voor jezelf als dit even niet meer lukt. Het is een teken dat je al veel van jezelf hebt gegeven en dat je nood hebt aan zelfzorg. **Blijf trots op de zorg die je vandaag weer hebt gegeven**. Erken één iets wat moeilijk liep tijdens je shift en sta nadien stil bij drie dingen die vandaag wel goed zijn gegaan. Als hulpverlener onderschatten we vaak onze bijdrage!

Heb je nood aan een gesprek?

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

#zorgvoorzoekers