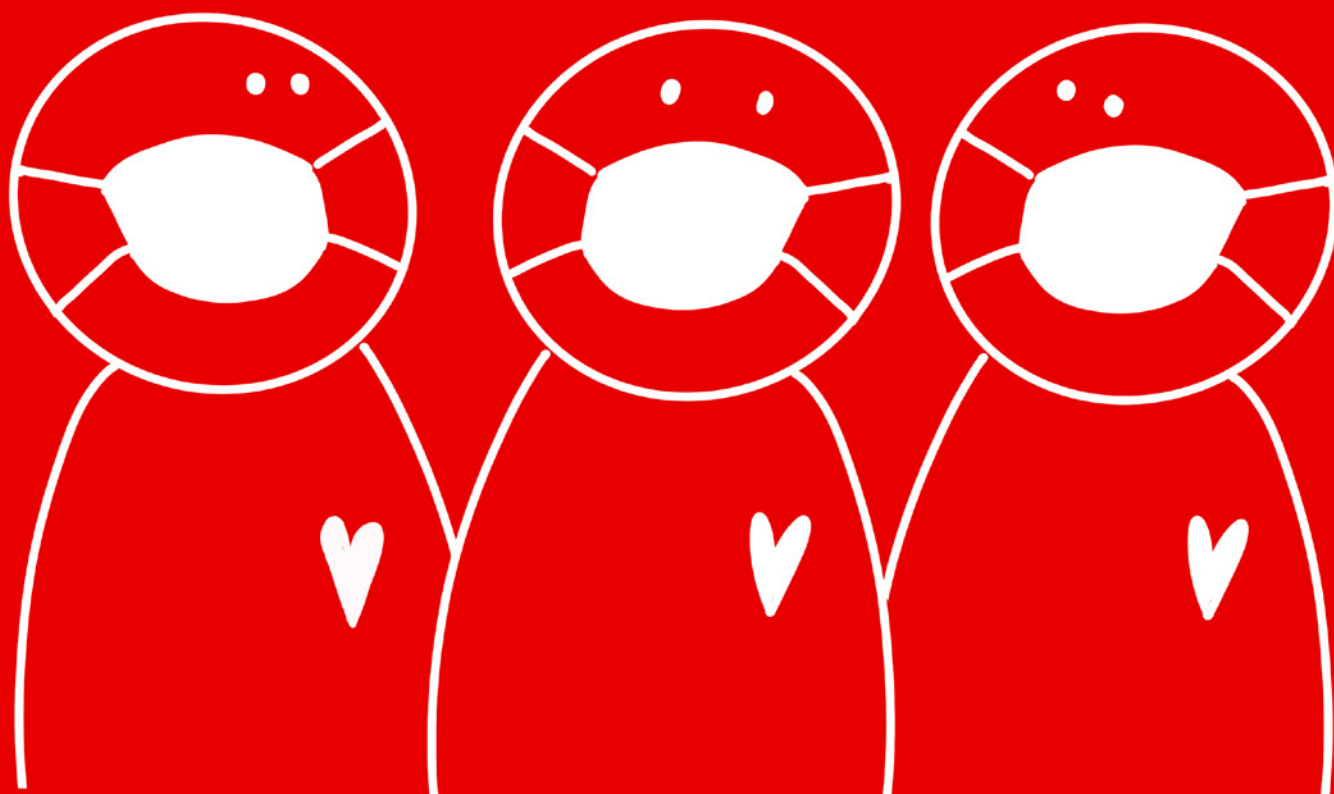




# Samen heel blijven



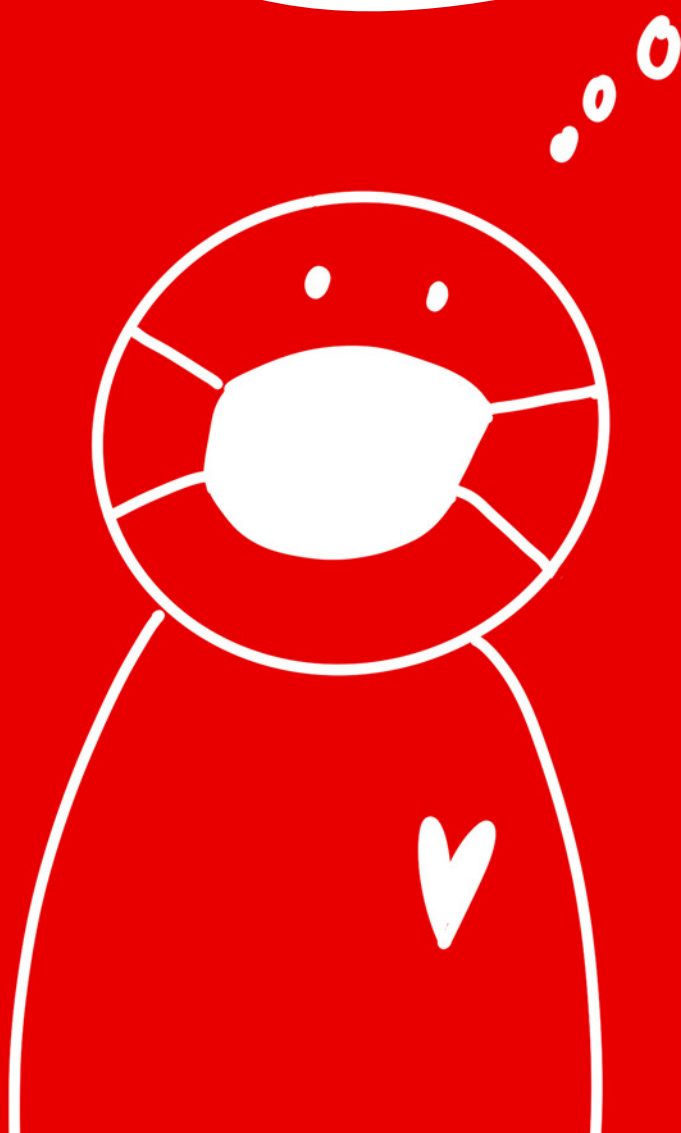


Dit zijn tips en adviezen voor  
de mentale gezondheid en veerkracht van

**medewerkers  
teams  
leiders van teams**

in de zorg tijdens de COVID-19 crisis.

Tot stand gekomen via het Nederlandse initiatief  
'COVID-19 Extra handen voor de zorg'.



# Samen je dienst doen

Als groep weet en verdraag je  
meer dan als individu.

- + Vandaag verzorgen we mensen.  
We verliezen mensen.  
We maken mensen beter.
- + Wat mogelijk is, maken we mogelijk.  
Met alles wat we zijn, weten en kunnen.



# Samen inchecken aan het begin van de dienst

## Eerst aankomen, dan beginnen.

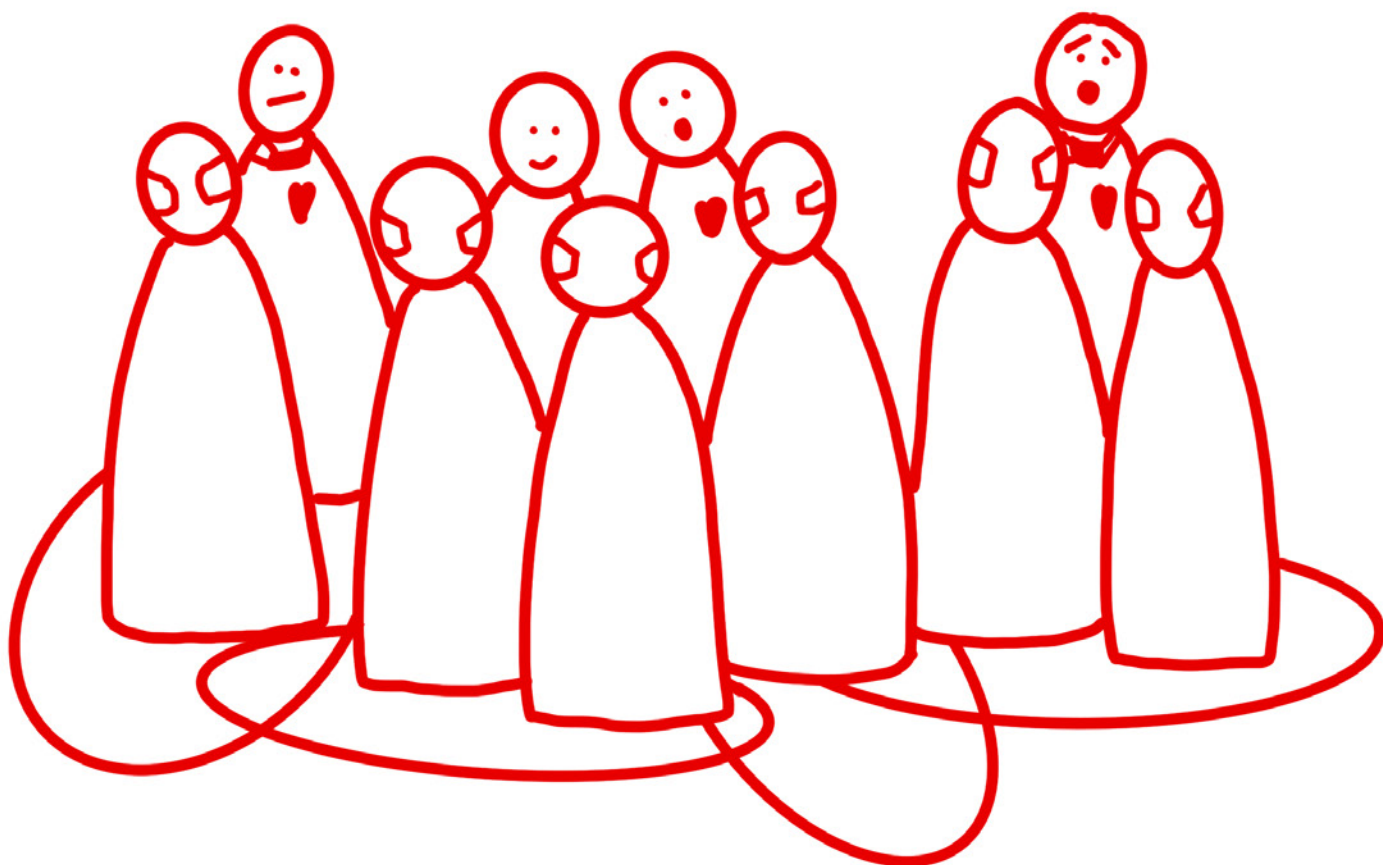
- + We landen eerst voordat we gaan rennen.
- + Iedereen neemt om de beurt het woord. Spreek in korte zinnen.
- + Tussen de beurten is het een paar tellen stil.
- + Maak oogcontact.
- + Per persoon:
  - mijn naam is ...
  - ik ben verantwoordelijk voor ...
  - samen met jullie draag ik bij, met alles wat ik ben, weet en kan.
  - wat ik daarnaast kwijt wil is ...



# Leiderschap in samen

Helderheid in rollen geeft veiligheid en vertrouwen.

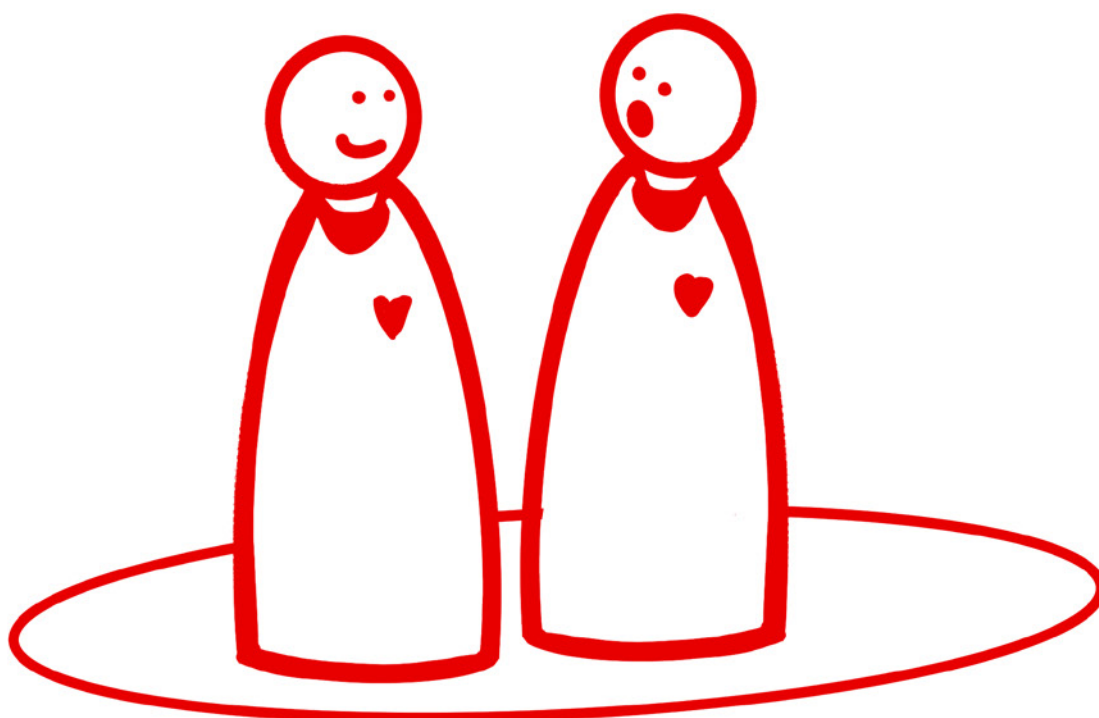
- + Voor iedereen is duidelijk wie waarover de leiding heeft.
- + Iedereen heeft een buddy, ook de leider.
- + Onafhankelijk van je rol:
  - geef je aan wat je nodig hebt.
  - geef je aan als je iets niet weet of niet durft.
  - geef je aan als je een grens bereikt.



# Samen zorgen voor elkaar

Onze eigen (mentale) gezondheid krijgt voorrang, in het belang van het grotere geheel.

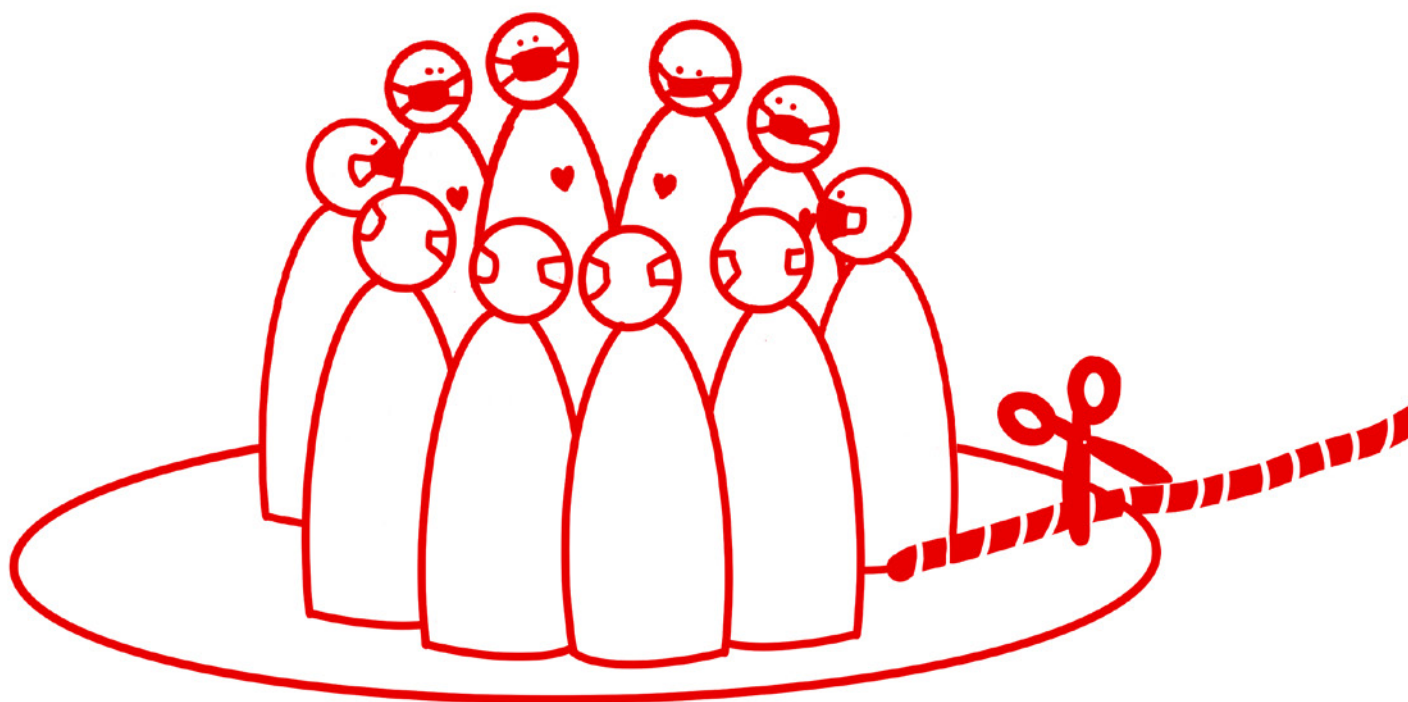
- + Ik ken de flyer 'Tips en adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals'.
- + Ik ga op tijd naar het toilet. Ik eet en rust op tijd. Ik help mijn buddy dit ook te doen.
- + Voor elkaar zijn we beschikbaar, met wie we zijn, met wat we weten en kunnen.



# Samen uitchecken aan het einde van de dienst

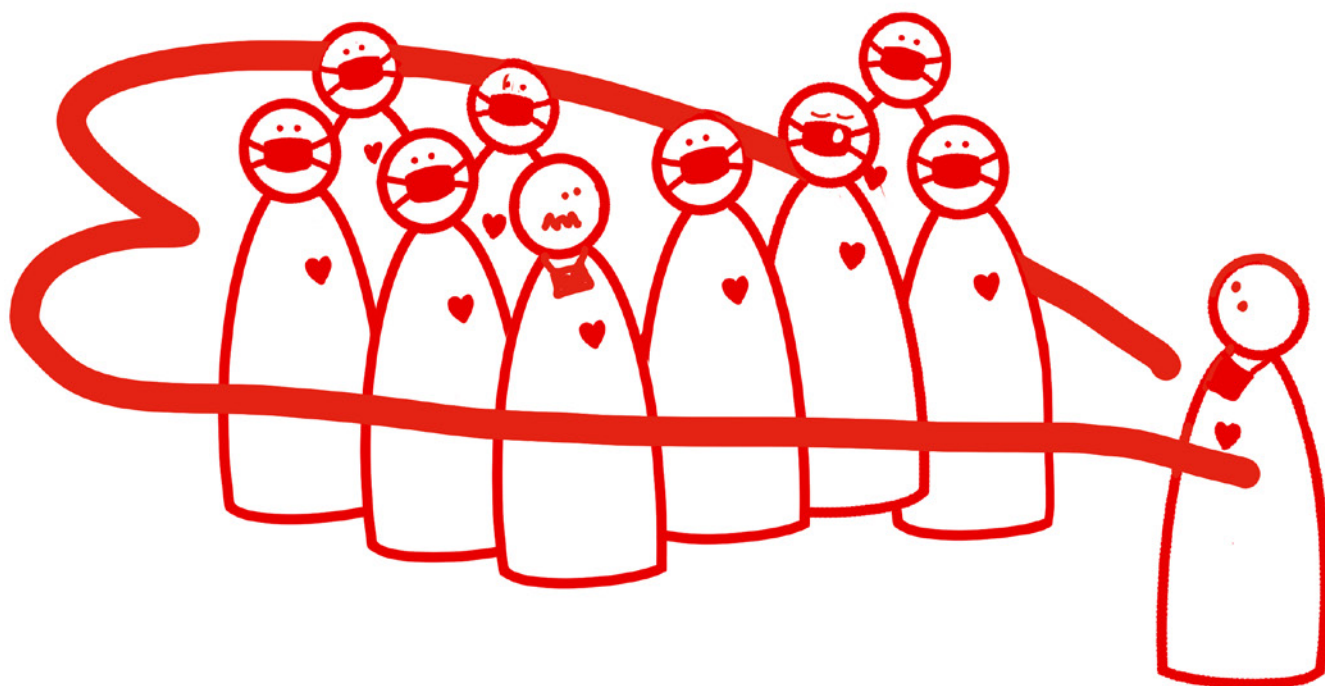
## Eerst stilstaan, dan vertrekken.

- + Vandaag hebben we mensen verzorgd. We verloren mensen. We hebben mensen beter gemaakt.
- + We nemen de tijd om stil te staan voordat we vertrekken.
- + Stel je bijvoorbeeld voor dat je het onzichtbare touw doorknipt waarmee je aan iedereen tijdens deze dienst verbonden was.
- + Iedereen neemt om de beurt het woord. Spreek in korte zinnen.
- + Tussen de beurten is het een paar tellen stil.
- + Maak oogcontact.
- + Per persoon:
  - mijn naam is ...
  - wat ik kwijt wil over deze dienst is ...
  - ik knip het onzichtbare touw door.
  - wat ik hierna ga doen om voor mezelf te zorgen is ...



# Wat je als leider beter wel kunt doen

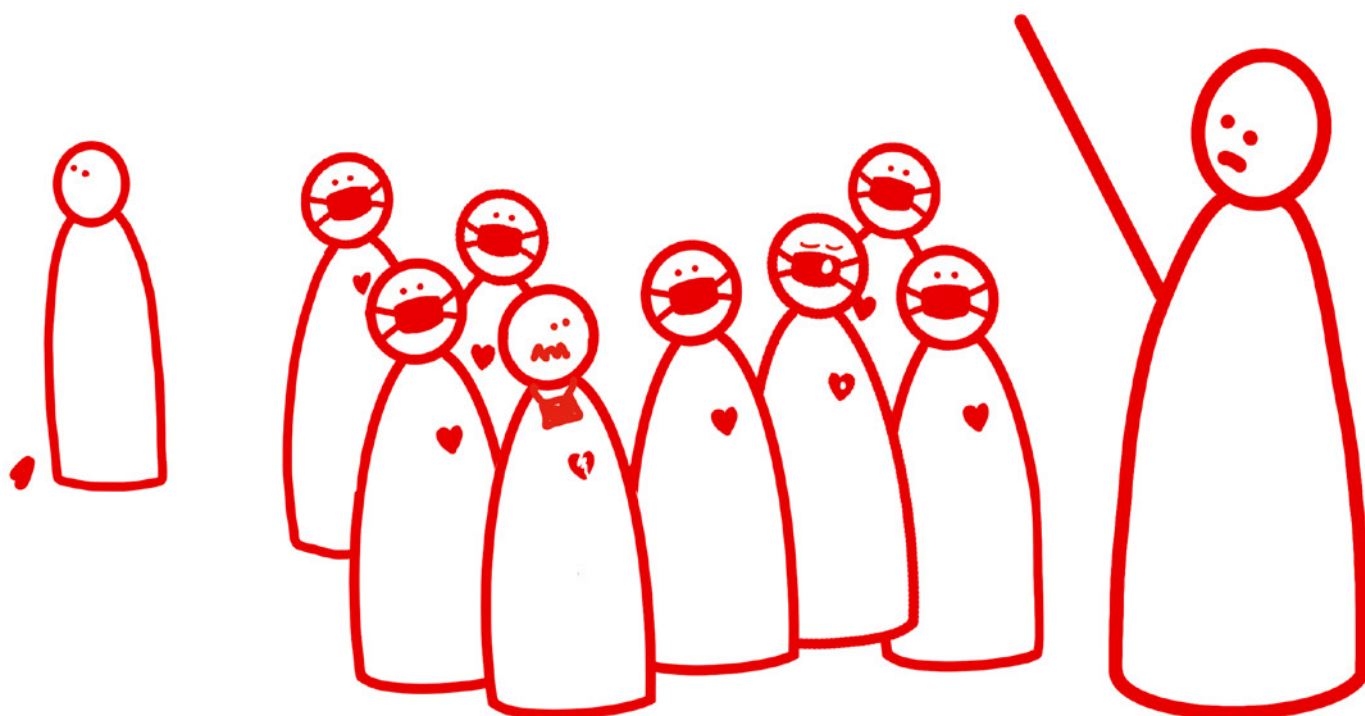
- ✦ Zie of voel je emoties opkomen? Laat alles er zijn.
- ✦ Maak mogelijk dat iedereen op zijn of haar manier reageert, hoe het er ook uitziet of klinkt.
- ✦ Vat samen wat je ziet en hoort en check of dat klopt.
- ✦ Maak oogcontact. Spreek in korte zinnen. Laat ruimte voor stilte.
- ✦ Houd actief contact door te bellen, langs te lopen, een WhatsApp-je te sturen.
- ✦ Wees helder. Geef aan wat je niet weet. Durf zelf hulp te vragen.





# Wat je als leider beter niet kunt doen

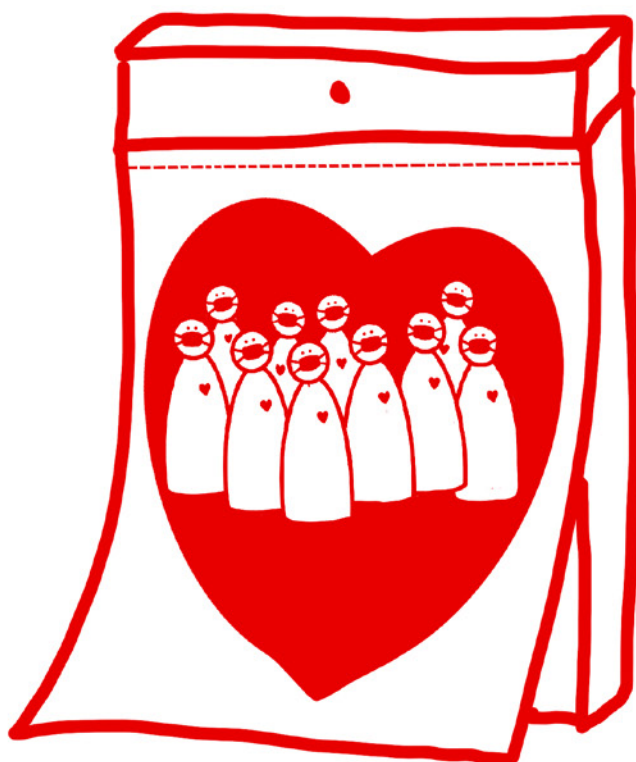
- ✦ Vertel de ander niet wat hij of zij moet voelen of denken.
- ✦ Geef geen oplossingen of suggesties waar niet om is gevraagd.
- ✦ Dwing iemand niet - ook niet subtiel - om te praten over emoties.
- ✦ Vertrouw er niet op dat het goed gaat als je niks hoort.
- ✦ Denk niet dat je alles moet weten en dat je altijd sterk moet zijn.



# Onvoorspelbaarheid als realiteit

Crisis vraagt steeds aanpassen  
en ontwikkelen.

- + Wat we gisteren deden was de beste aanpak voor wat we gisteren wisten.
- + Wat we vandaag doen is de beste aanpak voor vandaag.
- + Morgen weten we wat de beste aanpak voor morgen is.
- + In elke crisis leren we nieuwe dingen over onszelf en elkaar.
- + Wat heb je vandaag geleerd? Wat betekent dat voor morgen?
- + Waar ben je dankbaar voor?





Zie ook de folder 'Tips & adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals' (Ministerie van Defensie, 22 maart 2020)

