

# Tips voor leidinggevenden

## Ondersteun uw medewerkers

*De coronacrisis legt een enorme druk op zorgmedewerkers. Hierdoor kunnen zorgmedewerkers mogelijk gevoeliger reageren of geïrriteerd raken, angstig en vermoeid zijn, of zich minder goed concentreren. Het kan lastiger zijn voor de medewerker om los te komen van het werk en om te ontspannen. Fysieke reacties, zoals gespannen spieren of hoofdpijn kunnen voorkomen die normale reacties op een uitzonderlijke situatie zijn, maar die zorgmedewerkers niet van zichzelf herkennen. Als leidinggevende speelt u een belangrijke rol in de ondersteuning van het welzijn van de zorgmedewerkers om chronische stress, een slechte mentale gezondheid en traumatische klachten in een later stadium te voorkomen.*

**Lees hieronder de tips die ARQ heeft opgesteld voor leidinggevenden in coronatijd:**

### **Houd aandacht voor de basisbehoeften en het fysieke- en mentale welzijn ?**

Uiterekend in deze uitzonderlijke en drukke periode is het belangrijk dat zorgprofessionals structuur in hun dagelijks leven vasthouden. Bespreek hoe toch zoveel mogelijk een dagritme en een goede privéwerkbalans behouden kunnen blijven en bied ondersteuning als dat nodig is. Het is belangrijk voldoende rust te krijgen om te ontspannen en te herstellen.

### **Maak ruimte om problemen buiten de werkvloer te bespreken**

Buiten de werkomgeving kunnen medewerkers bijvoorbeeld te maken krijgen met persoonlijke problemen, familie en vrienden die bezorgd zijn, een geliefde die ziek is of andere mensen die bezorgd zijn over hun eigen gezondheid. Maak ook dit bespreekbaar.

### **Creëer een ondersteunende omgeving**

Maak het, ondanks de hoge werkdruk, mogelijk om ervaringen met elkaar te delen. Zowel tussen collega's als met leidinggevenden. Deel zorgen, belemmeringen, stressreacties met elkaar en manieren om daarmee om te gaan. Juist in deze periode kan contact met collega's steun bieden. Creëer met elkaar een moment op de dag om te vragen hoe het gaat. Aandacht voor het welzijn van elkaar op de werkvloer draagt bij aan saamhorigheid en gezamenlijke focus.

Maak waar mogelijk gebruik van bestaande systemen, zoals peer support, het buddysysteem of een opvangteam. Zet wanneer het nodig is de bedrijfsarts, een vertrouwenspersoon of bedrijfspsycholoog in.

## Stimuleer het behouden van sociale contacten

Ga na of zorgprofessionals, ondanks de sociale isolatie, voldoende terug kunnen vallen op familie of vrienden buiten werk.

## Bied betrouwbare informatie en bijscholingsmogelijkheden over het coronavirus

Voor iedereen die betrokken raakt in een crisis geldt dat goede informatievoorziening buitengewoon belangrijk is. Omdat inzichten over het coronavirus zich nog ontwikkelen, is informatie soms onvolledig of onduidelijk. Dit kan tot stress leiden of onrust, onzekerheid of een gevoel van regieverlies geven. Blijf steeds de laatste informatie uit betrouwbare bronnen bieden. En leg uit welke maatregelen genomen worden voor de veiligheid van de zorgprofessionals. Bied daarnaast, indien mogelijk, korte (online) informatie aan om kennis en kunde over het coronavirus te vergroten.

## Geef informatie over psychosociale effecten

Geef aan dat het normaal is als zorgprofessionals in deze uitzonderlijke situatie, gekenmerkt door onzekerheid en angst, bepaalde gevoelens van stress ervaren. Benoem het gevoel van machteloosheid, boosheid of frustratie. Ook kunnen zorgprofessionals schuldgevoelens ervaren. Benoem dat iedereen op een andere manier met de coronacrisis omgaat.

## Bespreek de mogelijkheden voor aanvullende (mentale) ondersteuning.

Zorg dat zorgprofessionals ook buiten werktijden weten waar die aanvullende ondersteuning te vinden is. Dat kan in deze tijden minder voor de hand liggen dan normaal. Denk bijvoorbeeld aan de vertrouwenspersoon of bedrijfsarts, een psycholoog of coach.

## Probeer vroegtijdig te signaleren en tijdig door te verwijzen

- Houd zicht op wat er speelt bij uw medewerkers, ook in de thuissituatie. Zorgprofessionals kunnen zelf of in de directe omgeving te maken krijgen met besmetting door het coronavirus. Ga na of zorgprofessionals, ondanks de sociale afstand, voldoende terug kunnen vallen op familie of vrienden.
- Houd specifiek aandacht voor de zorgprofessionals waarvan u weet dat zij persoonlijke moeilijkheden doormaken, kamp(t)en met mentale klachten, of geen sociale kring om zich heen hebben. Organiseer toegang tot aanvullende ondersteuning.