

# Hoe houd je jezelf staande ten tijde van corona?

Stress is een normale reactie op een abnormale situatie. Je moet deze situatie zien als een marathon. Je kunt langdurige stress het best verdragen als je goed voor jezelf blijft zorgen.

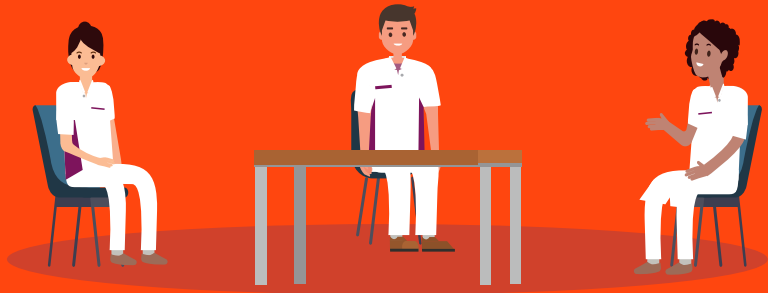
## 1 Stel een buddy-systeem in

Spreek bij het begin van je dienst af wie je buddy van de dag is. Houd elkaar in de gaten, herinner elkaar aan zelfzorg (op tijd eten, drinken, naar het toilet gaan) en wijs elkaar op signalen van stress.



## 2 Evalueer met elkaar aan het eind van elke dienst

Bespreek met elkaar feitelijke gebeurtenissen van de dag. Beperk je tot de inhoud, niet 'graven' naar emoties.



## 3 Psychosociale ondersteuning op de afdeling

- De psychosociale medewerker komt regelmatig op de afdeling. Je kunt bij diegene je verhaal kwijt.
- Ook op verzoek kan er iemand komen.



## 4 Ondersteuning bij heftige ontregelingen op de afdeling

Los van de ondersteuning voor jezelf, kan het zijn dat bepaalde patiënten of familieleden heftig kunnen reageren of gedragsproblemen vertonen. Je kunt dan de psychiatrisch consultatieve dienst bellen.

