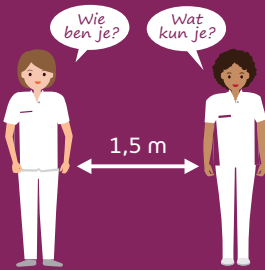


Hoe houd je je als team staande ten tijde van corona?

Mentale veerkracht is belangrijk om langere tijd onder moeilijke omstandigheden te kunnen werken. Je kunt deze periode zien als een marathon. Te lang aanhoudende stress merk je moeilijk bij jezelf op. Een buddy kan je daarbij helpen.

Buddy's in de praktijk

1 Bespreek aan het begin van de dienst wie je buddy wordt en maak kennis

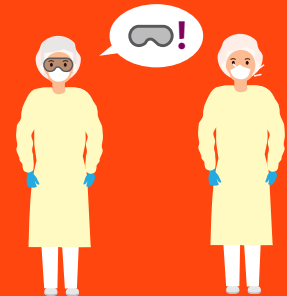


2 Zorg voor elkaars eerste behoeften

Op tijd eten, drinken, naar het toilet



3 Let op beschermende kleding



4 Let op signalen van stress bij elkaar en benoem dit

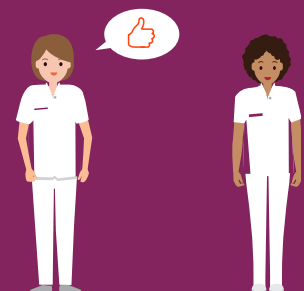


5 Help elkaar te ontspannen

Gebruik humor of blaas stoom af



6 Geef elkaar af en toe een compliment



Thema's om te bespreken bij aanvang van de dienst (na de overdracht):

1. Wie werken er vandaag op de afdeling? Wat is hun achtergrond?
2. Wie wordt je buddy?
3. Zijn er bijzonderheden te bespreken over hoe je je voelt?
4. Wat kunnen we vandaag verwachten?
5. Zijn er redenen om het psychosociale team actief te benaderen?

Thema's om te bespreken bij het einde van de dienst (na de overdracht):

1. Zijn er gebeurtenissen die je wilt delen? (Stoom afblazen, feitelijk bespreken, niet 'graven' naar emoties)
2. Wat heeft je vandaag voldoening gegeven?
3. Bij welke tips heb je baat gehad?
4. Welke praktische verbeterpunten kunnen doorgegeven worden aan je leidinggevende?
5. Wil je nog ergens over doorpraten? Dan kan dat met het psychosociale team.

