

# Hoe houd je jezelf staande ten tijde van corona?

## Tips rondom corona

### Bezorgd voelen =oké



Er komt veel op ons af. Het is normaal dat je je hier zorgen over maakt, dat mag je ook zeggen. Geef elkaar hier de ruimte voor en houd elkaar een beetje in de gaten.

### Zorg goed voor jezelf



Blijf regelmatig pauzes houden, eten en drinken (denk aan voorzieningen op de afdeling), slapen, bewegen, en vrije tijd inplannen.

### Sociale steun



Moedig sociale steun aan, onder collega's en thuis. Samen staan we sterk. Je hart luchten is voor velen een belangrijke uitlaatklep. Bel elkaar als fysiek contact even niet kan.

### Nieuws



Baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM en de richtlijnen vanuit je ziekenhuis. Beperk het kijken naar of luisteren van nieuws tot bijvoorbeeld twee vaste momenten per dag.

### Positiviteit



Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlading en relativering in spanningsvolle situaties. Sta met elkaar stil bij de dingen die je hebt kunnen bereiken. Benoem dit concreet en complimenteer elkaar.

### Mensen verschillen



Collega's kunnen verschillend reageren op moeilijke situaties als deze, vanwege bijvoorbeeld cultuur, religie, en persoonlijke of familie omstandigheden. Probeer dit te accepteren.

### Structuur



In hectische tijden is structuur prettig. Organiseer bijvoorbeeld een korte dagopening en -sluiting en besteed daar ook aandacht aan de impact van de situatie op de collega's.

### Ontspanning



Onderneem in je vrije tijd (gezonde) activiteiten die je normaal ook helpen te ontspannen en om te gaan met moeilijke situaties, zoals sporten of wandelen.

### Veerkracht



Moeilijke situaties als deze brengen, naast zorgen, vaak ook veel veerkracht in mensen naar boven. Vertrouw daar op en bedenk dat je er niet alleen voor staat.