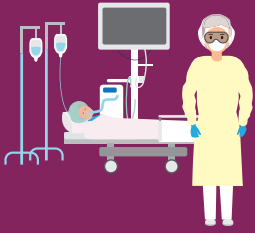


Tips en adviezen voor naasten van zorgpersoneel ten tijde van corona

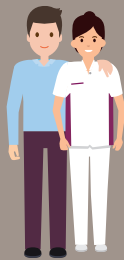


Je bezorgd voelen is oké

Er komt veel op ons af, en zeker als je partner, familielid of andere naaste werkzaam is in de gezondheidszorg op een IC, de SEH, een verpleegafdeling met corona-patiënten. Aan de ene kant ben je heel trots, maar soms denk je misschien 'had hij/zij maar een kantoorbaan'. Hoe hier mee om te gaan?

Hoe kun je je naaste steun bieden?

- Toon belangstelling en luister zonder oordeel
- Wees echt in je reacties en voorkom doorvragen naar sensatie
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert
- Laat ongevraagde adviezen achterwege
- Vraag wat de ander nodig heeft
- Laat weten dat je er voor de ander bent, maar dring niet aan op een gesprek
- In hectische tijden is structuur belangrijk
- Vraag in de weken/maanden er na ook hoe het gaat



'Afschakelen'

De overgang van een stressvolle werkomgeving waarin veel gevraagd wordt van de zorgmedewerker naar de thuissituatie kan soms erg groot zijn. Het duurt dan even voor men "afgeschakeld" is. Kijk wat de ander nodig heeft, en wacht even met vragen stellen of vertellen over eigen ervaringen.



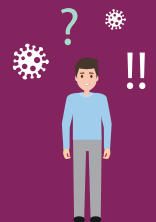
Afleiding/positiviteit

Het is voor je naaste belangrijk om thuis even niet met het werk bezig te hoeven zijn. Misschien wil hij/zij even niet over het werk praten. Het kan ook dat hij/zij er met het hoofd niet helemaal bij is. Dit is allemaal normaal in deze omstandigheden.



Omgaan met je eigen corona-stress

Zorg ervoor dat je zelf ook een uitlaatklep hebt. Het liefst niet bij je naaste zelf, maar bij iemand die er net wat meer buiten staat. Zorg ook dat je zelf voldoende structuur, ontspanning en afleiding hebt. Wat betreft je informatievoorziening, baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM en de richtlijnen van de overheid. Beperk het kijken of luisteren van nieuws tot bijvoorbeeld twee vaste momenten per dag. Bekijk ook het document 'Corona, hoe hou je het hoofd koel' via www.jossomsen.nl



Communicatie met je eigen kinderen

Geef uitleg over corona op het niveau dat passend is bij de leeftijd van je kind. Stel ze gerust en laat ze weten dat het oké is als ze zich gespannen voelen. Geef zelf het voorbeeld hoe je om kan gaan met stress. Houd er rekening mee dat dat er meer spanningen in de thuissituatie kunnen ontstaan als je langere tijd dicht op elkaar doorbrengt. Neem even afstand als dat nodig is.



Veerkracht

Bedenk dat in moeilijke situaties als deze in mensen vaak veel veerkracht naar boven komt. Vertrouw daarop en bedenk dat je er niet alleen voor staat.