'Tips voor je mentale gezondheid' | Infographic Viattence voor medewerkers

Geplaatst op 6 april 2020



In deze Corona-tijd is het een extra uitdaging om het welzijn van jezelf en collega's voorop te blijven stellen. Het kabinet heeft deze week bekend gemaakt dat de situatie nog een tijd aanhoudt. Viattence (deelnemer Radicale vernieuwing) helpt medewerkers aan de hand van een infographic. Met als ondertitel: Tips voor je mentale gezondheid; zo kun je omgaan met het onbekende, onvoorspelbare, spannende en de/het zorgen.

Eén van de psychologen bij Viattence heeft samen met de geestelijk verzorger een infographic ontworpen die medewerkers ondersteunt in de zorg voor zichzelf, in deze moeilijke tijden. De infographic geeft kernachtig weer waar medewerkers mee te maken kunnen krijgen, wat zij kunnen doen, denken en aan hulp kunnen inschakelen om gezond te blijven. En het werk vol te kunnen houden in de ingewikkelde situaties die deze tijd met zich mee kan brengen.


ZORG GOED VOOR JEZEL
Tips voor je mentale gezondheid; zo kun je omgaan met het onbekende, onvoor
De situatie:
Corona beïnvloedt ons hele leven:
Jezelf
Omgeving
Privé
Werk
Normale gevoelens in abnormale periode:
Angst
Boosheid
Verdriet
Stress
Essentieel: langdurig inzetbaar blijven:
Fysiek
Mentaal
Verwachtings-management
Hoe doe je dat en houd je het vol:
Dagelijks 2x Coronanieuws
Buddy buiten team
Vertel behoeften
Luisteren is voldoende
Zoek afleiding
Zorg voor energizers
Vertrouwen op & Steun voelen
Zing, Vecht...
Slaap voldoende
Beweeg voldoende
Voldoende vocht
Vaste eetmomenten
Geluid op stil
Volg je ritme/structuur
Neem voldoende rust
Bron: Militaire



Klik hier om een powerpointversie te downloaden. Die kun je eventueel nog op maat vormgeven voor je eigen organisatie.

Meer voorbeelden

Zorgorganisaties uit onze vernieuwingsbeweging delen op dit platform meer voorbeelden van hun werk, die hen ook in tijden van Corona helpen om aandacht te creëeren voor het welzijn van bewoners, medewerkers en naasten. Ondanks alle moeilijke situaties zien zij ook in crisistijd kans om andere organisaties met hun vondsten te inspireren/helpen. Zie verder deze themapagina.

Heb jij ook een mooi praktijkvoorbeeld, tool of document? Stuur het ons graag toe via radicalevernieuwing@loc.nl of plaats het via de Praat mee pagina!

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: Coronavirus, Ervaringen van bewoners, naasten en medewerkers

Trefwoorden: Medewerkers, Viattence