

Het werk werkbaar houden

Hoe hou je het werk voor jezelf werkbaar? Hoe zorg je ervoor dat medewerkers steun vinden bij elkaar? Hoe blijf je nabij in afstand? Hoe hou je als leidinggevende iedereen geïnformeerd en gemotiveerd aan boord? Vragen die elke welzijnswerker zich ongetwijfeld heeft gesteld. Zelfzorg is een belangrijk aandachtspunt om nu en op termijn te blijven functioneren.

We verzamelen hier nuttige tips, methodieken en leggen linken naar websites die ondersteunend zijn. Vanaf heden zullen nieuwe aanvullingen op deze pagina met "**NIEUW**" worden aangeduid. Er werd ook een overzicht van de verschillende onderdelen gemaakt waar je dan snel kan op doorklikken.

Voor extra info enkel toegankelijk voor de leden, [klik hier](#).
(Opgelet je moet ingelogd zijn!)

De ZorgSamen

Zelfzorg

Ondersteuning van medewerkers op het werk

Beroep doen op externe psychosociale diensten

De ZorgSamen

We leren uit de zorgsamen-barometer dat de #heldenvanwelzijn vooral steun vinden in hun thuisomgeving maar ook bij de collega's en de direct leidinggevende. Hoe kan je jouw #heldenvanwelzijn ondersteunen? Daarvoor vind je handvaten op [De ZorgSamen.be](#).

Enkele nieuwigheden willen we hier expliciet in de kijker zetten.

De zorgscreener: voel je je uitgeblust en je weet niet goed of je baat zou hebben bij

een gesprek met een professionele hulpverlener, dan kan je een korte vragenlijst invullen die je naar een eerste indicatie tot verdere hulp leidt.

De eerste helper: zie je de batterij van een collega leeglopen en weet je niet goed hoe dat aan te pakken, bekijk dan de korte video's met tips en handvaten om zorg te dragen voor elkaar. Er zijn ook twee tips specifiek voor leidinggevendenden: hoe voer je een groepsgebesprek met jouw medewerkers over hun bezorgdheden en hoe kan je je als leidinggevende kwetsbaar opstellen. De infographic vat op een bevattelijke manier de inhoud van de video samen.

Wie verantwoordelijk is voor de **psychologische coaching van medewerkers**, vindt op de website een gratis onlinecursus van het Rode-Kruis Vlaanderen.

We kunnen je aanbevelen de website van [De ZorgSamen.be](https://www.zorgsamen.be) breed kenbaar te maken in de organisatie. [Via de knop downloads](#) vind je ondersteunend materiaal zoals een affiche, infoschermen of boodschappen om te verspreiden via sociale media.



Zelfzorg

- **NIEUW Geluksdriehoek:** Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het met de geluksdriehoek. [Op de website](#) vind je inspiratie over hoe je hiermee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.
- **Cirkels van de zorg:** De komende weken kunnen welzijnswerkers deelnemen aan online Cirkels in de zorg. Dat zijn zinvolle ontmoetingen om met een groep mensen stil te staan bij wat er met ieder van ons gebeurt in deze tijd van verharding en onmacht. De begeleiding gebeurt door twee vrijwilligers met expertise en een gastheer/gastvrouw. Ze bieden een veilige ruimte om te delen van mens tot mens wat de voorbije weken en maanden met je deden en doen, hoe jij je daarbij voelt en hoe je hiermee verder wilt of kunt. Zonder druk, in stilte aanwezig zijn is ook prima. [Alle info vind je hier](#). **De online cirkels vinden plaats op 17/11 (17-18.30 uur), 08/12 (19.30-21 uur), 29/12 (17-18.30 uur) en 04/01 (19.30-21 uur).**
- **Groepsaanbod CAW voor professionelen**

Als welzijnsgerichte ondernemer zou je de keuze kunnen maken om externe expertise binnen te halen in de organisatie en een vorming op te zetten rond het versterken van de psycho-sociale vaardigheden op de werkvloer. Binnen het actieplan 'De zorgen voor morgen' werden de CAW's versterkt en kregen ze deze bijkomende opdrachten:

- Preventie en groepsaanbod: vormingen ontwikkelen die zich richten op betere kennis/attitudes en vaardigheden bij cliënten en professionals;
- Groepsaanbod op vraag van bepaalde actoren.

Heb je hier behoefte aan, dan kun je contact opnemen met het CAW uit jouw

regio. [Contactgegevens vind je hier.](#)

- **Mobiele teams GGZ: gespecialiseerde ondersteuning in residentiële voorzieningen**

Kun je als welzijnsgerichte ondernemer door omstandigheden de ondersteuning van het psycho-sociaal welzijn tijdelijk niet zelf garanderen, dan kun je een beroep doen op gespecialiseerde ondersteuning ter plaatse van de mobiele teams GGZ. Deze ondersteuning is gericht naar residentiële welzijns- en zorgvoorzieningen met personeel in grote mentale nood. Concreet kunnen onze VAPH-organisaties en jeugdhulpvoorzieningen waar meerdere personeelsleden psychische problemen ervaren hierop een beroep doen. Het CGG kan ter plaatse gespecialiseerde therapeuten inzetten voor ondersteuning van de medewerkers om ernstige psychische problemen te vermijden. [Hier vind je een overzicht van welk CGG mobiele ondersteuning aanbiedt.](#) De voorzieningen kunnen rechtstreeks contact opnemen met het CGG, of via de zorgraad. De opdracht van de mobiele teams GGZ loopt tot eind 2020. Gezien de hardnekkigheid van Corona worden gesprekken gevoerd over een eventuele verlenging.

- **Zorgen voor morgen:** Onder het motto “Zorg goed voor jezelf” en “stel de zorg voor jezelf niet uit” leggen we hier de link naar [zorgenvoormorgen.be](#). Ook hier vind je enorm veel tips die in eerste instantie gericht zijn naar elke burger, maar je vindt er ook info voor professionelen. Het is wel even zoeken naar de meest relevante informatie.
- **Hoe komen we de winter door in lockdown?:** [In dit Knack-artikel](#) kijken vijf experts vooruit naar de komende, donkere weken en maanden en geven ze heel praktische tips om je mentale welzijn op te krikken en op zoek te gaan naar kleine geluuksmomenten die er ook nu nog in groten getale kunnen zijn.
- **Omgaan met stress tijdens corona.** Het is normaal dat je je gespannen, verdrietig, bang of zelfs boos in deze moeilijke weken. [Het Rode Kruis geeft je tips om zorg te dragen voor jezelf en voor anderen.](#)
- [Deze online interventie](#) kan je helpen om je kalmer te voelen en te blijven functioneren. Ontwikkeld door klinisch psycholoog en trauma-expert **Elke Van Hoof**.
- **Veilig van je kot naar je werk?** Ontdek in deze [gratis online cursus](#) van **VDAB** hoe jij het in tijden van corona gezond en veilig voor jezelf, je collega's en klanten kan maken op vlak van organisatie en hygiëne.
- **Hoe veerkrachtig ben jij? Kan jij om met stress?** 'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is een campagne van de Vlaamse overheid met als doel veerkracht en het vermogen tot zelfzorg te bevorderen. Je vindt een veerkrachttest, advies en tienstappenplan terug op deze [website](#).
- Ergo-break: op [deze](#) pagina vind je een aantal (stretch)oefeningen die je thuis kan uitproberen van achter jouw computer.
- Hoe omgaan met angst of ongerustheid rond de coronacrisis? Een [webcast](#) van Wellways en mensura.
- Heel wat mensen krijgen deze weken te kampen met "zoommoeheid". Met meerderen tegelijk online zijn vraag heel veel energie. In [dit](#) artikel vind je 7 zelfzorgtips terug om "zoommoeheid" te voorkomen.

- Hoe thuiswerk volhouden in tijden van corona? Volgens Ben Tiggelaar, gedragswetenschapper en auteur, zijn er drie centrale lessen: beloning, welbevinden en compassie. Meer concrete tips lees je in het artikel [‘Volhouden: lessen uit de psychologie’](#).
- Door de corona-uitbraak zijn heel wat gewoontes en gebruiken doorbroken. Nu is meer dan ooit een gezonde levensstijl van belang. **VUB-professor Reginald Deschepper** zet de belangrijkste adviezen om optimaal voorbereid te zijn op een mogelijke infectie op een rijtje. [Te vinden in dit artikel van Knack](#). **Beroep doen op externe psychosociale diensten**
- **ZITTEN is een experiment met Peter De Graef en productiehuis ZIE ZE DOEN** waarin we onszelf willen aanmoedigen om meer te zitten. Zitten in de zin van mediteren zonder franjes. Gewoon zitten, met niets omhanden om zo onszelf de tijd te geven om in alle rust naar ons binnenste te kijken. Peter geeft uitleg in dit [filmpje](#). Je kan ook meer info vinden op deze [website](#).
- De CM, die zich nu profileert als gezondheidsfonds, moedigt mensen aan om aandacht te hebben voor **fysiek en mentaal welbevinden**. Via [deze link](#) kun je de komende weken tips ontvangen om je fysieke en mentale gezondheid in deze periode op peil te houden.
- [World wide empathy for medics](#) voorziet een dienstverlening om jou - iemand die betrokken is bij gezondheidszorg en werkt tijdens deze COVID-19 noodsituatie - met een **empathische luisteraar** te verbinden. Kijk wie er beschikbaar is en maak contact met iemand aan de andere kant van de lijn. Dit platform wil een plek bieden om te delen wat je ervaart, om ten volle beluisterd en ondersteund te worden in deze ongeziene tijden.
- Via deze [link](#) heb je toegang tot **mindfulness** materiaal die het Leuven Mindfulness Centre (KUL) betrouwbaar acht.
- Dit [artikel](#) geeft **6 tips** om zorg te dragen voor jezelf en je te wapenen **tegen een burn-out**.



Ondersteuning van medewerkers op het werk

- Ben je bezorgd om iemand waarmee je samenwerkt? Welke signalen wijzen er mogelijks op dat iemand hulp nodig heeft? Hoe pak je dit dan aan? Op de [website van 4 voor 12](#) vind je heel wat informatie terug.
- Voor de **ondersteuning van personen met een handicap** zijn er nog specifieke artikels verschenen :
 - De maatregelen die genomen zijn om de verspreiding van het coronavirus te beperken hebben ook op **personen met een verstandelijke handicap en/of een autismespectrumstoornis (ASS)** een grote impact. Deze mensen hebben zeker extra aandacht nodig omdat ze de situatie rondom corona niet altijd begrijpen, met extra spanningen tot gevolg. In dit artikel worden **enkele tips voor personeel en mantelzorgers** op een rijtje gezet. Zie <https://www.vaph.be/nieuws/de-impact-van-de-coronacrisis-op-personen-met-een-verstandelijke-handicap->

enof.

- Van onze **Nederlandse collega-koepel VGN** (sector personen met handicap) zijn ook **tips en hulpmiddelen** doorgelopen, ook relevant voor onze leden. Zo ondermeer **een tekst met tips voor het omgaan met de psychologische effecten bij mensen met een verstandelijke beperking en/of autisme** van de maatregelen tegen de verspreiding van het coronavirus.
- Ben jij de hulpverlener die **psychosociale coaching van medewerkers** opneemt? In deze **online cursus van het Rode Kruis** leer je 1) hoe je tijdens de Corona Covid-19-crisis een extra psychosociale taak kan opnemen; 2) hoe je een hulpverlenend gesprek kan voeren. Het doorlopen van de cursus duurt ongeveer 2 uur en verwacht van de cursist een basiskennis psychosociaal welzijn.
- De **Wereldgezondheidsorganisatie** geeft ook een aantal **adviezen** voor medewerkers (personeel, leidinggevenden) in zorg en welzijn **m.b.t. ondersteuning van ons mentaal welbevinden.**
- Rouwspecialist Manu Keirse deelt via deze **podcast zijn ideeën en inzichten over rouwen tijdens deze coronacrisis.** Inleiding door Yvonne Denier (Zorgnet-Icuro).
- **IDewe**, externe dienst voor preventie, bescherming en veiligheid op het werk, stelt een nieuwe module beschikbaar in de **e-tool StressBalancer**. Deze bevat nieuwe **oefeningen en tips voor zorgverleners om stress, uitputting en spanningen tussen mensen op het werk te voorkomen en de persoonlijke weerbaarheid te versterken.**



Beroep doen op externe psychosociale diensten

- Via **www.pillar.chat** kunnen zorgverleners terecht voor een anoniem chat-gesprek met studenten psychologie. In **dit artikel** wordt er een woordje uitleg gegeven over de ontwikkeling van het digitaal platform.
- Telefonisch consult bij **dubbeldiagnose**: het Oost-Vlaams Netwerk/Zorgcircuit volwassenen met een **verstandelijke beperking en bijkomende psychische** en/of **gedragsproblemen** biedt een telefonische consultlijn aan voor hulpverleners en eventueel ook scholen. Contactgegevens vind je **hier**.
- Elke burger, meer specifiek ook de medewerker in zorg en welzijn kan beroep doen op een eerstelijnspsycholoog voor een kortdurende begeleiding. Er is wel een doorverwijzing nodig van de arts. Meer info vind je op deze **website**. Er zijn ook flyers beschikbaar: klik hier voor de **flyer in Nederlands**; klik hier voor de **flyer in het Frans**; klik hier voor de **flyer in Duits**.
- **https://bettermindscoaching.com/luisterend-oor-voor-helden/**: de coaches van Better Minds Coaching willen in deze crisis graag hun steentje bijdragen. Hier kan de individuele zorgverlener die een klankbord kan gebruiken gratis een luisterend oor vinden.
- Bij **https://coachingforheroes.be** kan zowel de individuele 'hero' als de organisatie zich aanmelden voor gratis coaching.

- Het project 'Zorg voor Zorgers' biedt **100 gratis minuten psychosociale begeleiding**. Dat zijn 2 consultaties van 50 minuten of 3 consultaties van 33 minuten. Het aanbod geldt voor **iedereen in de zorgsector**. Ben je zorgverlener, en **zou je graag met een psycholoog praten? Stuur dan een e-mail met de mededeling 'Zorg voor zorgers' naar info@bvrgrs.be**. Vermeld zeker je contactgegevens en wanneer je beschikbaar bent. Het secretariaat van de BVRGS brengt je in contact met een aantal psychotherapeuten/counselors. Als je een afspraak maakt, dan stem je best even af of de consultatie telefonisch of via een videogesprek kan verlopen. Zo kun je over je bekommernissen praten, terwijl het veilig blijft voor iedereen.



Downloads

[ergobreak.pdf](#)

[Telefonisch consult Dubbeldiagnose.pdf](#)

[Gentse start-up Pillar zet in op het welzijn van werknemers](#)

[org.pdf](#)

[Flyer 2020 - ELP.pdf](#)

[Flyer 2020 - PPL.pdf](#)

[Flyer 2020 - PPL - All.pdf](#)

[Download alle bestanden](#)

Bron:

<https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/intersectoraal/corona/het-werk-werkbaar-houden>