

Tips & Tricks om deze quarantaineperiode in goede mentale gezondheid door te komen

Dit document bevat een reeks adviezen en informatie om een goed evenwicht te kunnen bewaren tussen het professioneel en het beroepsleven en om de werknemers te helpen om een goede mentale gezondheid te behouden tijdens deze quarantaineperiode.

Het bestaat uit twee delen:

- Een eerste deel bedoeld voor de werknemers, dat advies geeft voor zowel de professionele omgeving als het privéleven.
- Een tweede deel voor de hiërarchische lijn, dat een overzicht bevat van best practices en houdingen tegenover de werknemers in deze quarantaineperiode.

We zijn intussen al enkele weken in “gedwongen isolement” en de meesten onder ons hebben misschien al een nieuw ritme gevonden of zijn dit nog aan het zoeken. Maar een gemakkelijke situatie voor de organisaties en hun werknemers is het allesbehalve. Ons normale doen, onze dagelijkse routine is serieus overhoop gegooid en vraagt heel wat aanpassing van ons. We zijn deze situatie niet gewoon.

EMPREVA is uiteraard ook in deze tijden van quarantaine en thuiswerken beschikbaar voor haar aangesloten leden en wil hen graag de expertise van het team preventieadviseurs psychosociale aspecten aanbieden om te helpen een oplossing te zoeken bij eventuele psychosociale problemen die zich in deze periode kunnen voordoen.

In deze moeilijke omstandigheden van isolement en thuiswerk is het niet altijd even simpel om het werk te organiseren. Deze ongewone situatie kan beginnen doorwegen op ons gemoed. Daarom wil EMPREVA met onderstaande informatie hulp en advies geven.

Opmerking

Let op: het gaat hier louter om adviezen en tips; geenszins om verplichtingen. We willen hiermee ook niet ingaan tegen gemaakte afspraken tussen de werknemers en de werkgevers of organisaties. Ook gaan we niet in tegen de adviezen en aanbevelingen gegeven door de FOD Volksgezondheid en de Nationale Veiligheidsraad.

Goed geïnformeerd zijn en blijven!

- Belangrijk in deze tijden is om goed geïnformeerd te zijn en te blijven. Vermijd echter een “overdosis” aan informatie. Om een goed mentaal evenwicht te kunnen behouden, richt je je het beste tot betrouwbare bronnen waarvan je zeker kan zijn dat de informatie correct en geverifieerd is. Let op met informatie en berichten die verspreid worden via de sociale media (Facebook en andere). Vaak gaat het om berichten die niet kloppen of verkeerd worden weergegeven! Vergelijk jouw bronnen met andere media om er zeker van te zijn dat de informatie correct is.

Hieronder vind je een lijst met officiële sites waar je steeds terecht kan voor de meest recente en betrouwbare informatie:

www.volksgezondheid.be – Site van de FOD Volksgezondheid

www.info-coronavirus.be – Officiële site over de Covid-19-crisis

www.sciensano.be/nl – Site van het Instituut voor Volksgezondheid

www.who.int – Site van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO)

www.empreva.be/nl – Site van de Gemeenschappelijke interne dienst voor preventie en bescherming op het werk

www.medex.be – Site van het Bestuur van de medische expertise

- Ga ook niet voortdurend op zoek naar informatie, maar beperk je bijvoorbeeld tot 1 à 2 maal per dag en, indien nodig, volg dan het tv-journaal.
- Hou ook steeds de berichten op het intranet van je eigen organisatie in het oog. Daar kan nuttige informatie over de organisatie van het werk gepost worden.

A. Tips & Tricks voor de werknemers

1. Professionele context: tips om zo optimaal mogelijk van thuis uit te werken

- Probeer om zoveel mogelijk een vast ritme aan te houden dat zoveel mogelijk lijkt op je normale werkritme.
- Hoewel de verleiding misschien groot is om de ganse dag in pyjama rond te lopen, neem je beter toch de tijd om je op te frissen en aan te kleden (zeker als er een videoconferentie op de agenda staat 😊)
- Maak een dagindeling en probeer je daar zo goed mogelijk aan te houden. Breng je huisgenoten ervan op de hoogte en bespreek ze ook. Hou bij het opstellen van je eigen schema ook rekening met het schema en dagindeling van je huisgenoten.

- Probeer, als het kan, je thuiswerkkantoor in te richten op een rustige plek in je woning (een aparte ruimte indien mogelijk). Houd hierbij, in de mate van het mogelijke, rekening met de ergonomie (zie de Tips & Tricks [“Telewerk en Ergonomie”](#))
- Houd regelmatig contact met je collega’s via telefoon, mail of videocall (Skype, Team Meeting, etc.). Spreek eventueel een vast moment af waarop er een Skypevergadering georganiseerd wordt. Neem samen een “iederinzijneigenkotkoffiemoment” (via Skype) zoals je het ook op het werk zou doen.
- Deel je survivaltips met de collega’s!
- Denk aan voldoende beweging en let op je voeding. Ook gekluisterd aan je bureaustoel kan je [oefeningen doen, stretchen en fit blijven](#) 😊
- Maak jezelf niets wijs en voel je ook niet schuldig: met (kleine) kinderen of kinderen die aandacht en zorg nodig hebben in huis is het niet mogelijk om steeds hetzelfde concentratieniveau te behalen. Is je partner ook aanwezig, probeer dan afspraken te maken wie zich wanneer met de kinderen bezighoudt. Als je kinderen wat groter zijn, kan je met hen ook afspraken maken wanneer ze je mogen storen en wanneer niet. Bespreek dit desnoods ook met je leidinggevende.
- Profiteer ervan om af en toe een frisse neus te halen!
- Via de site van OFO kan je tal van cursussen online volgen. Er zit zeker iets tussen dat je interesseert of nuttig kan zijn voor je werk. (e-campus: www.foifa.be)
- En waarom geen gebruik maken van de eventueel vrijgekomen tijd om achterstallig werk in te halen, om die verslagen te lezen die al weken liggen te wachten, om orde te brengen in je documenten, om je mailbox op te ruimen,...
- Een dag inhaalrust of wat verlof nemen kan noodzakelijk zijn om eens echt los te koppelen van het werk.
- ...

Interessante en nuttige sites en leestips:

<https://www.health.belgium.be/nl/covid-19-psychosociale-ondersteuning>

<https://www.jobat.be/nl/art/7-tips-om-als-thuiswerker-niet-te-vervreemden>

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2

(In het Engels)

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8

(In het Frans)

https://www.cohezio.be/sites/default/files/20135_cohezio_teletravail_exercices_affiche_a2_v4_nl.pdf

Voor meer informatie kan je ook altijd terecht bij:

- de IDPB (Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk) van je organisatie;
- uw preventieadviseur psychosociale aspecten van EMPREVA indien je organisatie aangesloten is of bij de preventieadviseur psychosociale aspecten van de EDPB (Externe dienst voor preventie en bescherming op het werk) waar je organisatie bij aangesloten is. Deze informatie kan je vinden in het arbeidsreglement of het intranet van je organisatie. Via de [site van Empreva](#) kan je nagaan of jouw organisatie aangesloten is bij Empreva voor psychosociale aspecten.

<https://www.empreva.be/nl/aangeslotenen/onze-aangeslotenen>

2. Privéleven

Hoewel dit niet meteen tot het takenpakket van de preventieadviseur van je werkgever behoort, willen we niet blind en doof zijn voor mogelijke gespannen situaties die kunnen ontstaan in je privésfeer. Deze quarantainesituatie zorgt ervoor dat je gedwongen 24/24 en 7 dagen op 7 moet samenleven met je familie, naasten, vrienden of medebewoners. Dit kan al eens spanningen geven, die je niet uit het oog mag verliezen.

Tijdens deze quarantaineperiode vervaagt de scheiding werk-privé. Er is geen gelegenheid meer om hobby's uit te oefenen, en eens een avondje uit zit er ook niet meer in. Kortom, de mogelijkheden die we hadden om eens stoom af te laten, om eens onder de mensen te komen, zijn er nu even niet meer. In zekere zin loert een "territoriumstrijd" om de hoek.

Hier zijn enkele raadgeven om in het achterhoofd te houden in deze situatie:

- Vergeet niet om lief te zijn voor jezelf!
- Maak de tijd om spanningen en conflicten uit te praten met de personen met wie je samenleeft. Laat de boel niet escaleren en ontploffen! Praat over wat je dwars zit, over wat er niet gaat,....
- Hou het veilig voor jezelf: wanneer de spanningen te hoog oplopen en je vreest voor je eigen veiligheid en die van je kinderen, aarzel dan niet om de hulpdiensten in te schakelen (noodnummer 1712)!
- Hou een "corona-dagboek" bij waarin je noteert wat er goed gaat, wat er minder goed gegaan is, wat je bezighoudt, ...
- Profiteer van deze "rare" tijden om een oude vergeten hobby of interesse terug van onder het stof te halen. Lees dat boek dat al zo lang ligt te wachten om gelezen te worden.
- Als je het gevoel hebt dat de muren op je afkomen, zoek dan hulp, ga een frisse neus halen door even de woonst te verlaten, natuurlijk met oog voor de veiligheidsmaatregelen en physical/social distancing.
- Weet dat het voor je partner, kinderen, huisdieren etc. ook moeilijk is. Een wandeling met het gezin of alleen kan ook helpen om de spanningen te verminderen.

- Neem deel aan de lokale initiatieven die worden gelanceerd, zoals “zingen vanuit je raam”, op berenjacht gaan met de kinderen, knutseltips om te doen met de kinderen, leuke challenges om te doen vanuit je kot, ... Deze initiatieven tonen aan dat er een grote solidariteit en vindingrijkheid is onder ons. Samen slaan we ons hier wel door!
- Hoewel een rechtstreeks contact met ouders, familie, vrienden nu even niet mogelijk is, kan je toch nog met hen in contact blijven via telefoon of sociale media. De diensten van de Post werken nog steeds, dus een attentie zoals een kaartje of een bloemetje kunnen wonderen doen!
- Heb je een gaatje in je agenda, waarom je dan niet aanbieden om vrijwilligerswerk te doen?
- En vooral, vergeet vooral niet te lachen! Humor is zo’n krachtig medicijn! Geniet van de mooie momenten (of maak ze zelf 😊).

Interessante en nuttige sites en leestips:

- www.iedereenok.be
- www.caw.be – centra voor algemeen welzijnswerk. Hier kan je terecht voor allerlei vragen, gaande van materiële en praktische vragen tot psychologische bijstand.
- www.vad.be – voor vragen, problemen en zorgen over middelengebruik zoals alcohol, drugs, medicatie maar ook voor vragen rond gokverslaving
- www.zelfmoordlijn.be
- www.zelfmoord1813.be
- www.nieuwsblad.be/thuisblijfgids – allerlei tips zowel voor efficiënt thuiswerk als voor het gezinsleven
- www.awel.be – hulplijn voor jongeren zelf, telefonisch en chat
- <https://www.burnoutparental.com> (enkel in het Frans en Engels) – We houden niet echt van deze term omdat een burn-out voorbehouden is voor de werksituatie, maar toch erkennen we dat deze situatie veel van je vraagt als ouder en dat je geconfronteerd kan worden met een gevoel van uitputting, een gevoel de situatie niet meer aan te kunnen of een onverschilligheid. Deze periode roept ongetwijfeld ook veel vragen op bij je kinderen. Deze site probeert raad en informatie te geven.
- www.gezinsbond.be – site van de gezinsbond
- Tele-onthaal – site waar je allerlei soorten levensvragen anoniem kan stellen. De personen aan de andere kant van de lijn zijn ook anoniem.
 - <https://www.tele-onthaal.be> of per telefoon 106

- Wanneer je het slachtoffer of getuige bent van geweld: www.1712.be of per telefoon 1712
- OCMW (onder andere voor praktische en financiële hulp): de contactgegevens zijn eenvoudig op te vragen naargelang uw woonplaats.
- Centra voor leerlingenbegeleiding (CLB) – voor vragen over thuisonderwijs, leermoeilijkheden en moeilijkheden met de kinderen ([zie de lijst van CLB's](#)).
- Bouwen aan mentale veerkracht om jezelf sterker te maken, omdat je mentale veerkracht in deze periode ongetwijfeld een boost kan gebruiken:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=FXbvhojPq9M&feature=youtu.be>: webinar van Elke Geeraerts over mentale weerbaarheid in tijden van corona
 - 6 tips van Elke Geeraerts om mentaal weerbaar te blijven in tijden van corona: <https://www.nrc.nl/nieuws/2020/03/19/zes-tips-om-veerkrachtig-te-blijven-in-een-tijd-van-onrust-a3994305>
 - <https://www.jobat.be/nl/art/stop-corona-stress-kies-voor-veerkracht-7-tips>
- Je kan ook steeds terecht bij de **sociale dienst van jouw organisatie**. De coördinaten vind je op het intranet van jouw organisatie en in het arbeidsreglement.

B. Tips & Tricks voor de hiërarchische lijn

Leiding geven aan een dienst in deze coronatijden is nu net weer even anders dan anders. We begrijpen dan ook perfect dat het voor jou als leidinggevende ook niet altijd even simpel is. Vandaar dat we ook voor jou enkele tips en adviezen willen meegeven:

- Zorg ervoor dat elk lid van je team over de nodige middelen beschikt om van thuis uit te werken (laptop, headset met micro, nodige software om een goede communicatie te verzekeren, ...) en voorzie ook de nodige steun en support in geval van (technische) problemen.
- Houd contact met de leden van je team via skype, telefoon, mail, ... maar probeer om niet al te controlerend over te komen.
- Leer om vertrouwen te hebben in je team door een zekere flexibiliteit toe te laten. Maak tijdens de gesprekken die je met hen hebt duidelijke afspraken over de doelen die ze moeten realiseren volgens een realistische planning.
- Geef positieve feedback: een woordje van steun of dank kan wonderen doen.
- Gebruik deze periode niet om je teamleden te overladen met werk en opdrachten, maar probeer zoveel mogelijk de normale gang van zaken aan te houden.
- Zorg voor continuïteit binnen de organisatie, binnen de directie of afdeling en duid contactpersonen aan voor de verschillende dossiers en/of projecten.

- Het kan dat door deze omstandigheden bepaalde personen van je team minder werk hebben. Wanneer er een duidelijk omschreven nood is bij andere diensten of organisaties, kunnen personeelsleden uitgezonden worden naar deze diensten of organisaties om te helpen met het uitvoeren van bepaalde taken. Het is ook mogelijk om hen aan te moedigen om vrijwilligerswerk te doen (weliswaar rekening houdend met de wettelijke bepalingen en met het akkoord van de directie).
- Maak gebruik van de “vrijgekomen” tijd om achterstallig werk in te halen.

Nuttige en interessante sites en leestips:

www.jobat.be

https://missphilomene.files.wordpress.com/2020/03/happyformance_team-op-afstand-beheren_10-tips-voor-managers_h.pdf

Voor meer informatie kan u ook altijd terecht bij:

- de IDPB (Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk) van je organisatie;
- uw preventieadviseur psychosociale aspecten van EMPREVA indien je organisatie aangesloten is of bij de preventieadviseur psychosociale aspecten van de EDPB (Externe dienst voor preventie en bescherming op het werk) waar je organisatie bij aangesloten is. Deze informatie kan je vinden in het arbeidsreglement of het intranet van je organisatie. Via de [site van Empreva](#) kan je nagaan of jouw organisatie aangesloten is bij Empreva voor psychosociale aspecten:

<https://www.empreva.be/nl/aangeslotenen/onze-aangeslotenen>