

# Corona veerkrachtplan voor medewerkers

Corona zet de wereld op zijn kop. Ook uw werkomgeving is totaal veranderd. Hoe blijft u juist nu fit van lijf en geest? We hebben het voor u op een rij gezet samen met onze partner Shared Ambition.

Deze turbulente tijd doet een beroep op je aanpassingsvermogen en creativiteit. Dagelijkse routines zijn totaal veranderd. Opeens werk je thuis of onder heel andere omstandigheden op je werk. Afspraken gaan niet door en je bent vooral aangewezen op jezelf of een kleine groep mensen om je heen. Als je een gezin hebt, zijn je partner en kinderen mogelijk dagelijks om je heen. Dit alles kan gevoelens van onzekerheid en stress met zich meebrengen. Frustratie en verveling kunnen de kop opsteken. Mogelijk voel je bezorgdheid, boosheid, angst of eenzaamheid. Juist nu is het belangrijk om veerkracht te ontwikkelen. Als je veerkrachtig bent, kun je beter omgaan met stress en je - ook onder lastige omstandigheden - gelukkig voelen. Veerkracht maakt dat je beter in staat bent 'terug te veren' bij tegenslag en zorgt dat je er sterker uitkomt.

## Tips voor versterking van je veerkracht

### Zorg - behalve voor jezelf - ook goed voor anderen

Bedenk wat je kunt doen met - en voor - je kinderen, familie, vrienden en de gemeenschap. Deel en leer met en van elkaar hoe je het beste om kunt gaan met de situatie.

- Wees creatief in het bedenken van oplossingen.
- Laat je niet meeslepen door negatieve emoties.
- Koester positieve emoties zoals blijdschap, trots en voldoening.
- Doe wat je doet met aandacht ... ook kleine dingen zoals handenwassen!



## Heb je een gezin? Praat met je kinderen

- Creëer vaste momenten om naar je kinderen te luisteren. Dat geeft ze zekerheid in een tijd waarin veel onzeker is. Vraag wat ze weten, gehoord hebben en hoe ze zich voelen. Geef duidelijk, beknopt, respectvol en geduldig antwoord.
  - Focus bij oudere kinderen op het begrip van de situatie.
  - Focus bij jongere kinderen op het er samen mee bezig zijn.
- Vertel - passend bij de leeftijd van je kind - eerlijk over hoe jij je voelt, wat het betekent voor jou, jullie gezin, familie en vrienden. Je hoeft niet alle antwoorden te hebben!
- Besteed tijd aan dagelijkse bezigheden zoals samen eten, koken van gezond eten, op tijd naar bed gaan, goed slapen en bewegen.
- Wees creatief in het bedenken van nieuwe manieren om met hun zorgen om te gaan.
- Check regelmatig hoe het met ze gaat, reageer geduldig op herhaalde vragen, toon begrip voor hun reacties en laat zien dat hun gevoelens ertoe doen.
- Verzin samen manieren om iets voor anderen te doen.
- Geef complimenten voor hun groeiende wijsheid, stimuleer en bemoedig ze.

## Verzin nieuwe routines

- Breng in kaart hoe jullie dagen er tot nu toe uitzagen. Wat deed ieder lid van het gezin, op welk moment, met wie was er contact etc. Bedenk dan welke routines je vast kunt houden, ook als je ze nu op een andere manier uitvoert.
- Maak samen een familiedagboek. Vraag kinderen bijvoorbeeld tekeningen te maken over hoe ze deze bijzondere periode willen herinneren over 5 of 10 jaar.
- Houd voorlees-, verhalen-, liedjes- of grapjeswedstrijden. Nodig je kinderen uit om manieren te verzinnen een bijdrage te leveren aan elkaar, in de familie, voor anderen, de natuur.
- Start de dag met een familiemoment waarin jullie een planning voor de dag maken en maak een dagschema dat iedereen kan zien. Eindig de dag met een positief ritueel.
- En vooral ... houd je hart warm en je hoofd koel.

## Voor meer informatie, inspiratie of vragen:

ga naar [zilverenkruis.nl/zakelijk/corona](https://zilverenkruis.nl/zakelijk/corona)

Onze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, zoals o.a. gepubliceerd in The Lancet en auteurs zoals Cary L. Cooper; Professor of Organizational Psychology and Health, Lancaster University, England'

