



# Corona veerkrachtplan voor werkgevers

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

## Waarom veerkracht juist nú belangrijk is

Medewerkers werken massaal gedwongen thuis in quarantaine door de coronacrisis. Iedereen reageert daar anders op, maar houd er rekening mee dat dit bij veel medewerkers zorgt voor:

- Stress, je zorgen maken over - of angst hebben voor:
  - je eigen gezondheid en die van anderen
  - verlies van vrijheid om te gaan en staan waar je wil en in contact te zijn met anderen
  - inkomens- en baanverlies of de toevvoer van dagelijkse levensbehoeften
- Bezorgdheid over het goed kunnen blijven zorgen voor je kinderen, ouders en geliefden
- Onzekerheid over de situatie zelf, hoe lang die gaat duren en over de toekomst

- Eenzaamheid door het gevoel afgesloten te zijn van de wereld en je geliefden
- Boosheid over de nalatigheid van anderen
- Verveling en frustratie omdat je niet naar het werk kunt en je normale dagelijkse activiteiten wegvallen
- Frustratie over informatie die niet passend is
- Zorgen over financiën
- Twijfels over zingeving, doel in het leven en eerder gemaakte levenskeuzes

Dit kan leiden tot: prikkelbaarheid, uitputting, slapeloosheid, verminderde concentratie, besluiteloos optreden en onthechting

## Hoe kunt u als werkgever uw medewerkers helpen?

Begin met erkenning: het zijn gevoelens die 'heel normaal' zijn in een uitzonderlijke situatie. Veel medewerkers moeten straks van deze gevoelens en symptomen herstellen. Door nú de juiste preventieve maatregelen te treffen, wordt die hersteltijd verkort! Met deze preventieve maatregelen helpt u uw medewerkers om te gaan met de gevolgen van het coronavirus.



- Geef duidelijke informatie over de (financiële) situatie van het bedrijf en de bedrijfsmaatregelen. Deel regelmatig updates.
- Deel kennis over de situatie en steun medewerkers.
- Creëer bewustzijn over de ernst van de situatie maar ook over manieren om ermee om te gaan.
- Schets een toekomstperspectief (kijk 'over de crisis heen').
- Maak medewerkers juist nu bewust over hun waarde voor het bedrijf, hun collega's en team.
- Complimenteer medewerkers voor hun aanpassingsvermogen, wilskracht en doorzettingsvermogen.
- Stimuleer nieuwe initiatieven en alternatieve manieren om met elkaar in contact te blijven en deze met elkaar te delen.
- Maak gebruik van 'modeling': het laten zien van gewenst gedrag en inspirerende manieren om met deze situatie om te gaan.
- Stimuleer afdelingen en teams om alternatieve routines te ontwikkelen voor het dagelijkse werk.
- Geef medewerkers informatie over wat zij zelf kunnen doen om met de situatie en hun reactie en gevoelens om te gaan.
- Ondersteun medewerkers door vaardigheden te leren die hun veerkracht en sterke kanten versterken.
- Steun kwetsbare medewerkers en zorg voor goede opvang.

### Voor meer informatie, inspiratie of vragen:

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

