

Whitepaper Een veilige en gezonde werkomgeving in corona-tijden

Werkgevers zijn verplicht om de veiligheid en gezondheid van hun werknemers te beschermen. Van werkgevers mag dan ook worden verwacht dat zij hun werknemers zoveel mogelijk beschermen tegen besmetting met het coronavirus. De belangrijkste maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen bestaan nu uit het regelmatig wassen van handen en het vermijden van persoonlijk contact. Het is belangrijk dat u de actuele adviezen van de regionale GGD en het RIVM opvolgt.

De meest actuele informatie over het coronavirus en de voorzorgsmaatregelen is te vinden op de RIVM-site. Op de site van de Rijksoverheid kunt u terecht voor informatie over de aanpak van het virus, de laatste updates en de belangrijkste vragen.

Op de site van Zorg van de Zaak (www.zorgvandezaak.nl/corona) vindt u handige tools:

- Bedrijfscontinuïteitplan
- Checklist voor bedrijven
- Inventarisatie kritische activiteiten
- Protocol Oplettend afwachten

Behalve alle praktische tips, wettelijke maatregelen en belangrijke informatie voor bedrijfsvoering kunnen wij ons voorstellen dat u ook vragen heeft over hoe uw medewerkers omgaan met deze crisis en wat u daarin kunt bieden.

De coronacrisis geeft gevoelens van onrust, angst en somberheid. Corona roept spanning, stress en angst op door een aantal factoren:

- Vanwege het risico en de dreiging. 'Blijf ik gezond? Heb ik straks mijn baan nog? Daalt mijn huis in waarde?'
- Ook zie je veel somberheid, omdat mensen iets verliezen. Het dagritme en de structuur is weg. Daar moet een balans in gevonden worden en dat kan velen ook somber maken.
- De onzekerheid – wat staat ons te wachten? – werkt daarbij als een snelkookpan. Mensen gaan dan zelf scenario's bedenken. De een gaat piekeren, de ander krijgt slaapproblemen, weer een ander wordt fysiek onrustig, prikkelbaar of krijgt allerlei angstsymptomen, zoals een verhoogde ademhaling.
- Het gevoel van controle is zoek: het enige dat geadviseerd wordt, is handen wassen en afstand houden. En dat lijkt voor veel mensen onvoldoende. Vervolgens nemen mensen zelf maatregelen om toch een gevoel van controle te krijgen: dat kan hamsteren zijn, maar ook het nieuws angstvallig in de gaten houden.

Wat kunt u doen?

Doe een beroep op het collectief in uw organisatie. Er zullen medewerkers uitvallen met klachten en medewerkers die na het sluiten van de scholen wellicht noodgedwongen voor hun kinderen moeten zorgen. Maak dit onderwerp bespreekbaar in uw bedrijf. Medewerkers die bereid zijn meer te werken, kunnen bijvoorbeeld diensten van anderen overnemen. Als uw medewerkers vanuit huis werken, zorg voor onderling contact via app-groepen, denk aan mogelijkheden als Zoom en Skype: niet alleen voor zakelijk overleg, maar ook voor het delen van ervaringen rondom het thuiswerken. Als er het gevoel heerst dat er wordt samengewerkt in deze lastige tijd, zorgt dit ook voor een prettigere sfeer.

Blijf in gesprek met de individuele medewerkers. Bespreek waar zij tegen aan lopen en maak duidelijk wat u al dan niet verwacht in deze omstandigheden. Voor een medewerker geeft het rust als de verwachtingen over en weer helder zijn.

Daarnaast heeft deze huidige pandemie ook tot gevolg dat het een verstrekende invloed heeft op privélevens van medewerkers. Gimd, onderdeel van Zorg van de Zaak Netwerk, heeft daarom een Telefonische Hulplijn voor uw medewerkers opgezet. Via deze speciaal beschikbare lijn kunnen zij contact opnemen om te praten over de persoonlijke spanningen die ervaren worden door de huidige ontwikkelingen van het coronavirus. Deze lijn is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor vragen.

We delen een tweetal artikelen: in het eerste artikel leest u wat de impact is van een ingrijpende gebeurtenis zoals deze coronacrisis. En in het tweede artikel staan tips voor thuis werken.

Veiligheid in tijden van corona

Wij mensen zijn uitstekende piekeraars. We hebben het vermogen om na te denken over de verre toekomst en om ons te verheugen op de leuke en minder leuke dingen die ons te wachten staan. Wanneer we geconfronteerd worden met problemen die we niet kunnen oplossen, blijven die problemen als het ware rondslingeren in ons geheugen en worden de problemen regelmatig aan ons bewustzijn gepresenteerd (het zogeheten 'Zeigarnik effect'). Hartstikke nuttig omdat je dan niet vergeet dat je nog wat op te lossen hebt. Maar wat nu als je dat probleem helemaal niet kunt oplossen? Als de problemen zo groot en complex zijn dat je in feite alleen maar lijdzaam kunt toekijken, dan is de kans groot dat we massaal vervallen in piekeren.

Dat is nu precies de situatie waarin we ons bevinden. De meest recente inzichten uit de stresswetenschap vertellen ons dat ons brein kalmeert en minder noodzaak voelt om te piekeren als we ons veilig voelen. Dan onderdrukken de voorste delen van ons brein ons emotionele brein, dat de stressreactie aanstuurt en vooral gevoelig reageert op onbekende, onzekere en onduidelijke situaties. De veiligheid die ons emotionele brein dempt, bestaat onder andere uit controle ervaren en een zekere mate van voorspelbaarheid. Die controle en voorspelbaarheid ontbreken nu: hoe lang gaat dit nog duren? Hier zijn helaas geen concrete antwoorden op te geven. En dat is juist voor mensen die moeite hebben met nieuwigheid, onzekerheid en onduidelijkheid een reden om flink in piekeren te vervallen.

Los van de beleidsmakers en de mensen in de zorg die het gevecht met het virus aangaan, en dus rechtstreeks proberen controle uit te oefenen, is er voor veel mensen weinig dat ze kunnen doen. De crisis bezweer je niet, maar wat kun je wel doen? Hoe creëer je voor jezelf en je naasten, toch nog een beetje het gevoel van veiligheid?

- Besef je allereerst dat het hartstikke menselijk is om je onder deze omstandigheden rot te voelen en maar te blijven denken aan de problemen en gevaren die er zijn. Het is oké als je spanning voelt, volkomen menselijk. Deze omstandigheden triggeren nu eenmaal onze vecht-vluchtreactie (fysiek) en ons gepieker (mentaal). Wees niet te streng voor jezelf.
- Probeer te bedenken waar je wel controle over hebt met betrekking tot het coronavirus. Dat is in ieder geval: het opvolgen van de richtlijnen vanuit het RIVM. Deze helpen om het probleem aan te pakken. Ben je hier niet van overtuigd? Vraag je dan af of je in de positie bent om hier nog controle over uit te oefenen. Vind je een richtlijn onduidelijk? Probeer dit dan te bespreken met mensen in je omgeving, deel je zorgen. Ga niet eindeloos zoeken op internet naar het perfecte antwoord, we zullen moeten verdragen dat niet alles 100% kraakhelder en sluitend is.
- Mensen zijn gewoontedieren. Veiligheid wordt ook geboden door de routines in ons dagelijks leven. Probeer je daarom zoveel mogelijk vast te houden aan deze routines. Deze bieden weer enig gevoel van controle en voorspelbaarheid. Dat zal niet altijd makkelijk zijn (wees hierin ook niet te streng: je zult eisen aan jezelf en je omgeving wat moeten aanpassen, je zal minder productief zijn, en misschien sneller geïrriteerd doordat je meer op elkaars lip zit).
Er zijn een aantal basale zaken die je wel kunt beïnvloeden:
 - Sta op je normale tijd op
 - Verzorg jezelf zoals je dat altijd doet.
 - Als je kunt thuiswerken: doe dit ook. Begin eventueel met een korte wandeling, of schep even een luchtje in je tuin op op je balkon om een pauze te creëren tussen de thuis-modus en de werk-modus. Probeer je normale routine zoveel mogelijk na te bootsen.
 - Zijn de kinderen thuis? Focus je op hen of spreek met je partner af hoe jullie thuisonderwijs of een dagritme gaan verzorgen; wie doet wat, en wanneer? Er zijn al veel initiatieven en ideeën online te vinden hierover.
- Sta jezelf toe om het denken aan corona te vermijden. Je mag jezelf gewoon afleiden met denken aan leuke dingen, een leuke Netflix serie te kijken. Ik zeg dit omdat we weten uit onderzoek dat piekeraars het liefste op hun hoede blijven, omdat ze het vervelend vinden om van de ene emotie in de andere geslingerd te worden (ze willen liever niet verrast worden door emoties als angst en somberheid, nadat ze even hebben mogen ontspannen). Door continue een beetje bezig te blijven met het coronaprobleem (nieuws blijven volgen, continue de NOS-app checken, Twitter lezen, nieuws-updates krijgen op je telefoon) krijg je wellicht het idee dat je enige mate van controle hebt. Dat is een schijncontrole. Controle heb je wel over hoe vaak je jezelf blootstelt aan het nieuws. Spreek met jezelf (en eventuele naasten) af dat je bijvoorbeeld een of twee keer per dag het nieuws raadplegen. De rest van de dag is voor de focus op het hier en nu in jouw leven. Op je werk, je lichamelijke gezondheid, op je naasten, etcetera.
- Probeer te relativiseren zover dat kan. Het is uiteraard ontzettend naar en beangstigend als jij of je naasten zijn getroffen door het virus en we moeten het probleem zeker niet bagatelliseren. Maar het punt is ook dat zolang je zelf nog gezond bent, je je denkvermogen in kunt zetten om na te denken over hoe we hier bijvoorbeeld aan het einde van het jaar op terug zullen kijken. Met elkaar gaan we deze crisis bedwingen, zie ook de vele positieve initiatieven die nu ontplooit worden (bijv de studenten die doen wat ze kunnen voor de ouderen), hoe we geweten worden op onze kwetsbaarheid (niet leuk, maar wel reëel), hoe we door minder te reizen de aarde weer wat opschonen, en hoe we onze veerkracht juist nu kunnen versterken. Wat kun je nu nog wel doen? Vanuit het idee: "turn defeat into victory": wat kan deze periode jou leren?

- Bij veel spanning en zenuwen in je lichaam, is de kans groter dat je blijft piekeren. Probeer je actief in te spannen, en actief te ontspannen (piekeraars zijn zich vaak niet bewust van hun spanningsniveau en blijven daardoor langer in een piekermodus hangen; deze kan je doorbreken met onderstaande tips:
 - Fysieke spanning (wat je gepeiker in stand kan houden) kan je laten afzwakken door bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen te doen (progressieve relaxatie, waarbij je spieren eerst aan- en vervolgens ontspant, is een effectieve methode om je lichaam tot rust te brengen, en gepeiker op zn minst tijdelijk te doen afnemen: <https://youtu.be/fu9GD3yQJcc>)
 - Blijf in beweging. Zolang we in Nederland nog naar buiten mogen: maak hier gebruik van, wandel, werk wat in je tuin, ga sporten. Op Youtube zijn er legio oefeningen te vinden die je instructies geven om je even in het zweet te werken. We weten uit onderzoek dat bewegen en sporten belangrijke buffers zijn tegen stress. Ook de natuur heeft een gunstige uitwerking op ons gestresste brein; we herstellen sneller in de natuur dan in een stedelijke omgeving.
 - Groepen bevorderen veiligheid: blijf in contact met je naasten. Evolutionair gezien hebben groepen altijd bescherming geboden tegen bedreigingen van buitenaf. Laten we daar ook nu gebruik van maken, en onze zorgen omzetten in zorgzaamheid. Ook al moeten we afstand houden tot elkaar, dat neemt niet weg dat we juist in deze moderne tijd heel makkelijk contact kunnen hebben met elkaar. Facetimen, Zoomen, Skypen, de mogelijkheden zijn legio. Houd contact. Deel je zorgen. En zorg voor elkaar; richt daar je energie op. De controle ligt veel meer bij wat je voor je oudere buurman kunt betekenen dan bij het angstvallig afwachten op weer een nieuwsbericht.

Bron: Bart Verkuil psycholoog en universitair hoofddocent op de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden. piekeren.com

Tips Thuiswerken

Normaal gesproken is een dagje thuiswerken voor veel medewerkers volop genieten. Maar nu het een soort van 'verplicht' is voelt dat toch anders. Misschien missen je medewerkers nu juist hun collega's voor extra gezelligheid of motivatie? Of wordt hun concentratie door alle chaos en commotie flink op de proef gesteld? Toch wil je graag dat ze zo productief mogelijk zijn. Dus: hoe pak je dat thuiswerken nu het beste aan? 10 tips om thuiswerken zo productief en prettig mogelijk te maken.



Kies je spot bewust

Creëer een plek in je huis waar je fijn kunt werken. Misschien is dat een bureau of, bij gebrek aan een bureau, de keukentafel met een comfortabele stoel. Zorg ervoor dat je geen last van je rug krijgt. Zorg daarnaast voor zo min mogelijk prikkels in je omgeving of op je bureau of tafel. Ruim anders even op. Maak er écht jouw plek van. Probeer er voor te zorgen dat iedere andere gezinslid zijn eigen werkplek heeft. Ook de kinderen voor hun schoolwerk.



Zorg voor routine

Zet je wekker. Oké, misschien een uurtje later omdat je geen reistijd hebt, maar stap iedere dag rond hetzelfde tijdstip uit bed. Dit geldt ook voor eventueel jouw kinderen en andere gezinsleden die thuis zitten. En spreek met elkaar af dat jij bijvoorbeeld iedere dag om 8.30 uur op je thuiswerkplek zit. Heb je terugkerende taken? Kies hiervoor ook een vast moment op je dag.

Kleed je aan

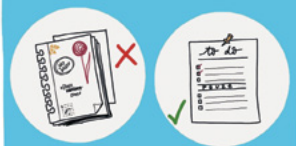
COR#NAKRANT

Kleed je aan

Merk je dat je meer in de relaxmodus zit dan in de actiemodus? Ruil je huispak dan in voor 'normale' kleding. Dat werkt! Indien je hier geen last van hebt, houd dan je cosy pantoffels vooral lekker aan.

Sla je ontbijt niet over

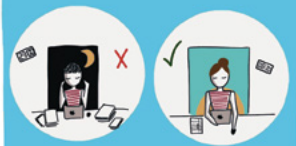
Neem de tijd om te ontbijten. Pak nog even je momentje voor jezelf, voordat je achter je laptop gaat zitten. Zo begin je de dag met energie en volle concentratie.

Daag jezelf uit

COR#NAKRANT

Daag jezelf uit

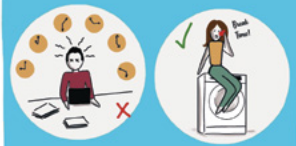
Wat wil je vandaag precies doen? Schrijf het op. Maak hierin bijvoorbeeld een onderscheid tussen wat je in de ochtend gedaan wilt hebben en in de middag. Dit kun je ook de dag of avond van tevoren al doen. Zo motiveer je jezelf direct voor de volgende dag. Plan dit ook in jouw agenda in. Dit geldt ook voor eventueel kinderen die nu thuis hun schoolwerk moeten voortzetten. Samen vooraf een planning maken geeft rust en duidelijkheid.

Eat that frog

COR#NAKRANT

Wanneer ben jij op jouw best?

Ben jij juist productief in de ochtend? Start je dag met je belangrijkste to do's. De taken die je op de automatische piloot doet kun je beter oppakken wanneer je minder concentratie hebt.

Werk in blokken

COR#NAKRANT

Werk in blokken

Natuurlijk kun je je niet 8 uur achter elkaar concentreren. Plan daarom blokken van 1 of 2 uur, waarin je focust op je taken en neem daarna een korte break. Het voordeel van thuiswerken? Kun je mooi die wasmachine tussendoor aanzetten of verdeel je aandacht met de kinderen die ook thuis zijn. Maak een schema samen met jouw gezin.

Neem een echte pauze

COR#NAKRANT

Neem een echte pauze

Wandel een rondje buiten in je pauze. Frisse lucht doet een mens altijd goed. Ook belangrijk: bereid je lunch alvast voor en zorg dat je koelkast gevuld is. Zo hoef je niet tijdens je pauze naar de supermarkt.



Maak het gezellig

Je mist de gezelligheid van je collega's. Maak het thuis ook gezellig. Koop een bosje bloemen voor op tafel of spreek dagelijks af om te bellen of FaceTimen met een collega of vriend(in). Zo voorkom je dat je terechtkomt in een sociaal isolement.



Stop op tijd

Als je thuis werkt is de valkuil dat je maar door blijft gaan. Ben je moe? Stop op tijd en zorg dat je de volgende dag weer fris begint. En ga sporten. Dit wordt vaak overgeslagen maar is juist zo belangrijk. Sporten zorgt voor een heldere geest en geeft je nieuwe energie.

Zie je, thuiswerken is zo erg nog niet. Je hebt geen reistijd, lange meetings of teveel social talk, je houdt dus tijd over. Misschien zit je thuis met je gezin, kun je die extra tijd gebruiken voor wat bonustijd als extra quality time met je gezin. Geen gezin? Dan heb je mooi extra me-time; tijd voor Netflix, een goed boek, even sporten of een wandeling buiten met een vriend(in).

Bron coronakrant. www.coronakrant.nl

Meer informatie

Mocht u er zelf niet uitkomen of merkt u dat uw medewerker meer professionele ondersteuning nodig heeft, dan kunt u contact opnemen met Gimd.

T. 088 800 85 00 | E. info@gimd.nl | I. www.gimd.nl