

# Tipsheet organisatorisch hoofden/teamleiders: (groeps)opvang mentale steun

## Do's

- ✓ Zorg dat je tijd hebt om even rustig met elkaar in gesprek te gaan
- ✓ Luister
- ✓ Volg de ander(en) in wat die wil(len) vertellen
- ✓ Heb aandacht voor thema's die benoemd worden (zoals angst voor besmetting van naasten of machteloosheid in de patiëntenzorg)
- ✓ Wanneer individuen persoonlijke kwesties naar voren brengen of eerdere ervaringen is het verstandig deze buiten de groep te parkeren
- ✓ Het is goed om te ventileren!
- ✓ Stiltes zijn OK
- ✓ Geef geruststellende uitleg over normale reacties na een schokkende ervaring en over het zelfherstellend vermogen van de menselijke geest
- ✓ Benadrukken van de zelfregie die nog steeds aanwezig is, ondanks een mogelijk gevoel van overspoeling.
- ✓ Adviseer hulp te zoeken wanneer de reacties langer aanhouden of verergeren
- ✓ Moedig aan om zelf sociale steun te organiseren (Wie uit de eigen omgeving kunnen helpen als je het zwaar hebt?)
- ✓ Stimuleer basisbehoeften: gezonde voeding, voldoende slaap, voldoende beweging
- ✓ Vraag na wat de mogelijkheden zijn om buiten de dienst te ontspannen (Wat helpt om je te ontspannen?)
- ✓ Bij twijfel of genoemde klachten vallen onder "normale" emotionele reacties (op een abnormale situatie): overleg met een psycholoog of verdere monitoring geïndiceerd is
- ✓ Neem zelf na het gesprek ook even een moment om af te schakelen

## Don'ts

- ✓ Dring niet op om te vertellen wat er is gebeurd
- ✓ Vraag niet om gedetailleerde beschrijvingen van de gebeurtenis, gedachten, reacties en symptomen, dit kan een averechts effect hebben.
- ✓ Breng geen eigen ervaringen in
- ✓ Wees voorzichtig met humor
- ✓ Bagatelliseer niet
- ✓ Haast niet