

# Zorg met elkaar, voor elkaar

## Omgaan met stress in tijden van corona

Er komt veel op ons af. Het is normaal dat je je hier zorgen over maakt. Ook kan de situatie waarin we zitten, zowel qua werk als privé, stress opleveren. Het is belangrijk dat we hier aandacht voor hebben, elkaar in de gaten houden en elkaar de ruimte geven. Een aantal dingen kan hierbij helpen.

### Zorg goed voor jezelf

Zorg ervoor dat je gezond blijft, ook als je binnen moet blijven. Eet gezond, zorg voor voldoende nachtrust en beweging. Een dagelijkse vaste routine helpt hierbij. Neem regelmatig pauze als je werkt.

### Praten helpt

Blijf niet alleen rondlopen met je zorgen, je bent niet de enige. Je hart luchten is voor velen een belangrijke uitlaatklep. Informeer naast de gewone zaken ook naar zorgen en behoeften bij je collega's. Weet ook dat er altijd een collega voor je klaar staat met een luisterend oor. Hiervoor kun je een beroep doen op [peersupport@umcutrecht.nl](mailto:peersupport@umcutrecht.nl). Mail gerust of tip je collega.

### Werk met een buddy

Werken met een buddy kan zinvol zijn om elkaar steun te bieden en stress te reguleren. Heb oog voor elkaar en steun elkaar, dit geldt ook voor de thuiswerkers. Je hoeft de stress van de ander niet op te lossen, een luisterend oor is vaak voldoende!

### Afwisseling

Wissel waar mogelijk meer en minder stressvol werk af. Neem je tijd om weer op te laden, dat is nu extra belangrijk, omdat deze situatie waarschijnlijk een langere tijd gaat duren.

### Structuur

In hectische tijden is structuur prettig. Gebruik op het werk de dagstart en organiseer zo nodig een extra evaluatiemoment. Besteed daarin ook aandacht aan de impact van de situatie op collega's. Probeer ook als je thuiswerkt een vaste dagindeling aan te houden.

### Doe dingen waar je rustig van wordt

Doe de dingen waar je normaal ook blij of rustig van wordt. Wat helpt jou te ontspannen? Misschien sporten, lezen, muziek maken of een film kijken? Dit verschilt per persoon, kies iets dat voor jou het beste werkt.

### Juiste (hoeveelheid) informatie

Blijf op de hoogte via betrouwbare mediabronnen, probeer niet continu al het nieuws te volgen. Betrouwbare bronnen zijn onder andere het RIVM, de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en het Rode Kruis. Via de ALERT UMC Utrecht word je op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen in het UMC Utrecht. Alles wat je moet weten over corona (COVID-19) en hoe we werken in het ziekenhuis kun je terugvinden op Connect.

### Hou contact met mensen

Vergeet niet contact te onderhouden met je familie en vrienden, thuis en op afstand. Samen staan we sterk. Bel of app elkaar als fysiek contact even niet kan.

### Mensen verschillen

Collega's kunnen verschillend reageren op moeilijke situaties als deze, vanwege bijvoorbeeld cultuur, religie of persoonlijke omstandigheden. Probeer hier rekening mee te houden en ga respectvol met elkaar om.