



# HELP DE HELDEN!

## Eerste zelfhulp bij crisis

10 aanbevelingen om je staande te houden in een tijd waarin veel zekerheden zijn weggefallen:



### Haal bewust adem

Haal iedere keer als je je handen wast vijf keer diep adem. Zorg dat je je voeten voelt op de grond. Hierdoor laad je iedere keer weer je batterij op.



### Deel positieve ervaringen

Zorg dat er in iedere teamkamer een 'lichtpuntenbord' hangt. Deel ervaringen met elkaar die jou geraakt hebben. Denk aan een bijzonder moment, een mooi gebaar.

*"Als je onzeker bent en bang is de behoefte aan contact met anderen extra groot."*

Koning Willem-Alexander, toespraak 20 maart 2020



### Vertel je verhaal

"Tijd heelt geen wonden, mensen helen wonden" (uitspraak van Manu Keirse). Zoek iemand die 100 keer naar je verhalen wil luisteren én die je blindelings vertrouwt.



### Ken de bronnen die jou energie geven

Ken je krachtbronnen. Denk aan de natuur, muziek, bewegen. Geef dit ook prioriteit. Boor ze aan waar je kan.



### Blijf lachen met anderen.

Houd contact met dierbaren. Maak een WhatsApp groep aan. Verbind je (digitaal) met anderen.



### Tank op tijd bij

Vergelijk jezelf met een auto. Een auto kan niet voortdurend 140 km per uur rijden, hij heeft af en toe benzine nodig. Wat is jouw benzine? Wat heb jij nodig om bij te tanken?



### Check jezelf

Een auto heeft een APK nodig, vooral als er veel van hem wordt gevraagd. Aan jou het advies om iedere dag jezelf af te vragen wat jij nodig hebt om te blijven staan, al is het maar een halve minuut in de ochtend én avond.



### Schakel om naar ruststand

Zorg dat als je thuis komt je echt THUIS komt. Kies bewust een bepaalde handeling die bij je past en waarbij je jezelf toestaat werkelijk terug te schakelen. Denk aan douchen, stukje wandelen.



### Durf hulp te vragen

Toon kracht door kwetsbaarheid. Je wordt gedragen door heel veel mensen die voor jou wat willen doen.



### Wees lief voor jezelf en voor anderen

Rouw wordt door het coronavirus extra rauw. Vergeet niet dat rouwarbeid ook energie kost.

**Ben er voor elkaar.** Verlies moet je wel zelf dragen, maar niet alleen. Een diepe buiging voor jullie allen.

Deze 'Samen Blijven Staan' tips zijn ontwikkeld door:

- Heidi van den Hout – heidi@bronvanbetekenis.nl – Secure Base Coach en inhoudsdeskundige op het gebied van verlies, verandering en veerkracht.
- Floortje Agama – floortje@floortjeagama.nl – zorgmedewerker en trainer
- Sven Roovers – info@svenroovers.nl – psycholoog- psychotherapeut, veerkrachtdeskundige
- Marianne Mosselman – mosselman.marianne@gmail.com – trainer en coach voor zorgprofessionals