



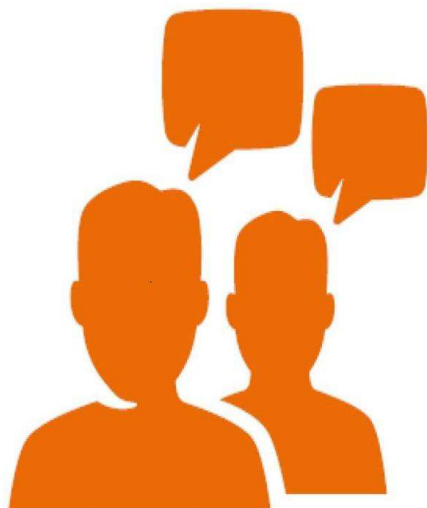
Defensie Ondersteuningscommando
Ministerie van Defensie

DBMW update voor medewerkers en het thuisfront

Tips en tools ter versterking
van uw sociale gezondheid

DOSCO
DBMW

16 oktober 2020



Dienst Bedrijfsmaatschappelijk Werk

'Onze inzet voor uw inzetbaarheid'

088-9505010 BMW-loket



Inleiding

Voor veel mensen is de crisis rond COVID-19 een stressvolle periode. De realiteit is dat een tweede coronagolf zich aandient en dat het kabinet onlangs heeft besloten tot een gedeeltelijke lockdown. Deze kan zwaarder aanvoelen omdat we nu de winterperiode ingaan. Mensen hebben dan vaak wat minder energie en kunnen wat zwaarmoediger zijn. Ook zijn de weeromstandigheden minder gunstig om elkaar buiten te ontmoeten.

Doel van deze update is om u en uw thuisfront tips te geven om zo goed mogelijk door deze tweede golf heen te komen.

Dit doen we door stil te staan bij de thema's die de bedrijfsmaatschappelijk werkers van Defensie sinds de eerste golf zijn tegengekomen in onze gesprekken met medewerkers en leidinggevenden.

Weet dat tot nu toe uit alle hulpverlenings- en terugblikgesprekken die DBMW heeft gevoerd de problemen lijken mee te vallen. Er is veel mentale veerkracht bij medewerkers en thuisfront.

Onze signalen lijken overeen te komen met de resultaten van de COVID-peiling van TOS en een recent onderzoek van TNO.



Inhoud

- 1. De relatie met je partner in tijden van COVID-19
- 2. Opvoeden in tijden van COVID-19
- 3. Financiën in tijden van COVID-19
- 4. Afscheid en rouw in tijden van COVID-19
- 5. Omgaan met je emoties in tijden van COVID-19
- 6. Thuiswerken tijdens COVID-19
- 7. Inzet tijdens COVID-19
- 8. Ziekteverzuim / werkdruk tijdens COVID-19
- 9. Preventiemaatregelen
- 10. Handige websites
- 11. DBMW is er voor u



1. De relatie met je partner in tijden van COVID-19

In elke relatie is de balans tussen verbinding met elkaar en je eigen ding kunnen blijven doen (autonomie) heel belangrijk. In tijden van crisis wordt deze balans opeens anders door thuiswerken of juist extra veel op het werk zijn.

Ga eens bij jezelf na of je relatie met partner is veranderd in de afgelopen maanden. Heb je evenveel contact met elkaar of juist meer/minder? Heb je nog voldoende of juist te veel vrije tijd voor jezelf? En zijn jullie daar tevreden over. Indien je hier nee op antwoordt ga dan eens in gesprek met elkaar. Maak bijvoorbeeld concrete afspraken over hoe je de dagen indeelt en wat je van elkaar nodig hebt. Wie werkt wanneer, wie zorgt wanneer voor de kinderen? Wie werkt waar in huis? Ga je samen pauzes houden of doe je dat liever alleen?

Tips en adviezen:

- Spreek een speciaal moment af van samenzijn. Bijvoorbeeld na het eten of 's ochtends tijdens de koffie waarbij je echt even alleen aandacht voor elkaar hebt
- Spreek ook momenten af om juist alleen te zijn. Ga bijvoorbeeld eens alleen een wandeling te maken, een film of serie te kijken of een boek te lezen
- Begin eens een gesprek over jullie eerste ontmoeting. Wat vond je toen leuk of aantrekkelijk aan de ander?
- Blijf nieuwsgierig naar elkaar, dit helpt bij verbinding
- Op seksueel gebied kunnen dingen ook anders zijn nu, dat is normaal in deze periode. Blijf daar over met elkaar in gesprek



2. Opvoeden in tijden van COVID-19

We leven momenteel in een onrustige tijd. De tweede golf dient zich aan. Ook kinderen krijgen hiermee te maken. Vanuit school of door de gesprekken die thuis aan de keukentafel worden gevoerd. Hoe reageer je nu op vragen van je kind? Hieronder volgen een aantal adviezen:

- ❑ **Peuter:** een peuter kent alle gevoelens die volwassenen ook hebben, maar kan deze nog niet goed uiten. Kijk goed naar je kind en probeer te ontdekken welke gevoelens achter het gedrag liggen. Besef dat oudere peuters graag oefenen met het woordje ‘waarom’. Uitgebreid antwoorden is niet altijd nodig, het gaat er vooral om dat je reageert en rust uitstraalt
- ❑ **Kleuter (4-6 jaar):** onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid is niet altijd duidelijk. Daardoor kan een kleuter zich bijvoorbeeld angstig voelen. Gebruik simpele woorden en kijk hoe je kind reageert. Ook bij hen is het van belang om bepaalde gevoelens te verwoorden, vertrouwen te geven en troost te bieden
- ❑ **Schoolgaand kind (6-12 jaar):** Vanaf groep 3 maken zij al beter onderscheid tussen wat zij horen en zien en hun eigen situatie. Geef je kind informatie en uitleg, doseer afhankelijk van de behoefte van je kind
- ❑ **Puber (12 – 18 jaar):** voor hen is deze periode erg lastig. Praten met pubers is voor ouders in deze periode vaak moeilijk. Benut de momenten waarop je kind met je wilt praten en je nodig heeft. Praten met elkaar werkt het beste tussendoor, tijdens een wandeling of samen koken. Echt luisteren en begrip tonen, is dan erg belangrijk. Sta ervoor open hoe lastig het is voor hen. Probeer je oordeel achterwege te laten en geef wat extra uitleg als je kind daar behoefte aan heeft



3. Financiën in tijden van COVID-19



In deze periode kan het zijn dat er in jouw thuissituatie sprake is van minder geld of dat je schulden hebt opgebouwd. Het is daarom juist nu extra belangrijk om financieel gezond te blijven. Dit kun je doen door:

- Overzicht te houden op de in- en uitgaven door bijvoorbeeld een kasboek bij te houden
- Enkele maanden vooruit te kijken en waar mogelijk spaargeld op te bouwen
- Mogelijkheden te zoeken om te besparen op (grote) uitgaven;
- Snel te reageren op veranderingen in jouw inkomsten of uitgaven;
- Direct hulp te zoeken bij dreigende betalingsproblemen
- Zijn de problemen groot of lukt het je zelf niet om grip te krijgen op de (veranderende) financiële situatie, zoek dan hulp. Neem dan contact op met de afdeling schuldhelpverlening van jouw gemeente, het juridisch loket of het Bedrijfsmaatschappelijk Werk van Defensie



4. Afscheid en rouw in tijden van COVID-19

Jaarlijks overlijden er in Nederland ruim 150.000 mensen. Dit komt neer op zo'n 3.000 Nederlandse sterfgevallen per week (bron: CBS). Hierin zitten niet de overlijdens door het coronavirus. Door de corona-maatregelen is de gebruikelijke manier van afscheid nemen vaak lastig of onmogelijk. Afscheid en een uitvaart hebben een belangrijke functie in het rouwproces. Nu deze normale rouwrituelen niet altijd kunnen, kan dit het verwerkingsproces in de weg staan.

Alternatieve manieren om hier invulling aan te geven zijn:

- Nagaan of het mogelijk is om de uitvaart op te nemen of via een livestream te volgen
- Een eigen afscheidsritueel te houden.
- Mensen die aanwezig zijn geweest bij de begrafenis na afloop te bellen
- Een bijdrage leveren aan een uitvaart door een geschreven bericht voor te laten dragen door een ander. Of een opname of een muziekstuk te laten horen





5. Omgaan met je emoties in tijden van COVID-19

In gesprekken waarbij emoties aanwezig zijn, ben je minder goed in staat rustig na te denken. Hierdoor doe je of zeg je mogelijk dingen waar je later spijt van krijgt. Stress maakt letterlijk tijdelijk 'dom'. Dus lopen de emoties in een discussie met je partner of ander gezinslid hoog op? Of heb jij de neiging bij veel emoties verbaal of fysiek agressief te worden?

Tips en adviezen:

- Ga dan tijdig uit de situatie! Dit kun je doen door bijvoorbeeld naar buiten te gaan en een rondje te gaan wandelen, of jezelf even terug te trekken in de schuur of kamer
- Zoek een plek of activiteit die jou helpt om tot rust te komen
- Wanneer de emoties voldoende gezakt zijn, is het van belang om weer in gesprek te gaan met je partner of gezinslid te herstellen. Om dan samen een moment te bepalen om het conflict op inhoud (dus waar ging het mis) te bespreken
- Deze laatste stap is erg belangrijk, hiermee voorkom je dat irritaties zich opstapelen
- Beperk het gebruik van alcohol en/of andere verdovende middelen





6. Thuiswerken tijdens COVID-19

Thuiswerken vraagt soms om andere talenten om je taken uit te kunnen voeren. Werken vanuit huis vraagt bijvoorbeeld veel zelfstandigheid en goed plannen.

Werk en privé kunnen door elkaar lopen en balans is dan erg belangrijk. Ook kan deze periode angst en onzekerheid brengen.

Advies voor leidinggevenden en medewerkers:

- Bespreek onderling de aard en de planning van de werkzaamheden en stem wederzijdse verwachtingen af en maak afspraken over je werktijden, pauzes en privé zaken zoals de zorg voor de kinderen
- Geef je grenzen aan en trek tijdig aan de bel. Overleg met je leidinggevende welke taken prioriteit hebben
- Blijf regelmatig in contact met je leidinggevende, maar ook met je partner. Deel je doelen, hulpvragen en goed nieuws met elkaar
- Plan in je agenda ook blokken tijd om te bewegen, zorgen of te ontspannen. En neem pauze op een andere plek dan je werkplek
- Ga letterlijk naar je werkplek door eerst een stukje te wandelen en sluit zo ook je werkdag weer af. In je hoofd ga je dan naar je werk en bewegen geeft ook nog eens energie en maakt je hoofd weer leeg na een werkdag



7. Inzet tijdens COVID-19

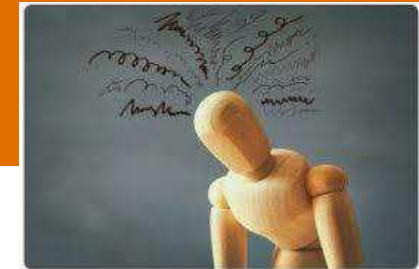
Wanneer u ergens bent ingezet voor ondersteuning bij de coronamaatregelen vergt dit veel van u als militair en beïnvloedt dit ook uw omgeving zoals thuisfront of familie/vrienden-netwerk. Bijna de gehele dag wordt er veel gepraat over wat u meemaakt of wat er gebeurt in uw omgeving. Mogelijk wordt u keer op keer geconfronteerd met traumatische gebeurtenissen. Juist in deze tijd is het van belang goed voor jezelf en elkaar te zorgen. Denk hierbij aan het volgende:

Voor inzet:

- Lees de al verstrekte informatie van BMW over thuiswerken en de informatie van het CEAG op intranet “hoe omgaan met”
- Maak, indien mogelijk, voorafgaand aan een inzet een verkenning en risicoanalyse, waarbij een HPG-functionaris betrokken is in het kader van ‘situational awareness’
- Vraag aan de voorkant om een duidelijke informatieverstrekking over de inzet. Dit geeft het thuisfront meer tijd om zich (praktisch) voor te bereiden m.b.t. bijvoorbeeld de zorg voor de kinderen

Tijdens inzet:

- Onderhoud de contacten met de groep medewerkers welke wordt ingezet
- Zet ook in deze omstandigheden een buddy-netwerk op bij de medewerkers
- Blijf met elkaar in verbinding en communicatie
- Maak gebruik van intervisie of supervisie
- Humor mag en houdt je vaak op de been
- Ook al is er geen fysiek contact meer blijf in contact met elkaar als (beeld)bellen, kaartje etc.
- Beweeg iedere dag min 30 minuten en maak eventueel gebruik van mindfulness of yoga
- Neem iedere dag een moment van zorg voor jezelf (waar krijg jij nog energie van?)



8. Ziekteverzuim / werkdruk tijdens COVID-19

Door de huidige crisis kan je werkdruk veranderd zijn. Roosters zijn veranderd, je draait andere diensten of je bent thuis aan het werk. Dit kan een positief effect op je hebben. Je hebt meer tijd om tot rust te komen en je hebt letterlijk meer afstand van je werk. Vervelende situaties (op werk) kan je daardoor beter loslaten of vergeten.

Voor deze periode is dat erg fijn en kan het voor verlichting zorgen. Echter kan het ook extra zorg opleveren. Een probleem, vervelende situatie of een conflict lost zich niet vanzelf op. Deze zullen waarschijnlijk terugkeren zodra je de oude routine weer oppakt.

Tips en adviezen:

- Negeer je situatie niet, onderneem actie en wacht niet af
- Bespreek je situatie. Deel je situatie met iemand uit je omgeving
- Maak het bespreekbaar op het werk. Bespreek het met je leidinggevende
- Denk na over wat je zelf nodig hebt en wie je in deze situatie zou kunnen helpen
- Stel jezelf een concreet doel. Bijvoorbeeld om voor vrijdag je situatie met je leidinggevende te bespreken. Dit kan je helpen om actie te ondernemen
- Maak een afspraak met een professional als je er zelf niet uitkomt (Huisarts, BMW of GV)



9. Preventiemaatregelen

Volgens Minister De Jonge hebben we te maken met de tweede golf. Wat iedereen zich afvraagt is of de tweede golf net zo'n impact gaat hebben als de eerste golf. Wat helpend is, is de opgedane kennis en ervaring vanuit de eerste golf. Door de eerste golf weten we wat wel en niet werkt. Hierdoor is het anticipatie- en aanpassingsvermogen van mensen vergroot.

Adviezen voor u en uw thuisfront:

- Bied uitzicht en hoop. De coronacrisis blijkt geen sprint, maar een marathon. Dit is een tegenvaller, maar ook aan een marathon komt een eind. Dat we die samen lopen, geeft veel mensen steun
- Hou een vast dag- en nachtritme aan. Sta op vaste tijden op en geef structuur aan je dag. Vul je dag met verschillende activiteiten. Voorkom dat je heel de dag Netflix kijkt. Beloon jezelf daar juist mee na een nuttige klus. Dit geeft meer voldoening
- Zorg voor regie: probeer bewust te zijn wat nog wél kan. Blijf jezelf uitdagen om nieuwe dingen te ontdekken die nog wel mogelijk zijn
- Zorg voor een gezonde leefstijl: dit is belangrijker dan ooit. Bijvoorbeeld bewegen in de buitenlucht,
- Heb vertrouwen in jezelf. Je hebt eerder onder 'abnormale' omstandigheden gewerkt. Je staat er niet alleen voor. Je collega's, vrienden en familie moeten zich ook weer opnieuw aanpassen. Bedenk waar jezelf invloed op kan uitoefenen. Focus daarop en ga daar mee aan de slag
- Heeft u vragen of meer tips nodig? Neem dan contact op met uw bedrijfsmaatschappelijk werker



10. Handige websites

Intranet:

- Bekijk de informatie rondom Covid-19
- Bekijk de site van het ECLD

Internet:

- www.rivm.nl
- www.rijksoverheid.nl
- www.nibud.nl
- www.trimbos.nl
- www.mantelzorg.nl
- www.veiligthuis.nl
- www.eentegeneenzaamheid.nl/over-eenzaamheid/over-eenzaamheid/
- www.intermediair.nl/persoonlijke-groei/productiviteit/het-voordeel-van-thuiswerken-is-ook-de-grootste-valkuil-corona
- <https://www.monitorarbeid.tno.nl/nieuws/voor-6-op-de-10-werknemers-is-het-werk-veranderd-door-corona-maatregelen>
- www.augeo.nl/nl-nl/huiselijk-geweld-bij-werknemers
(Op deze site kan een online cursus gevolgd worden voor werkgevers, tot 1 december gratis.)



DBMW is er voor u

Mocht u als medewerker of thuisfront onderstaande problemen hebben:

- gezinssituatie / relatieproblemen,
- mantelzorg,
- inzetbaarheid,
- ziekte(verzuim) en re-integratie,
- stress, overspannenheid en burn-out,
- conflicten en samenwerkingsproblemen,
- uitzendgerelateerde problemen,
- traumaopvang en nazorg,
- materiële problemen (bv. financiën)
- en andere zaken,



Dienst Bedrijfsmaatschappelijk Werk

'Onze inzet voor uw inzetbaarheid'

088-9505010 BMW-loket

Neem dan contact op met DBMW!

Wij vormen een professioneel vangnet van hulp- en zorgverlening.

Wij kunnen begeleiden, verwijzen, bemiddelen en advies geven.

Zie de pagina van **DBMW** op intranet en/of neem contact op met het BMW Loket (088 950 5010).