



MENTALE IMPACT VAN COVID-19 BIJ OPERATIONELE INZET

Informatie voor thuisfront

Gewijzigde terugkeer of vertrek

Als thuisfront van een ingezette militair houdt u wellicht altijd rekening met gewijzigde plannen rondom de terugkeer en het vertrek van de militair. De uitbraak van COVID-19 gaat mogelijk impact hebben hierop. De militair kan hierdoor later, maar ook eerder terugkeren uit het inzetgebied en moet mogelijk in quarantaine. Hierdoor moet u misschien uw verwachtingen aanpassen en eventuele plannen bijstellen. Dit kan verschillende gevoelens bij u oproepen, zowel positief als negatief.

Tips

Het is helpend om u voldoende te laten informeren over de actuele stand van zaken met betrekking tot de terugkeer/het vertrek van de militair. Echter, een overmatige focus hierop, kan de stress juist ook verhogen. Probeer zoveel als mogelijk uw dagelijkse ritme vast te houden, de normale dingen te blijven doen. Maak verder tijd voor ontspanning en beweging en blijf daarnaast goed en gezond eten en drinken en voldoende slapen, bij voorkeur op vaste normale tijden.

Het delen van uw zorgen en steun zoeken bij uw naasten is ook helpend in deze situatie. Als de militair eerder gaat of langer weg is dan verwacht, kan dit namelijk betekenen dat u er nog wat langer alleen voorstaat (met het gezin). Schroom niet om zo nodig extra ondersteuning van familie en vrienden te vragen.

Contact houden met en steun vragen van de militair is daarnaast ook van belang. Echter, het overmatig vragen van updates aan de militair kan ook leiden tot irritaties. De militair kan namelijk te maken hebben met eenzelfde onzekerheid over zijn of haar terugkeer of vertrek. Maak dit bespreekbaar met elkaar.

Ook kan het contact houden met en steun vragen van mensen die in dezelfde situatie als u zitten helpend zijn, met name op het gebied van een luisterend oor of het uitwisselen van ervaringen. Een thuisfrontafdeling kan voor u ook een luisterend oor bieden of adviezen geven.

Kinderen

Hoe kinderen reageren op deze situatie verschilt afhankelijk van hun leeftijd en karakter. Misschien hebben ze zich heel erg verheugd dat de militair op tijd terug is voor bijvoorbeeld hun verjaardag of andere belangrijke momenten. Soms is het voor kinderen lastig te begrijpen dat de militair op een ander moment vertrekt of terugkomt. Uitleg, begrip voor hun reactie en geruststelling kunnen hierin helpen.

Uit- en invoegen

Normaal gesproken heeft de militair bij vertrek en na terugkeer enige tijd verlof. Door de beperkende maatregelen gaat dit verlof er anders uitzien. Plannen voor tijdens het verlof gaan mogelijk niet door en misschien is er ineens wel heel veel "quality-time" met ouders of het gezin. Dat kan heel fijn zijn, maar dit kan ook tot irritaties leiden. Neem dan even afstand van elkaar als dat nodig is. Na een periode van verlof gaat de teruggekeerde militair normaal gesproken weer aan het werk. Ook dit kan er anders uit gaan zien. Mogelijk moet de militair zijn werkzaamheden vanuit huis gaan oppakken. Bereid je hier op voor, maak een plan om deze periode zo goed mogelijk in te gaan. Het is belangrijk om de aandacht goed te verdelen tussen tijd voor het gezin, werk en jezelf (sporten, lezen, enz.). Dit geldt voor zowel de militair als het thuisfront.

Hulp

Het is normaal om last te hebben van de onduidelijkheid over het vertrek of de terugkeer van de militair. Wanneer deze klachten erger worden of voor langere tijd aanhouden, zoek dan hulp. Ook wanneer deze onzekerheid consequenties kan gaan hebben voor de financiën of de zorg voor kinderen. Schroom dan niet om hulp te zoeken. Hulp is bereikbaar via:

- Geestelijke Verzorging (24/7 bereikbaarheid via 0800-5777777)
- Bedrijfsmaatschappelijk Werk (BMW loket 088-9505010 voor algemene vragen of afspraken tijdens kantooruren, of 24/7 bereikbaarheid voor spoed 0900 415555)