

## DE CONFRONTATIE MET OVERLIJDEN

### IN DEZE MOEILIJKE TIJDEN VAN COVID-19 KAN HET VOOR MEDEWERKERS IN DE ZORG- EN UITVAARTSECTOR SOMS TEVEEL WORDEN.

Het coronavirus raakt ons allemaal. De drastische maar broodnodige maatregelen vanuit de overheid tegen de verdere verspreiding van het coronavirus hebben een grote impact op elk individu, bedrijf en organisatie; kortom op onze hele samenleving.

Medewerkers in de zorg- en uitvaartsector worden beroepsmatig geconfronteerd met de dood en zijn een grote steun voor de familie en nabestaanden van de overledene.

Het vergt een grote professionaliteit om in moeilijke omstandigheden om te gaan met het verdriet van anderen. Dit lukt alleen als we voldoende veerkrachtig zijn. De uitzonderlijke periode die we nu als samenleving meemaken, zorgt voor extra stress omwille van de onzekerheid en angst. Zowel tijdens de uitvoering van het werk als daarbuiten in ons privéleven worden we geconfronteerd met allerlei beperkingen en maatregelen om het veilig te houden voor onszelf en voor anderen. We doen dit samen trouwens goed tot nu toe en we weten dat we het nog een langere tijd moeten volhouden. Maar het weegt, soms is het zwaar en het is normaal dat het soms ook allemaal teveel wordt. Ook voor de professionals uit de zorg- en uitvaartsector.

Ook voor jullie is het werken in extra moeilijke omstandigheden. Je kan je hierdoor zinvol of gewaardeerd voelen. Toch kan het je ook nare gevoelens bezorgen zoals machteloosheid, schuld of frustraties. Ook angstgevoelens zijn normaal als de confrontatie met het virus echt te dichtbij komt wanneer een vriend, een naaste of een collega eraan bezwijkt. Het is dan ook belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en voor je collega's. Zoals altijd, maar nu nog net iets meer.

#### ENKELE TIPS:

- **Zorg voor voldoende rust**  
Vermoedelijk heb je het deze dagen moeilijker om je te concentreren. Neem daarom wat vaker een pauze. Stop even met werken. Neem een aantal keer bewust en diep adem en ga weer door met je werk. Heb je een taak goed afgerond? Ga even wandelen, drink een kop koffie of pleeg een telefoontje naar een vriend of familielid. Door regelmatig rust te nemen, zal je het langer volhouden en meer werk kunnen verzetten.
- **Er zijn voor elkaar binnen het team**  
Draag goed zorg voor elkaar. Vraag elkaar hoe het gaat, wat hij/zij vindt van de situatie. Neem hierbij tijd om te luisteren. Toon begrip voor de beleving van de ander, ook als je dit zelf anders ervaart. Deel zelf ook hoe het echt met jou gaat en waar jij mee bezig bent. Ventileer je gevoelens en deel je behoeften. Praat ook over andere, leuke zaken en ja, ook af en toe een coronamopje maken moet kunnen.

- **Vraag tijdig om hulp en steun op je werk**

Zoek steun bij collega's. Het is voor je omgeving moeilijk om te raden waar je behoefte aan hebt. Heb je nood aan een gesprek? Laat het weten aan je leidinggevende of een vertrouwenspersoon, en praat erover. Of heb je hulp nodig bij je werk? Bespreek dit met je collega's. Er zijn veel mensen die je willen helpen, als je hen laat weten hoe. Laat voor je zorgen!

Als je als team of teamverantwoordelijke denkt dat er extra ondersteuning nodig is, kan je steeds beroep doen op POBOS. Ook in deze uitzonderlijk moeilijke coronatijden, blijft POBOS **bereikbaar** en **beschikbaar** voor alle medewerkers.

Concreet biedt POBOS volgende ondersteuningsmogelijkheden aan:

- (Korte) **telefonische gesprekken** met een ervaren POBOS-hulpverlener, waarbij je je angsten en bekommernissen kan uiten, vragen kan stellen en steun en advies krijgt.
- Psychotherapie via telefoon of **videogesprek** op afspraak, waarbij het klassieke face-to-face begeleidingsgesprek vervangen wordt door een één-op-één videogesprek of langer telefoongesprek. Face-to-face begeleiding behoort evenwel nog tot de mogelijkheden, indien alle preventieve maatregelen die zijn voorgeschreven strikt worden toegepast.
- **Debriefing/supervisie** voor kleine groepen (maximum 6 personen), waarbij uiteraard de regels van 'social distancing' en (hand)hygiëne strikt worden toegepast.
- **Permanentie op de werkvloer** van een klinisch psycholoog, zodat jij en je collega's on-site en meteen de nodige ondersteuning kunnen krijgen. Ook bij dergelijke opdrachten dienen de noodzakelijke maatregelen strikt toegepast te worden.

Ook onze twee gevalideerde screeningtools - de '[POBOS Trauma Scan](#)' en de '[POBOS Burnout Scan](#)' - blijven gratis beschikbaar.

April 2020