

# Help elkaar de dag door

Als zorgmedewerkers sta je graag klaar voor een ander. En in drukke tijden is het extra belangrijk om ook als collega's voor elkaar te zorgen. Werk jij samen met een buddy? Deel je gevoelens dan voor of na jullie dienst en help elkaar de dag door.

Als ik mij goed voel



Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat heb ik nodig om dit vast te houden?

Hoe kan mijn buddy mij helpen?



Als ik mij minder goed voel



Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat helpt mij op deze momenten

Hoe kan mijn buddy mij helpen?

Als ik mij niet goed voel



Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat heb ik nodig?

Hoe kan mijn buddy mij helpen?

## Negatieve stressreacties

## Positieve stressreacties

### Denken

Verwarring, desorientatie, piekeren, indringende gedachten en beelden

Vastberaden, oplossingen zoeken, alert, moedig, positief, vol vertrouwen

### Emotie

Shock, verdriet, angst, boosheid, irritatie, schaamte, schuld

Betrokken voelen, uitgedaagd, actief

### Sociaal

Extreem terugtrekken, ruzies krijgen

Anderen willen helpen

### Lichamelijk

Vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, maagpijn, versnelde hartslag, slaapproblemen, verhoogde ademhaling, zweten, vaker plassen

Alert, klaar staan om te reageren, verhoogde energie

### Wat kan jou helpen?

Rust, eten en drinken, frisse lucht, praten, humor, afleiding, ontspanning, positief denken (bijv. jezelf of de ander geruststellen, jezelf of de ander moed inspreken).

