



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Mentale gezondheid in coronatijd

Tips voor crisisteam

In veel organisaties (o.a. overheden, zorginstellingen en onderwijs) functioneren al enkele weken crisisteam. De kans bestaat dat deze teams nog wel even in stelling moeten blijven. Een crisisteam dat goed voor zichzelf zorgt, ondanks de grote hectiek, is ook na de crisis mentaal gezonder.

Hoe blijven crisisteam mentaal gezond?

Tien tips:

1. Leiders geven het goede voorbeeld. Het is professioneel om aan te geven dat het iets minder gaat of dat er privé zorgen zijn. Deel emoties en ventileer. Als leiders laten zien dat voor jezelf zorgen ook onder hectische omstandigheden erbij hoort, dan weten de teamleden dat het kan en mag, en handelen er eerder naar.
2. Door de adrenaline in een crisis en een groot verantwoordelijkheidsgevoel blijven mensen vaak doorgaan en hebben ze niet in de gaten dat ze uitgeput raken. Het gevolg is dat teamleden plotseling omvallen en dat zelf niet hebben zien aankomen. Daarom is het belangrijk dat mensen goed voor zichzelf en voor de ander zorgen. Neem de signalen die het lichaam geeft serieus.
3. Moedig aan dat de leden van het team steun zoeken bij hun familie, vrienden en collega's. Ondersteuning uit de eerste kring is cruciaal bij een crisis.
4. Monitor elkaar door bij elk overleg een rondje te maken: hoe zitten we erbij?
5. Neem rust door af en toe pauzes in te lassen en afstand te nemen. Zorg voor voldoende en gezond eten en drinken.
6. In veel crisisteam wordt met vaste vervangers van teamleden gewerkt. Zet de vervangers vanaf de start van het crisisteam optimaal in en niet pas op het moment dat iemand uitvalt. Zo blijven teamleden langdurig inzetbaar.
7. (Beeld-)bellen, digitaal verkeer, het slokt veel aandacht en tijd op, kost energie en put uit. Wellicht kan de telefoon soms even blijven liggen. Maak duidelijke afspraken wanneer teamleden echt moeten reageren en steun elkaar in deze afspraken.
8. Geef de deelnemers aan het crisisoverleg de erkenning, waardering en steun die ze verdienen. Betrokkenheid bij elkaar, zien en gezien worden is essentieel. Investeer in kleine attenties.
9. Straal hoop uit en positiviteit. Sta met elkaar stil bij wat het team al heeft bereikt. Benoem dit concreet en complimenteer elkaar. En last but not least: zet humor in!
10. Maak gebruik van de mogelijkheid om na afloop van de crisis terug te blikken, door bijvoorbeeld een mental check-up. Deze check is in te zetten voor het vroegtijdig signaleren van klachten als gevolg van een periode van extreme belasting.