

Bijlage 2: Online ondersteuning (individueel en in groep) van medewerkers gericht op hun mentale gezondheid

The Human Link biedt diensten aan om uw medewerkers individueel en in groep op te vangen, te begeleiden en te coachen.

Individuele coachingtrajecten

Individuele coachingtrajecten blijven steeds mogelijk. Omwille van de omstandigheden zijn wij genoodzaakt om deze te laten doorgaan in een *beveiligde virtuele ruimte via Whereby*. Al onze psychotherapeuten hebben een eigen consultatieruimte waar kan afgesproken worden met de betreffende cliënt. Deze hoeft niets te installeren op zijn computer, tablet of smartphone, maar kan gewoon aankloppen door op de link te klikken die aan de cliënt wordt bezorgd. In deze virtuele ruimte kunnen ook andere mensen uitgenodigd worden. Daardoor kunnen de gezamenlijke gesprekken (met de leidinggevende en/of HR) nog steeds plaats vinden.

Inhoud: de thema's die aan bod komen zullen wellicht door de huidige maatregelen wat verschuiven. Onze psychotherapeuten hebben in The Human Link heel wat expertise opgebouwd met angst, stress en trauma en willen graag deze expertise aanwenden om ook in deze omstandigheden mensen te ondersteunen bij hun psychosociaal welzijn.

Praktisch: indien u als werkgever deze ondersteuning wil aanbieden, volstaat het om een mailtje te sturen naar onze administratie admin@thehumanlink.be. Als u al een contract hebt met ons voor individuele coachingen, bezorgen zij u een aangepaste invulformulier waardoor we beter kunnen inschatten welke hulp en door welke therapeut het meest is aangewezen. Als u nog geen contract hebt, zal u eerst telefonisch gecontacteerd worden door een van onze medewerkers.

Opgang van medewerkers in groep

Groepstrajecten zijn aangewezen omdat in tijden van sociaal isolement de behoefte aan sociale steun gigantisch toeneemt. Enerzijds zijn er heel wat mensen die alleen wonen. Anderzijds is het ook voor mensen die niet alleen wonen niet evident om de steun te krijgen die ze nodig hebben: de manier om met deze nieuwe realiteit om te gaan is vaak heel verschillend en de noden van anderen zijn heel anders.

Daarom willen we in deze periode, nog meer dan anders, ons aanbod in kleine interactieve groepen aanbieden. Ook hiervoor maken we gebruik van whereby als platform.

Praktisch: elke groep bestaat uit drie sessies van anderhalf uur (=half dagdeel). Een groep omvat maximaal vijf personen (op die manier blijft de interactie tussen de deelnemers mogelijk). De sessie wordt begeleid door een therapeut met expertise in stress, angst en trauma. Deze zal aan de hand van een korte powerpoint structuur brengen in het gesprek en biedt voldoende psycho-educatie rond het betreffende thema. Dit maakt dat mensen ook met concrete tips aan de slag kunnen gaan. Daarnaast is er ook voldoende ruimte voor interactie tussen de deelnemers, waarbij men ook kan leren van elkaar of steun kan vinden bij elkaar.

Hieronder beschrijven we de aankondiging die u kan uitsturen naar uw medewerkers en wat er aan bod komt in de online groepstrajecten die opgebouwd zijn rond bepaalde relevante thema's:

Groepstraject 1: omgaan met angst

Het is niet onwaarschijnlijk dat jouw bezorgdheid om ziek te worden (of naasten die ziek worden), met veel energie gaat lopen. Misschien maakt deze angst en bezorgdheid dat je continu koorts gaan meten, dat je voortdurend de media afschuimt op zoek naar nieuwe informatie, dat je je zelfs ongemakkelijk voelt als je met je kinderen bezig bent... of misschien ben je zo angstig dat je liever “doet alsof” er niks aan de hand is. Wat het ook moge zijn, angst is gigantisch vermoeiend. Daarom kan het zinvol zijn om hier wat zinvolle tips te krijgen over hoe je met deze angst aan de slag kan gaan.

Wat komt aan bod:

- Mechanisme van angst: fight flight mechanisme
- Angst in verhouding met de dreiging versus angst die niet in verhouding is met de dreiging
 - Hoe schatten we dit in – over corona nog volop op zoek naar informatie - onduidelijk
- Vermijdingsgedrag in kaart brengen
 - Voordelen op korte termijn
 - Nadelen op lange termijn –
 - zorg dat je blijft leven (aandacht voor je psychisch welbevinden)
 - leven is risico nemen (hoe groot mag dit risico zijn)
- Als angst aangepast is, hoe blijven we dan recupereren? (eventueel verwijzen naar groepstraject 2)

Groepstraject 2: omgaan met piekeren en slaapproblemen in tijden van Corona

Zoals je mogelijks ook al hebt opgepikt in de media, ben jij niet de enige die slecht slaapt en moeite heeft om te stoppen met piekeren. Beide zaken kunnen in een periode die op zich al stressvol is, nog meer spanning creëren. Je merkt dat je er met je hoofd niet bij bent als iemand iets vraagt, omdat je in gedachten verzonken bent. Of, je merkt dat je veel moeilijker in slaap geraakt dan op andere momenten, en dan begint die molen weer te draaien: “wat als...”, “had ik niet beter...”, “misschien moet ik maar...”, “stel je voor dat...”. Thema’s die je niet los laten kunnen heel verschillend zijn: gezondheid van jezelf en anderen, financiële gevolgen, toekomst van de wereld, ontwikkeling van de kinderen etc. Deze module biedt handvatten en tips om hiermee om te gaan.

Wat komt aan bod?

- Gedachten bekeken volgens ACT principes
- Aandachtstraining
- Cognitieve technieken
- Piekerschriftje
- Vormen van recuperatie
- Tips rond slaaphygiëne + lichaamsgerichte technieken: ademhaling

Groepstraject 3: omgaan met stress

Stress ontstaat door een onevenwicht tussen datgene waar je energie van krijgt en datgene wat energie vraagt. Mensen zoeken telkens opnieuw naar een evenwicht dat voor hen werkt. Doordat de realiteit verandert, is plots dat evenwicht dat je voor jezelf had opgebouwd terug zoek: Leuke zaken vallen weg (bijv. etentjes met vrienden, toffe babbels met collega’s, knuffelen met de kleinkinderen, sportactiviteiten). Lastige zaken komen erbij (onzekerheid over hoe lang dit nog zal duren, financiële moeilijkheden, praktische regelingen met de kinderen, meningsverschillen, angst). Dit gebrek aan evenwicht maakt je prikkelbaar, maakt je moe, maakt dat je hoofdpijn hebt en andere fysieke klachten ontwikkelt. En daar kan je dan ook weer in gefrustreerd geraken of angstig van worden. Ben

je op zoek naar zinvolle tips en advies om hiermee aan de slag te gaan, dan is deze groep misschien iets voor jou.

Wat komt aan bod:

- Balansmodel:
 - Welke draagkracht bestaat er in tijden van Corona
 - Welke draaglast is wel beïnvloedbaar
 - Concreet stilstaan bij: meningsverschillen met huisgenoten
 - Circle of impact
- Recuperatie (de huidige realiteit in acht genomen):
 - Fysieke recuperatie
 - Afbakenen van media
 - Hoofd op nul
 - Lichaamsgerichte technieken
- Acceptatie en mildheid
 - Spanning hoeft niet altijd “aangepakt te worden”
 - Hoe leren we spanning verdragen

Groepstraject 4: omgaan met een ingrijpende gebeurtenis

De kans dat je geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis is niet onbestaande. Heb je zelf onlangs te maken (gehad) met 1 bepaalde situatie of een incident waarvan je merkt dat deze de grond onder jouw voeten heeft weggehaald? Merk je dat jouw emoties met je aan de haal gaan als je hieraan herinnerd wordt? Dit kunnen allerlei ervaringen zijn: iemand die terminaal is en je hebt niet de mogelijkheid om afscheid te nemen, je bent zelf drager van het virus en je hebt iemand besmet, iemand die je kent is opgenomen in het ziekenhuis met symptomen van Corona, etc. Soms kan het een opluchting zijn om wat tips te krijgen in dit verwerkingsproces. We hebben op school niet geleerd hoe we schokkende situaties moeten verwerken. Daarom kan deze module waarin je leert wat verwerking is, en hoe je dit in de praktijk aanpakt ook wel nuttig zijn voor jou

Wat komt aan bod

- Wat maakt iets meer/minder schokkend
 - Erkenning en begrip van anderen
 - Erkenning en begrip van zichzelf
- Welke impact heeft een schokkende situatie op een individu – wat zijn “normale” reacties
 - Emotioneel en fysiek
 - gedragsmatig
 - cognitief
- overload van prikkels in het geheugen
 - taal en woorden geven
 - accepteren van emoties
- impact van vermijdingsgedrag
- balans tussen: “ermee bezig zijn” en “recupereren”