

Handreiking Buddysysteem voor artsen en verpleegkundigen in Coronatijd

“LET EEN BEETJE OP ELKAAR”

Werken onder (te) hoge druk kan er toe leiden dat je zelf niet meer waarneemt dat je moe bent, moet eten en drinken, geprikkeld raakt, je concentratie afneemt. Je innerlijke thermostaat werkt dan niet meer goed. Je kunt wel zien bij anderen of zij goed functioneren. Hier kun je gebruik van maken door elkaars buddy te zijn. Jij let op de ander, adviseert hem pauze te nemen, wat te eten, laat hem zijn hart luchten en omgekeerd: je laat toe dat deze ander vragen aan jou stelt en adviezen geeft.

Bij aanvang van de dienst worden buddy's gekoppeld, dit kunnen twee arts-assistenten, twee verpleegkundigen of een arts-assistent en een verpleegkundige zijn. Ook de medisch specialisten op de SEH, IC en Corona-afdelingen kunnen meedoen en/of elkaars buddy zijn. Tijdens het werk informeer je elkaar af en toe hoe het gaat. Houd het kort en praktisch. Let er op dat er pauzes genomen worden. Benoem wat er goed gaat, spreek waardering uit, lucht je hart, huil, vloek en lach, kort maar krachtig, dit kan weer ruimte geven om verder te kunnen. Zoek elkaar op aan het einde van de dienst, praat even na en vertel elkaar wat je buiten het werk gaat doen om afleiding te zoeken en te ontspannen.

(NB: het is dus belangrijk dat er in de buurt van IC of SEH een Coronavrije ruimte met drinken en eten voor de medewerkers aanwezig is!)