

WAT KUN JE DOEN, OM JE MENSEN EN JEZELF IN RUST DOOR DEZE CRISIS TE LEIDEN?

Een crisis brengt veel vragen en onzekerheid met zich mee. Mensen ervaren onzekerheid erger dan slecht nieuws, waardoor er allerlei emoties mee gaan spelen. Het is mogelijk om je mensen en jezelf in rust door deze crisis te leiden, ondanks dat dit nu anders kan voelen.

De best practices, praktische handvatten en links naar andere experts staan in dit E-book: voor jou.

1 GEEF DUIDELIJKHEID

In onzekere tijden zijn we ineens allemaal experts.... een oom / moeder / vrienden delen allemaal goed bedoelde weetjes en adviezen via whatsapp, Facebook, Instagram en.... Rappers die twitteren dat het prima is om elkaar te knuffelen.... Wanneer het werk afneemt, hebben je mensen meer tijd om na te denken en allerlei horrorscenario's in hun hoofd te vormen, waardoor de noodzaak om duidelijk te zijn nog groter wordt. Uit eigen beweging duidelijkheid geven aan je mensen, geeft je de mogelijkheid om hun verwachtingen te managen en dwingt jezelf ook om duidelijkheid te scheppen in je eigen hoofd. De ervaring is dat duidelijkheid een stukje onzekerheid wegneemt en geruststelling geeft.

- Ben zo eerlijk mogelijk: deel het echte verhaal en vertel wat je kan of mag vertellen.
Als je iets niet kan vertellen, geef dan aan dat je dit nu niet kan vertellen maar erop terugkomt wanneer dit wel kan.
- Geef concreet aan, waar je het over hebt: in aantallen, euro's, feiten, datum, naam etc. om ruis te voorkomen.
- Check je boodschap, ga ontdekken wat al duidelijk is en welke vragen er nog heersen bij mensen: door dit gewoon te vragen.
- Laat je niet verleiden om in te gaan op "levensvragen" als: wat als ik ernstig ziek word? wat als we het niet halen?
Hier heb je geen antwoord op (tenzij je een glazen bol hebt of anders begaafd bent).

2 BRENG STRUCTUUR AAN

Maak een **totaaloverzicht of tijdslijn** en schrijf de feiten op: dat wat er nu echt is en gebeuren moet, niet wat je denkt dat er gaat zijn. Kies de 3 zaken, die nu het belangrijkste zijn. Hiermee houd je **focus en overzicht**. Bijvoorbeeld:

1. *Orders zijn met 90% afgenomen => vandaag (datum), brainstorm welke aanverwante toepassingen wel mogelijk zijn*
2. *Werkgever blijft verantwoordelijk ook al werkt medewerker thuis => morgen (datum.....) , check Arbo-richtlijnen voor thuiswerkplek*
3. *NOW voor alle medewerkers aangevraagd => volgende week (datum....), financieel opvolgen*

Hang de top 3 op een plek waar je dagelijks veel komt én je ze goed kunt zien, zodat je er continue aan herinnerd wordt en je focus hierop blijft. Maak je nu geen zorgen over de rest van de lijst, wanneer je deze top 3 afgewerkt hebt, neem je de volgende top 3. Aan alles wat nu niet belangrijk is, hoef je nu geen aandacht te besteden. Dat volgt later.

Breng structuur in het thuiswerken aan. Waarschijnlijk ben je het niet gewend om dagelijks thuis te werken. Je dagelijkse routine in je werkomgeving, ben je thuis kwijt. Een vaste dagindeling gaat jou en je mensen daarbij helpen. Spreek gezamenlijke online meetings af, hiermee geef je je mensen en jezelf meteen een dagelijkse structuur in het thuiswerken. Bijvoorbeeld:

09.00 U	DAGSTART
12.00 U	EVEN INCHECKEN
17.00 U	AFSLUITEN VAN DAG



3 BLIJF AANGEHAAKT



Er komt een extra dimensie bij, want je ziet je mensen niet meer dagelijks én we verkeren in een crisis. Blijf aangehaakt en **nodig je mensen online uit, zodat je elkaar toch ziet**. De video conferencing app Zoom is hier erg geschikt voor, is gratis en eenvoudig te gebruiken.

In deze video <https://www.youtube.com/watch?v=anWyNJUp-2g> legt de **online expert Hugo Bakker** je stap voor stap uit, hoe je start met Zoom en wat de mogelijkheden zijn.

Je kunt ook samen in een Zoommeeting zijn, waarbij er een paar mensen iets gaan uitwerken in een aparte "room" (vergelijkbaar met de koffiecorner, een kleinere meeting room of iemands kantoor, die je er normaalgesproken voor zou gebruiken) en vervolgens weer in de gezamenlijk online meeting aansluiten. Meer uitleg vind je op <https://www.101werkvormen.nl/online-lesgeven/>

Maak in deze meetings gebruik van jullie gezamenlijke hersencapaciteit. Stel vragen:

- *Hoe zou jij dit oplossen?*
- *Wat is jouw idee?*
- *Welke best practices heb je in je omgeving gehoord?*
- *Kun je die toepassen?*

Dit werkt tweeledig: je draagt samen bij aan een mogelijke oplossing, jullie hebben het gevoel dat je weer zelf "aan het stuur zit", waardoor je tevens de motivatie stimuleert. Je voorkomt hiermee gelatenheid: "*als niemand meer weet of ik wel of niet mag komen werken en ik hoor ook niets, waarom zou ik me er dan nog druk over maken*" Of zelfs weerstand.



Je kunt ook gebruik maken van een stoplichtrondje om **zonder veel woorden helder te krijgen, hoe je mensen erbij zitten**. Stel je mensen één voor één de vraag: Welke kleur heeft je stoplicht vandaag?

- Groen: alles oké
- Oranje: het gaat nog, maar ik moet wel opletten
- Rood: het gaat niet goed

Je kunt ervoor kiezen om deze vraag te stellen over de werk en/of privé-situatie. Wanneer er oranje of rood uitkomt, kun je in een aparte online meeting over praten en elkaar helpen.

4 BEN MILD VOOR JEZELF

Je hebt nog nooit een Lockdown als gevolg van een Coronavirusuitbraak meegemaakt. Het enige wat je kunt, is je best doen en hier nieuwe inzichten van opsteken. Als je het spannend vindt, spreek jezelf dan uit. Je bent niet de enige die dit gevoel heeft.

Het is een gegeven, dat niet alles zo zal lopen als je voor ogen hebt of graag zou willen. **Doe jezelf een plezier en zie dit als een hernieuwd inzicht, maar niet als een fout.**

Vraag jezelf af bij alles wat je te doen staat. Kan ik dit beïnvloeden?

1. *Nee, dan heeft t geen zin om hier je energie in te steken of aan te werken.*
2. *Ja, dan ga het doen.*

Meer keuzes zijn er niet.



In een crisis schieten mensen onbewust in hun overlevingsstand. Dit haalt meestal niet het beste in jezelf naar boven. Check dit even bij jezelf: wat is je valkuil? Als je het niet weet, is dit geen ramp, maar sta je er waarschijnlijk met 2 voeten in ...

1. *Zet letterlijk een stapje achteruit of ga meer achterover zitten, bekijk het geheel van een afstandje én vraag je af hoe je momenteel op de mensen om je heen reageert.*
2. *Mocht je dit lastig vinden: vraag dan iemand in jouw directe omgeving, hoe je momenteel ervaren wordt.*

Jouw mensen ervaren ook deze crisis, zitten wellicht ook onbewust in de overlevingsstand én staan misschien ook in hun valkuil. Realiseer je dit en kijk er met compassie naar: **zij doen, net als jij, ook hun best.**

5 HEB GELOOF

In het verleden hebben mensen ook crisissen doorstaan. Het is dus mogelijk.

Ook zonder een crisis, kunnen mensen hun baan verliezen, vallen er faillissementen, staan er bedrijven meer dan 2 maanden stil en zien we elkaar soms maanden niet. De ervaring leert dat iedere verandering kansen biedt, maar dat het in onzekere tijden moeilijk is om deze te zien. Weet dat de kansen hetzelfde zijn gebleven, maar alleen je zicht vertroebeld is.

“Heb geloof: het gaat een keer voorbij, ook deze crisis”

6 VRAAG HULP



Hoe moeilijk dit ook is, als het niet meer gaat: vraag hulp. Je bent ook maar een mens en je zult zien dat je omgeving je graag wil helpen, als je het maar toelaat.

Wanneer het je even allemaal te veel wordt, maak gebruik van de onderstaande oefening om je rust te hervinden.

1. *Leg je handen op je buik*
2. *Adem diep in én uit*
3. *Voel hoe je buik langzaam op en neer beweegt*
4. *Doe dit 3x*

**BLIJF GEZOND EN
HOUD AFSTAND**