

Deze extra nieuwsbrief **inzake handvaten met betrekking tot psychosociaal beheer** wordt verstuurd naar alle algemeen directeurs, schooldirecties, beheerders van internaten en tehuizen, directeurs van CLB's, TA/TAC'ers en HR-verantwoordelijken.

Snel naar ...

www.g-o.be/preventie

We leven nu al een tijdje in de tweede golf van de Covid-19 crisis. Dit heeft een grote impact op iedereen, zowel op het privéleven als op werkvlak. Misschien is het jullie opgevallen dat sommige medewerkers maar ook leerlingen nog niet gerecupereerd waren van de eerste golf waardoor ze weinig energie hebben om zich opnieuw aan te passen. Misschien is het jullie opgevallen dat sommige collega's, leerlingen, ouders last hebben van angst om besmet te worden of 'schrik' hebben om zich te melden als zijnde 'positief'. Misschien hebben jij, je collega's of leden van jouw schoolteam ook moeite met de overschakeling naar een andere kleurencode of nieuwe en verstrengde maatregelen zonder daar zelf een impact op te hebben. Het steeds opnieuw moeten schakelen, bijsturen, verantwoorden ... begint door te wegen. Misschien heb je zelfs gemerkt dat sommigen het emotioneel moeilijk hebben door een gebrek aan perspectief, een moeilijke thuissituatie, eenzaamheid, een verlies. Gepaste ondersteuning, vanuit de scholengroep, de school, het GO! als organisatie, is wat in deze omstandigheden vaak nodig is voor veel mensen en jongeren om het hoofd boven water te houden. Er wordt dan gekeken naar directies, teamverantwoordelijken, andere leden van de hiërarchische lijn, leerlingenbegeleiders en CLB-medewerkers voor steun, maatregelen en antwoorden. Gemakkelijk toch? Helaas, zo simpel is dat niet. Het is vaak een extra uitdaging, een bijkomende druk of zelfs angst waar veel leidinggevendenden mee worstelen want ook zij zijn mensen die moeten 'schakelen', bijsturen, verantwoorden ... en een team, leerlingen, ouders moeten opvangen, motiveren en aansturen. Een directeur of iemand met een aansturende functie heeft dan wel een cruciale rol maar dit is zeker geen eenvoudige rol. En net hierop willen we de aandacht vestigen. Wij, de Gemeenschappelijke preventiedienst en de externe preventiedienst Cohezio, richten ons dan ook specifiek naar directies en andere leidinggevendenden. Maar ook andere belanghebbenden kunnen hieruit inspiratie halen. We willen vanuit de preventiedienst deze problematiek benoemen en bespreekbaar maken door directies, HL- en HR-leden hierover te sensibiliseren en handvaten aan te reiken. We willen hen laten weten dat ze niet alleen zijn, dat ze ook hulp kunnen vragen en dat ze ook regelmatig eens voor zichzelf (mogen) zorgen.

Met het bijgevoegde advies willen kennis, tips, hulplijnen en handvaten aanreiken over verschillende psychosociale zichtbare maar vooral ook onzichtbare neveneffecten die deze coronaperiode met zich meebrengt. We willen er mee voor zorgen dat directies en andere leidinggevenden de vinger aan de pols kunnen houden in hun team, gepast kunnen ingrijpen en doorverwijzen waar nodig en de zorg voor zichzelf niet uit het oog verliezen. We moeten dan wel houden afstand houden maar laten we elkaar niet loslaten. Zelfzorg en verbondenheid zijn nu meer dan ooit belangrijk. Samen komen we hierdoor.

Wij wensen jullie veilige, gezonde en vooral gezellige eindejaarsfeesten.

Guy Linten
Ann Goeman
De Gemeenschappelijke preventiedienst

Handvaten voor directies, leidinggevenden en andere belanghebbenden met betrekking tot psychosociaal beheer

De COVID-19 situatie heeft zeer grote gevolgen voor ons leven. Er zijn op nationaal en regionaal niveau beslissingen genomen die onze vrijheid inperken en het evenwicht op verschillende maatschappelijke niveaus ondermijnt. Om de situatie onder controle te krijgen werden ingrijpende maatregelen genomen en wordt er voortdurend bijgestuurd. Daarbovenop worden we ook geconfronteerd met moeilijk te bevatten emoties en angsten waar we niet altijd even goed mee om (kunnen) gaan. De psychosociale en mentale impact van het hele COVID-19 gebeuren op onszelf, leerlingen, internen, cursisten, personeelsleden, familie en andere betrokkenen zijn erg verschillend maar reëel. Laten we ze dan ook niet onderschatten of banaliseren maar erkennen en bespreekbaar maken.

Binnen de werkcontext van onze GO!-structuur wordt er dan gekeken naar directies, direct leidinggevenden en andere leden van de hiërarchische lijn om de hele Covid-19 situatie gepast aan te pakken. Ze hebben immers een sleutelrol om 'de van hoger hand' genomen beslissingen en maatregelen concreet toe te (laten) passen in de eigen onderwijsinstelling. Het klinkt eenvoudig maar dat is het niet. Het menselijke en emotionele aspect in al zijn verscheidenheid vormt vaak een extra uitdaging, een bijkomende druk of zelfs een angst waar veel leidinggevenden mee worstelen want ook zij zijn mensen die moeten 'schakelen', bijsturen, verantwoorden ... en een team, leerlingen, ouders moeten opvangen, motiveren en aansturen.

Hieronder vinden directies, leidinggeven en andere belanghebbenden tips, suggesties, handvaten en hulplijnen om de vinger aan de pols te kunnen houden in hun team; moeilijke of emotionele situaties bespreekbaar te maken; gepast te kunnen ingrijpen en door te verwijzen waar nodig; daarbij de zorg voor zichzelf niet uit het oog verliezen. Een waaier van mogelijkheden waaruit geput kan worden om uit te zoeken wat werkt voor jou als leidinggevende en binnen de context van het betrokken team of onderwijsinstelling.

→ Wees **waakzaam en alert voor de veerkracht** van de personeelsleden (en leerlingen).

Tijdens regelmatige contactmomenten kan je polsen naar hoe gaat met de medewerkers. Hou er rekening mee dat niet iedereen even veerkrachtig is. Een verandering kan voor het ene personeelslid heel gemakkelijk 'geplaatst' worden maar voor een ander personeelslid net die druppel te veel zijn. Aarzel niet om hulp in te roepen als je voelt dat een medewerker wegglijdt of het moeilijk heeft.

Als je merkt dat collega's er opvallend bedrukt en bezorgd bijlopen, zich opvallend anders gedragen, blijven hangen in negatieve gedachten of in hun angsten, kan je hen daarop aanspreken, hen doorverwijzen naar of contact opnemen met de vertrouwenspersoon of een van de **psychologen** van de [externe preventiedienst Cohezio](#). Volg dit ook verder op om

je ervan te vergewissen dat ze de nodige hulp zoeken en krijgen.

→ **Geef Aandacht aan stemmingsveranderingen, conflicten** door ze **bespreekbaar te maken**.

Conflicten en emotioneel geladen situaties pakt je het beste aan door deze te durven benoemen, bespreekbaar te maken en daar gepast op te reageren. Durf een professionele werkhouding te vragen en om respect te tonen voor elkaar ongeacht meningsverschillen. Sta stemmingmakerij niet toe. Probeer de corona problematiek en in het bijzonder de geladenheid errond, te behandelen als eender welk gepolitiseerd thema: vraag aan mensen om extreme pro – contra discussies te vermijden en spreek hen aan op dergelijke gedragingen. Benadruk de richtlijnen die gegeven worden door onze overheid, de CLB's, de preventieadviseurs van de interne dienst voor preventie en bescherming op het werk en blijf deze toepassen.

→ **Pas** indien nodig **het werk aan**. Het kan zijn dat je omwille van de coronacrisis of bijkomende afwezigheden de werklust of het werkvolume veranderd of verschuift. Dan zijn er aanpassingen nodig maar doe dit in **overleg en met respect** voor ieders persoonlijke veerkracht binnen het team.

→ **Laat humor en luchtigheid toe**.

Bij moeilijke tijden horen heel wat negatieve berichten. Humor werkt dan als lijm in een team, in een school en ook in een klas. Samen lachen versterkt je vertrouwensrelatie. Of lach af en toe ook eens met jezelf.

→ Probeer erover te waken dat de **juiste informatie** wordt verspreid.

Vermijd dat roddels en 'fake news' de overhand nemen. Wijs er op dat niet alles wat je hoort of leest over het virus ook klopt. Geef mee dat de je het beste op de hoogte blijft van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen, zoals het ministerie van volksgezondheid. Er mag uiteraard over gepraat worden maar het mag niet tot stemmingmakerij leiden. Collega's, ouders of leerlingen mogen er een eigen mening op na houden maar als deze voor conflicten, angstreacties, boosheid, ... zorgen, mag je vragen aan deze personen om de eigen mening niet meer te delen.

→ Loop niet als een konijn achter alle wortels aan.

Maak een bewuste keuze over wat je wil aanpakken of veranderen. **Focus** daarbij op wat kan en mogelijk is en ga daarmee aan de slag. Je zal merken dat de minder leuke aspecten die erbij horen vlotter verlopen.

Hanteer duidelijke en zo oprecht mogelijke communicatie.

Probeer duidelijk te zijn en durf beslissingen te nemen. In tijden van onzekerheid is **duidelijkheid** een belangrijke houvast. Je kunt niet alles weten en er zijn veel onzekerheden. Geef dit ook toe en maak het kenbaar. Ook **communiceren** dat je het niet allemaal weet, geeft verduidelijking. Durf beslissingen nemen, ook wanneer je niet alle informatie hebt.

→ Wees **zichtbaar en aanwezig**.

Zorg dat je visibel bent zowel in real life als virtueel. Beschouw je aanwezigheid als een teken van betrokkenheid bij de personeelsleden, leerlingen en ouders. Zorg ook daar voor een zekere houvast.

→ Zet in op **verbondenheid**.

→ Maak regelmatig contact met personeelsleden, leerlingen, ouders, ... Stimuleer ook personeelsleden om contact te maken met elkaar, de leerlingen, ouders, De relatie met elkaar en anderen is nu heel belangrijk. Wat willen zij in deze nieuwe situatie? Of wat hebben ze nodig van jullie als onderwijsinstelling? Heb je daar een zicht op en hoe kan

je daar met de mogelijkheden die je hebt op inspelen? Als je daarbij merkt dat collega's er opvallend bedrukt en bezorgd bijlopen of zich opvallend anders gedragen, kan je hen daarop aanspreken. Probeer er over te praten en vraag toestemming om hun contactgegevens door te geven aan de vertrouwenspersoon of een van de psychologen van de externe preventiedienst Cohezio.

Cohezio, de externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, heeft ook heel wat (psychosociaal) [materiaal en ondersteuning](#) uitgewerkt rond COVID-19.

→ **Verzorg jezelf.**

- Net nu is het heel belangrijk dat je een goede gezondheid en (mentale) weerstand hebt. Zorg dus voor voldoende rustmomenten en slaap; Probeer elke dag te bewegen of eens buiten (de werkcontext) te komen; en onderschat het belang van gezonde voeding zoals verse groenten en fruit niet.
- Neem af en toe afstand van de eventuele drukte die ontstaat door de coronacrisis en/of verwen jezelf. Niemand heeft er iets aan als je als leidinggevende uitvalt. Aarzel niet om ook voor jezelf hulp of advies te (durven) vragen aan de vertrouwenspersoon, een collega, de psycholoog of arbeidsarts (voor medische vragen en zorgen) van de [externe preventiedienst Cohezio](#).
- Je staat er **niet alleen** voor. Je hoeft zelf niet alle mentale problemen of elk leed verbonden aan het werk op te lossen. Je kan steeds de hulp inroepen of zelf een beroep doen op de psychologen of arbeidsarts (voor medische vragen en zorgen) van de externe preventiedienst. Je kan ook hulp of steun zoeken bij collega's door bv. een taskforce of intervisiegroep op te richten waarin informatie gedeeld maar ook geventileerd kan worden. Ook hierbij kan de hulp en ondersteuning van de psychologen van de externe dienst worden ingeroepen.

De [externe preventiedienst Cohezio](#) kan samen met jou bekijken welke aanpak werkt en ondersteuning bieden waar dit nodig is zowel individueel, collectief of op bestuursniveau. Voor wie nog preventie-eenheden over heeft, een mogelijkheid en een aanrader.

→ Er zijn veel interessante sites, handvaten en hulpbronnen in herinnering die je (op weg) kunnen helpen:

- Via [info-coronavirus](#) vind je alle **gevalideerde informatie** terug, ook over psychosociale ondersteuning.
- Het [departement onderwijs en vorming](#) informeert je over de laatste ontwikkelingen en veranderingen over de aanpak van de coronacrisis.
- De [centrale diensten van het GO!](#) bieden zowel pedagogisch als organisatorisch ondersteuning voor onze scholen in hun aanpak van de coronacrisis.
- Het Rode Kruis Vlaanderen heeft in samenwerking met de FOD Volksgezondheid en de Vlaamse overheid een [online snelcursus](#) ontwikkeld om vertrouwenspersonen, psychosociale hulpverleners, verantwoordelijken van personeel te helpen aan zelfzorg te doen.

- Rode Kruis-Vlaanderen ontwikkelde een [herstelpagina](#) met praktische tips die jou helpen én die je in staat stellen om anderen te helpen om deze periode door te komen. Je vindt er heel concrete tips om voor jezelf te zorgen en ook een zelfzorgplan dat je veerkracht kan versterken. Ben je bezorgd om iemand anders? Dan geven ze je tips en advies om met deze zorgen om te gaan en te helpen.
- Het [Rode Kruis-Vlaanderen](#) heeft net de **gratis app 'Houvast'** voor eerste hulp bij psychische problemen gelanceerd. Een laagdrempelige manier om jou het nodige zelfvertrouwen te geven om iemand in je omgeving te helpen én jezelf niet uit het oog te verliezen. De **app 'Houvast'** geeft je actiegerichte tips om anderen te helpen die het psychisch moeilijk hebben. Daarnaast geeft de app jou ook tips om zelf om te gaan met schokkende gebeurtenissen, ook met deze coronacrisis. Met deze app wil het Rode Kruis-Vlaanderen mensen sterker maken om anderen in hun omgeving (leerkrachten, familie, vrienden, collega's, jongeren...) te durven helpen en het gesprek met hen aan te gaan. De **app 'Houvast'** richt zich op iedereen boven de 16 jaar. Het is, nu meer dan voorheen, nodig dat we er voor elkaar zijn. Deze app toont hoe we dat kunnen doen.
- De **app 'Houvast'** vormt het derde luik van het 'Eerste Hulp bij Psychische Problemen'-pakket van Rode Kruis-Vlaanderen. Vorig jaar lanceerden ze al het handboek 'Luister! Eerste hulp bij psychische problemen' en de opleiding 'Eerste hulp bij psychische problemen'. Deze app bouwt verder op het evidence based boek 'Luister!' en de bijhorende opleiding die is samengesteld met een sterke groep partners in de geestelijke gezondheidszorg.
- Geestelijk Gezond Vlaanderen serveert met '[Coronakriebels](#)' regelmatig nieuwe inzichten en inspirerende getuigenissen van mensen die, zoals iedereen, naar een **nieuw evenwicht** zoeken. Je vindt er tips voor jezelf en anderen. Lees je sterk!
- De Vlaamse overheid geeft via www.zorgenvoormorgen.be allerlei tips om voor jezelf, anderen, kinderen en jongeren te zorgen. Ook welzijnswerkers en zorgverleners vinden er allerlei informatie en tips.
- [Fit in je hoofd](#) zorgt er via een 10-stappenplan voor dat je je veerkracht kan versterken.
- Zorg- of welzijnswerker vinden op [De Zorgsamen](#) specifieke tips om goed voor jezelf te zorgen, veerkracht bij te tanken en je collega's te ondersteunen.
- Op de [pagina 'mentaal welbevinden'](#) van de gezonde school vind je materialen om te werken aan **een samenhangend beleid rond mentaal welbevinden en veerkracht** op jouw school.
- **Nieuw: educatief spel ter ondersteuning van het bespreken van coronamaatregelen op school**

Het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming gaf aan ED TV de opdracht om te werken aan een educatief pakket ter ondersteuning van coronamaatregelen op school. Het pakket is bedoeld voor zowel het kleuter onderwijs, lager onderwijs als alle onderwijsniveaus en -vormen van het secundair onderwijs.

Het doel van het pakket is om kinderen en jongeren kennis bij te brengen in hoe het virus werkt en verbondenheid te creëren waardoor de motivatie bij kinderen en jongeren om maatregelen te volgen stijgt. Het pakket is opgebouwd met verschillende onderdelen. Hoofdmoot vormt een educatief spel dat digitaal wordt gespeeld. Het totale spel is berekend op een lesuur van 50 minuten. Willen leerkrachten echter nog meer rond welzijn en dialoog werken met hun leerlingen dan kunnen ze extra inspiratie vinden om acties te doen die meer tijd in beslag nemen. Het pakket wordt opgehangen aan de al bestaande onderwijsdoelen. Er wordt ook veel achtergrondinformatie mee gegeven die toelaat dat scholen kunnen inspelen op vragen over de coronamaatregelen. Scholen krijgen tenslotte ook richtvragen mee over hoe ze hun coronabeleid kunnen bijsturen en evalueren.

Meer concrete info via <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/gemaskerde-scholieren>. Het pakket vind je hier:

<https://corona.edtv.be>

- Op de [themapagina 'mentaal welbevinden, gedrag en emoties'](#) van het GO! gezondheidsbeleid vind je o.a. het lessenpakket "Take off" voor het secundair onderwijs met een analyse van de materialen die specifiek voor deze coronatijden bruikbaar zijn. [https://pro.g-o.be/blog/Documents/Take%20Off-lessenpakket%20in%20tijden%20van%20Corona%20\(002\).pdf](https://pro.g-o.be/blog/Documents/Take%20Off-lessenpakket%20in%20tijden%20van%20Corona%20(002).pdf)
- [Klascement](#) bundelde materialen rond veerkracht, klassfeer, gedachten, gevoelens, ... Enkele werkbundels rond deze thema's werden zelfs aangepast aan de coronasituatie.
- Op het platform [Nok Nok](#) vind je materiaal en tips om de veerkracht voor jongeren tussen 12 en 16 jaar aan te pakken.
- Vergeet ook niet dat de volgende hulplijnen er in deze coronatijden, nog steeds zijn om jou te helpen
 - [TELE-ONTHAAL](#) - luistert naar iedereen met zorgen
 - [CAW](#) - hulp bij al je welzijnsvragen
 - [AWEL](#) - luistert naar kinderen en jongeren
 - [JAC](#) - hulp voor kinderen en jongeren
 - 1813 - [ZELFMOORDLIJN](#) - dringend nood aan een gesprek?
 - [1712](#) - bij vragen over geweld

→ De [coördinator psychosociale aspecten van het werk](#) van de Gemeenschappelijke preventiedienst helpt je graag verder bij vragen maar krijgt ook graag good practices om te delen.