**Je mentale gezondheid in Coronatijd**

Deze periode is uniek en ingrijpend op vele fronten. Geen mens is anders en ieder ervaart in deze tijd weer verschillende emoties. Marjolein Martens werkt bij de GGD als programmamanager Public Health oa voor Thrive Amsterdam Mentaal Gezond. Ze vertelt: “In de gesprekken met anderen merk ik dat de een zich zorgen maakt over een mogelijke besmetting of over allerlei regelzaken. De ander wordt angstig of rusteloos. Een volgende meer prikkelbaar of geïrriteerd. Ook gevoelens van machteloosheid, eenzaamheid of gebrek aan controle komen veel voor. Als je werkt in een crisisteam of vitale functie, dan kan dit extra spanning geven. En vergeet de thuissituatie niet...”

“Het is belangrijk om juist ook mentale aandachtspunten te herkennen en te erkennen. Zowel voor jezelf als met of bij collega’s. Ik wil iedereen aanmoedigen: Blijf er niet alleen mee rondlopen, je bent niet de enige. Besef dat de meeste gevoelens en gedachten die je ervaart een normale reactie zijn, op een abnormale situatie. Zorg voor jezelf en anderen is daarin onmisbaar; ook om voor anderen te kunnen blijven zorgen.”

**Enkele algemene tips voor collega’s.  
Hoe zorg je goed voor jezelf en je mentale gezondheid?**

* Zorg goed voor jezelf door thuis en in het werk een vaste dagindeling aan te houden. Breng structuur aan en zorg voor realistische doelen. Probeer een normaal dag- en nachtritme aan te houden, goed slapen en goed bewegen horen daarbij.
* Zorg voor voldoende ontspanning en plezier, afleiding. Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen of leer jezelf iets nieuws aan.
* Zoek en lees informatie van betrouwbare bronnen en beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent.
* Houd vast aan punten van hoop en probeer positief te denken. Ook humor hoort daarbij!
* Erken je gevoelens; gun jezelf de tijd om gevoelens en behoeften te begrijpen en laat dingen waar je geen invloed op hebt los.
* Zoek contact met anderen. Zorg goed voor elkaar. Probeer te helpen of te ondersteunen. Praat erover met je collega’s en leidinggevende. Geef elkaar de ruimte.
* Probeer het gebruik van middelen (alcohol/tabak) te beperken en let op medicatiegebruik
* Vraag om professionele hulp als je merkt dat dat nodig is.

**Telefoonnummer voor teamleiders**Ben jij teamleider en heb je vragen over zaken aangaande corona en werken binnen de gemeente Amsterdam dan kan je bellen met telefoonnummer 020-55555502. GGD professionals beantwoorden jouw vragen.  
  
Mocht je meer ondersteuning willen voor jezelf of je collega dan kan je ook contact opnemen met de volgende instanties: Prezens biedt 3 gratis coachingsgesprekken (bel 088 788 5015). Arkin Basis GGZ heeft een telefonische advieslijn 020 590 1330. Beide organisaties bieden ook zelfhulp-trainingen.   
De landelijke stichting Mind Korrelatie is van 9.00-21.00 bereikbaar via 0900-1450

**Meer informatie**  
- [www.thriveamsterdam.nl](http://www.thriveamsterdam.nl) voor overzicht van hulp en initiatieven mbt mentale gezondheid, vlogs en artikelen  
- Hulplijn en informatiebladen Mentale gezondheid Zorgprofessionals: <https://www.ivp.nl/ivp-accent/zorgprofessionals>