



Uitvoeringsorganisatie
Bedrijfsvoering Rijk
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Factsheet

Werken in een vitale functie

Tips en advies van UBR| Bedrijfszorg

Iedereen in Nederland werkt zoveel mogelijk thuis, fysieke werklocaties zijn veelal gesloten. Scholen en opvang zijn ook gesloten. Deze maatregelen, voor in ieder geval de komende periode, kunnen een behoorlijke impact hebben op je leven.

Naast het fysiek aanwezig zijn op kantoor als werknemer ben je misschien ook partner (met naar schoolgaande kinderen) en/of mantelzorger voor een zieke (schoon)moeder of (schoon)vader. Hoe kun je zo goed mogelijk voor jezelf zorgen zodat je je werk en al die andere taken en rollen ook daadwerkelijk, binnen de huidige omstandigheden, kunt blijven doen? Hieronder lees je een aantal handige tips en advies.

Tips voor het goed doorkomen van de coronacris

- Sociale distantie betekent minimaal sociaal contact met elkaar. Als je vanwege je vitale functie toch aanwezig moet zijn op de werkvloer behoudt de afstand met elkaar. Was regelmatig je handen en maak de werkplek schoon als je klaar bent.
- Maak afspraken binnen het team hoe contact gehouden wordt met elkaar en de communicatie over inhoudelijke zaken. Bijvoorbeeld via email, telefoon, webex of facetime of in een ruimte waar voldoende afstand gehouden kan worden. Bij twijfel, zorgen of vragen maak dit bespreekbaar bij collega's en/of je leidinggevende. Bekijk op de [website van de Rijksoverheid](#) de meest gestelde vragen van werknemers.
- Zorg voor voldoende ontspanning tussen werkzaamheden en verplichtingen door. Je kunt denken aan ontspanningsoefeningen of mindfulness, of probeer minimaal 1 uur per dag actief te bewegen (wandelen, hardlopen of fietsen). De Mindfulness coach app van VGZ bevat oefeningen die je helpen om meer mindful te zijn. [Download de Mindfulness coach app.](#)
- Mantelzorgers kunnen door de maatregelen meer klem komen te zitten of kunnen nog meer druk ervaren om hun familieleden die zorg nodig hebben te begeleiden. Op de [website Mantelzorg](#) vind je handige tips en adviezen.
- Hoe we ons voelen is vaak een gevolg van wat we denken. Verken daarom eens je angsten en beantwoord de volgende vragen: Wat zijn de bewijzen voor en tegen de gedachten? Klopt het wat ik denk? Zijn er alternatieve manieren om naar de situatie te kijken? Helpt het *mij zo om te denken? Wat levert het mij op?* Plan vervolgens een moment in om je angsten en gevoelens op papier te zetten. Deze van je afschrijven kan enorm helpen. Besef dat je reactie normaal is, in een abnormale situatie.

Dit is een publicatie van:

Uitvoeringsorganisatie Bedrijfsvoering Rijk
Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties
www.ubrijk.nl

april 2020