

Aandacht voor (zieke) collega's in corona-tijden?

De derde week van thuis zijn en het thuiswerken is begonnen en we weten niet hoe lang dit gaat duren. Voor sommigen betekent dit eenzaamheid en voor anderen juist het op elkaars lip zitten. We hebben een aantal tips op een rij gezet, vooral voor leidinggevenden/verzuimbegeleiders, maar ook goed om te weten voor collega's.

Houd de vinger aan de pols

Het is gemakkelijk tijdens deze periode de betrokkenheid of het welzijn van je collega's uit het oog te verliezen. Juist in deze onzekere tijden is het belangrijk om te weten hoe het met je collega's gaat. Het is voor collega's momenteel wat lastiger om contact te onderhouden als er geen mogelijkheid is om naar de werklocatie te komen. Dat is al zo als je gezond bent, maar zeker als je ziek bent, re-integreert of uren opbouwt na ziekte. Het gevaar van eenzaamheid ligt op de loer en het risico bestaat dat medewerkers zich niet gesteund voelen. Het is dan ook belangrijk om iedereen betrokken te houden en extra aandacht voor elkaar te hebben.

Videobellen

Zorg voor regelmatig contact. Als verzuimbegeleider kun je in plaats van telefonisch contact bijvoorbeeld ook videobellen. Maak afspraken met elkaar en zorg voor een bepaald ritme in de afspraken en de werkzaamheden.

Je kunt ook met collega's videobellen, bijvoorbeeld via [Whatsapp](#), dat kan met maximaal 4 personen tegelijk. Er zijn ook andere online tools die je hiervoor kunt inzetten, zoals [Skype](#) of [Google Hangout](#). Dan kun je met een grotere groep videobellen. Je kunt hier een vast moment voor afspreken, bijvoorbeeld tijdens de koffiepauze of de lunch. Nog leuker: Je kunt ook een (gezonde) lunch (laten) bezorgen bij de zieke collega.

Zoek indien nodig steun en praat over je situatie en gevoelens

Het is misschien wel een grote en moeilijke stap, ook omdat fysiek contact nu lastiger is. Toch helpt het delen van emoties, het geeft steun en is essentieel tijdens ingrijpende gebeurtenissen zoals deze. Zoek mensen online op en ga bijvoorbeeld videobellen.

Terugkeer na ziekte

Na ziekte is het goed om bewust stil te staan bij de terugkeer naar/in het werk. Bij wat langere ziekte adviseren we altijd een zogenaamd terugkeergesprek te voeren. In deze coronatijd hebben we de volgende tips:



Werkhervatting

Na een periode van ziek zijn, wordt er bij werkhervatting altijd met twee zaken rekening gehouden: de mogelijkheden / beperkingen van de collega en de beschikbaarheid van passend werk. In deze tijd kan het zijn dat iemand bijvoorbeeld zittend werk kan verrichten, maar vanwege zijn of haar functie niet vanuit huis kan werken (bijvoorbeeld omdat de bibliotheek gesloten is). Dan zijn er wel mogelijkheden, maar is de werkgever niet in staat om daar passend werk tegenover te zetten. Er wordt dan gevraagd om thuis op te bouwen. Bijvoorbeeld concentratie opbouwen door te lezen. En conditie opbouwen door bijvoorbeeld te wandelen, trap te lopen en huishoudelijke taken te verrichten.



Thuiswerken

Het is vaak goed om weer een werkritme op te pakken. Als thuiswerk mogelijk is, dan moet worden bekeken of er op die manier een match is tussen beschikbaar passend werk en de mogelijkheden / beperkingen van de collega. Welke mogelijkheden zijn er om alvast wat klussen vanuit huis op te pakken? Wat kun je hierover met elkaar afspreken? Maak dan ook afspraken over de contactmomenten en de communicatie naar collega's. Je kunt ook

een andere medewerker vragen om als buddy te fungeren en de collega die het werk hervat, te begeleiden.

Lees ook de tips over thuiswerken, die staan op InSite en onze website



Digitale trainingen

Deze zijn ideaal om medewerkers te ondersteunen bij bepaalde vaardigheden en om tijdens de werkhervatting weer ritme en concentratie op te bouwen bijvoorbeeld. Je kunt ook met meerdere collega's afspreken een bepaalde training te doen en hier regelmatig contact over te hebben met elkaar. Zo kunnen medewerkers eenvoudig de draad weer oppakken wanneer ze weer terugkeren naar kantoor. Digitaal leren kan via [Good Habitz](#) met een groot aanbod van modules, ook op het gebied van vitaliteit: van 'Lekker in je vel' tot 'De kracht van slaap'. Maar er zijn meer mogelijkheden, zie ook [Bibliotheek Campus](#).



Wandelafpraak

Als je elkaar niet op de werklocatie kan treffen, kun je misschien wel je collega thuis ophalen of afspreken voor een wandeling? Uiteraard op gepaste afstand van elkaar (1,5 meter) en met niet meer dan drie personen. Volg hierbij altijd de richtlijnen van het [RIVM](#).

Namens de collega's van het HRM-team,

Lydia Oldenampsen
Lydia.Oldenampsen@rijnbrink.nl

Renate Haarman
Renate.Haarman@rijnbrink.nl

Heb jij nog een goede tip of wil je voorbeelden delen? Laat het ons weten.