

# LET'S TALK

DEELNEMERSPAKKET



# Inleiding

De geestelijke gezondheid van mensen wordt binnen de scheepvaartindustrie steeds serieuzer genomen. Er is een groeiend bewustzijn dat geestelijke gezondheidsproblemen en zelfmoord(pogingen) meer voorkomen onder onze zeevaarders dan bij arbeiders op het land. Het kan echter zijn dat we het moeilijk vinden om over geestelijke gezondheidsproblemen te praten.

## Waarom is het lastig om het over uw geestelijke gezondheid te hebben?

Stigma.

Mensen zijn bang om als zwak te worden gezien of door anderen te worden veroordeeld.

We zijn bang wat anderen over ons kunnen denken.

Over het onderwerp van geestelijke gezondheid heerst in sommige culturen en families een taboe.

We zijn bang om onze baan te verliezen.

We kunnen ons zorgen maken over het melden van een zwakke gezondheid of medicatie voor het aan boord gaan van een schip.

We bevinden ons in een sector die voornamelijk wordt gedomineerd door mannen en die vinden het moeilijker om over hun gevoelens of medische problemen te praten.



## Waarom moeten we geestelijke gezondheid bespreekbaar maken binnen de scheepvaartindustrie?

- Het is onacceptabel dat zoveel zeevaarders zich op hun werk onveilig of ongelukkig voelen.
- Het aantal zelfmoorden in onze sector is hoog en dit heeft op welk moment dan ook invloed op elk bedrijf. Elke zelfmoord is een tragedie.
- Omdat het het juiste is om te doen. Praten over iemands geestelijke gezondheid is een manier om empathie te tonen.
- Maatregelen om de geestelijke gezondheid en het welzijn van zeevaarders te garanderen, moeten voldoen aan de vereisten van het Maritiem Arbeidsverdrag (MAV) van 2006 of deze overschrijden.
- Als onze zeevaarders zich veilig en begrepen voelen, vinden er minder ongevallen, incidenten en schadelijke gevolgen plaats.
- Betrokken en geestelijk gezonde zeevaarders zijn veerkrachtiger en productiever – vooral belangrijk als de zakelijke (werk)druk hoger is.
- Bij het bevorderen van een empathische en veilige omgeving verbeteren we het vertrouwen en de communicatie, wat weer zorgt voor betere gesprekken en besluitvorming.

Deze cursus bestaat uit **vier modules**, die onder leiding van een facilitator als groep worden behandeld.

**Deze cursus is erop gericht om zeevaarders en bedrijven de kans te geven om gesprekken te hebben over geestelijke gezondheid en meer begrip te kweken.**

# Cursusoverzicht

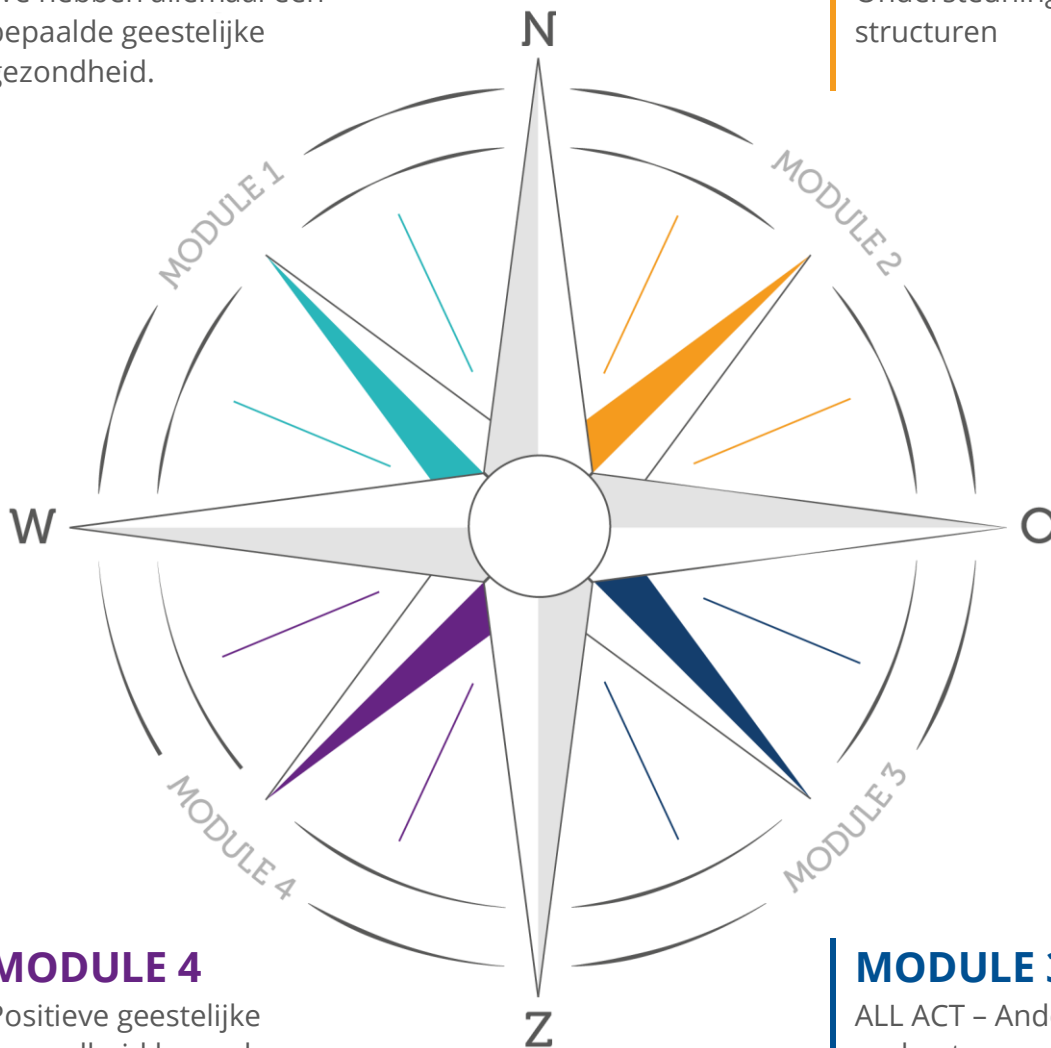
Er zijn **vier modules** en ze **moeten** in de volgende volgorde worden gevolgd:

## MODULE 1

We hebben allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid.

## MODULE 2

Ondersteuningsstructuren



## MODULE 4

Positieve geestelijke gezondheid bevorderen en stigma verminderen

## MODULE 3

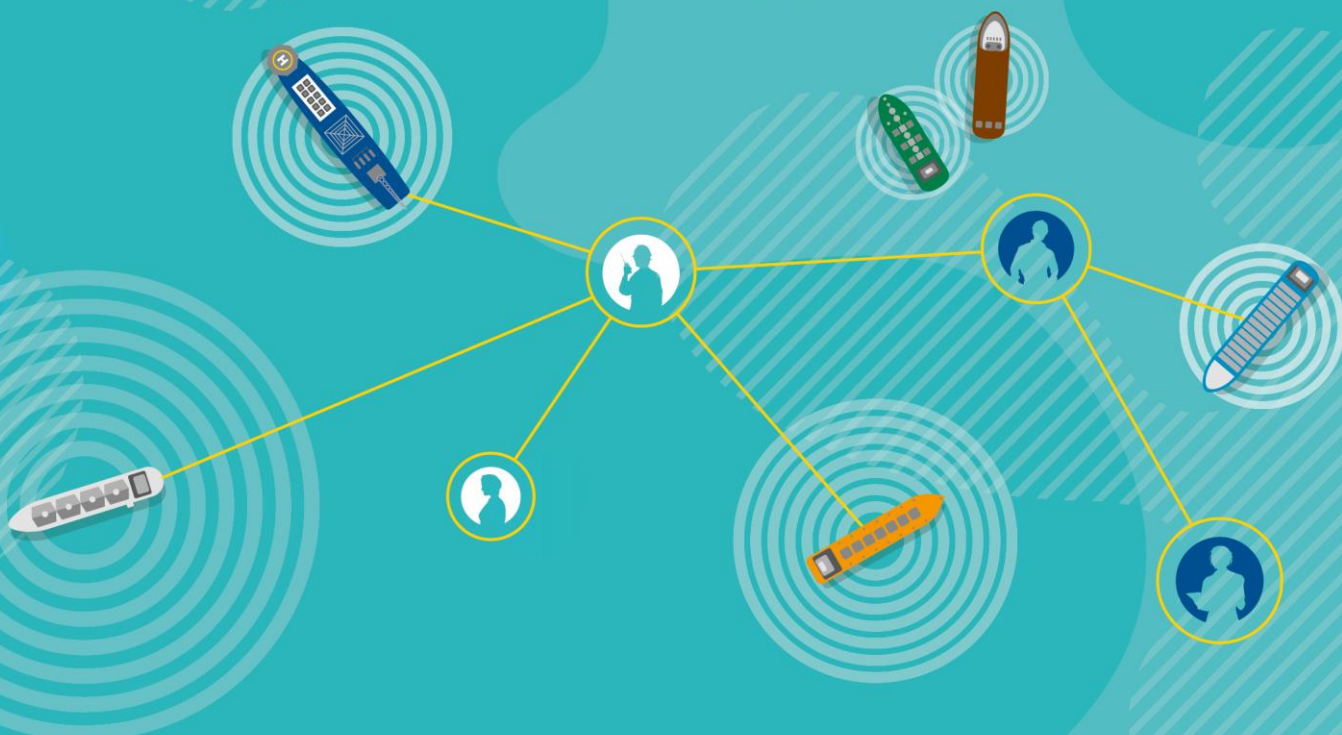
ALL ACT – Anderen ondersteunen

De modules zijn samengesteld om kennis en begrip rond geestelijke gezondheid op te bouwen.

**Als ze niet in deze volgorde worden gevolgd, werkt dat verwarrend.**

We hebben  
allemaal een  
bepaalde  
geestelijke  
gezondheid

MODULE 1





# Sprekken over geestelijke gezondheid

## De doelen van deze module

- 1** Begrijpen dat we naast onze fysieke gezondheid allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid hebben – en hoe deze kan verschillen.
- 2** De dingen identificeren die een positieve en negatieve invloed op onze geestelijke gezondheid kunnen hebben en dat deze voor ons allemaal gelden.
- 3** Ontdekken hoe, door te praten over onze geestelijke gezondheid, we elkaar kunnen begrijpen en ondersteunen en stigma's kunnen verminderen.

**Het kan lastig voor ons zijn om over onze geestelijke gezondheid te praten.**

**Schrijf enkele redenen hiervoor op.**

- De term of erover praten kan een stigma hebben.
- Het kan gevoelig liggen in de cultuur.
- Het kan als een teken van zwakte worden gezien.
- We maken ons zorgen wat andere mensen ervan denken.
- We denken automatisch aan een geestesziekte.
- Mannen vinden het moeilijk om over hun gezondheid te praten.
- We kunnen niet de juiste woorden vinden om hun gevoelens te beschrijven.



Waarom kan het moeilijk zijn om het over geestelijke gezondheid te hebben?

[Vang de aandacht van uw lezer door een goed citaat vanuit het document of gebruik deze ruimte om een kernpunt te benadrukken. Om dit tekstvak ergens op de pagina te plaatsen, moet u het simpelweg slepen.]

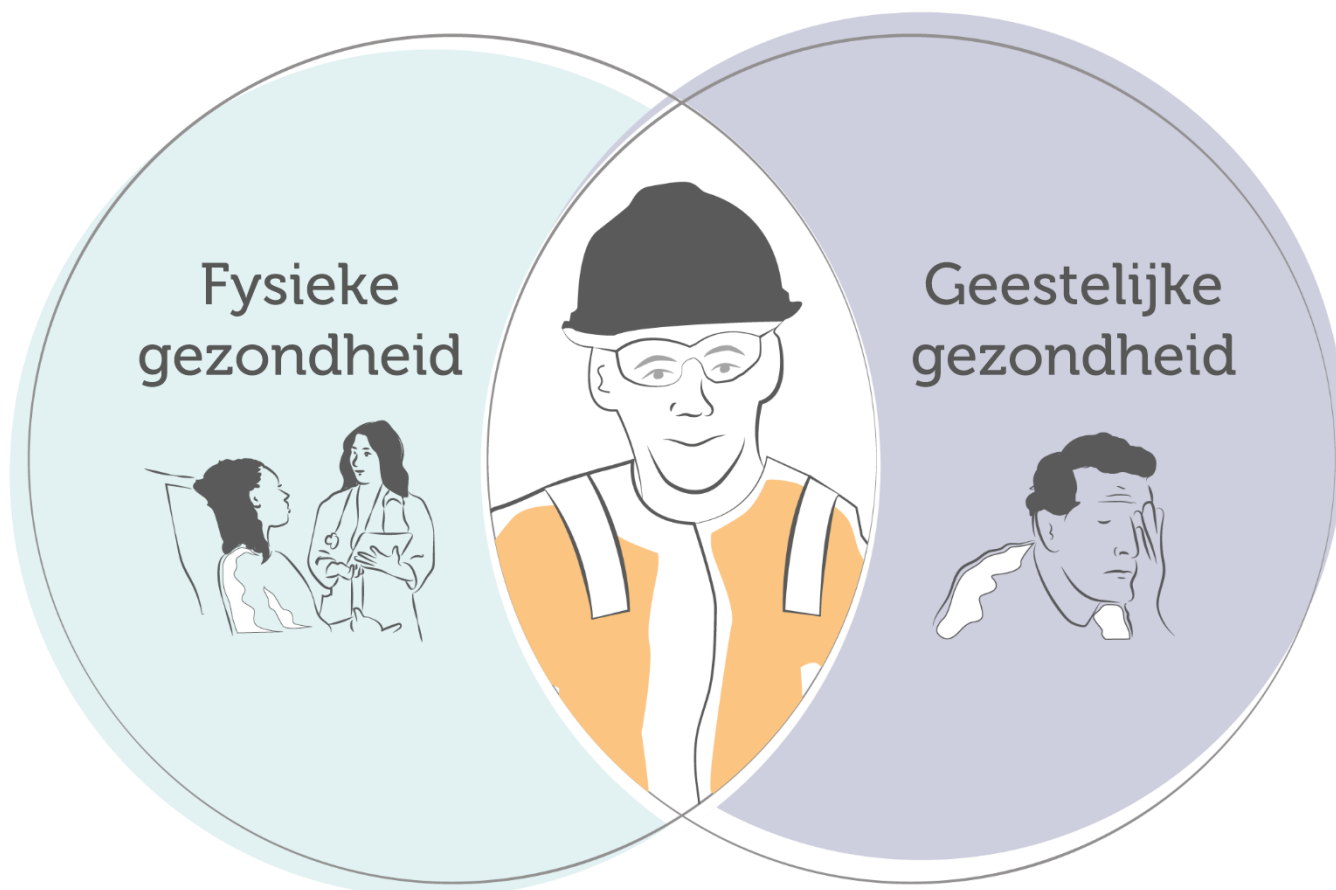
**Het is belangrijk dat we onze geestelijke gezondheid bespreekbaar maken.**

**Als we dat doen:**

- Heeft het een positieve invloed op onze gezondheid.
- Realiseren we dat we op een moment in onze levens ergens mee kunnen worstelen.
- Krijgen we beter inzicht in onze geestelijke gezondheid en kunnen we indien nodig om steun en hulp vragen.
- We leren van elkaar en krijgen gezichtspunten van andere mensen.
- We kunnen onze aandacht er beter bij houden. Als u bezorgd of afgeleid bent, is het mogelijk dat u niet op uw werkzaamheden let en hierdoor ongevallen ontstaan.
- We komen erachter dat het veel beter is om in een ondersteunende, begripvolle omgeving te leven en werken.

# Fysieke gezondheid

We hebben allemaal een bepaalde fysieke en geestelijke gezondheid.



**Denk eerst eens aan uw fysieke gezondheid.**

We hebben allemaal een bepaalde fysieke gezondheid – mee eens?

**Als u daar nu aan denkt, hoe gezond voelt u zich dan lichamelijk?**



Onze lichamelijke gezondheid verandert continu.



Denk aan een periode waarin uw lichamelijke gezondheid beter of slechter was.

Waarom? Wat is er tussen toen en nu veranderd?

# Geestelijke gezondheid

We kunnen op dezelfde manier aan onze geestelijke gezondheid denken.

We praten vaak over andere mensen die kampen met psychische problemen in bewoordingen als 'zij en wij' en dat is precies waar het stigma vandaan komt.

**Feit is dat we allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid hebben - wij allen, iedereen!**

Net als de fysieke gezondheid verandert de geestelijke gezondheid continu. Onze geestelijke gezondheid kan zich op momenten op elke plek op onderstaande schaal bevinden.



Geestelijke  
gezondheids-  
problemen



Hier hebben we medische hulp nodig om te herstellen. Het verkrijgen van de juiste behandeling en steun zorgt ervoor dat de meeste mensen erbovenop komen.

Worstelend



We worstelen soms met onszelf. Bijvoorbeeld na een slechte nacht, tijdens examens of wanneer we relatie- of geldproblemen hebben.

OK



In deze staat bevinden we ons de meeste tijd. Het leven gaat z'n gangetje en we hebben alles onder controle.

Groeien



U voelt zich fantastisch, alles verloopt naar wens en het leven is goed.

## Onthoud:

- U beweegt zich continu op en neer op deze schaal, dat doen we allemaal.
- Uw geestelijke gezondheid kan snel, van dag tot dag, uur tot uur en minuut tot minuut veranderen; het ene moment worstelt u ergens mee en het volgende moment is het opgelost en voelt u zich weer prima en vice versa.
- We worstelen op bepaalde momenten – dat is onderdeel van het leven. Het is goed om te weten dat hulp en ondersteuning beschikbaar is om u te helpen uw problemen op te lossen.
- 1 op de 4 mensen krijgt op enig moment te maken met een geestelijk gezondheidsprobleem, zoals depressie, angst etc. Deze zijn behandelbaar en met de juiste ondersteunende mensen kunt u weer helemaal gezond worden.
- We bevinden ons altijd ergens op de schaal:  
**WE HEBBEN ALLEMAAL EEN BEPAALDE GEESTELIJKE GEZONDHEID.**



In welke gesteldheid bevindt u zich momenteel?  
Plaats een markering in uw eigen cursusgids of indien beschikbaar op het afgedrukte vel.

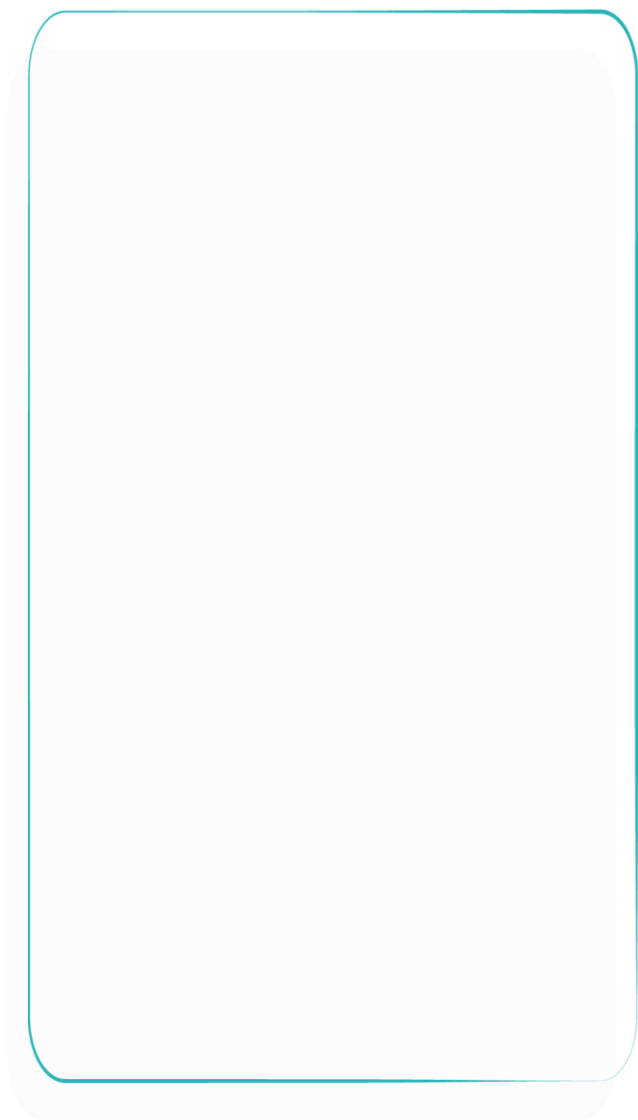
Vindt u het prima om uw huidige gesteldheid met de rest van het team te delen?

# Oefening 1

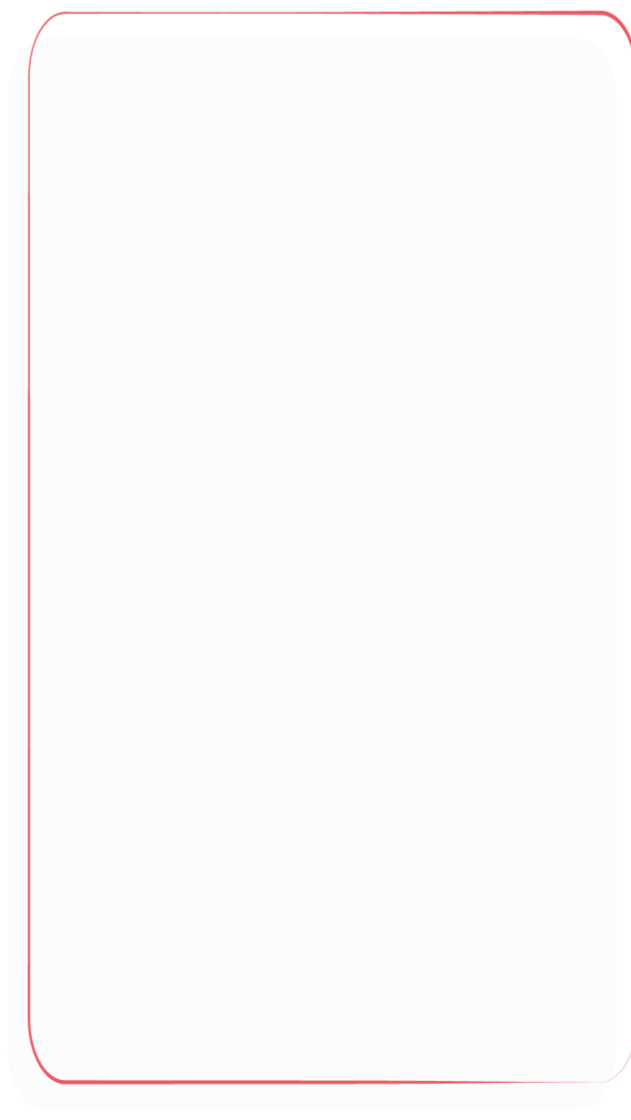
## 'Hoe voelt het als ik ...'

Vermeld hieronder uw gevoelens als u vindt dat alles voorspoedig gaat en wanneer u het idee hebt dat u aan het worstelen bent.

Groeien



Worstelend



# Oefening 2

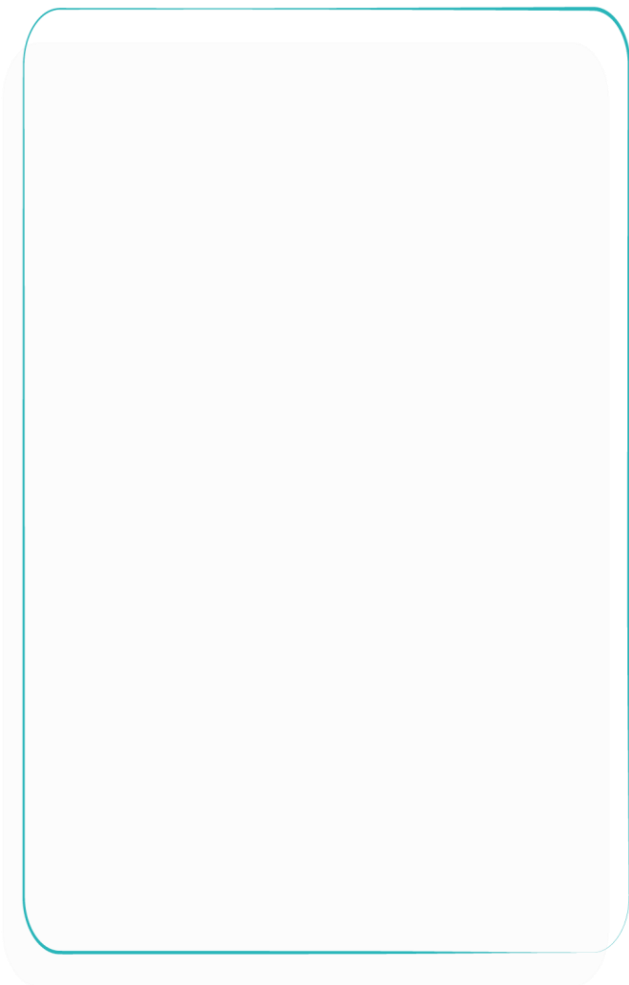
## Positieve en negatieve factoren

Bedenk nu welke factoren uw geestelijke welzijn verbeteren en welke een negatief effect hebben, bv. huis, werk, vrienden en familie etc.

Vermeld uw eigen factoren in de onderstaande vakken voordat u ze deelt met het team.

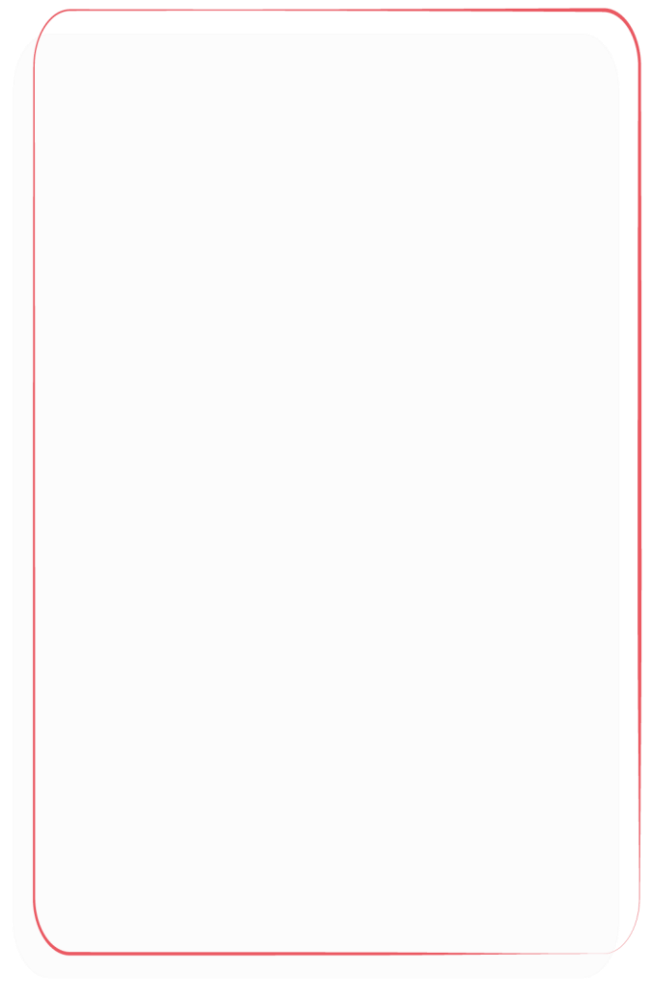
### Positief:

Wat heeft een positieve invloed op uw geestelijke gezondheid?



### Negatief:

Wat vermindert uw geestelijke gezondheid?



# Oefening 1

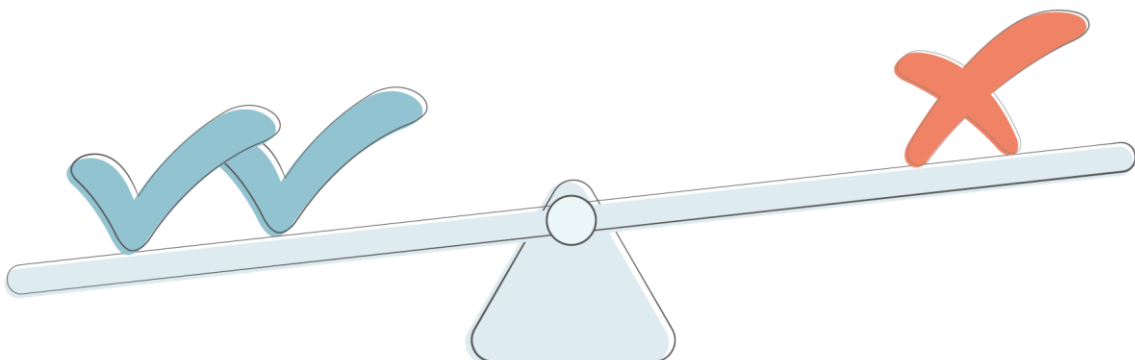
Delen met de rest van het team:



Welke factoren staan op uw eigen lijstjes in beide vakken?  
Waarom kan dit het geval zijn?

Het is belangrijk om deze factoren te erkennen om u te helpen bij het zorgen voor uw geestelijke gezondheid:

**VERGROOT DE POSITIEVE FACTOREN ✓**  
**EN VERMINDER DE NEGATIEVE FACTOREN ✗**







Als u uw factoren vergelijkt met die van uw collega's, wat zijn dan de overeenkomsten hiertussen? Zijn er verrassingen?

U komt er waarschijnlijk achter dat:

- U aan beide kanten vergelijkbare factoren heeft staan, omdat ze zowel een positief als negatief effect kunnen hebben op uw geestelijke gezondheid.
- De factoren die u hebt vermeld hetzelfde of overeenkomstig zijn met die van uw collega's.

**Dit toont aan dat:**

**WE ALLEMAAL MENSEN ZIJN EN WE ALLEMAAL  
VERGELIJKBARE FACTOREN RELATEREN AAN ONZE  
GEESTELIJKE GEZONDHEID**

Als we ons hiervan bewust zijn, krijgen we meer inzicht in onze geestelijke gezondheid, leren we erover te praten en kunnen we elkaar helpen.

# Samenvatting

- We hebben allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid, net als een bepaalde fysieke gezondheid.
- Uw geestelijke gezondheid kan continu veranderen en het is goed om zowel de positieve als negatieve factoren te erkennen.
- Begrijpen dat iedereen een bepaalde geestelijke gezondheid heeft en dat er altijd momenten zijn dat we het moeilijk hebben, zorgt ervoor dat we onszelf en elkaar kunnen helpen.



## Aanvullend(e) leesmateriaal en informatie

Veerkrachtsmodules voor zeevaarders 1-13 – kijk deze terug aangezien ze veel informatie en oefeningen bevatten die u helpen bij het verbeteren van uw geestelijke gezondheid.

**ISWAN:** Psychological Wellbeing at Sea  
**Sailors' Society:** Wellness at Sea-app

MODULE 2

# Ondersteunings- structuren



# Ondersteuningsstructuren



## De doelen van deze module

- 1** We kunnen proactief onze geestelijke gezondheid verbeteren.
- 2** Via de ondersteuningsstructuren kunt u oplossingen vinden voor uw problemen in plaats van ze te laten bestaan.
- 3** Het vroegtijdig identificeren van hulpbronnen zorgt ervoor dat we voorbereid zijn en het vertrouwen hebben om te handelen.



## EVEN VERVERSEN: laten we nog een keer uw geestelijke gezondheid beoordelen.



Geestelijke  
gezondheids-  
problemen



Hier hebben we medische hulp nodig om te herstellen. Het verkrijgen van de juiste behandeling en steun zorgt ervoor dat de meeste mensen erbovenop komen.

Worstelend



We worstelen soms met onszelf. Bijvoorbeeld na een slechte nacht, tijdens examens of wanneer we relatie- of geldproblemen hebben.

OK



In deze staat bevinden we ons de meeste tijd. Het leven gaat z'n gangetje en we hebben alles onder controle.

Groeien



U voelt zich fantastisch, alles verloopt naar wens en het leven is goed.

**Op welke plek bevindt u zich vandaag?**

# Uw geestelijke gezondheid beheren

**We zouden allemaal wel continu in het gebied 'Voorspoedig' willen zitten, maar dat is onrealistisch.**

**De meeste tijd zitten we in de sectie 'OK' en soms in de toestand 'Worstelend'.**

- 'OK' is prima. We kunnen ons niet altijd fantastisch voelen.
- Het is OK om te worstelen, dat is onderdeel van het leven.
- Als we ziek zijn, hebben we hulp en ondersteuning nodig. Het is belangrijk om ons te realiseren wanneer we ziek zijn en dat tegen iemand te vertellen, zodat we hulp krijgen en behandeld worden.

We zijn allemaal anders en wanneer we geestelijke gezondheidsproblemen ervaren of hiermee worstelen, verschillen onze gevoelens en gedragingen vaak van normaal.

## **We kunnen bijvoorbeeld:**

- Denken aan iets waar we ons continu zorgen over maken. De gedachten gaan niet weg.
- Moeilijk in slaap komen of blijven.
- Sneller dan normaal ons geduld verliezen.
- Stil en teruggetrokken zijn. We hebben geen zin om andere mensen te zien. We zijn liever alleen en blijven in onze eigen hut.
- We vinden het moeilijk om onze persoonlijke hygiëne te verzorgen – haren kammen en tanden poetsen, regelmatig douchen.

Indien u dit ervaart, probeer dan met een ander bemanningslid te praten over uw gevoelens. Probeer te omschrijven waarom u dit overkomt en vraag uw bemanningslid om u te helpen bij het vinden van de beschikbare ondersteuning.

**Het belangrijkste is om te erkennen in welke toestand u zich bevindt en te verzoeken om hulp en steun om weer in uw gewenste staat terug te keren.**

**Net als het uitvoeren van oefeningen om fysiek fit te blijven, zijn er veel dingen die u kunt doen om uw geestelijke gezondheid te verbeteren.**



# Uw geestelijke gezondheid verbeteren

## 5 stappen naar geestelijke gezondheid

Deze stappen helpen bij het verbeteren van uw geestelijke gezondheid. Het actief en betrokken uitvoeren van deze dingen kan een groot verschil maken voor uw geestelijke gezondheid. U hoeft ze niet alleen te doen, het is nog veel leuker met anderen.



### Verbinden

Vind manieren om bemanningsleden te verbinden. Organiseer filmavonden, spelletjes, informele bijeenkomsten aan het einde van de dag, pizzadiners, karaokewedstrijden, PlayStation FIFA- of sportcompetities.



### Actief zijn

Organiseer tafeltennistoernooien, loopband-/roeicompetities of basketbalwedstrijden in het weekend.



### Blijven leren

De meeste schepen hebben een gitaar of zelfs andere muziekinstrumenten. Leer van andere bemanningsleden die spelen of doe aan zelfstudie. Breng tijd door op een andere afdeling om nieuwe vaardigheden te leren. U kunt eens per week leersessies organiseren voor de gemeenschap voor vakoverschrijdende technische kennis of misschien een nieuwe taal, aangezien er genoeg multinationalaal talent aan boord is.



### Anderen steunen

Zelfs de kleinste geste telt, of het nu een glimlach betreft, een simpel bedankje of iets vriendelijks. Denk aan fondsenwerving. Loterijen aan boord of geld inzamelen voor goede doelen zijn een geweldig idee. U kunt ook vanwege een gebrek aan ruimte aan boord oude boeken inzamelen en deze doneren aan wereldwijde welzijnscentra voor zeevaarders.



### Opmerkzaam zijn

Wees u meer bewust van het nu, waaronder uw gedachten en gevoelens, uw lichaam en de wereld om u heen. Sommige mensen noemen dit 'mindfulness'. Het kan de manier waarop u over het leven denkt en uitdagingen benadert positief veranderen. Activiteiten als yoga of geleide meditatie kunnen ons helpen bij het ontwikkelen van mindfulness, uw concentratie verbeteren en uw eigenwaarde en zelfvertrouwen vergroten.

# Uw geestelijke gezondheid verbeteren

Denk aan de dingen die u kunt uitvoeren voor elk van deze doelen:

1. **Verbinden**
2. **Actief zijn**
3. **Blijven leren**
4. **Anderen steunen**
5. **Opmerkzaam zijn**

Is er een goede samenwerking mogelijk en kunnen jullie elkaar helpen om dit te bereiken?

## Veerkrachtsmodules:

Door veerkracht leert u verschillende technieken en strategieën om met lastige en complexe situaties om te gaan. Leren van anderen en van uw voorgaande ervaringen zorgt ervoor dat u uw eigen toolkit kunt opbouwen van manieren om met problemen om te gaan en veerkracht te tonen.

Net als bij fysieke training kunnen uw hersens worden getraind, en hoe meer u oefent hoe beter en vaardiger u wordt.

Ga terug en bekijk de modules nog een keer.



## Aanvullend(e) leesmateriaal en informatie

**ISWAN:** Psychological Wellbeing at Sea

**Sailors' Society:** Wellness at Sea-app

**Hulpmiddelen Mission to Seafarers**

# Identificeren van bronnen voor hulp en ondersteuning



**Als u een probleem hebt of ergens mee worstelt, waar zou u dan hulp zoeken?**

Deel dit met de rest van het team als u daartoe bereid bent.

## Dingen om te onthouden:

- We kunnen niet altijd alles zelf oplossen (hoewel we dat soms denken).
- Het bouwen op de kennis, vaardigheden, ervaringen en het begrip van anderen zorgt ervoor dat we problemen kunnen oplossen en groeien.
- Vragen om hulp is geen zwaktebod, het is een manier om te erkennen dat u mogelijk zelf het antwoord niet hebt en dat u de steun of gezichtspunten van anderen nodig hebt. Het kan ook zijn dat u alleen maar de bevestiging nodig hebt dat u de juiste beslissing neemt.
- Het identificeren van de beschikbare soorten ondersteuning helpt ons bij het bieden van oplossingen als er zich een probleem voordoet. Dit geeft u de kennis en het vertrouwen om problemen aan te pakken in plaats van ze te laten doorsudderen, wat meer ellende kan veroorzaken.
- Door om hulp en steun te vragen toont u kracht.



# Persoonlijke ondersteuningsstructuren

In de veerkrachtsmodule 'Connecties maken' identificeerden we de mensen op ons werk en in onze persoonlijke levens aan wie we praktische en emotionele hulp kunnen vragen. Hieronder kan ook ondersteuning vallen bij dingen waar we thuis mee te maken hebben, terwijl we ons op zee bevinden. Deze connecties kunnen bestaan uit:

- **Familieleden**
- **Vrienden**
- **Collega's**
- **Buren**
- **Op geloof gebaseerde organisaties**
- **Scholen en oudergroepen**

Dit soort ondersteuning om u heen helpt u zowel op zee als thuis. Ze kunnen praktische ondersteuning bieden om te helpen bij kwesties op het land als u op zee bent en zijn beschikbaar om te bellen om uw familie en vrienden te helpen.

Onthoud dat hulp niet uitsluitend van hen hoeft af te komen; bedenk ook hoe u hen kunt helpen als dat nodig is.



Denk aan mensen in uw persoonlijke netwerk. Wat voor soort ondersteuning kunnen zij bieden?

Als zij u om hulp vragen, wat kunt u dan voor hen doen?

# Zakelijke ondersteuningsmogelijkheden

Als we weg van huis op zee zijn, zijn we ook afhankelijk van onze bedrijfsorganisatie:



- **Op het schip – kapitein, senior managementteam, medische functionaris**
- **Aan land – DPA, arbeidsbemiddelingsbureau**
- **Bedrijfsspecifieke ondersteuningsstructuren\*\***
- **Beschikbare medische voorzieningen**

Voorbeelden van verleende hulp:

- Hulpmiddelen en advies op het schip
- U thuis krijgen bij noodgevallen rondom familie
- Medisch advies voor uzelf of andere bemanningsleden
- Ondersteuning als u wordt gepest of lastiggevallen

**\*\*Veel bedrijven hanteren hun eigen professionele procedures om u ondersteuning te bieden. Kom erachter wat beschikbaar is.**



Welke soorten ondersteuning worden door uw bedrijf verleend?

Wie zou u benaderen voor hulp bij bepaalde kwesties?

# Liefdadigheidsinstellingen voor zeevaarders

Liefdadigheidsinstellingen voor zeevaarders bieden een hoop bruikbare ondersteuning, advies en praktische middelen die u aan de benodigde hulp kunnen helpen. Hier zijn enkele voorbeelden, maar kijk ook op hun websites om het volledige aanbod van middelen te zien:

**24-uurs hulplijn voor zeevaarders** die wereldwijd bereikbaar is

**Mission to Seafarers** – praktische cursussen over het beheren van uw financiën en verantwoorde communicaties

**ISWAN** – stappen naar geestelijk welzijn

**Sailors' Society** – Wellness at Sea

**Apostles of the Sea** – vrienden in de haven



Een persoonlijke reddingslijn voor zeevaarders  
<https://www.sailors-society.org/about-us/>



**The Mission to Seafarers**  
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



Gratis vertrouwelijke meertalige hulplijn voor zeevaarders en hun families: 24 uur per dag, 365 dagen per jaar bereikbaar.

Directe nummer: +44 20 7323 2737  
E-mail: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)



Ondersteunen van zeevaarders over de hele wereld, ongeacht hun geloof, nationaliteit of ras.

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



Promoten en ondersteunen van het welzijn van zeevaarders over de hele wereld.

<https://www.seafarerswelfare.org>



# Andere professionele middelen

Er zijn vele andere gerenommeerde middelen beschikbaar die deskundig(e) hulp en advies kunnen bieden.

Deel een ander middel met de groep waar u in het verleden nuttig gebruik van hebt gemaakt.

## Oefening



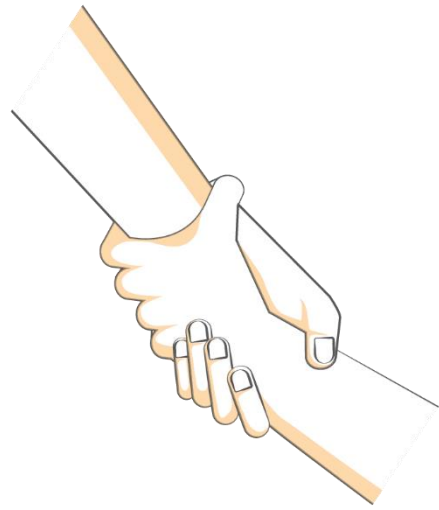
Zijn er suggesties voor soorten ondersteuning waar u niet aan hebt gedacht?

Moest u denken aan andere middelen die wellicht van pas kunnen komen?

# Ondersteun anderen

## Onthoud...

- U hebt zelf vele jaren ervaring, kennis en wijsheid.
- Wees altijd bereid om anderen te helpen als ze hierom vragen of als u ze ziet worstelen.
- Door samen te werken kunnen we beter zijn dan de som der delen.



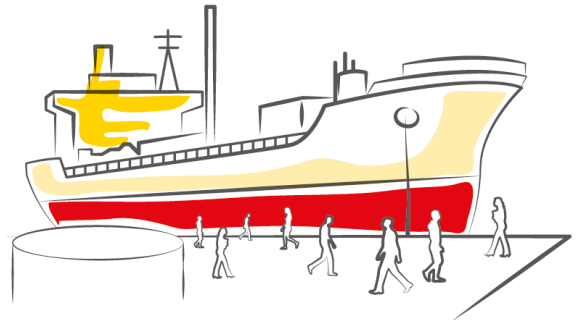
## Samenvatting

- We kunnen positieve stappen ondernemen om onze eigen geestelijke gezondheid te verbeteren door erkende technieken en het programma voor veerkracht te gebruiken.
- Het vragen om hulp en ondersteuning is positief – we hebben niet altijd zelf de oplossingen en we leren van en groeien door elkaar. Door ondersteuning worden onze problemen eerder opgelost, zodat ze minder snel erger worden.
- Het identificeren van de beschikbare soorten ondersteuning zorgt ervoor dat we voorbereid zijn en het geeft ons vertrouwen om hulp te vragen als er iets aan de hand is.

# Oefening 1

Neem als groep de volgende scenario's in beschouwing en beslis met wie u contact zou opnemen voor hulp en ondersteuning.

**U bent zojuist aan boord gegaan van een nieuw schip. U bent niet bekend met de geldende procedures op het schip rondom afmeren. U wilt graag een goede indruk maken en volledig geïnstrueerd zijn, zodat u niet wordt gezien als incompetent.**



Welke praktische stappen kunt u hiervoor ondernemen?



Wie kunt u om hulp vragen?

# Oefening 2

**U ontvangt een e-mail van uw partner thuis. Het dak van uw huis lekt. Uw partner is bezorgd en wil graag dat u een oplossing vindt.**



Wie binnen uw persoonlijke netwerk kunt u hiervoor om hulp vragen?



Welke andere oplossingen kunt u in deze situatie bedenken?



# Oefening 3

**U ontvangt een telefoontje van uw broer waarin hij u laat weten dat jullie vader een hartprobleem heeft en in het ziekenhuis ligt. U bent uiteraard erg bezorgd.**



Wie binnen het bedrijf kan u steunen?



Met wie op het schip kunt u hierover praten?



Is er nog iemand anders die hulp kan bieden?



# Oefening 4

**U bent zojuist als nieuw lid van de bemanning aan boord gekomen. Om een of andere reden vinden de anderen u niet aardig, hoewel ze u dus amper kennen. U wordt er neerslachtig van en u gaat bewust bepaalde situaties en gemeenschappelijke ruimten vermijden om hen niet tegen te komen.**



Wie binnen het bedrijf kan u steunen?



Met wie op het schip kunt u hierover praten?



Is er nog iemand anders die hulp kan bieden?

# ALL ACT. Anderen ondersteunen

MODULE 3



# ALL ACT. Anderen ondersteunen.



## De doelen van deze module

- 1** We kunnen elkaar allemaal op menselijk niveau helpen, door vriendelijk aan uw collega's te vragen: '**Alles OK?**'
- 2** Het toepassen van ALL ACT is een gestructureerde manier om een gesprek te beginnen en uw collega's te ondersteunen.
- 3** Wees op de hoogte van de beschikbare hulp om uw collega's te ondersteunen en zorg ook goed voor uzelf.

In deze module bieden we u een gestructureerde manier om een gesprek met een collega, vriend of familielid te beginnen die ergens mee worstelt. Laten we eerst een video bekijken.

**Bekijk de video: Gary's verhaal:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

Google: Gary's Story, Crossrail.







### Bespreek in uw groep:

Wat viel u op?

Welke impact maakte het op Gary?

We zijn allemaal mensen en iedereen worstelt weleens met dingen. We kunnen het desondanks lastig vinden om onze gevoelens te delen en om hulp te vragen.

Het gaat ons beter als we elkaar steunen. U hoeft geen dokter of hulpverlener te zijn om een andere persoon te helpen. U moet er simpelweg zijn en luisteren om iemand te steunen en vragen **'Alles OK?'**

Als iemand ergens mee worstelt, gedraagt diegene zich misschien anders dan 'normaal'. We kunnen bijvoorbeeld:

- Stiller en slecht gehumeurd zijn
- Niet naar het avondeten komen
- Ons terugtrekken en in onze hut blijven
- Snel afgeleid zijn
- Er moe en onverzorgd uitzien

# ALL ACT. Anderen ondersteunen



Kunt u andere dingen bedenken die opvallen of die u hebt ervaren?

Het is gebruikelijk om het verschil op te merken, maar we kunnen vervolgens worstelen met de juiste benadering.



Wat kunt u doen als u zich bewust bent van een collega die zich anders lijkt te gedragen?

Wat houdt u tegen om te vragen: **'Alles OK?'**

Veelvoorkomende redenen waarom de vraag 'Alles OK?' niet gesteld wordt, zijn:

- **Ik weet niet wat ik moet vragen.**
- **Ik weet niet hoe ik kan helpen.**
- **Ik ben bang dat ik dingen erger maak.**
- **Ik ben geen hulpverlener.**

Het is normaal om dit te denken dus is het bevordelijk om een structuur of plan te hebben om te volgen.



# Introductie van ALL ACT

Dit is een eenvoudig hulpmiddel om te onthouden welke stappen u kunt uitvoeren om onze teamleden te ondersteunen.

Het volgen van deze acties kan helpen bij het voeren van open gesprekken met iemand waar we ons zorgen over maken en die mogelijk ergens mee worstelt.



ASK



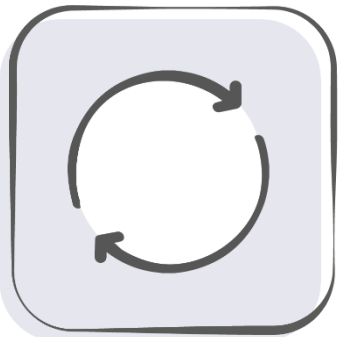
LOOK



LISTEN



**ACT**



**CHECK  
BACK**



**TAKE CARE  
OF YOU**

# Introductie van ALL ACT



## ALL ACT

- ALL ACT is voor iedereen – u hoeft geen specialist te zijn of speciaal getraind – het draait om menselijk zijn en elkaar steunen.
- Het zorgt ervoor dat u zich comfortabel genoeg voelt om te vragen: 'Alles OK vriend?'
- Het draait om luisteren en om elkaar zonder oordeel te steunen.
- Het gaat om mensen de weg te wijzen naar de juiste hulp.

### **Wat moet u NIET doen:**

- Geestelijke gezondheidsproblemen diagnosticeren – luister simpelweg en suggereer hulp.
- Fungeren als hulpverlener – dat is niet uw rol; u bent er niet voor opgeleid en het is daarom niet verstandig. Verwijs in plaats daarvan naar professionele hulp.
- Denken dat u alles zelf moet oplossen – er is veel ondersteuning beschikbaar voor u. Indien u zich zorgen maakt of u niet op uw gemak voelt, vraag anderen dan om te helpen.

### **Een begin maken**

Indien u merkt dat een collega zichzelf niet is, is het belangrijk om voorbereid te zijn. Dit geeft u het vertrouwen om een gesprek te beginnen en hulp voor te stellen.

**Een goede voorbereiding voorkomt een slechte uitvoering.**

**Lees voordat u begint de volgende secties.**

# ASK



## ✓ ... DO'S

**Vind het juiste moment en de plaats** – Ergens afgezonderd waar jullie niet worden gestoord en op een moment waar u rustig kunt bespreken wat er aan de hand is.

**Begin goed** – Stel eenvoudige, vriendelijke en open vragen als 'Hoe gaat het op dit moment met je?' of 'Hoe voel je je vandaag?'

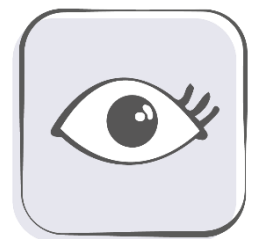
**Bied hen de 'ruimte' om te praten** over hun gevoelens en situatie, zonder onderbrekingen.

## ✗ ... DON'TS

**Maak geen veronderstellingen** – Raadt niet hoe ze zich voelen of wat er aan de hand is.

**Ga niet diagnosticeren** – Als iemand geestelijke gezondheidsproblemen heeft, moet diegene met een professional praten.

# LOOK



## ✓ ... DO'S

**Wees u bewust van de verschillen in wat mensen zeggen en hoe ze overkomen** – Ze kunnen vertellen dat alles OK gaat, maar angstig, afgeleid, ongeïnteresseerd, vermoeid, slordig of verward overkomen.

## ✗ ... DON'TS

**Een opmerking maken over hun uiterlijk.**

**Laat het gesprek voor wat het is als diegene afgeleid overkomt** – Ze kunnen het moeilijk vinden om te luisteren of ze weten niet hoe ze moeten antwoorden.

# Introductie van ALL ACT

## LISTEN



### ✓ ... DO'S

**Houd uw aandacht erbij** – Luister zorgvuldig naar wat er wordt verteld. Laat u niet afleiden.

**Antwoord flexibel en empathisch op wat uw collega zegt** – Ieders ervaring is verschillend.

**Vraag om verduidelijking** – Als u niet begrijpt wat diegene zegt, vraag dan of ze het op een andere manier kunnen uitleggen.

**Gebruik zorgvuldige bewoordingen om samen te vatten wat die persoon met u heeft gedeeld** – Dit zorgt ervoor dat u goed kunt nagaan of u diegene goed heeft begrepen en geeft hen het gevoel dat er naar hen is geluisterd.

### ✗ ... DON'TS

**Laat ze met rust als ze onrustig zijn** – als ze huilen, blijf dan bij hen totdat het beter gaat. U hoeft niet per se water of zakdoekjes te halen of hen proberen 'op te vrolijken'. Blijf bij hen en bespreek dingen als ze er klaar voor zijn.

## ACT



### ✓ ... DO'S

**Maak duidelijk dat u om hen geeft** – vraag hen wat u op dat moment kunt doen om te helpen.

**Herinner hen aan de voor hen beschikbare hulp** – familie, vrienden, collega's, functionarissen en de soorten ondersteuning die uw bedrijf biedt – in module 2 identificeerde u ondersteuningsstructuren. Help hen bij het verkrijgen van hulp als ze dat zelf niet goed kunnen.

**Doorverwijzen** – Verwijs hen door naar een andere betrouwbare persoon als u denkt dat u geen oplossing weet en/of u zich zorgen maakt.

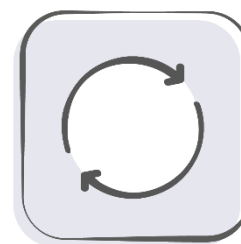
### ✗ ... DON'TS

**Maak geen veronderstellingen** over wat u kunt doen om te helpen. Vraag naar hun behoeften.

**Proberen te 'diagnosticeren'** – alleen een gekwalificeerd iemand kan dat.



# CHECK BACK



## ✓ ... DO'S

Laat hen weten dat u openstaat voor een ander gesprek.

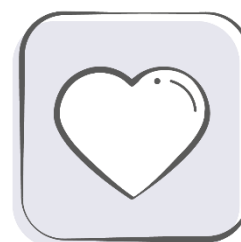
Spreek een andere keer af om op de hoogte te blijven van hun situatie.

## ✗ ... DON'TS

Te lang wachten om wederom te vragen hoe het gaat.

Vraag wat hun voorkeur is. Een paar dagen kan prima zijn. Een paar weken is wellicht te lang.

# TAKE CARE OF YOURSELF



## ✓ ... DO'S

Zorg goed voor uzelf.

U moet zelf OK zijn om anderen echt te kunnen helpen.

Maak zelf gebruik van de ondersteuningsstructuren – vrienden, collega's, familie en/of hulplijnen.

## ✗ ... DON'TS

De verantwoordelijkheid nemen voor het oplossen van het probleem van uw collega. Als we ergens mee worstelen, hebben we soms de hulp van een dokter of hulpverlener nodig. Zorg voor ondersteuning als u het gevoel hebt dat het probleem van uw collega iets is waar u niet bij kunt helpen en/of u zich zorgen maakt.

Uw problemen of gevoelens voor uzelf houden – we zijn allemaal mensen, iedereen heeft af en toe hulp nodig.

# Oefening

- 1. Voordat u begint, moet u aan de beschikbare ondersteuningsstructuren denken die u heeft geïdentificeerd in module 2.**
- 2. Deel de groep op in paren. Kies één scenario per paar.**
  - Eén van jullie is het bemanningslid en ontvangt het scenario aan het eind van deze module.
  - De ander is de persoon die heeft opgemerkt dat er een probleem is en die 'Alles OK?' vraagt. Deze persoon leest het scenario niet – ze moeten erachter komen wat het probleem is via het toepassen van ALL ACT.
- 3. Neem de ALL ACT-fasen door.**

Identificeer de ondersteuningsstructuren die u mogelijk nuttig vindt om deze persoon te helpen.
- 4. Bespreek het gesprek met de rest van het team.**
- 5. Als u tijd hebt, kunt u ruilen en een ander scenario gebruiken zodat jullie beiden de kans krijgen om de ALL ACT-techniek te oefenen.**

## Samenvatting

- Het toepassen van ALL biedt u een gestructureerde manier om een collega te benaderen waar u zich zorgen om maakt.
- U hebt geen specialistische training nodig om simpelweg een bezorgde collega te zijn.
- Het is belangrijk dat u weet waarnaar u uw collega kunt doorverwijzen voor toepasselijke hulp.

# Scenario's

## 1. Eric – 34 jaar oud

Je bent normaal gesproken een zeer capabel persoon, maar je bent momenteel druk bezig met je examens om verder te komen, en enkele onderwerpen zijn ontzettend moeilijk.

Je begrijpt enkele technische gedeelten niet, maar je vindt het ongepast om hulp te vragen omdat je je zorgen maakt hoe je collega's dan over je denken.

Op school hoorde je altijd bij de beteren van de klas dus je vindt dit een lastige situatie. Je vertrouwen heeft een deuk opgelopen en je bent soms wat angstig, wat helemaal niet bij jou past.

Je slaapt niet goed als je aan de examens denkt en je maakt je zorgen dat je niet slaagt.

Je hebt het er telefonisch wel over gehad met je partner, maar die is geen grote hulp omdat die zegt: 'Je raakt altijd in paniek en dan gaat het toch heel goed.' Maar dit keer voelt het toch anders omdat je sommige dingen echt niet begrijpt.

## 2. Mike – 28 jaar oud

Je bent een vriendelijke jongeman die populair is op het schip.

Je bent net voor het eerst vader geworden. Je ziet er vermoeid uit en bent niet helemaal jezelf.

Je bent verheugd met je vaderschap, maar dit heeft wel voor veel extra verantwoordelijkheid gezorgd. Je mist je vrouw en zoon ontzettend veel en je zit buiten je werkzaamheden om veel aan de telefoon om op de hoogte te blijven. Je voelt je redelijk hulpeloos nu je zo ver weg zit en je weet niet wat voor advies je aan je vrouw moet geven over de baby. Je maakt je echt zorgen en bent nerveus omdat je er niet bent om hen te helpen.

Je hebt hulp en steun nodig van iemand en wilt bespreken hoe anderen hiermee omgaan.

# Scenario's

## 3. Eline – 44 jaar oud

Je hebt plezier in je werk, maar bent bezorgd om je 14 jaar oude zoon thuis.

Het gaat niet goed op school en je man maakt zich zorgen. Je zoon is altijd een goede leerling geweest, maar in het afgelopen jaar heeft hij z'n interesse in school verloren en is hij vooral aan het gamen met vrienden.

Je partner doet z'n best om hem te helpen, maar hij kan z'n geduld nauwelijks bewaren. Jullie hebben nog twee kleine kinderen (een meisje van 5 en een jongetje van 7), dus het leven thuis is stressvol. Elk telefoontje naar huis is lastig, aangezien je partner moeilijk om kan gaan met kritiek van de familie, die hij/zij ook krijgt.

Je wilt het liever niet met je collega's hierover hebben, omdat je bang bent voor wat ze denken en je niet wilt worden gezien als iemand die het moeilijk heeft.

Je houdt van je baan en wilt verder met je carrière, maar voelt je hulpeloos zo ver van huis.

## 4. Jim – 46 jaar oud

Je bent zojuist teruggekeerd van bijzonder verlof.

Je broer is recent aan kanker overleden. Hoewel je het aan zag komen, was het nog steeds een schok toen je het bericht kreeg.

Het voelt goed om weer terug op het werk te zijn, omdat de afleiding helpt.

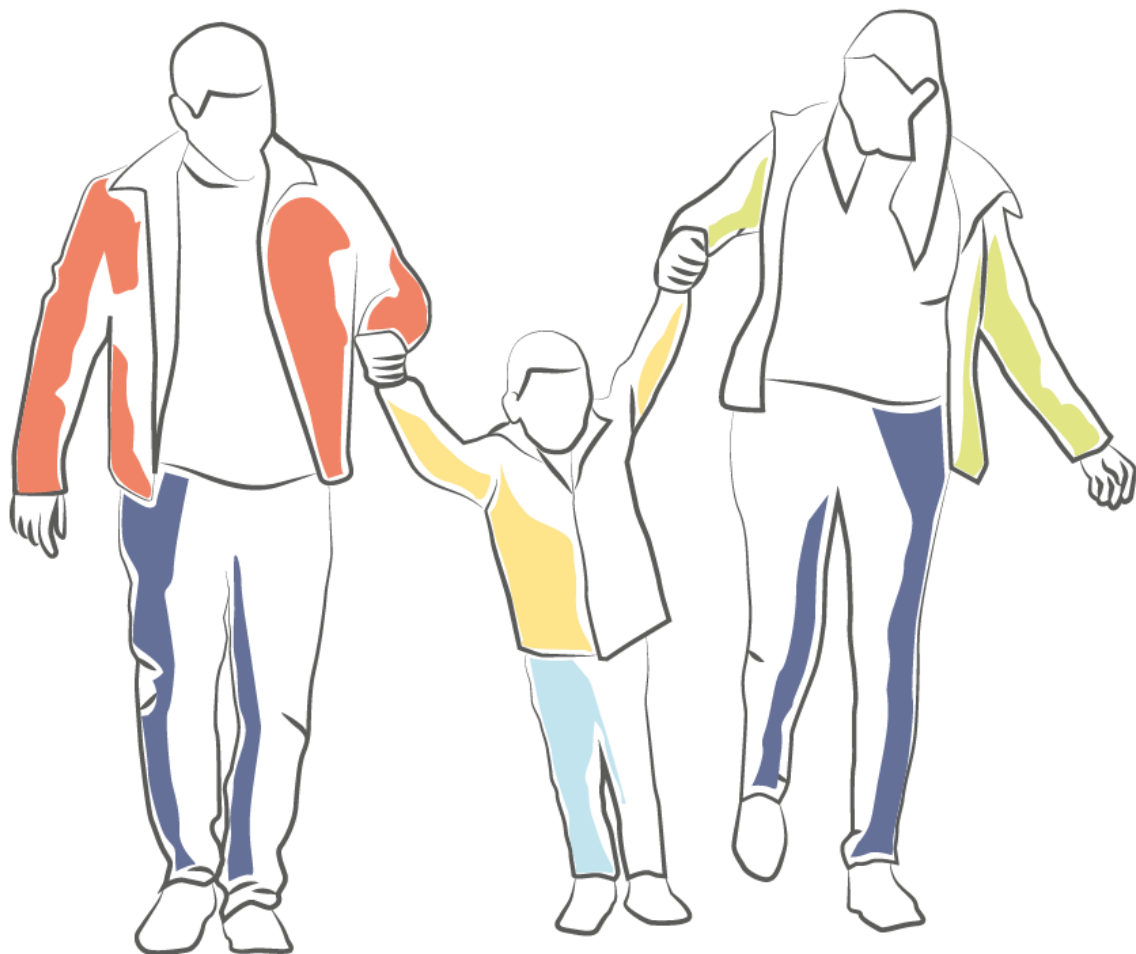
Het gaat verder OK, maar soms voel je je verdrietig en wordt je plotseling overmand door emoties.

Je familie is een goede steun.

## 5. Robert – 27 jaar oud

Je had deze week geen dienst, maar je vervanging is ziek geworden en het kantoor kan niet zeggen wanneer je weer naar huis kunt.

Je had plannen gemaakt en dit betekent dat je deze moet annuleren. Daar ben je helemaal niet blij mee. Het is al eerder voorgekomen en je hebt het gevoel dat het kantoor helemaal niet meedenkt.



# Positieve geestelijke gezondheid bevorderen en stigma verminderen

MODULE 4



# Positieve geestelijke gezondheid bevorderen en stigma verminderen



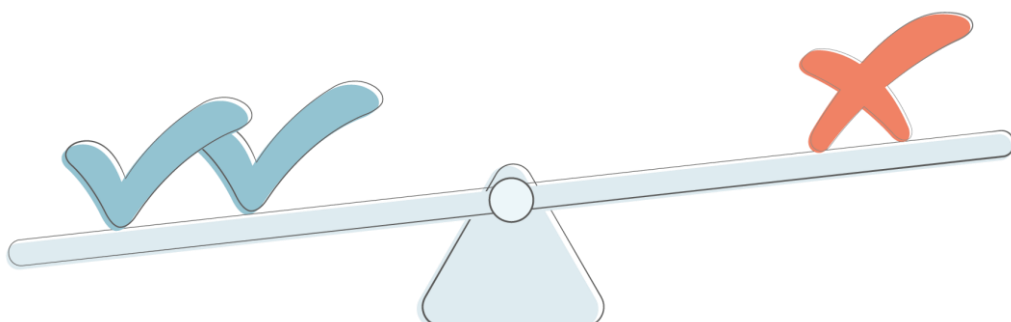
## De doelen van deze module

- 1** Manieren vinden om onze werkomgeving positief te verbeteren, wat een groot verschil kan maken voor de geestelijke gezondheid van iedereen.
- 2** Begrijpen wat we kunnen beheersen en waar we invloed op hebben binnen onze omgeving.
- 3** Stigma's verminderen en geestelijke gezondheid een onderwerp maken waar we graag over praten.

We brengen samen veel tijd door in dezelfde omgeving en we kunnen het geestelijke welzijn van onszelf en anderen positief beïnvloeden.

In deze module bekijken we hoe we dat kunnen doen. Hoe we onszelf en elkaar kunnen helpen en de omgeving waarin we leven en werken positiever en empathischer kunnen maken.

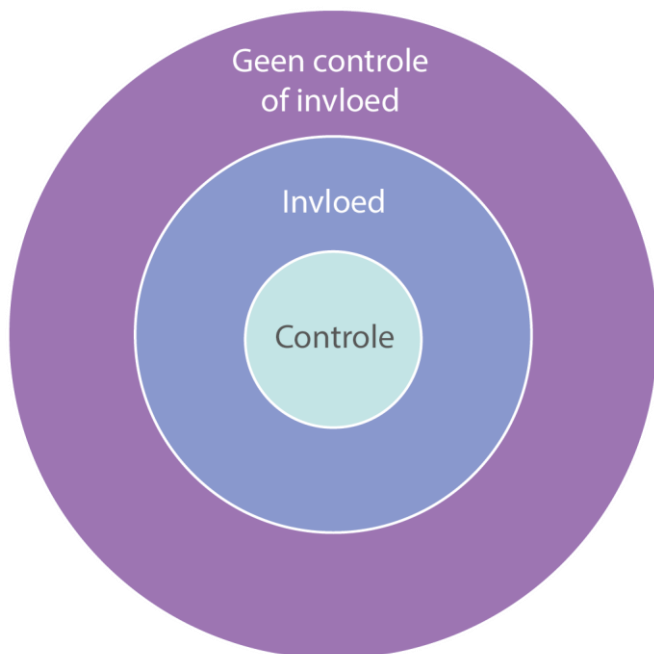
We hebben in module 1 al de positieve en negatieve factoren voor uw geestelijke gezondheid geïdentificeerd. Het is de bedoeling om de positieve factoren te vergroten en de negatieve factoren te verminderen.





We kunnen natuurlijk niet alles veranderen, maar het is belangrijk om te identificeren:

- Welke factoren we kunnen beheersen – waar we rechtstreeks invloed op kunnen uitoefenen
- Over welke factoren we misschien geen persoonlijke controle hebben maar die we mogelijk wel kunnen beïnvloeden
- Welke factoren buiten onze controle of invloed vallen



**CONTROLE:** bv. fitheid, wat ik eet, beleefd zijn tegen anderen, persoonlijke financiën etc.

**INVLOED:** bv. organiseren van sociale evenementen, carrière-ontwikkeling

**GEEN CONTROLE OF INVLOED:** bv. het weer, veranderingen in de bedrijfsvoering, internationale olieprijsen etc.

In uw eigen tijd kunt u op de laatste pagina van dit werkboek dingen opschrijven waar u denkt controle over te hebben of invloed op kunt uitoefenen in uw leven en u kunt acties vermelden die u kunt uitvoeren om uw geestelijke gezondheid te verbeteren.

Maar belangrijker, identificeer die factoren waarop u geen controle of invloed hebt. Dit zijn de dingen die het niet waard zijn om uw emotionele energie aan te verspillen – u kunt ze niet veranderen, hoe bezorgd u ook over ze bent. U kunt echter wel uw reacties en gedachten hiertegenover beheersen.



# Oefeningen

## Oefening 1

Onze positieve en negatieve factoren beoordelen.

Kijk terug naar de oefeningen 1 en 2 in module 1.



- Wat zijn de dingen die u hebt geïdentificeerd die positief uw geestelijke welzijn hebben beïnvloed?
- Wat zijn de dingen die u hebt geïdentificeerd die uw geestelijke welzijn negatief hebben beïnvloed?
- Hoeveel heeft u er geïdentificeerd die met werk te maken hebben?

## Oefening 2



Als groep/bemannings:

- Over welke hebt u controle?
- Op welke kunt u invloed uitoefenen?
- Welke vallen buiten beide?

### Maak samen een plan van:

- a. drie dingen die u allen kunt uitvoeren om positief uw omgeving te beïnvloeden – de positieve factoren vergroten
- b. drie dingen die u allen kunt uitvoeren om de negativiteit in uw omgeving te beïnvloeden – de negatieve factoren verminderen

# Oefeningen

## Oefening 3

Probeer in de komende 4 weken de volgende dingen op te volgen:

Het **vergroten** van de volgende **drie positieve dingen** die we kunnen doen om onze geestelijke gezondheid te verbeteren:

1. ....

2. ....

3. ....

Het **verminderen** van de volgende **drie negatieve dingen** om onze geestelijke gezondheid te verbeteren:

1. ....

2. ....

3. ....

# Stigma



## 20%

Het algemene wereldwijde percentage van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen ligt rond de 20%, wat betekent dat als u vijf mensen hebt in uw groep, het statistisch gezien waarschijnlijk is dat iemand aan een geestelijk probleem heeft geleden of dat nog steeds doet.

Door deze modules bent u zich ervan bewust geworden dat:

- We allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid hebben.
- Het iets is dat we met hulpmiddelen en -bronnen kunnen beïnvloeden, maar ook door gebruik te maken van alle beschikbare hulp en ondersteuning.
- Het is geen teken van zwakte om ergens mee te worstelen of ziek te worden. We zijn allemaal mensen en op bepaalde momenten kwetsbaar.
- Door open kaart te spelen en te leren van anderen en ervaringen, groeien we als mens.

**'Een psychische aandoening is niet om je voor te schamen, maar voor stigma's en vooroordelen moeten we ons allemaal schamen' – Bill Clinton**

Een van de belangrijkste kwesties die we ervaren als we het over de geestelijke gezondheid hebben, zijn stigma's. Een stigma wordt gedefinieerd als 'een brandmerk dat een persoon onderscheidt van anderen', wat verkeerd is om te doen. Het lijkt op het bouwen van muren om hen heen.

Zoals we hebben ontdekt, heeft iedereen een bepaalde geestelijke gezondheid, wij allemaal. We zijn niet anders dan anderen, we maken allemaal deel uit van de gemeenschap, bemanning, families, de hele mensheid.

# Stigma – MUREN

Voor het doorbreken van stigma's moeten we vrijer over onze geestelijke gezondheidsproblemen praten – hoe meer we praten, hoe eenvoudiger het is. Hier zijn enkele praktische technieken om muren te doorbreken:





- Wat kunt U doen om stigma's te doorbreken?
- Wat kunnen WE doen om stigma's te doorbreken?

## Samenvatting

- We kunnen positieve stappen ondernemen om onze eigen geestelijke gezondheid en die van onze collega's in de omgeving aan boord te verbeteren.
- Concentreer u op de dingen die u kunt veranderen of beïnvloeden in plaats van de dingen die buiten uw controle liggen.
- Stigma's zorgen voor muren en isoleren personen. Doe bewust moeite om stigma's te doorbreken en steun gesprekken over geestelijke gezondheid.

**Onthoud:**

**We hebben allemaal een bepaalde geestelijke gezondheid**

## U hebt nu de introductiemodules over geestelijke gezondheid afgerond:

Bespreek in uw groep...



- Welke onderwerpen vond u nuttig?
- Voelt u zich nu meer vertrouwd om een collega te helpen die mogelijk ergens mee worstelt?
- Waar zou u meer over willen weten?
- Welke dingen zullen het grootste verschil maken voor de geestelijke gezondheid van uzelf en uw collega's?

**BEDANKT!**

# Wat kan ik controleren of beïnvloeden?

Gebruik dit om te zoeken naar die dingen in uw leven die u kunt veranderen.

Identificeer wat de kwestie is en of u deze kunt controleren of beïnvloeden of dat deze buiten uw controle valt.

Als u het kunt controleren of beïnvloeden, bedenk dan welke acties u kunt ondernemen.

Wat is de kwestie?	Kan ik het controleren of beïnvloeden of heb ik er geen controle over?	Actieplan
bv. persoonlijke uitgaven	Ik heb er controle over	Een maandbudget vaststellen om te volgen



# Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Partners in Safety is geen medische instelling en alle inhoud op deze website dient uitsluitend ter informatie. Partners in Safety is niet verantwoordelijk voor de inhoud van externe websites of (hulp)bronnen.

Partners in Safety accepteert geen aansprakelijkheid voor fouten of weglatingen in de inhoud die op deze website wordt verstrekt. Partners in Safety accepteert geen enkele aansprakelijkheid voor verlies of schade die direct of indirect ontstaan uit het gebruik of het onvermogen tot gebruik van de informatie op deze website. De op deze website beschikbare inhoud moet niet worden gebruikt, gereproduceerd, gekopieerd of verspreid voor zakelijke doelen.