



SAFETY ALERT: MENTALE GEZONDHEID

Het zijn op dit moment bijzondere tijden voor ons allemaal. Door goede maatregelen, zie onze eerdere Safety Alerts, kan het risico op besmetting verlaagd worden. Daarnaast dienen we de gevolgen van deze situatie op de mentale gezondheid niet te onderschatten. Mensen hebben te maken met gevoelens zoals onzekerheid, angst, vermoeidheid en frustratie.

Misschien ben jij, iemand thuis of een collega niet fit en maak je je daar zorgen over. Misschien slaap je hier slecht door en ben je vermoeid. Het kan zijn dat er is gekozen voor een langere tijd aan boord dan wat je gewend bent en heb je te maken met verveling of heimwee. Ook kan het zijn dat er spanningen zijn binnen het team of wellicht met je relatie thuis.

Met deze Safety Alert proberen we richtlijnen te geven hoe je hier het beste mee om kunt gaan.



MOGELIJKE GEVAREN

- Stress en angst die de mentale gezondheid en daardoor het werk/de werkveiligheid beïnvloeden.
- Vermoeidheid.
- Spanningen onderling die de veiligheid beïnvloeden.

WAT KUN JE DOEN?

- Houd contact met familie en vrienden thuis. Zorg er dus ook voor dat de bemanningsleden contact kunnen onderhouden met het thuisfront bijvoorbeeld door internet of belbundel ter beschikking te stellen.
- Eet gezond en pak je rust.
- Probeer je te focussen op helpende en positieve gedachten.
- Zoek afleiding en houd je niet constant bezig met Corona nieuws.
- Zorg ervoor dat de informatie die je tot je neemt van betrouwbare bronnen komt, zoals de nationale nieuwsstations en persconferenties.
- Zorg voor afwisseling en maak ruimte voor ontspanning en beweging. Ga een potje kaarten met elkaar, kijk een serie of doe wat [oefeningen](#) ([meer oefeningen](#)). Ook humor kan voor de nodige ontspanning zorgen.
- Praat met elkaar en vraag ook naar de thuissituatie. Iedereen gaat anders om met de situatie en neem elkaar daarin serieus, ook als jezelf rustig onder de situatie bent.
- Wees geduldig met elkaar. Voor iedereen is het een rare tijd en iedereen gaat er anders mee om.
- Zoek hulp als dat nodig is:
 - Rode Kruis Hulplijn (070-4455 888) Nederlands
 - De luisterlijn is 24 uur per dag bereikbaar (0900-0767, via de chat of e-mail).
- Houd je te allen tijde aan de voorschriften die gecommuniceerd worden door de overheid.

Referenties/Bronnen:

<https://www.psychologiemagazine.nl/>

<https://www.seafarerswelfare.org/seafarer-health-information-programme/good-mental-health>