

# Tien tips om de batterij van je medewerkers vol te houden

Als leidinggevende speel je een cruciale rol in het welzijn van je team. Hieronder vind je tien krachtige tips die je kunt implementeren om een ondersteunende werkomgeving te creëren voor je mantelzorgende medewerkers. Elk van deze stappen kan bijdragen aan het welzijn en de productiviteit van je team.

## Tip 1

### Bevorder veerkracht

Moedig medewerkers aan om een lijst te maken van activiteiten en routines die hun welzijn bevorderen. Help ze bij het opstellen van een persoonlijke “snoeppot” met briefjes die deze activiteiten beschrijven.

## Tip 2

### Help grenzen te kennen en respecteren

Train HR en leidinggevenden om werknemers te ondersteunen bij het herkennen van hun persoonlijke en professionele grenzen. Leer hen de tekenen te herkennen wanneer deze grenzen worden overschreden en hoe zij deze kunnen communiceren en handhaven.

## Tip 3

### Kaart beschikbare ondersteuning aan

Zorg ervoor dat medewerkers zich bewust zijn van de ondersteuning die beschikbaar is, zowel binnen als buiten de organisatie.

## Tip 4

### Faciliteer aanpassingen in taken

Stimuleer medewerkers om open gesprekken te voeren met hun leidinggevenden over aanpassingen in hun takenpakket die kunnen helpen hun zorgtaken beter te managen.

## Tip 5

### Moedig persoonlijke tijd aan

Help werknemers te erkennen dat tijd voor persoonlijke passies en hobby's essentieel is voor hun welzijn. Faciliteer en moedig aan dat zij tijd hiervoor inplannen.

## Tip 6

### Ondersteun sociale contacten

Benadruk het belang van sociale interacties en ondersteun mantelzorgers in het onderhouden van hun sociale netwerk, zowel binnen als buiten het werk.

## Tip 7

### Promoot zelfcompassie

Leer medewerkers om mild voor zich zelf te zijn, dat ze beter kunnen accepteren en meebewegen dan krampachtig de controle te willen houden, vooral onder druk. Het is vergelijkbaar met een boom die meebeweegt met de wind; dit is een duurzamere aanpak dan rigide te blijven zoals een lantaarnpaal.

## Tip 8

### Hulp vragen is goed

Moedig een open en inclusieve werkcultuur aan waarin medewerkers zich veilig voelen om ondersteuning te vragen wanneer ze die nodig hebben. HR kan leidinggevenden trainen om proactief te checken bij hun teams en om signalen van stress of overbelasting vroegtijdig te herkennen.

## Tip 9

### Tijdmanagement workshops

Bied workshops aan die specifiek gericht zijn op tijd- en stressmanagementtechnieken voor mantelzorgers. Deze workshops kunnen hen helpen effectiever om te gaan met hun tijd en verplichtingen.

## Tip 10

### Creëer een intern supportnetwerk

Zet een intern netwerk op waar mantelzorgers ervaringen kunnen delen en steun bij elkaar kunnen vinden. Dit kan een formele of informele groep zijn die regelmatig bijeenkomt, geleid door een HR-professional. Dit bevordert het begrip en de solidariteit binnen de organisatie.