

# Opvoeders: Kyk na jul geestesgesondheid

As 'n opvoeder wat in die konteks van COVID-19 terug skool toe gaan, sal jy heel waarskynlik spanning ondervind. Hier is 'n paar maniere waarop jy vir jouself, jou gesin en kollegas kan sorg:



## Kyk na jouself

### Pas jou gesondheid op:

- Kry genoeg slaap.
- Oefen, eet gesond, beperk alkoholgebruik en moenie rook nie.
- Vind prettige of kreatiewe dinge om te doen.
- As jy 'n chroniese toestand het, neem jou behandeling getrou.

### Vorm gesonde werkgewoontes

- Bestuur jou tyd verstandig.
- Herinner jouself aan jou doelwit as 'n onderwyser.
- Maak seker van jou rol en verantwoordelikheid.

### Beperk blootstelling aan nuusbronne wat angstigheid veroorsaak:

Soek inligting uit vertroude bronne soos

- [www.sacoronavirus.co.za](http://www.sacoronavirus.co.za)
- [www.nicd.ac.za](http://www.nicd.ac.za)
- [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

## Gebruik jou sintuie om gesinstres te verlig

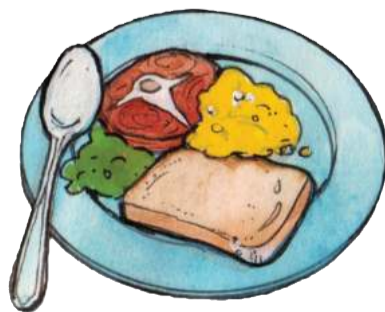
### Sig en klank

Indien moontlik, gaan saam buitentoe en waardeer die natuur; kyk na 'n rolprent wat julle goed laat voel. Ontspan en luister saam na musiek.



### Reuk en smaak

Geniet die reuke en smake van tuisgekookte kos saam.



### Aanraking

Gee die gesin wat saam met jou woon elke dag 'n drukkie.



### Beweging

Neem saam deel aan fisieke aktiwiteite soos dans en oefen.



Wes-Kaapse  
Regering

Back to  
**School**

**BLY VEILIG. RED LEWENS.**

# Ondersteun jou kollegas

## Werk versigtig:

- Behandel kollegas en leerders met respek.
- Ondersteun mekaar. Oorweeg dit om 'n personeelondersteuningsgroep te stig.
- Fokus daarop om op 'n ondersteunende manier oplossings te vind.



## Moedig spanwerk aan

- Kyk na die span se werkklas om te sien hoe julle take kan deel.
- Identifiseer wat verander moet word om die taak te vergemaklik: toerusting, voorraad, onderrigspasie.
- Bespreek elke spanlid se rol. Moedig almal aan om aan die span deel te neem.

## Herken die tekens van ooreising:

Spierspanning, rusteloosheid, geïrriteerdheid, slaapprobleme, swak konsentrasie, moegheid.

## Waar om hulp te kry:

- Die provinsie het 'n werknemergezondheid- en -welstanddiens wat deur Metropolitan Health voorsien word.
- Die diens is aan alle WKOD-werknemers en hul direkte gesinslede beskikbaar. Dit voorsien ondersteuning vir verskillende kwessies, vanaf gesinsuitdagings, finansiële advies, verhoudings, mediese raad en werkverwante uitdagings. Hierdie diens is aangepas om stres, angstigheids en gesondheid te help beheer gedurende die huidige krisis.
- Werknemers kan die EHWP kontak op hul tolvrye nommer 0800 111 011 om 'n vertroulike gesprek met een van hul beraders te hê.
- Werkgewers kan ook 'n "Please call me" aan hulle stuur by \*134\*664\*38# of hulle e-pos by [wced@mhg.co.za](mailto:wced@mhg.co.za).
- Kry toegang tot meer inligting by die WKOD se EHWP-webportaal by: <https://wcedonline.westerncape.gov.za/employee-health-and-wellnessprogramme>.

