

Wil jij mijn buddy zijn?

Let jij op mij, dan let ik op jou. Als collega's steunen we elkaar!

Deze impactvolle periode kan stress opleveren bij veel mensen. Te lang aanhoudende stress herken je vaak niet bij jezelf maar wel bij iemand anders. Daarom is het werken met een buddysysteem een waardevolle manier om op elkaar te letten als collega's, elkaar te steunen wanneer dat nodig is en om de verbinding te houden met collega's. Onderzoek wijst uit dat een goed buddysysteem stressverlagend werkt.

Als je gaat werken met een buddysysteem is het fijn om voor een langere periode een vaste buddy te hebben bij wie je je prettig voelt. Je kunt de indeling samen maken met je team. Je kunt bijvoorbeeld een ervaren collega koppelen aan een minder ervaren of nieuwe collega. Uiteraard kun je ook een buddy zoeken buiten je eigen team / afdeling. Als we je daarbij kunnen helpen, neem dan contact op met connectedleading@tilburguniversity.edu.

Als buddy's zorg je voor elkaar. Je houdt elkaar in de gaten en wisselt van gedachten met elkaar om zaken die jou raken bespreekbaar te maken.

Belangrijk!

Kies een buddy bij wie je je prettig voelt en bij wie je open en transparant kunt zijn.

SIGNALEER EN BENOEM

Signaleer en benoem eventuele stresssymptomen bij elkaar.

WEES OPEN EN TRANSPARANT

Bespreek met je buddy hoe je reageert op stress en wat je nodig hebt in een dergelijke situatie.

WIJS ELKAAR OP GOEDE ZELFZORG

Wijs elkaar op goede zelfzorg tijdens en na het werk zoals gezonde voeding, beweging en voldoende slaap.

OOG VOOR ELKAAR

Heb oog voor elkaar en steun elkaar.

VUL ELKAAR AAN

Zoek een buddy die jou aanvult. Zo kun je naast het letten op elkaar ook nog leren van elkaar.

KIES DE DIALOOG

Houd in gedachten dat je de stress van een ander niet kunt of hoeft op te lossen, een luisterend oor is vaak al voldoende.

ZOEK EEN BUDDY OP HET WERK OF IN JE SOCIALE OMGEVING

Lukt het niet om een buddy te vinden op je werk? Kijk dan of je in je sociale omgeving een buddy kunt vinden die jou kan steunen. Denk bijvoorbeeld aan een partner of goede vriendin. Soms ziet hij/zij eerder dat je gestrest bent dan dat je het zelf doorhebt.

WAT KUN JE ZELF DOEN

Welke zaken geven je energie en welke zaken kosten je energie en is dit wel in balans? En zet je jouw talenten wel goed in? Kijk of je hier zelf iets aan kan doen en overleg dit eventueel met je leidinggevende.



Let niet alleen op je buddy maar op alle collega's in je team. Samen steun je elkaar!

Aanvullende tips voor buddy's die thuiswerken

Wees bereikbaar

Sprek met je buddy af dat je elkaar kunt bellen aan het einde van de werkdag.

Vraag goed door!

Als je elkaar niet (vaak) face-to-face ziet, kun je minder gemakkelijk signalen waarnemen.

Tip!

Laat je collega's en je leidinggevende weten wie je buddy is.

Werkt een buddy systeem goed voor jou en jouw team en heb je aanvullende tips voor collega's? Help elkaar en stuur jouw verhaal of jouw tips naar: connectedleading@tilburguniversity.edu

Wil jij mijn buddy zijn?

De meeste medewerkers van Tilburg University werken al bijna negen maanden vanuit huis. Door het gebrek aan gesprekken bij de koffieautomaat ligt eenzaamheid op de loer. Daarom lanceerde de universiteit eerder deze maand de campagne 'Wil jij mijn buddy zijn?'.
'Let jij op mij, dan let ik op jou. Als collega's steunen we elkaar!'

Met die slogan worden medewerkers van Tilburg University aangemoedigd om een buddy te zoeken onder hun collega's. Buddy's bellen regelmatig, informeren naar elkaar en luisteren naar elkaar. De gedachte achter het initiatief: het behouden van sociale binding met collega's en de universiteit, ook als je een beperkter netwerk hebt. Wie geen geschikte collega heeft, kan zich aanmelden voor een match.

"Overigens is niet iedereen evenveel geholpen met een buddy," zegt Gerine Lodder, universitair docent, specialist op het gebied van eenzaamheid. "Sommigen gaan veel liever op vrijdagmiddag borrelen met een groep, en anderen hebben meer hulp nodig dan wat je kunt bereiken met een buddysysteem."

BRON: [Enzaamheid op de werkvloer: waarom buddy's een verschil kunnen maken - Univers \(universonline.nl\)](https://www.universonline.nl)