**[Intranetbericht]**

**Samen sta je sterker   
Gratis mentale ondersteuning voor alle medewerkers in zorg en welzijn**

**Wie in zorg of welzijn werkt, is er voor anderen. Jij ziet, luistert, helpt en zorgt. Nu je werk door het coronavirus zoveel zwaarder is geworden, willen we jou helpen goed voor jezelf te zorgen en je ruimte bieden om je verhaal te doen. De coaches van ‘Samen sta je sterker’ zijn er voor jou!**

Voel jij je verdrietig, machteloos of juist boos door wat je op je werk hebt meegemaakt het afgelopen jaar? Ben je bang wat de komende periode nog gaat brengen? Voel je je eenzaam, leeg of machteloos? Je kunt nu met een onafhankelijk persoon over je zorgen praten en steun krijgen van deze mentale coach. Met het project ‘Samen sta je sterker’ bieden CNV Zorg & Welzijn en honderden onafhankelijke, professionele coaches je gratis en op vrijwillige basis een luisterend oor. Zij helpen jou om te gaan met de extra werkdruk die de coronacrisis met zich meebrengt. Maak hier gebruik van, omdat het belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen. Je hoeft geen lid van CNV te zijn om gebruik te maken van deze mentale steun tijdens deze coronaperiode.

*“Dit zouden meer mensen in de zorg moeten doen. Met hulp van een coach je je hoofd opschonen van gedachten en emoties. Dan kun je weer helder verder gaan. Ga niet door modderen. Ik raad het iedereen aan.”*

Meld jezelf nu aan op [www.samenstajesterker.nl](http://www.samenstajesterker.nl), dan neemt jouw coach binnen 48 uur contact met je op.

**[Facebook en LinkedIn bericht]**

“*Fijn om tijdelijk een extra steuntje in de rug te krijgen*.” En “*Het was goed om met een externe en neutrale deskundige te praten over wat er bij je leeft en hoe je hiermee kan omgaan*”. Of “*Deze coaching gaf mij inzicht hoe om te gaan met sommige situaties. De coach liet mij inzien hoe ik afleiding moest zoeken. Het gaf rust en heeft me ontzettend geholpen!*”

Zomaar een greep uit de opmerkingen van zorg- en welzijnsmedewerkers die gebruik hebben gemaakt van de extra mentale steun die nu wordt geboden door ‘Samen sta je sterker’.

Wie in zorg of welzijn werkt, is er voor anderen. Jij ziet, luistert, helpt en zorgt. Nu je werk door het coronavirus zoveel zwaarder is geworden, willen we jou helpen goed voor jezelf te zorgen en je ruimte bieden om je verhaal te doen. De coaches van ‘Samen sta je sterker’ zijn er voor jou met gratis en onafhankelijke mentale steun. Maak er net als je collega’s gebruik van!

Ga naar [www.samenstajesterker.nl](http://www.samenstajesterker.nl)

#meldjeaan #gratis #mentale #steun #samenstajesterker    
#zorg #welzijn #coronacrisis

**[Twitter bericht]**

Honderden, onafhankelijke coaches staan klaar voor gratis mentale steun voor medewerkers in zorg en welzijn die lijden onder de werkervaringen van het afgelopen coronajaar. Ga naar [www.samenstajesterker.nl](http://www.samenstajesterker.nl). #corona #zorg #welzijn

**[Instagram bericht]**

“*Dit zouden meer mensen in de zorg moeten doen. Met hulp van een coach je je hoofd opschonen van gedachten en emoties. Dan kun je weer helder verder gaan. Ga niet door modderen. Ik raad het iedereen aan*.”

Dat zijn de woorden van een van je collega’s in zorg en welzijn, die gebruik heeft gemaakt van de gratis steun van een onafhankelijke mentale coach. Dus werk je in zorg en welzijn? En voel jij je verdrietig, machteloos of juist boos door wat je op je werk hebt meegemaakt het afgelopen jaar? Ben je bang wat de komende periode nog gaat brengen? Voel je je eenzaam, leeg of machteloos? Maak dan net als je collega gebruik van de mogelijkheid om met een onafhankelijk persoon over je zorgen praten. Ook jij verdient de steun van een mentale coach. Meld je aan op [www.samenstajesterker.nl](http://www.samenstajesterker.nl)

#meldjeaan #gratis #mentale #steun #samenstajesterker    
#zorg #welzijn #coronacrisis #jijzorgtvooranderen #wijzorgenvoorjou