



Goed zorgen voor jezelf en voor elkaar

Tips voor medewerkers rondom Corona

Allereerst: het is volstrekt normaal om nu stress, angst, spanning te ervaren. Het goede nieuws: mensen kunnen daar vrij goed tegen. Het is tegelijkertijd goed om mentaal voor jezelf te blijven zorgen. Het kan ook teveel worden. Het Coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Er komt elke dag veel informatie op ons af. We vragen ons af hoe we onszelf en onze naasten kunnen beschermen. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen. Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je naasten is normaal en hoort erbij. In deze folder lees je over reacties op een crisissituatie, hoe daar mee om te gaan en vind je tips en nuttige informatie.

Emoties zoals angst en de stress en spanning die erbij horen, zijn heel menselijk en heel nuttig. Het maakt dat je goed oplet, dat je beschermende kleding draagt, dat je alert bent en dat je prioriteit geeft aan wat er nu echt belangrijk is. Helaas kunnen we de angst niet zomaar uitzetten en word je nu, meer dan ooit, voortdurend geconfronteerd met berichten over Corona. Dat is extra lastig.

*Vertrouw op je eigen veerkracht en geef je eigen verwerkingsproces ook de tijd. Praat met anderen over wat je meemaakt. Je kunt hiervoor ook terecht bij het mental support team: **06 23 51 77 64** of **1124 (intern)**, mentalsupport@jbz.nl.*

**Deze crisis is een marathon, geen sprint,
dus zorg goed voor jezelf en voor elkaar!**

Herken signalen van stress

Tijdens en vlak na de gebeurtenis

Op het moment van een schokkende gebeurtenis zelf reageren de meeste mensen als vanzelf, zonder erbij na te denken. Je schakelt als het ware de automatische piloot in. Dit zorgt er voor dat je geen domme of gevaarlijke dingen doet. Het stelt mensen in staat de situatie zo goed mogelijk door te komen, om te overleven. Je sluit je gevoelsmatig af. De één voelt zich onwerkelijk en anders dan normaal of heeft het idee naar een film te kijken. De ander voelt juist niets en staat verstijfd aan de grond genageld. Een enkeling raakt in paniek of kan zijn gevoelens van woede niet onderdrukken.

Als de eerste schok voorbij is, ontstaat er eerst ongeloof en verbijstering. Daarna komen vaak heftige reacties zoals angst, boosheid, verdriet, trillen of beven. Deze reacties duren een tijdje. Bij de één een paar minuten, bij de ander een paar uur of zelfs een paar dagen.

Reacties na de eerste schok

De reacties verschillen van persoon tot persoon. Sommige mensen zijn meer stressbestendig dan anderen. Alle stressreacties, zoals ermee bezig blijven, bang zijn, vermoeidheid en verlies van geduld en concentratie zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen. Iedereen heeft er in meer of mindere mate mee te kampen.

Stress heeft invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lichaam en je gedrag. Je kunt moeite hebben met concentreren en vergeetachtig zijn. Het kan lastiger zijn om te ontspannen en ook prikkelbaarheid, somberheid en angst komen voor. De een voelt zich vermoeid en de ander juist opgejaagd en rusteloos. Andere lichamelijke uitingen kunnen zweten, misselijkheid, lusteloosheid, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust en een koud en verdoofd gevoel zijn. Soms trekken mensen zich terug, hebben moeite om taken af te maken en raken makkelijker in ruzies betrokken. Het is belangrijk om erop te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen.

Enkele specifieke stressreacties zijn:

- **Alles opnieuw beleven:** De indruk die een gebeurtenis nalaat kan zo sterk zijn dat die later als het ware opnieuw beleefd wordt, zelfs lange tijd daarna. De een beleeft vaak 's nachts opnieuw wat er gebeurd is in dromen of nachtmerries. De ander neemt steeds levendige beelden waar of geluiden of geuren, met alle bijbehorende emoties. Het opnieuw beleven van de gebeurtenis kan leiden tot veel spanning en angst. Dit zijn echter heel normale reacties. Ook kunnen herinneringen aan schokkende gebeurtenissen uit het verleden weer naar boven komen en emoties oproepen.
- **Ontkennen:** Veel mensen proberen de gebeurtenis te vergeten of doen alsof er eigenlijk niets is gebeurd. Ze gaan daarom alle herinneringen uit de weg. Sommige mensen vermijden bijvoorbeeld situaties die lijken op die waarin de schokkende gebeurtenis plaatsvond. Dat kan nodig zijn om de vreselijke ervaring stukje bij beetje te verwerken. Er zijn ook mensen die zich afsluiten voor anderen. Dat geeft een eenzaam en wanhopig gevoel of er wordt juist helemaal niets gevoeld of gewild. De toekomst lijkt somber.
- **Spanningen:** Een schokkende gebeurtenis kan spanningen tot gevolg hebben. Mensen worden prikkelbaar, argwanend en schrikachtig of kunnen niet meer slapen.

Ook geheugenproblemen en moeite met concentreren kunnen voorkomen. Huilbuien, een gevoel van onwerkelijkheid en het leven niet meer aankunnen, machteloosheid, zinloosheid, een uitgeblust gevoel, boosheid: het zijn allemaal natuurlijke uitingen van spanningen na een ingrijpende, schokkende ervaring. Ook relaties kunnen onder druk komen te staan. Soms krijgen betrokkenen het gevoel dat ze te weinig of op verkeerde momenten aandacht krijgen of dat ze anderen te weinig aandacht geven.

- **Lichamelijke reacties:** Soms uiten spanningen zich in lichamelijke klachten zoals slapeloosheid, misselijkheid, lusteloosheid, een beklemd gevoel, ademhalingsmoeilijkheden of een koud en verdoofd gevoel. Meestal verminderen deze klachten op den duur.

Morele stress

Een bijzondere vorm van stress, is morele stress. Dit is het gevoel dat zorgverleners ervaren als ze niet de zorg kunnen verlenen zoals ze zouden willen, zoals nu tijdens de Corona crisis. Het verschilt van andere vormen van stress omdat ethiek hierin een rol speelt: mensen kunnen niet 'het goede' doen en worden daardoor in hun kern geraakt.

Vanwege de druk die nu op de zorg ligt, zullen er vaker keuzes moeten worden gemaakt die we niet willen maken. Denk hierbij aan strenge triage over welke patiënt welke zorg kan en mag ontvangen. Ook het langdurig en vaak verzorgen van patiënten in strenge isolatie kan morele stress veroorzaken: het beperkt je in het contact maken met de patiënt zoals je normaal wel zou willen doen.

Morele stress bouwt zich gedurende de tijd op. Het kan leiden tot:

- **Fysiek:** vermoeidheid, slaapproblemen, hoofdpijn.
- **Emotioneel:** frustratie, machteloosheid, schuldgevoel, angst, burn-out symptomen.
- **Gedrag:** apathie, emotioneel afreageren, gejaagdheid, afstand nemen van zorgsituaties.

Onderbelasting

Het is in deze periode juist ook mogelijk dat je werkzaamheden zijn afgenomen. Je collega's op andere afdelingen werken hard, je zou hen graag ondersteunen, maar het kan (nog) niet. Je zal mogelijk verveling, machteloosheid, schuldgevoelens of onderbelasting ervaren. Probeer jezelf en je collega's bezig te houden. Daag jezelf en elkaar uit. Maak een planning en structuur voor de dag. Verdiep je in relevante onderwerpen en breng elkaar op de hoogte. Ook in dit soort periodes is zorg voor jezelf en anderen op fysiek en mentaal vlak erg belangrijk.

Praktische tips

Dit kun je doen

Hieronder staat een heel aantal adviezen. Kijk welke op jouw situatie van toepassing zijn, het is niet nodig om ze allemaal op te volgen.

- Zorg goed voor jezelf, neem pauzes en rust als het kan, ontspan in de vrije tijd die je hebt, doe dan wat je helpt en wat je fijn vindt. Voorbeelden: loop een rondje, haal wat te drinken, maak een praatje, ga even zitten.
- Praten helpt. Krop gevoelens niet op, hoe geschokt of geschrokken je ook bent. Praten of schrijven over de ervaringen is belangrijk. Het geeft woorden aan een

gebeurtenis waar men eigenlijk sprakeloos van is. Het schrijven helpt je om dingen op een rijtje te zetten en een beetje afstand te nemen.

- Merk stress op. Neem een paar keer per dag een moment rust om te voelen hoe het met je gaat. Hoe is je ademhaling en hartslag? Pieker je? Hoe zit je in je energie?
- Huilen lucht op. Het is beter om gevoelens te uiten dan te vechten tegen de tranen.
- Pak beetje bij beetje de vertrouwde routine van elke dag op en wees actief. Door afleiding te zoeken en anderen te helpen, kunnen veel mensen de schok een beetje opvangen.
- Alcohol helpt niet, integendeel. Zelf medicijnen kiezen lost ook niets op.
- Doe ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen. Een goede hulp hiervoor is de VGZ Mindfulness coach app.
- Beweeg: ga wandelen, fietsen, yoga, rustig joggen, zwemmen, ... Probeer elke dag een half uurtje bewegingstijd te vinden.
- Blijf leuke dingen doen! Het is belangrijk dat je dingen blijft doen waar je een positief gevoel van krijgt. Televisie kijken, puzzelen, iets maken, koken, een spelletje doen, tuinieren, alles kan.
- Probeer gezond te blijven eten en op regelmatige tijden.
- Slaap is belangrijk. Probeer rond dezelfde tijd naar bed te gaan, gebruik een uur voordat je naar bed gaat geen digitale schermen meer, drink geen koffie/cafeïne na het avondeten, ga alleen slapen als je moe bent.
- Blijf in contact met anderen. Probeer je niet af te sluiten voor sociale contacten, bel met familie en vrienden.
- Beperk het bekijken van nieuws tot 1-2x per dag.
- Gebruik je sterke kanten: waar ben je goed in en waar krijg je energie van? Die sterke kanten gebruik je vast al veel in je werk. Dat geeft energie en voldoening.
- Herinner je je eigen veerkracht: in Nederland en de wereld is de coronacrisis ongekend, maar je collega's en jij hebben al voor veel hete vuren gestaan. Deel de succesverhalen van eerdere moeilijke situaties. Hoe ben je daar mee om gegaan? Wat deden je collega's, wat deed jij? Wat heeft je toen geholpen om je hoofd koel te houden en te doen wat nodig was? En wat kun je daar nu van gebruiken?

Accepteren, erkennen en aanvaarden

Tegenslag, lijden, pijn, ziekte: ze horen bij het leven en zeker nu. Dat is naar, maar waar. Een risico is dat we ons nu extra druk gaan maken (piekeren, angst, etc.) over alles wat er nu op ons af komt. We kunnen dat zorgen maken niet uitzetten, maar je

kunt wel oefenen om het wat meer van je af te laten glijden. Accepteren betekent niet dat je het wel goed vindt zo, maar dat je erkent dat het nu even rot is – de beste manier om daarmee om te gaan is erkennen dat het is wat het is, extra piekeren helpt dan niet. Erken dat je gespannen, onrustig bent. Dat is niet leuk, maar wel doodnormaal, menselijk. Wees vriendelijk voor jezelf.

Buddy

Werken in een buddy systeem is waardevol voor mentale veerkracht. Dit helpt om elkaar steun te bieden en stress te reguleren. Bespreek met elkaar hoe je reageert onder stress en wat je dan nodig hebt. Heb oog voor elkaar en steun elkaar. Wijs elkaar op regelmatig eten, drinken, toiletbezoek en slapen. Signaleer en benoem bij elkaar eventuele ziektesymptomen. Houd in gedachten dat je de stress van de ander niet kunt of hoeft op te lossen, een luisterend oor is voldoende! Als je merkt dat er zaken zijn die stress oproepen die wel makkelijk te veranderen zijn, kijk dan hoe dit mogelijk is en overleg met je leidinggevende.

Helpende gedachten

Tegenover piekeren of negatieve gedachten kun je helpende gedachten zetten:

- Ik doe wat ik kan met de beste intenties.
- We doen belangrijk werk.
- We kunnen niet iedereen helpen, we helpen zoveel mogelijk mensen naar eer en geweten.
- We weten niet precies wat gaat komen, maar we zijn zo goed mogelijk voorbereid.
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal en zijn normale reacties op deze abnormale situatie.
- We zorgen voor onszelf en houden oog voor elkaar.
- We nemen onze verantwoordelijkheid om op tijd rust te nemen, te slapen, gezond te eten en afleiding te zoeken.

Hulp vragen

Een verwerkingsproces kost tijd en inspanning. De reacties op aangrijpende ervaringen zullen na verloop van tijd afnemen, maar soms blijft een schokkende gebeurtenis iemand nog lang bezighouden. In dat geval kan extra hulp nodig zijn. Veel mensen zoeken en vinden steun in hun directe omgeving. Bespreek je zorgen met een collega, naaste of met je leidinggevende. Mocht je meer hulp nodig hebben of wensen ga dan naar je huisarts

Mentale ondersteuning kortdurend

Preventief en proactief: advies, luisterend oor, signaleren, psycho-educatie

06 - 23 51 77 64 of 1124 (intern)

mentalsupport@jbz.nl

Ernstige of langdurige mentale klachten of verzuim

Contact met bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werk

073 - 553 39 39

verzuimteam@jbz.nl

of als je medewerker van het JBZ bent naar een van onze bedrijfsmaatschappelijk werkers of naar de bedrijfsarts. Dit kan ook via je leidinggevende. Zij kunnen je begeleiden naar meer hulp, op de manier die je nodig hebt en waar je je prettig bij voelt.

Tips voor naasten

Deze tips kunnen helpen als iemand in je omgeving stress ervaart vanwege een acute situatie of schokkende gebeurtenis. Zorgverleners staan voor situaties die ze niet eerder hebben meegemaakt. Naasten van zorgverleners moeten veel opvangen in de thuissituatie. Daarnaast hebben veel mensen nu zorgen over hun werk en inkomen. Deze tips geven we je mee:

- Toon belangstelling en geef serieuze aandacht.
- Wees echt in je reacties.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert.
- Besef dat getroffenen vaak hun verhaal willen vertellen.
- Biedt praktische hulp als men dat nodig heeft; zorg voor enig overzicht en structuur.
- Laat ongevraagde adviezen achterwege.
- Let op dat men voldoende rust of ontspanning neemt.
- Vermijd sensatie en flauwe grappen.
- Laat wat van je horen en toon medeleven.
- Vraag in de weken of maanden erna hoe het gaat.
- Laat verwijten en beschuldigingen achterwege.
- Betuttel de persoon niet.
- Geef iemand ruimte als die er (op dit moment) niet over wil of kan praten.

Na de acute fase

Professionele hulp is aan te bevelen als enkele van onderstaande reacties ook na drie maanden nog aanwezig zijn:

- Actief met de gebeurtenis bezig blijven.
- Moeilijk kunnen geloven wat er gebeurd is.
- In gedachten steeds met de gebeurtenis bezig zijn of er juist niet aan willen denken.
- De plaats van de gebeurtenis vermijden, of steeds weer opzoeken.
- Je momenten tijdens de schokkende gebeurtenis niet kunnen herinneren.
- Geïrriteerd of zonder reden boos zijn.
- Schrikachtig, overbezorgd of angstig zijn.
- Neerslachtig zijn.
- Geen fut meer hebben en weinig belangstelling.
- Je kwetsbaar voelen.
- Je moeilijk kunnen concentreren, thuis, op het werk of op school.
- (Jezelf) verwijten maken.
- Nachtmeries hebben of slecht slapen.
- Je onhandig voelen.
- Een eenzaam gevoel.
- Geen waarde meer hechten aan relaties.
- Meer gaan eten, roken, drinken of medicijnen gebruiken.
- Lichamelijke klachten zoals hoofd-, spier- of maagpijn, vermoeidheid of hartkloppingen.

Peer-to-peer gesprek voor arts(-assistent)en

Speciaal voor arts(-assistent)en is er de mogelijkheid om ervaringen te delen met voormalig internist-infectiologen Frans Claessen en Roos Perenboom. Beiden hebben uitgebreide ervaring als tropenarts en met het werken in crisissituaties. Ook hebben zij vanuit het VuMC artsen begeleid tijdens en na hun tropenstages, waarbij vaak thema's werden besproken als beslissingen nemen in tijden van schaarste, werken in 80% onzekerheid, gevoel van falen en machteloosheid als arts, en hogere sterfte aantallen. Heb je behoefte om peer-to-peer over dergelijke onderwerpen van gedachten te wisselen en waar mogelijk handvatten aangereikt te krijgen. Neem dan contact op met het mental support team, zij brengen je in contact met Frans en Roos.

Bronnen

- *Voor mensen in de zorg in de coronacrisis – psychische zelfzorg in moeilijke tijden* (Steenefeld).
- *Handreiking voor artsen en verpleegkundigen over omgaan met stress rondom het Corona-virus (2020)*. Landelijke Vereniging Medische Psychologie.
- *The Lancet: The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, 2020*.
- Nyst, E. (2020). *Behoud psychische gezondheid personeel essentieel*. Medisch contact, 13.
- Jianbo Lai, MSc, Simeng Ma, MSc, YingWang, MSc, Zhongxiang Cai, MD, Jianbo Hu, MSc, NingWei, MD, JiangWu, MD, Hui Du, MD, Tingting Chen, MD, Ruiting Li, MD, Huawei Tan, MD, Lijun Kang, MSc, Lihua Yao, MD, Manli Huang, MD, HuafenWang, MD, GaohuaWang, MD, Zhongchun Liu, MD, & Shaohua Hu, MD (2020). *Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019*. JAMA Network Open, march 23, 2020.
- *Sint Franciscus & Vlietland ziekenhuis, folder medische psychologie, maart 2020*.
- *Bron: Militaire Geestelijke Gezondheidszorg, Ministerie van Defensie, 22-03-2020*.
- *Multidisciplinaire richtlijn Psychosociale hulp bij rampen en crises (2014), Impact*.