Ministerie van Defensie

Tips & adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals

Deze periode (wereldwijde uitbraak COVID-19) is uniek en ingrijpend op vele fronten en kan stress opleveren om verschillende redenen. Er kunnen zorgen en stress ontstaan door het werk, maar ook in de thuissituatie of beiden. Velen komen terecht in onbekende en onvoorspelbare situaties. Misschien moet je werk doen waar je niet (volledig) voor bent opgeleid of word je overvraagd door de situatie.

Je vindt helpen waarschijnlijk vanzelfsprekend, maar het kan spannend zijn en misschien weet je niet goed wat je moet verwachten. Dat is logisch. Erken dit voor jezelf en geef het aan bij een collega of leidinggevende. Blijf er niet alleen mee rondlopen, je bent niet de enige. Besef dat de meeste gevoelens en gedachten die je ervaart een normale reactie zijn, op een abnormale situatie.

Vergelijk deze periode met een marathon. Landurig en inzetbaar blijven is essentieel. Zorg voor jezelf en anderen (zelfhulp kameradenhulp) is daarin onmisbaar om ook voor de patiënten te kunnen blijven zorgen.

Informatie
Vraag om informatie bij je leidinggevende en ervaren collega's. Probeer je zo goed mogelijk voor te bereiden op wat je tegen kan komen. Er is veel onzeker, onbekend en onvoorspelbaar. Probeer ondanks dat realistische scenario's te onderkennen en overleg hoe je jezelf en elkaar daarop kan voorbereiden. Verwachtingsmanagement is belangrijk. Vraag om informatie en updates om je verwachtingen te checken en eventueel bij te stellen.

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.

Plan
Maak een overzicht waarin je opschrijft hoe je onder stress reageert. Wat merk je aan jezelf bij milde stress? Wat merk je bij ernstige en langdurige stress? Wat merken anderen aan je? Schrijf concrete opties op wat jijzelf kan doen in dit soort situaties en wat je van anderen nodig hebt. Bespreek het met elkaar. Gebruik daarvoor ook deze richtlijn, bedenk zo concreet mogelijk hoe je dit gaat toepassen en maak hier, waar mogelijk, ruimte voor.

Eerste levensbehoeften
Zorg voor voldoende slaap. Slaap zoveel mogelijk op vaste tijden. Houd bij het maken van een indeling van shifts rekening met de capaciteit en voldoende hersteltijd tussendoor (denk bijvoorbeeld aan diensten van 8 uur op, 12 uur af). Houd vast aan een ritme en structuur. Eet gezond. Drink voldoende. Ga tijdig naar het toilet. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Douche regelmatig, draag schone kleding, scheer jezelf. Zorg voor zoveel mogelijk structuur en ritme, dat geeft houvast en helpt om langdurige stress zo lang mogelijk vol te kunnen houden. Vermijd roken, alcohol en drugs. Deze kunnen je gezondheid op lange termijn verslechteren.

Basisprincipes
Val terug op je basisprincipes die je hebt geleerd als zorgprofessional. Misschien moet je werk doen waar je niet (volledig) voor bent opgeleid of wat je nog nooit in deze vorm hebt hoeven doen. Wellicht volstaan bestaande protocollen niet in de huidige situatie en moet je afwijken van bekende procedures. Weet dat je handelt naar het beste van je kunnen.

Vertrouw op de kracht van het team
Goede zorg verlenen is teamwerk. Een hecht team beschermt tegen angst en onzekerheid. Onder bijzondere omstandigheden is het normaal en goed om terug te vallen op je kennis en vaardigheden (skills & drills) en te geloven in de kracht van het team.
NB. Samengestelde teams die nog weinig ervaring hebben opgebouwd met elkaar, maar die wel een urgente, gezamenlijke missie en doelstelling hebben (lees: 'levens redden van patiënten met COVID-19 waar mogelijk') blijken heel snel een groepsgevoel en groepscohesie te ontwikkelen. De omstandigheden helpen als het ware om een team te smeden. Persoonlijke voorkeuren en dingen die onder normale omstandigheden tot conflicten of onderlinge spanning zouden zorgen, worden als het ware even in de ijskast gezet. Mensen zijn bereid om meer voor elkaar over te hebben. Dit lijkt een gedeelde ervaring die jaren later nog positieve gevoelens kan oproepen.

Emoties
Tijdens het werk zal de focus moeten liggen op het werk om geen fouten te maken. Dan is er weinig ruimte voor emoties. Zodra er een mogelijkheid is om met elkaar stoom af te blazen moet dat ook gebeuren. Denk ook aan bijvoorbeeld afscheid nemen van een overledene die men verzorgd heeft.
Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid of boosheid zijn heel normaal in deze periode. Misschien voel je je ook machteloos of schuldig omdat je niet iedereen kan helpen, of haast onmogelijke keuzes moet maken. Je kan het gevoel hebben tekort te schieten. Wellicht geven bepaalde situaties ook een positief gevoel omdat je iets kan betekenen. Dat geeft hoop en moed om door te gaan met je werk. Iedereen ervaart dit op zijn of haar eigen manier. Praat erover met anderen en probeer helpende gedachten te herhalen.

Gedachten
Door de heftigheid van de situatie kan je gaan piekeren of kunnen negatieve gedachten het overnemen. Probeer daar ook helpende gedachten tegenover te zetten en die voor jezelf te blijven herhalen:

- 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
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid 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 en gezond te eten en afleiding te zoeken

Reactie op ingrijpende gebeurtenissen / trauma
Na een (reeks van) ingrijpende gebeurtenis(sen) is het normaal om een korte periode last te hebben van indringende herinneringen, waarin je overspoeld kan worden met dezelfde gevoelens als tijdens de situatie. Nachtmerries kunnen ook voorkomen. Je bent misschien geneigd om triggers die je weer aan de gebeurtenis te doen denken te vermijden, of afleiding te zoeken. Tot op zekere hoogte is dat geen probleem, als er maar een balans is tussen het toelaten van de emoties, het terugdenken aan de moeilijke situaties en erover praten met anderen. Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel. Het kan zijn dat je een periode slechter slaapt, alerter bent of negatieve gedachten hebt. Je hebt als mens de tijd nodig om dit soort gebeurtenissen te verwerken. Het is een normale reactie op een abnormale situatie. Als je echter last blijft houden van deze klachten, of ze worden erger, neem contact op met je huisarts.

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.

Ontspanning en rust
Zorg voor voldoende rust tussen je diensten. Zoek afleiding en doe dingen waar je normaliter van geniet en waardoor je kan ontspannen. In een periode van toegenomen stress, is afwisseling met rust en ontspanning essentieel om inzetbaar en gezond te blijven. Voel je niet schuldig als je aandacht tussendoor niet op werk gericht is, het is juist erg belangrijk om te kunnen herstellen.
Doe een snelle ademhalingsoefening: 3 seconden inademen door je neus, in 5 seconden uitademen door je mond, herhaal een paar minuten en probeer bij elke uitademing je lichaam meer te laten ontspannen. Gebruik voor mindfulness oefeningen de app Headspace. Neem tijd voor een ontspanningsoefening voor het slapengaan, als je weet of merkt dat je in bed nog veel nadenkt over werk. Afschakelen en ontspannen is belangrijk om goed te kunnen slapen.

Sporten en beweging
Beweeg voldoende. Fysiek fit zijn is erg belangrijk om je mentaal gezond te blijven voelen en om te kunnen gaan met stressvolle situaties. Ga hardlopen, wandelen, volg een online workout thuis (er staan nu meer workouts online dan ooit). Denk voor korte oefeningen bijvoorbeeld aan de 7-minute workout app. Doe rek- en strekoefeningen in je pauzes.

Sociaal contact
Zoek contact met je dierbaren, doe dit digitaal of houd gepaste afstand. Spreek niet in groepen af. Bespreek hoe het met je gaat. Vraag hulp en doe dat op tijd. Probeer concreet aan te geven wat je nodig hebt en waar je behoefte ligt (praktische hulp, een luisterend oor, een arm om je heen, afleiding). De ervaring leert dat mensen je graag willen helpen, maar soms niet goed weten hoe.

Relatie, gezin en kinderen
Praat met je kinderen over COVID-19. Geef uitleg op het niveau passend bij de leeftijd, geef ze extra aandacht en steun. Stel ze gerust en laat ze weten dat het oké is als ze zich gespannen voelen. Geef zelf het voorbeeld in hoe je om kan gaan met stress. Let op dat er meer spanningen in de thuissituatie kunnen ontstaan als je langere tijd dicht op elkaar doorbrengt. Neem even afstand als dat nodig is. Bespreek van tevoren met elkaar wat je doet als de spanning te hoog oploopt, zodat je dit niet hoeft uit te zoeken op het moment van spanning zelf. Spreek een signaal af om een time-out aan te geven en spreek af wat je doet als je even uit de situatie wil stappen (bv tijd in een andere kamer doorbrengen, een wandeling buiten maken, etc.). Bespreek ook wanneer je weer bij elkaar komt om het uit te praten.

Stigma
Sommige zorgmedewerkers ervaren stigma of angst bij familie of hun omgeving. Dat kan de situatie extra moeilijk maken. Probeer zoveel mogelijk (digitaal) contact te houden met je dierbaren. Praat erover met je collega's die misschien dezelfde dingen ervaren.

Humor
Humor is belangrijk. Humor kan zorgen voor ontlading en relativering in spanningsvolle situaties. Let erop dat belangrijke emoties niet worden overschaduwd of genegeerd en dat het niet onnodig kwetsend is voor anderen. Bedenk hoe dit er in jouw team uitziet en wat voor jou belangrijk en helpend is. Geef het aan als je het gedrag van anderen als kwetsend ervaart, mogelijk heeft iemand dat niet door en is het niet zo bedoeld.

Hoop en positiviteit
Sta met elkaar stil bij de dingen die je hebt kunnen bereiken. Benoem dit concreet en complimenteer elkaar. Houd hoop, geef elkaar erkenning voor het belangrijke werk dat je aan het doen bent.

Nieuws
Baseer je op betrouwbare bronnen als het RIVM en de richtlijnen vanuit je eigen ziekenhuis. Wees kritisch op informatie die via sociale media tot je komt. Check de bron. Beperk het kijken naar of luisteren van nieuws. De grote hoeveelheid die beschikbaar is, is niet helpend voor je. Spreek bijvoorbeeld twee vaste momenten per dag af dat je het nieuws bekijkt (09:00 en 17:00) en beperk je tot het nieuws waarin je te nemen maatregelen of richtlijnen hoort. Let op wat er te zien en te horen is voor patiënten in de wachtkamer via de radio, beeldschermen of tv. Beperk het tot alleen de nodige informatie om de veiligheid te waarborgen.

Check jezelf
Luister naar de signalen van je lichaam en neem deze serieus. Neem elke dag een vast moment om bij jezelf stil te staan.
Sta stil bij hoe het met je gaat. Geef op tijd een grens aan en bekijk wat je nodig hebt: mogelijk kan je dan op korte termijn ingrijpen en kleine aanpassingen doen, om ervoor te zorgen dat je langdurig inzetbaar kan blijven. Merk je dat je last blijft houden van depressieve gevoelens, angsten, prikkelbaarheid of agressie en/of slaapproblemen, zoek dan hulp. Je kan hiervoor terecht bij je huisarts, geestelijke verzorging of maatschappelijk werk. Indien nodig kan de huisarts je doorverwijzen naar een psycholoog.

Aanvulling voor leidinggevenden in de zorg

- Ten eerste: wees je ervan bewust dat al het bovenstaande en onderstaande zeker ook voor jou geldt. Zorg goed voor jezelf, neem jezelf en de signalen die je lichaam geeft serieus. Dat is een voorwaarde om langdurig inzetbaar te blijven en tot steun te zijn en blijven als leidinggevende.
- Geef als leider altijd het juiste voorbeeld. Goed voorbeeld doet volgen! Als jij laat zien dat zelfzorg ook onder hectische omstandigheden erbij hoort (al is het maar 5 minuten), dan weten de mensen dat het kan en mag en handelen ze er eerder naar. Medisch personeel heeft vaak de neiging zichzelf te 'vergeten' of 'niet belangrijk genoeg' te vinden wanneer ze aan het werk zijn met ernstig zieke patiënten, zeker als de nood aan de man is. Dit is misschien herkenbaar en heel invoelbaar, maar een risico. Je team kan opgebrand raken en niet meer inzetbaar zijn op lange termijn. Duurzaam inzetbaar blijven en het voortzettingsvermogen van je team is essentieel om te voorkomen dat iemand instort door fysieke en mentale uitputting (bv omdat geen zelfzorg is toegepast omdat dat 'not done' was), met alle gevolgen voor patiënten van dien.
- Zorg voor adequate en heldere informatie. Geef ook aan wanneer iets niet bekend is of niet mogelijk is. 'Informatie is motivatie'. Informatie voorkomt geruchtenstromen, 'fake news' en onnodige onzekerheid en angst. Deel vervelende boodschappen direct, dat geeft duidelijkheid.
- Geef ruimte om vragen te stellen en zorgen te uiten.
- Wees duidelijk in de maatregelen die worden genomen om het personeel zoveel mogelijk te beschermen tegen het virus en wat ze zelf kunnen.
- Bereid mensen zoveel mogelijk voor op wat verwacht kan worden. Realistische verwachtingen helpen in de voorbereiding op wat komen gaat. Geef aan wat de verschillende scenario's zijn en hoe dan gehandeld kan worden. Ga ook uit van een 'worst case scenario'. Voor hulpverleners is dat er meer patiënten zijn dan er zorg beschikbaar is en dat er triage wordt toegepast. Hoewel een zeer ongewenst scenario, is het passend om hier rekening mee te houden, elkaar hierop voor te bereiden en afspraken te maken. Vergelijk het eventueel met een oorlogssituatie waarin niet iedereen geholpen kan worden door beperkte middelen.
- Wissel mensen eventueel van functie/dienst indien nodig en geef indien mogelijk andere, meer eenvoudige taken. Zo houd je de mensen betrokken.
- Maak een buddy systeem. Koppel ervaren collega's aan minder ervaren collega's. Het buddy systeem helpt om steun te bieden, het monitoren van stress en bevordering van veiligheidsprocedures.
- Moedig aan om voldoende pauze en rust te nemen. Wees indien nodig directief. Je team voelt zich verantwoordelijk en het risico is dat te laat een grens wordt gezien. Zorg dat er voldoende eten en drinken beschikbaar is. Zorg voor een rustige ruimte waar mensen samen kunnen komen.
- Geef waar mogelijk ruimte aan mensen die direct betrokken zijn of familieleden hebben die getroffen zijn of betrokken zijn bij stressvolle gebeurtenissen.
- Stel jezelf in kennis van mogelijkheden voor psychosociale ondersteuning in de omgeving (peer support, opvangteams (eventueel van andere afdelingen), geestelijke verzorging, maatschappelijk werk, geestelijke gezondheidszorg). Geef het goede voorbeeld, wees je ervan bewust dat je een rolmodel bent voor je mensen in hoe je omgaat met stress.
- Geef je personeel uitleg over de basisbehoeften en emotionele en praktische steun. Help en faciliteer je mensen om pauze te nemen en creëer bewust een sfeer waarin men elkaar erop aanspreekt als collega's het niet doen. Stimuleer je mensen zelfzorg te blijven toe te passen: pauzes nemen, voldoende rusten, eten/drinken als het (veilig) kan, even afstand nemen, humor, je emoties delen/ventileren, je grens aangeven etc.
- Let goed op dat je niemand vergeet of over het hoofd ziet. Vaak zijn er meer mensen betrokken dan aanvankelijk lijkt. Laat iemand met je meedenken.
- Geef het personeel de erkenning, waardering, aanmoediging en steun die ze verdienen. Betrokkenheid van en gezien worden door leidinggevenden en collega's is essentieel. Laat zien dat je achter ze staat.
- Als iemand door oplopende spanning zijn taak niet meer kan uitvoeren, zoek waar mogelijk naar een andere meer eenvoudige of overzichtelijke taak. Zo blijven mensen betrokken.
- Geef ruimte voor emoties van personeel. Ga er niet uit jezelf naar op zoek en vraag niet teveel door, maar zorg ervoor dat je emoties die spontaan geuit worden niet worden genegeerd. Kom niet direct met oplossingen, bagatelliseer de emoties niet. Besef dat iedereen elke situatie op een andere manier ervaart. Een luisterend oor is vaak voldoende en zelfs het belangrijkst. Erken de emoties en beleving. Vraag waar iemand behoefte aan heeft. Als iemand het niet weet, geef een aantal suggesties in overweging. Geef waar mogelijk regie. Dat is belangrijk, juist na situaties waarin iemand zich mogelijk machteloos heeft gevoeld.
- Houd waar mogelijk een debriefing na (extra) ingrijpende gebeurtenissen waarin je met elkaar nabespreekt wat er is gebeurd. Houd het bij de feiten en ga niet te diep in op emoties. Laat men stoom afblazen. Het is nadrukkelijk geen psychologische debriefing. Geef uitleg over reacties die mensen mogelijk bij zichzelf kunnen merken en geef bovenstaande adviezen. Kom er in de tijd erna op terug om te zien hoe het met het personeel gaat.
- Stel jezelf bekend wie opgeleid is in peer support / intercollegiale opvang. Houd er rekening mee dat zij mogelijk niet meer inzetbaar zijn omdat zij zich in dezelfde situatie bevinden. Overweeg andere afdelingen alvast als back-up te vragen. Ook al hebben zij niet hetzelfde specialisme, ze zijn wel peers van de medische wereld.

Bron: Militaire Geestelijke Gezondheidszorg, Ministerie van Defensie, 22-03-2020