



Nieuwsbrief PSH GOR bij Covid-19

Nummer 27 (07 mei 2021)

Landelijk coördinatieteam PSH GOR (ARQ/ Nivel/ cGM/ GGD GHOR NL)

Dit is de 27^e nieuwsbrief over PSH en GOR bij de Coronacrisis, waarmee we u op de hoogte houden van ontwikkelingen rond PSH en GOR. We zullen de nieuwsbrief uitbrengen als er voldoende informatie is om te delen, dus onregelmatig.

Helaas is het op het moment niet mogelijk om documenten op GGD GHOR Kennisnet te plaatsen, dat zullen we doen zodra dat weer mogelijk is.

Nieuwe producten en informatie PSH

Nieuw op het Steunpunt Coronazorgen

1. [Zorgen tijdens de zwangerschap](#): Tijdens de coronacrisis kunnen vrouwen zich meer zorgen maken over hun zwangerschap. Bijvoorbeeld over de risico's van een (mogelijke) besmetting met het coronavirus voor de gezondheid van de ongeboren baby. Op deze pagina staan tips om angst en stress tijdens de zwangerschap te verminderen.
2. [Herstellen van het coronavirus](#) (pagina update): Het kan lang duren om te herstellen na een besmetting met COVID-19. Het lange herstel kan een invloed hebben op je mentale toestand, sociale leven, dagelijkse activiteiten en werk. Op deze pagina staan tips hoe hiermee om te gaan.
3. [Hulp aan mensen met een migratieachtergrond](#) (pagina update): De coronacrisis kan zorgen voor psychosociale problemen bij mensen met een migratieachtergrond. Op deze pagina staan algemene tips voor psychosociale ondersteuning van deze doelgroep.
4. [Tips voor thuiswerken](#) (pagina update): Op deze pagina staan tips om het thuiswerken fijner te maken. Er zijn o.a. tips toegevoegd voor mensen die starten met een nieuwe baan tijdens de coronacrisis.

Informatie van externe organisaties

- **Lesmateriaal 'Je brein de baas', NCJ:** [Actueel lesmateriaal](#) om de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs te versterken tijdens en na corona. Dit lesmateriaal ondersteunt docenten om met leerlingen het gesprek te voeren over het effect van corona, stress, gevoelens en de werking van het brein.
- **Moeilijke informatie eenvoudig uitgelegd door Steffie:** Op [steffie.nl](#) wordt lastige informatie over het coronavirus per thema in gemakkelijke taal uitgelegd.
- **Campagne CoronaConflict voor jongeren:** Deze jongerencampagne speelt actief in op de aarzelingen en weerstanden bij jongeren. [Op de website delen jongeren hun aanpak](#) bij een bepaald conflict, bijvoorbeeld over het uitnodigen van vrienden of wel of niet naar een feest gaan.
- **Ouders verdienen hulde en ondersteuning NJi** Ouders hebben er het afgelopen jaar heel wat taken bijgekregen. Zo organiseerden zij het thuisonderwijs, waakten over hun zoekende pubers, zorgden voor kwetsbare familieleden en moesten tussendoor zelf ook nog zien te werken. Maar de rek lijkt er in veel gevallen uit, zo blijkt uit de balansmeter. Er staan voorbeelden hoe ouders actief ondersteund kunnen worden.



Nieuwe producten en informatie PSH (vervolg)

Hoofdpunten uit actualiteitsmonitor ARQ - 1 t/m 29 april

Wil je twee wekelijks de volledige actualiteitsmonitor ontvangen? Mail dan naar: steunpuntcorona@arq.org. Dit i.v.m. GGD GHOR Kennisnet dat nog offline is.

- **Algemene bevolking:**
 - **De coronapandemie en de maatregelen hebben invloed op mentaal en sociaal welzijn**, met name bij jongeren. Ook ervaren mensen een groeiende mate van onrechtvaardigheid, zoals over de ongelijke verdeling van de lasten van de pandemie. ([RIVM, 16 apr](#))
 - **Scholen, sluit aan op de ondersteuningsstructuur binnen de school**, met de aanpak van mentaal welzijn. Dat is de oproep van een aantal organisaties (o.a. Pharos, NJI, NCJ en Trimbos) die veel vragen krijgen en scholen nu gezamenlijk willen helpen bij de uitvoering van het Nationaal Programma Onderwijs, op het gebied van de mentale gezondheid van jongeren. ([Trimbos, 15 apr](#))
- **Risicogroepen:**
 - **Zorggebruik in de volwassen ggz op niveau van voor coronacrisis:** Na de terugval van zorggebruik in de lente zijn de cijfers sinds de zomer weer vergelijkbaar met eerdere jaren. Het lukt de ggz om de reguliere zorg ook tijdens de crisis op gang te houden ([Trimbos, 14 apr](#))
 - **Onvoldoende tijdige en juiste hulp voor jongeren met ernstige psychische problemen:** Kinderen vanaf 12 jaar met eetstoornissen, depressie en suïcidale gedachten krijgen niet de hulp die zij nodig hebben. ([Factsheet van Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd, 15 maart](#))
 - **Een derde coronapatiënten kampt maanden later nog met mentale klachten** ([The Lancet Psychiatry, 6 apr](#))
 - **Nog geen versoepelingen in verpleeghuizen: bewoners nog steeds eenzaam.** De meeste bewoners zijn gevaccineerd, maar verpleeghuizen durven versoepelingen nog niet aan. Dat blijkt uit onderzoek van de universiteiten van Nijmegen en Maastricht. In het onderzoek laten de bewoners weten dat ze zich eenzaam voelen door de maatregelen. ([NOS, 21 apr](#))

Doelgroep in beeld: Hulpverleners

In het doelgroepenoverleg op 15 april van het coördinatieteam zijn hulpverleners besproken. Uit een search en uitvragen volgt de volgende informatie.

Hulpverleners zijn een brede en diverse groep. Hieronder vallen de zorgmedewerkers die werken in de somatische zorg (ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeghuizen, wijkzorg), in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) en de gehandicaptenzorg. Daarnaast zijn er geüniformeerde hulpverleners zoals politie en brandweer. De coronacrisis heeft uiteenlopende gevolgen voor al deze groepen, hier worden enkelen uitgelicht:

Geüniformeerden: De politie wordt steeds meer geconfronteerd met protesten, meer dan voorheen ([NOS, 28-03-2021](#)). In de eerste helft van 2020 waren er 1200 demonstraties. In de tweede helft 2500; een verdubbeling. Op basis van een recente uitvraag bij de Nationale Politie blijkt dat er binnen de organisatie aandacht voor is. Er lopen initiatieven op zowel groeps- als individueel niveau om met de verschillende thema's die er spelen aan de slag te gaan.

Zorgverleners (somatische zorg): De coronacrisis heeft zorgmedewerkers ook positieve leerervaringen gegeven. Die ervaringen leiden o.a. tot gevoelens van zingeving en versterkte weerbaarheid en veerkracht. Het zijn vooral de werkomstandigheden die het zwaar maken.



Nieuwe producten en informatie PSH (vervolg)

Doelgroep in beeld: Hulpverleners (vervolg)

Zorgverleners (somatische zorg)

Tijdens de coronacrisis is hun werkwijze afstandelijker geworden en is er minder ruimte voor menselijkheid. Daarnaast hebben zorgmedewerkers continu te maken met wisselende teamsamenstelling (afdeling en collega's) in combinatie met de hoge werkdruk. Uit onderzoek (van Roekel et al., *Frontiers in Psychology*, 2021) blijkt ook dat zorgprofessionals die werken met COVID-19 patiënten meer lichamelijke uitputting en meer slaapproblemen ervaren. Na de 1e golf bleek er een toename van burn-out symptomen bij IC-personeel (Kok et al., *Critical Care Medicine*, 2021). Veel zorgorganisaties bieden hulplijnen aan voor hun medewerkers. Daar wordt nauwelijks gebruik van gemaakt omdat zorgprofessionals het moeilijk vinden te vragen om hulp en om tijd vrij te maken voor bijvoorbeeld intervisie onder werktijd. In een vast team hebben zorgmedewerkers sneller door van elkaar als het niet goed gaat.

Op het Steunpunt Coronazorgen staan [tips voor leidinggevenden](#), zoals het leveren van maatwerk in de mentale ondersteuning van zorgverleners. Ook worden er zelfzorgtips gegeven voor [zorgverleners](#). Een deel van die tips zijn ook geschikt voor hulpverleners die niet in de zorgsector werken, maar tijdens de coronacrisis ook onder hogere werkdruk staan. Ook is er een pagina met tips [voor naasten van hulpverleners](#).

Nieuwe producten en informatie GOR

Vaccinatiebereidheid onder inwoners met een migratieachtergrond

Volgens het recentste onderzoek tussen 24 en 28 maart, wil 86 procent van de Nederlandse bevolking zich laten inenten. 5 procent wil dat niet, 9 procent twijfelt. Wat de verschillen in de vaccinatiebereidheid tussen bevolkingsgroepen tegen het coronavirus zijn, is onbekend. Maar bij het humaan papillomavirus (HPV) – dat onder meer baarmoederhalskanker kan veroorzaken – is er een groot verschil tussen mensen met en zonder migratieachtergrond. Ook huisartsen [signaleren](#) een vaccinatieloof. Lees [hier](#) over de GGD-vaccinatie-voorlichting in Amsterdam.

Long (langdurige) COVID

Een deel van de mensen houdt na een besmetting met het coronavirus langdurig klachten. Dat wordt 'Long COVID' genoemd. Deze klachten kunnen tot enkele weken, maar soms meerdere maanden na een infectie met COVID-19 aanhouden. Mensen met Long COVID hebben klachten zoals vermoeidheid, kortademigheid, pijn op de borst, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, aanhoudende verhoging, langdurig verlies van reukvermogen, of kampen met een depressie of vergeetachtigheid. Er is nog geen optimale behandeling voor Long COVID. Daarom wordt wereldwijd onderzoek gedaan naar Long COVID. Uit [wetenschappelijk onderzoek](#) gepubliceerd in *The Lancet Psychiatry* blijkt dat een derde van alle coronapatiënten die de besmetting overleeft, zes maanden later nog geestelijke of neurologische klachten heeft. De kans op blijvende klachten is het grootst voor patiënten die in het ziekenhuis of op de intensive care (ic) hebben gelegen.



Nieuwe producten en informatie GOR (vervolg)

Long (langdurige) COVID

Het RIVM start eind april 2021 een eigen onderzoek om meer te weten komen over het aantal mensen dat na COVID-19 nog langdurig last heeft van klachten. Voor advies en ondersteuning kunnen mensen met langdurige klachten na COVID-19 terecht bij [C-support](#). Deze organisatie werkt in opdracht van het ministerie van VWS en biedt nazorg op alle leefgebieden waarop deze complexe ziekte ingrijpt: gezondheid, (psycho)sociaal en werk & inkomen.

Interessante informatie en producten algemeen

RIVM ondersteunt GGD-en en gemeenten bij integrale aanpak gezonde leefstijl

De komende twee jaar wordt door VWS 23 miljoen beschikbaar gesteld voor gemeenten om het welbevinden en gezondheid van inwoners te stimuleren. Zoals gepresenteerd tijdens de online inspiratiesessie herstelzorg van 14 april, georganiseerd door GGD GHOR Nederland, kan het RIVM de GGD'en en gemeenten ondersteunen bij advies over en implementatie van diverse gezondheidsinterventies. [Deze ondersteuning](#) wordt zowel online als offline aangeboden, in samenwerking met landelijke en regionale partners.

Hulp nodig bij een lokaal gezondheidsvraagstuk? Of wil je in jouw gemeente of regio een interventie inzetten? Gemeenten en GGD'en kunnen een gratis advies op maat aanvragen. Bekijk [de aanpak en voorwaarden](#) of mail naar karlijn.leeaars@rivm.nl

Agenda webinars en andere digitale bijeenkomsten

10 mei 10:30 Mental health and the pandemic: living, caring, acting!

De Europese Commissie organiseert in de European Mental Health Awareness Week op 10 mei van 10.30-17.15 een online evenement. Het adresseert de impact van COVID-19 op de mentale gezondheid via vijf thema's: understanding – living – caring – responding – acting. Meer informatie en inschrijven via [deze link](#).

19 mei 20.30u online en in ITA Amsterdam. Time Out event voor en door studenten:

Time Out is een interactieve theatervoorstelling over het mentaal welzijn van studenten dat onder druk staat vanwege de coronacrisis maar ook breder vanwege de prestatie maatschappij. Time Out biedt jongeren een veilig podium om ervaringen en ideeën te delen én het gesprek aan te gaan met bestuurders, beleidsmakers en politici. Kijk voor meer informatie en de livestream op www.timeoutcafe.nu. Time out zie je ook op Lowlands (20, 21 & 22 Augustus 10.30u).

20 mei 2021, 09:30 - 12:00. Resilience and Recovery after COVID-19: insights from the social & behavioural sciences

De huidige COVID-19 pandemie heeft een ongekend effect op de samenleving: de sociale, economische en (geestelijke) gezondheidsongelijkheden worden groter en het menselijke gedrag is een onbetwiste factor voor de crisisbeheersing. ESSB-wetenschappers [presenteren](#) vanuit diverse disciplines hun COVID-19 onderzoek en delen hun bevindingen.



Eerdere nieuwsbrieven

Voorgaande edities van de nieuwsbrief PSH GOR zijn te vinden onderaan de [website van ARQ Kenniscentrum Impact](#).

Heeft u deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen van een collega en wilt u hem ook zelf graag ontvangen? Dat kan. Stuur een mail naar cGM@rivm.nl. De nieuwsbrief is bedoeld voor medewerkers van GGD, GHOR en de Veiligheidsregio.

Contactgegevens

GGD'en kunnen met vragen of ondersteuningsbehoeften aankloppen bij het coördinatieteam.

Vragen per telefoon:

- PSH-vragen: 06-30661005 (ARQ Kenniscentrum Impact)
- GOR-vragen: 06-51617555 (Martine Mulder) of 06-24111442 (Elske Marra)

Vragen per e-mail:

- Vragen over PSH en GOR kunnen per e-mail gesteld worden aan cGM@rivm.nl
- Vragen, opmerkingen of aanvullingen met betrekking tot het IVC kunnen per e-mail gesteld worden aan steunpuntcorona@arg.org

De leden van het coördinatieteam zijn: Sjf Timmermans, Nannah Tak (GGD GHOR Nederland), Wera van Hoof, Andrea Willems, Noor Jansen (ARQ), Michel Dückers (Nivel/ARQ), Martine Mulder (cGM/GGD ZW), Femke de Zwart, Elske Marra, Jannie van der Helm, Diane Houweling, Loes Lanting (RIVM/cGM)