



Nieuwsbrief PSH GOR bij Covid-19

Nummer 33 (03 december 2021)

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

Dit is de 33^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.

Nieuwe producten en informatie PSH

Nieuw op het Steunpunt Coronazorgen

Op het [Steunpunt Coronazorgen](#) wordt informatie gegeven omtrent thema's zoals stress en leren omgaan met moeilijke situaties vanwege de coronamaatregelen. Naarmate de situatie verandert komen er andere thema's aan bod of verandert de insteek van de informatie:

1. [Tips voor jongeren: hoe voel ik me goed?](#) (pagina update). Een groot deel van het leven voor corona kan je weer oppakken. Toch heeft corona voorlopig nog invloed op je leven. Het kan lastig zijn om je tijd goed te verdelen en je balans terug te vinden. Misschien voel je je daardoor gestrest of somber. Dat is heel normaal. Op deze pagina vind je tips om beter in je vel te zitten.
2. [Vieren van speciale momenten](#) (pagina update). We zijn gewend om speciale momenten met vrienden en familie door te brengen. Op deze pagina lees je hoe je belangrijke momenten samen viert, terwijl je rekening houdt met elkaar en het coronavirus.
3. [Afscheid nemen en rouw](#) (pagina update). Als je net iemand hebt verloren, heb je veel verdriet. Op deze pagina lees je hoe je omgaat met afscheid en rouw in coronatijd. En welke hulp je hierbij kan krijgen.
4. [Zwangerschap](#) (pagina update). Als je zwanger bent tijdens de coronapandemie kan je je zorgen maken. Bijvoorbeeld over de risico's van een (mogelijke) besmetting met het coronavirus. Veel en langdurige stress en angst tijdens de zwangerschap kunnen een negatieve invloed hebben op je ongeboren baby. Hieronder lees je tips om angst en stress tijdens je zwangerschap te verminderen.

Hoofdpunten uit actualiteitsmonitor ARQ – 11 t/m 25 november 2021

Kwetsbare groepen

- **Terechte zorgen over mentale gezondheid en middelengebruik studenten ([Trimbos, 11 nov](#))**. Meer dan de helft van de studenten (51%) ervaart psychische klachten. Veel studenten ervaren eenzaamheid, prestatiedruk, stress en slaapproblemen. De coronacrisis heeft eraan bijgedragen dat meer studenten psychische klachten hebben zoals angst en somberheid. In vergelijking met ander onderzoek van voor de coronacrisis, ligt het percentage studenten met psychische klachten in deze meting flink hoger.
- **Prioriteiten voor gezondheid vanuit perspectief gedragswetenschappen ([commentaar S. Michie, 2021](#))**. Covid-19 heeft aangetoond dat veel samenlevingen niet de nodige veerkracht hebben om schokken zoals pandemieën en de effecten van klimaatverandering het hoofd te bieden. Het heeft ook aangetoond dat degenen die het meest onder die schokken lijden, mensen zijn die al benadeeld zijn. Om dit aan te pakken moeten we, volgens Michie, een strategie opstellen om ervoor te zorgen dat alle sectoren van de samenleving hun materiële en mentale welzijn kunnen beschermen.



Nieuwe producten en informatie PSH (vervolg)

Ze presenteert twee mogelijke prioriteiten voor gezondheid, vanuit een gedragswetenschappelijk perspectief. Dit zijn: (1) een effectievere risicobeheercultuur tot stand brengen (2) het opbouwen van veerkracht en sociale verbondenheid in de gemeenschap.

Doelgroep in beeld: mensen met een chronische beperking

Op donderdag 14 oktober 2021 is de doelgroep mensen met een chronische beperking opnieuw besproken in het doelgroepenoverleg.

Op dit moment is het onduidelijk hoeveel mensen nog steeds in thuisisolatie verblijven. Mogelijk komt hier meer zicht op vanuit bijvoorbeeld panelonderzoek dat nu loopt via leder(in) waar zo'n 1000 mensen uit de achterban worden bevroegd. Wel is bekend dat er nog steeds 700.000-800.000 mensen extra kwetsbaar zijn bij een coronabesmetting, ook als zij gevaccineerd zijn. Versoepelingen kunnen stress met zich meebrengen. Zo gaan partners weer naar het werk en kinderen weer naar school. Ook kan er druk uitgeoefend worden op (of gevoeld worden door) mensen met een beperking/chronische aandoening om weer mee te gaan doen. Mensen kunnen zich extra kwetsbaar voelen als ze zich in een context bevinden waar de vaccinatiegraad achterblijft.

De doelgroep heeft een 'zachte stem', deze mensen zie en hoor je weinig. Dit heeft allerlei oorzaken, zoals weinig mogelijkheden om zich te laten horen (bijv. door beperkte financiën of door kwetsbaarheid moeilijk om met het openbaar vervoer te reizen) of vanwege uitputting geen fut hebben om zaken aan te blijven kaarten. De doelgroep kan zich nog steeds onveilig voelen, omdat mensen (ook vanuit de zorg) geen afstand meer houden of geen beschermingsmaatregelen gebruiken. GGD IJsselland doet op dit moment (kwalitatief) onderzoek naar mensen die in zelfisolatie verblijven, waaronder, maar niet uitsluitend, mensen met een chronische aandoening. Doel van het onderzoek is een beeld krijgen van de ervaringen van mensen in zelfisolatie, wat zij nodig hebben en wat hen helpt.

Doelgroep in beeld: nabestaanden

Op donderdag 28 oktober is de doelgroep *nabestaanden* opnieuw besproken in het doelgroepenoverleg. Uit de media-analyse kwamen weinig nieuwe berichten naar voren over nabestaanden en hun psychische gezondheid. Er zijn wel een aantal wetenschappelijke artikelen gepubliceerd over rouw in coronatijd. Onderstaande informatie is verzameld voor het project *Afscheid in Coronatijd*. Dat project wordt uitgevoerd door ARQ in opdracht van het Ministerie van VWS.

Invloeden op rouwverwerking

Voor nabestaanden werken twee elementen samen bij rouwverwerking en de ontwikkeling van mogelijke psychosociale problemen. Enerzijds spelen de omstandigheden van het overlijden een rol – was de dood van hun dierbare verwacht, onverwacht, natuurlijk, of niet-natuurlijk. Anderzijds de vraag of er mogelijkheid was afscheid te nemen van dierbaren. Afscheid nemen wordt gezien als een essentieel element van rouwverwerking en gebrek aan afscheid kan traumatisch zijn (Gesis e.a., 2020). De uitvaart is een van de meest prominente afscheidsrituelen die we kennen en een proces van zingeving – van het begrijpen van het verlies en kunnen aanpassen aan de nieuwe realiteit.



Nieuwe producten en informatie PSH (vervolg)

Doelgroep in beeld: nabestaanden

Rouw tijdens de coronapandemie

Tijdens COVID is de beleving van de uitvaart veranderd en hoewel men er doorgaans met een goed gevoel naar terugkijkt, was dat in 1 op de 5 gevallen niet het geval (Luiten, 2020). Nabestaanden zijn niet altijd in staat geweest (waardig) afscheid te nemen vanwege de overheidsmaatregelen (Luiten, 2020). Door social distancing en beperkingen in het aantal aanwezigen werden de traditionele afscheidsrituelen verstoord en is de mogelijkheid om sociale steun te geven en ontvangen afgenomen. Sociale steun is een belangrijke determinant in voorkomen van psychosociale problemen (Lobb e.a., 2010). Sinds COVID is dan ook de kans op verstoorde rouwverwerking en pathologische rouwklachten toegenomen (Eisma e.a., 2020; Eisma e.a., 2021). Problemen in de uitvaart maken dan deel uit van 'stapel' effecten van verschillende bronnen van stress. Andere aspecten die speciaal rond COVID-19 en infectieziekten spelen zijn schuldgevoelens ten gevolge van het (eventuele) besmetten van de overledenen, maar ook doordat men niet aanwezig mocht of kon zijn tijdens het sterfproces en al dan niet afscheid heeft kunnen nemen (Gesis, 2020).

Tegenover deze mogelijke problemen staat dat mensen van nature veerkrachtig zijn. Onder veerkracht verstaan we het vermogen om met moeilijkheden om te gaan en gezond te blijven. Mensen kunnen ook groeien na dergelijke gebeurtenissen; meer genieten van het leven, de kleine dingen beter appreciëren, beter relativeren. Ook zijn er creatieve nieuwe manieren in ontwikkeling en omloop om nabestaanden te herdenken en afscheid te kunnen nemen (Lowe e.a., 2020; Stroebe & Schut, 2021). Het is belangrijk weet te hebben van deze ontwikkelingen zodat het wiel niet opnieuw wordt uitgevonden en ervoor te zorgen dat bruikbare kennis over gezond blijven en herdenken ingebed wordt in de uitvaartsector. De pagina op het Steunpunt over dit thema, [Afscheid nemen en rouw](#), is aangevuld op basis van nieuwe informatie uit het doelgroepoverleg.

- Eisma, M.C., Boelen, P.A., & Lenferink, L.I.M. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *JAMA*, 288, 113031.
- Eisma, M.C., Tamminga, A., Smid, G.E., & Boelen, P.A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54-56.
- Gesis, C., Carmassi C., Cerveri G., Carpita B., Cremone I.M., & Dell'Osso L (2020) Complicated Grief: What to expect after the coronavirus pandemic. *Frontiers of Psychiatry* 11:489.
- Lobb, E.A., Kristjanson, L.J., Aoun, S.M., Monterosso, L., Halkett, G.K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies*, 34, 673-698.
- Lowe, J., Rumbold, B., & Aoun, S. (2020). Memorialisation during COVID-19: Implications for the bereaved, service providers and policy makers. *Palliative Care & Social Practice*, 14, 1-9.
- Luiten, A. (2020). *Uitvaarten in Coronatijd, Onderzoeksrapport NL-Eyes*. Monuta: Haarlem.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Bereavement in times of covid-19: A review and theoretical framework. *Journal of Death and Dying*, 82, 500-522.



Interessante informatie en producten algemeen

Monitor maatschappelijke effecten coronavirus Brabant

De provincie Noord-Brabant heeft Het PON & Telos gevraagd een 10e meting uit te zetten onder Brabanders om de maatschappelijke effecten van het coronavirus in beeld te brengen. Doel van de monitor is om inzicht te krijgen in hoe Brabanders de aanwezigheid van het virus en de maatregelen die daartegen worden genomen, ervaren. De [resultaten van deze 10e meting](#) worden vergeleken met die van de eerdere metingen. De positieve trend die bij de 9de meting werd gezien, is bij de 10e meting doorbroken: meer mensen zijn bezorgd (40%), voelen zich machteloos (28%), gefrustreerd (27%), gespannen/gestrest (15%), boos (13%), verdrietig (12%) en bang (4%). Minder mensen voelen zich rustig (38%) of blij (6%) dan bij de vorige meting.

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: 06-29637723 (Marjonneke de Vetten)

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@arq.org

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