

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Omgaan met werkgerelateerde stress in coronatijd

Informatie voor zorgprofessionals

De coronacrisis legt een enorme druk op de gezondheidszorg en haar zorgprofessionals. De situatie kan stress en onrust opleveren om verschillende redenen. Bijvoorbeeld het feit dat je als zorgprofessional zelf risico loopt om besmet te raken. In deze folder lees je welke stressreacties je kan ervaren en hoe je hier mee om kan gaan.

Normale stressreacties in een crisistijd

Als zorgprofessional ben je gewend aan stressvolle situaties. Je bent getraind hiermee om te gaan. In deze crisis is de druk op de zorg niet alleen extreem hoog, maar je moet je zelf ook verhouden tot de gebeurtenissen. Daarbij kan jouw harde werken energie, trots en een gevoel van betekenis en voldoening geven. De grote hoeveelheid werk die maar blijft doorgaan, kan echter ook zorgen voor voortdurende stress. De beperkingen in wat je professioneel gezien kan doen, kunnen zorgen voor machteloze gevoelens, frustratie en schuldgevoel.

Als spanning en stressgevoelens aanhouden, kun je soms merken dat dit je functioneren beïnvloedt. Het kan zijn dat je gevoeliger reageert of sneller geïrriteerd raakt, dat je angstig of vermoeid bent of dat je je minder goed kan concentreren op je werk. Het kan moeilijker zijn je los te maken van je werk en je te ontspannen. Ook kun je fysieke klachten ontwikkelen zoals gespannen spieren of hoofdpijn. Hoewel je dit soort reacties van jezelf wellicht niet kent, zijn dit normale reacties in een uitzonderlijke situatie als deze.

Specifieke zorgen en moeilijkheden die druk kunnen leggen op je welzijn

- Iedereen krijgt in deze tijden te maken met stressoren. Voor jou als zorgprofessional komen daar een aantal specifieke bij:
- De angst dat je zelf besmet wordt of het virus overdraagt aan een familielid of vriend.
- De strenge(re) veiligheidsmaatregelen in het uitvoeren van je werk:
 - fysieke uitputting, door het dragen van beschermende uitrusting.
 - restricties in autonoom handelen, door strikte procedures.
 - mentale uitputting, doordat continue alertheid en waakzaamheid vereist is.
- De afstand die je kan voelen tot patiënten door de strikte maatregelen rondom aanraken en vasthouden. Dat maakt het lastig, soms onmogelijk, om patiënten te steunen en gerust te stellen.
- Er kan onzekerheid en discussie zijn over de beste manier van handelen.
- Als zorgprofessional kun je te maken krijgen met naasten die zich (soms overmatige) zorgen maken over jouw gezondheid. Daarnaast zullen er mensen zijn die jou zien als besmettingshaard en het contact met je vermijden.
- De hoge werkdruk, samen met de overheidsmaatregelen, leiden tot minder sociale contacten.

- Je hebt misschien onvoldoende tijd over voor jezelf, om bijvoorbeeld stil te staan bij hoe het met je gaat en wat je nodig hebt om fysiek en mentaal fit te blijven.
- Je kan te maken krijgen met moeilijke afwegingen en keuzes, zowel op professioneel als persoonlijk vlak. Uit onderzoek is bekend dat deze morele dilemma's zwaar op mensen kunnen drukken.

Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?

Houd aandacht voor je basisbehoeften en fysieke- en mentale welzijn

- Zorg voor dagritme.
- Blijf goed en gezond eten en drinken.
- Neem als je niet werkt bewust tijd om op te laden. Vanwege de maatregelen is het soms nodig nieuwe manieren te vinden om 'af te schakelen' of te ontspannen. Belangrijk daarbij is het om iets te doen waarmee je je geest even rust geeft (zie hieronder bij tips om stress te verminderen).
- Neem dagelijks tijd om even stil te staan bij hoe het met je gaat. Dit kun je bijvoorbeeld doen in gesprek met anderen, maar ook door dat dagelijks even 'na te voelen' of er iets over op te schrijven.

Creëer een steunende privéomgeving

- Maak (beeld)belafspraken met familie en vrienden.
- Vraag aan een vertrouwd persoon of deze er wil zijn als je terug komt uit je werk zodat je een klankbord hebt.
- Familie en vrienden kunnen bezorgd zijn over jouw gezondheid en die van henzelf. Laat hen weten dat dit normaal is, ook aan kinderen. Door hen goed te informeren en op de hoogte te houden, kun je vaak een deel van hun zorgen weg nemen. Het is belangrijk dat zij achter je blijven staan.

Creëer een steunende werkomgeving

- Creëer met elkaar een moment op de dag om te kijken hoe het met een ieder gaat. Aandacht voor het welzijn van elkaar op de werkvloer draagt bij aan saamhorigheid en gezamenlijke focus.
- Bespreek met collega's en je leidinggevende wat je nodig hebt om je werk op een goede manier te blijven doen. Het uitwisselen van manieren om met de situatie om te gaan kan steunend zijn.

Haal informatie uit betrouwbare kanalen en wees kritisch

- Er is veel, soms tegenstrijdige, informatie beschikbaar. Zorg dat je je informatie haalt uit betrouwbare bronnen, zoals het RIVM en de Rijksoverheid. Check het nieuws niet te vaak. Dit voorkomt onnodige stress.

Tips om stress te verminderen

- Wees alert op je stressniveau. Doe dit bijvoorbeeld bij het opstaan en voor het slapen gaan. Merk de verschillen op, zodat je sneller waarneemt wanneer het te veel wordt. Het is nodig, want deze situatie kan nog lang duren; het is geen sprint maar een marathon.
- Vertrouw op je eigen strategieën door te bedenken wat voor dingen je in het verleden hebben geholpen om met stressvolle periodes om te gaan. Zet deze (of varianten die nodig zijn vanwege de beperkende maatregelen) actief in.
- Zorg voor ontspanning door inspanning, zoals tuinieren, klussen, hardlopen of (thuis)workouts (er zijn veel apps en filmpjes te vinden).
- Zorg voor ontspanning door rust, zoals muziek maken of luisteren, in de natuur zijn, puzzelen, kleuren of door ontspanningsoefeningen of meditatie/ mindfulness.
- Laat los waar je geen invloed op hebt. Probeer daarmee piekeren te voorkomen. Humor helpt de situatie te relativeren.

Vraag zo nodig om ondersteuning binnen of buiten je organisatie

- Als je ondanks deze stappen behoefte hebt aan ondersteuning, informeer dan bij bijvoorbeeld je leidinggevende of bij collega's waar je binnen en buiten werktijden terecht kan. Dit kan een vertrouwenspersoon, een peersupporter of buddy, een bedrijfsopvangteam, bedrijfsarts of psycholoog binnen of buiten de organisatie zijn.

Bronvermelding

De informatie in deze folder is gebaseerd op:

IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, "Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0".
February 2020.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 - 330 51 75
impact@arq.org
impact.arq.org/covid-19

31 maart 2020