

Q&A psychosociale ondersteuning voor medewerkers

Tijdens de schok... de draad blijven vasthouden. Zorg voor de zorg!

Informatie voor collega's die momenteel onder bijzondere en stressvolle omstandigheden werken.

Werken in acute, stressvolle zorg waarin je ingrijpende ervaringen opdoet, dat laat niemand onberoerd. Niemand is écht voorbereid op ervaringen die nu op ons afkomen. Deze kunnen ingrijpend zijn voor jou als persoon. De huidige Corona pandemie is weliswaar geen klassieke, eenmalige ramp, maar kan gezien worden als een zich geleidelijk ontrollende ramp, waardoor we gedurende langere tijd onder druk staan. Weten hoe we (emotioneel) op rampen reageren, kan daarom ook nu helpen. Daarnaast zetten we op een rij wat jij voor jezelf en wat je als team kunt doen om je veerkracht in de komende periode zo goed mogelijk te beschermen. Veerkracht houdt je in stand door je verbonden te voelen met anderen én door binnen je eigen invloedssfeer actief op zoek te gaan naar waar jij goed bij functioneert in deze bijzondere situatie.

Normale reacties in abnormale schokkende situaties

De komende periode zal jij als zorgmedewerker wellicht schokkende of anderszins ingrijpende gebeurtenissen mee maken of heb jij deze al meegemaakt. We weten dat mensen in dergelijke situaties 'op de automatische piloot' reageren. Dit zorgt er voor dat je professioneel blijft handelen en gevoelens staan vaak op de achtergrond. Het kan wel zijn dat je je wat onwettelijk en anders dan normaal voelt of het idee hebt dat je naar een film kijkt. Ook kun je merken dat je verstijft en minder soepel tot handelen komt.

Als de eerste schok voorbij is, kan er een gevoel van ongeloof en verbijstering ontstaan. Daarna kunnen reacties van ontlading volgen, 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. Deze reacties kunnen elkaar ook in korte tijd afwisselen, als een golf die komt en gaat.

Als je meerdere stressvolle gebeurtenissen in kortere tijd meemaakt, zoals dat in de huidige periode het geval kan zijn, kan het zijn dat je méér reactie op stress merkt dan je van jezelf gewend bent. Dat is heel normaal; je hebt immers minder tijd gehad om te herstellen. Daarbovenop komt dat veel collega's nu geen gebruik kunnen maken van hun normale manier van ontspannen, zoals de sportvereniging of een avond met vrienden doorbrengen. Beseffen dat je reactie normaal is, kan al veel helpen om niet te schrikken van je eigen gevoelens en je rust weer te vinden.

Reacties na de eerste schok

Ook na de eerste schok kunnen stressreacties blijven bestaan, zoals een vergrote waakzaamheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen of herbelevingen. Al deze reacties zijn in de eerste weken normaal.

Wat helpt nu?

Je blijft zo veerkrachtig mogelijk door goed voor jezelf en elkaar te zorgen. Hieronder een aantal tips over hoe je jezelf kunt helpen, maar ook hoe je dit als team kunt doen.

Voor jezelf kun je dit doen door:

- Na te denken welke support je van je omgeving nodig hebt en dit actief met hen te communiceren. Maak het bespreekbaar.
- Contact met je dierbaren actief op te blijven zoeken, ook als dat alleen telefonisch kan en/of je hier nauwelijks nog tijd voor hebt.
- Zorg voor voldoende rust tussen je diensten door. Ga na wat jou ontspanning geeft.

- Als de situatie het toe laat je telefoon een bepaalde tijd weg te leggen en wat afstand te nemen van al het nieuws en gezonde afleiding te zoeken. Denk hierbij aan activiteiten die jou normaliter ontspanning kunnen geven.
- Waar mogelijk in een normaal slaapritme te blijven.
- Zorg voor een gezond en regelmatig eetpatroon. De motor moet wel draaiende kunnen blijven.
- Georganiseerd sporten om te zetten in andere vormen van bewegen.
- Alcohol en andere vormen van zelfmedicatie zijn geen oplossingen voor stress.

In je team kun je dat doen door:

- Blijf aandacht houden voor het uiten van waardering en vertrouwen naar elkaar.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier en eigen tempo met deze situatie omgaat.
- Stel elkaar vragen; ga niet voor elkaar denken.
- Respecteer verschillen in de behoefte aan het delen van ervaringen binnen je team. Erken elkaars behoeften én ben duidelijk over wat jij op dat moment te bieden hebt. Zo ben je elkaar én tot steun en overschrijdt je elkaars draagkracht niet. Je kunt altijd even met je collega mee denken waar hij/zij wel terecht kan, als het even niet bij jou kan.
- Laat ongevraagde adviezen achterwege.
- Help elkaar noodzakelijk rust te nemen, herinner elkaar hieraan en denk praktisch mee hoe dit mogelijk is.
- Bespreek met elkaar en je afdelingsmanager welke behoeften er in jullie team leven ten aanzien van psychosociale ondersteuning. Hieronder zie je uitleg over de mogelijkheden binnen het ziekenhuis voor ondersteuning. Ook hier geldt dat er geen consensus hoeft te zijn: voor verschillende collega's kunnen er verschillende wegen zijn om zo gezond mogelijk door deze periode te komen.

Wat helpt juist niet?

Jezelf en/of anderen dwingen te praten over de ingrijpende gebeurtenis die je kort tevoren hebt meegemaakt wordt afgeraden. Bespreek met iemand wat je wilt bespreken, maar ga niet tot in detail terug naar het gebeurde. Een gesprek dient een vrijplaats te zijn voor alles wat zich aandoet, maar ga niet speuren naar details en dwing elkaar niet dingen te vertellen en/of emoties te uiten. Uit onderzoek is namelijk naar voren gekomen dat het in detail nabespreken van een gebeurtenis en het uitgebreid uiten van emoties hierbij, kort na het gebeurde, juist kan leiden tot meer lange termijn klachten. Zoals vroeger werd gesproken over een houden van een uitgebreide debriefing met elkaar, wordt deze nu dus juist afgeraden.

Ondersteuning vanuit het ziekenhuis op de korte termijn

Het BOT heeft samen met het team van de Geestelijke verzorging & Ethiek, O&O, HRM en Medische Psychologie zijn bereikbaarheid de komende periode uitgebreid en is elke dag telefonisch bereikbaar van 8:00 tot 20:00 hr. via de telefooncentrale. Buiten deze tijden kan het BOT-team ingeschakeld worden door de dienstdoende afdelingsmanager, via de telefooncentrale. Het reguliere sein van het BOT team (xxxx) is tijdelijk niet in gebruik.

Gedurende de tijdelijke uitbreiding zal een multidisciplinair kernteam met expertise in psychosociale ondersteuning actief zijn met hierin een vertegenwoordiging van Geestelijke verzorging & Ethiek, HRM, O&O en medische psychologie. Dit team beoordeelt de vragen die binnenkomen bij het BOT en kan vanuit dit team maatwerk leveren vanuit de verschillende vakgebieden (bv ondersteuning briefing, teamdynamiek bij crisis maar ook individuele ondersteuning van medewerkers en leidinggevenden zelf).

Stafleden en arts-assistenten kunnen ook via mail rechtstreeks contact leggen met de interne coaches vanuit de vereniging medische staf (4 stafleden). en kunnen ook rechtstreeks de collega's van de vakgroep Geestelijke verzorging & Ethiek benaderen en Medische Psychologie.

Professionele hulp op de langere termijn

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. Het vragen om professionele hulp is aan te raden als de reacties en klachten na drie maanden niet verminderen, dit kan via de Huisarts of bedrijfsarts.

Wij hopen je vanuit de vakgroep Medische Psychologie en het BOT wat meer informatie te hebben kunnen geven over hoe wij vaak zien dat mensen omgaan met een stressvolle situatie als deze en wat jij als zorgmedewerker kunt doen om je eigen veerkracht en die van je team in de komende periode zo goed mogelijk te beschermen.

Zorg goed voor jezelf en zorg goed voor elkaar; samen zijn we sterk!