**Met dank aan: Haaglanden MC**

Handreiking preventieve peersupport voor arts-assistenten in de Coronatijd

*"LET EEN BEETJE OP ELKAAR"*

Naast training op diagnostiek en behandeling van de mogelijke grote aantallen patiënten met COVID die in het ziekenhuis opgenomen worden, is psychische stabiliteit / mentale gezondheid voor de arts-assistenten noodzakelijk om de fysieke en emotionele gevolgen op te kunnen vangen.

Algemeen advies:

Zorg voor de basisvoorwaarden: heldere instructies m.b.t. medisch handelen, veiligheid en hiërarchische lijnen, maar vooral ook op structuur in de dag / werktijden / voeding.

Tips voor de vijf chirurgen die de arts-assistenten zullen ondersteunen:

*Uitgangspunten:*

1. Mensen zijn van nature mentaal zeer veerkrachtig en kunnen veelal zelf van een traumatische gebeurtenis herstellen.
2. Iedereen reageert anders
3. Velen krijgen na (een) schokkende gebeurtenis(sen) last van (kortdurende) psychische klachten
4. De acute respons verdwijnt bij de meeste mensen
5. Alle verschijnselen <1 maand zijn NORMAAL

*Er zijn 5 kerncomponenten zijn van natuurlijke verwerkingsprocessen van traumatische gebeurtenissen:*

1. (Af)Wachten
2. Rust en ontspanning
3. Bevrijding vinden van lichamelijke (stress) klachten
4. Hervatten van de routines en een vorm van controle ervaren
5. Gematigde confrontatie met de stressvolle herinneringen

De sociale omgeving kan op twee manieren invloed uitoefenen:

| | |
|---|---|
| **Positief** (ervaren) sociale steun = beschermend:<br><br>erkenning<br>waardering<br>praktische steun | **Negatieve** reacties uit sociale omgeving = risico<br><br>bagatelliseren<br>negatieve opmerkingen<br>niet serieus nemen |

Veelvoorkomende en normale reacties na ingrijpende gebeurtenissen (deze gaan dus meestal binnen een maand over):

| | |
|---|---|
| **Emotioneel:**<br>-Angst<br>-Somberheid<br>-Schuldgevoel<br>-Schaamte<br>-Boosheid<br>-Verdriet<br>-Hulpeloosheid<br>-Machteloosheid<br>-Onzekerheid<br>-Ongeloof<br>-Overstuur raken van herinneringen | **Gedragsmatig:**<br>-Terugtrekken uit sociale relaties<br>-Minder goed functioneren<br>-Rusteloos/waakzaam<br>-Prikkelbaar/irritatie<br>-Meer of overmatig alcohol drinken<br>-Sneller huilen<br>-Onredelijk zijn<br>-Veranderend eetpatroon/slechte eetlust<br>-Plaatsen/situaties vermijden/verzuim<br>-Relaties die onder druk komen te staan<br>-Slechter functioneren op het werk |
| **Fysiek**<br>Slecht slapen<br>Vermoeidheid<br>Lusteloosheid<br>Duizeligheid<br>Transpireren<br>Verhoogde spierspanning<br>Hoofdpijn<br>Maagdarmproblemen | **Cognitief**<br>Concentratieproblemen<br>Vergeetachtigheid<br>Herbelevingen<br>Besluiteloosheid<br>Piekeren<br>'Waarom vragen' |

*Preventieve Peersupport:*

Wat WEL?

Wekelijks contact tussen supervisor/peersupporter en arts-assistent, waarbij de volgende vragen aan de orde kunnen komen (richtlijn voor het gesprek, geen vragenlijst om af te vinken). Houd het gesprek informeel, niet te veel sturen. Laat de arts-assistent bepalen wat hij/zij vertelt en wat niet, versterk eigen regie van de arts-assistent waar mogelijk.

- Hoe gaat het met je? (actief luisteren, evt. doorvragen)
- Hoe is de afgelopen week geweest? (rustig laten vertellen, hooguit soms even samenvatten om te laten merken dat je luistert/begrijpt; bij aarzelingen / haperingen voorzichtig doorvragen)
- Wat vind je dat er goed gaat? (positief bekrachtigen, waardering laten blijken)
- Wat vind je dat er niet zo goed gaat? (rustig doorvragen)
- Kun je de taken die er van je verwacht worden aan?

- Zijn de praktische zaken goed genoeg geregeld?
- Slaap je voldoende?
- Eet je gezond en genoeg?
- Hoe is het thuis?
- Kun je ontspannen buiten je werk?
- Zijn er dingen die je nodig hebt om het vol te kunnen houden?
- Heb je vragen of punten die je belangrijk vindt om te bespreken?
- Ben je iemand die om hulp zou vragen als je het nodig hebt?

Wat NIET?

- Emotionele debriefing: in de acute fase diep ingaan op gevoelens kan juist klachten verergeren en verhoogt de kans op PTSD

Besteed in dit gesprek ook (kort) aandacht aan uitleg over wat normaal is:

- Emotionele reacties zijn normaal, deze worden minder.
- Reacties als "even kort door de bocht", prikkelbaarheid, sneller van slag, gevoelens van onmacht, zomaar in de lach schieten, zijn heel normaal.
- Door veerkracht kunnen we heel wat stootjes hebben. Verkracht wordt o.a. versterkt door sociale steun en fysieke gezondheid, maar ook door het gevoel dat het zinvol is wat je doet.
- Iedereen reageert anders, dus jouw manier van reageren past bij jou.
- Rust en ontspanning zijn nuttig en nodig, maar houd wel structuur in je dag
- Sociale steun is heel belangrijk, dus ga je niet (teveel) terugtrekken
- Biedt evt. de folders "Omgaan met Stress bij COVID" en "Praten met kinderen over Corona" aan

Rond het gesprek af met de afspraak voor de volgende week.

*Wat als het niet goed lijkt te gaan?*
Wanneer de peersupporter twijfelt of het wel goed gaat met de arts-assistent of in het gesprek merkt dat het niet goed gaat, zijn er de volgende opties:

- Bespreek wat de arts-ass. zelf denkt nodig te hebben. Kan hij/zij doorwerken? Zo ja, wat helpt om dat te kunnen: zo concreet mogelijk benoemen en afspreken
- Zo nee, samen besluiten dat de arts-ass. stopt met werken en praktische zaken bespreken over structuur, ontspannen, eten.
- Vervolgafspraak in gezamenlijk overleg, maar in ieder geval niet langer dan over een week
- Verwijzen naar de SUPPORT COACH (zie onder)

- Indien ernstige klachten die niet afnemen zo mogelijk doorverwijzen naar HMC-psychologen.

De SUPPORT Coach is:

- Een mobiele applicatie die informatie en ondersteuning biedt na ingrijpende gebeurtenissen d.m.v. een zelf-test en praktische oefeningen
- Voor mensen met (beginnende) psychotrauma klachten
- Gebaseerd op principes van cognitieve gedragstherapie
- Te personaliseren door het toevoegen van foto's, muziek en eigen contactpersonen
- Gratis beschikbaar voor smartphones en tablets via de Google Play Store (Android) en Appstore (iOs)
- In te zetten naast de ondersteunende face-to-face zorg (geen vervanging van zorg)