



113 zelfmoord
preventie

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem:
chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113

Geestelijke en psychosociale gezondheid tijdens de uitbraak van het nieuwe coronavirus (COVID-19)

12 maart 2020

In januari 2020 verklaart de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) de uitbraak van een ziekte die wordt veroorzaakt door een nieuw coronavirus tot een wereldwijde noodsituatie. Volgens de WHO is er een groot risico dat dit coronavirus, ontstaan in 2019, zich over de hele wereld verspreidt. In maart 2020 verklaart de WHO de COVID-19-uitbraak tot pandemie.

De WHO en volksgezondheidsorganisaties overal ter wereld doen er alles aan om deze uitbraak onder controle te krijgen. Deze crisis veroorzaakt veel stress onder de bevolking. De onderstaande punten over geestelijke gezondheid zijn opgesteld door de afdeling Geestelijke gezondheid van de WHO en gericht aan verschillende doelgroepen om tijdens de COVID-19-uitbraak geestelijke en psychosociale hulp te kunnen bieden.

Algemene bevolking

1. Mensen overal ter wereld zijn getroffen door het nieuwe coronavirus (COVID-19) en er zullen nog veel zieken bij komen. De ziekte hangt niet samen met een bepaalde etnische groep of nationaliteit. Wees empathisch ten aanzien van alle getroffen mensen, ongeacht waar ze vandaan komen. Mensen die besmet zijn met het nieuwe coronavirus hebben niets verkeerd gedaan en zij verdienen onze steun, betrokkenheid en mededogen.
2. Gebruik geen termen als 'coronagevallen', 'slachtoffers' of 'coronaslachtoffers', 'coronagezinnen' of 'overledenen' voor mensen die de ziekte hebben opgelopen. We noemen hen 'mensen die het coronavirus hebben', 'mensen die voor het coronavirus worden behandeld' of 'mensen die herstellen van het coronavirus'. Na hun herstel pakken zij hun leven weer op, op hun werk en met hun familie en vrienden. Om stigmatisering te voorkomen, is het belangrijk dat mensen niet met het nieuwe coronavirus worden geïdentificeerd.
3. Lees niet te veel en luister of kijk zo min mogelijk naar nieuws waar je bang van wordt of waardoor je van slag raakt. Raadpleeg alleen betrouwbare bronnen en richt je hoofdzakelijk op praktische informatie die voor jou relevant is, ter bescherming van jezelf en de mensen die je lief zijn. Kies een of twee vaste momenten per dag om informatie te zoeken. Door de plotselinge en vrijwel onafgebroken stroom nieuwsberichten over deze crisis kunnen mensen zich grote zorgen maken. Ga af op feiten en negeer geruchten en desinformatie (nepnieuws). Raadpleeg regelmatig de [WHO-website](http://www.who.int) en de informatiekanalen van de zorgautoriteiten in je eigen land, zoals het RIVM, om de feiten van onzin te scheiden. Feitelijke informatie kan de angst verminderen.
4. Bescherm jezelf en probeer anderen te helpen. Andere mensen helpen heeft niet alleen een positief effect op degene die hulp krijgt, maar ook op de persoon die helpt. Je kunt bijvoorbeeld je burens of andere mensen in je buurt bellen en vragen

of ze hulp nodig hebben. Door als buurt of gemeenschap samen te werken, creëer je solidariteit doordat mensen zich gezamenlijk inzetten in de strijd tegen het nieuwe coronavirus.

5. Zoek naar manieren om positieve en hoopgevende verhalen door te geven, bijvoorbeeld over mensen uit jouw buurt die het coronavirus hebben gehad. Denk aan verhalen over mensen die hersteld zijn of mensen die voor iemand hebben gezorgd en graag hun ervaringen willen delen.
6. Laat je waardering blijken voor mantelzorgers en zorgverleners die zich inzetten voor mensen uit jouw gemeenschap die zijn getroffen door het coronavirus. Besef dat zij levens redden en zorgen voor de mensen die jou lief zijn.

Zorgverleners

7. Als zorgverleners zullen jij en je collega's waarschijnlijk onder grote druk staan. Het is heel normaal dat je onder deze omstandigheden druk ervaart. Dat je last hebt van stress en de gevoelens die daarbij horen, betekent niet dat je je werk niet goed kunt doen en het is ook geen teken van zwakte. Het is nu net zo belangrijk om goed op je mentale en psychosociale gezondheid te letten als op je lichamelijke gezondheid.
8. Zorg goed voor jezelf in deze periode. Probeer positieve strategieën toe te passen, zoals genoeg rust nemen tijdens je werk of in je pauzes, genoeg en gezond eten, voldoende lichaamsbeweging en in contact blijven met familie en vrienden. Zoek niet je toevlucht in tabak, alcohol of andere verdovende middelen. Op de lange termijn kunnen die een nadelig effect hebben op je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dit zijn unieke, ongekende omstandigheden voor veel zorgverleners, waar de meesten nog niet eerder mee te maken hebben gehad. Toch kunnen strategieën tegen stress die eerder goed werkten, nu ook van pas komen. Je weet waarschijnlijk wel hoe je de stress kunt verminderen en moet vooral proberen om psychisch gezond te blijven. Dit is geen sprint maar een marathon.
9. Sommige zorgverleners merken helaas dat hun familie of mensen uit de buurt hen uit de weg gaan, vanwege stigmatisering of uit angst voor besmetting. Dat kan deze toch al zo lastige situatie nog veel moeilijker maken. Probeer toch in contact te blijven met de mensen die je lief zijn, bijvoorbeeld via digitale kanalen. Praat met je collega's, de leidinggevende of andere mensen die je vertrouwt. Grote kans dat je collega's dezelfde ervaringen hebben als jij.
10. Als je mensen met intellectuele, cognitieve of psychosociale beperkingen informatie geeft, gebruik dan begrijpelijke taal. Als je teamleider of leidinggevende bent in een zorginstelling moet je ook andere dan alleen schriftelijke communicatiemiddelen inzetten.
11. Zorg dat je weet hoe je mensen met COVID-19 kunt helpen en waar zij de benodigde hulp en informatie kunnen vinden. Dat is extra belangrijk voor mensen die geestelijke en psychosociale zorg en ondersteuning nodig hebben. Door stigma's die bestaan rond psychische problemen kan het zijn dat mensen aarzelen om hulp te zoeken voor COVID-19 of psychische aandoeningen. In de [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#) vind je informatie over hoe je mensen met dringende psychische problemen kunt helpen. Deze informatie is bedoeld voor algemene zorgverleners.

Teamleiders of leidinggevenden in zorginstellingen

12. Als je je medewerkers in deze periode beschermt tegen chronische stress en een slechte psychische gezondheid kunnen ze hun werk beter doen. Houd er rekening mee dat deze situatie voorlopig nog niet voorbij is. Richt je dus niet alleen op crisisoplossingen voor de korte termijn maar zorg er ook voor dat de bezetting op de langere termijn op orde is.
13. Zorg voor goede communicatie en adequate informatie-updates voor alle medewerkers. Laat mensen rouleren tussen stressvolle en minder stressvolle taken. Koppel onervaren medewerkers aan meer ervaren collega's. Met een buddysysteem kun je ondersteuning bieden, stressniveaus bewaken en de veiligheidsprocedures verbeteren. Zorg ervoor dat medewerkers altijd met z'n tweeën de wijk ingaan. Laat mensen voldoende pauzeren en controleer of ze dat ook echt doen. Voer flexibele roosters in voor medewerkers die direct getroffen zijn of van wie een gezinslid te maken heeft gehad met een stressvolle gebeurtenis. Geef medewerkers de ruimte om elkaar sociaal te ondersteunen.
14. Als je teamleider of leidinggevende bent in een zorginstelling, bied je medewerkers dan geestelijke en psychosociale zorg en ondersteuning aan en zorg ervoor dat ze weten waar ze deze hulp kunnen krijgen. Leidinggevenden en teamleiders hebben met dezelfde stressfactoren te maken als hun medewerkers en voelen misschien nog extra druk door de grote

verantwoordelijkheid die op hun schouders rust. Het is belangrijk dat de hierboven genoemde voorzieningen en maatregelen zowel voor medewerkers als leidinggevenden beschikbaar zijn. Realiseer je dat je als leidinggevende een voorbeeld kunt zijn voor anderen in het nemen van stressverlagende maatregelen.

15. Leer hulpverleners, zoals verpleegkundigen, ambulancepersoneel, vrijwilligers, triagisten, docenten, leiders uit de lokale gemeenschap en mensen die op quarantainelocaties werken, hoe ze basale emotionele en praktische hulp kunnen bieden aan getroffen mensen, met behulp van [psychological first aid](#).
16. Laat dringende psychische en neurologische klachten (zoals delier, psychose, ernstige angstaanvallen of depressie) behandelen op eerstehulplocaties of in instellingen voor algemene zorg. Op deze locaties moet misschien speciaal daarvoor opgeleid personeel worden ingezet als de tijd het toelaat, en de algemene zorgcapaciteit voor geestelijke en psychosociale zorg moet ook worden uitgebreid (zie [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#)).
17. Zorg ervoor dat er overal voldoende essentiële, generieke psychotrope medicijnen beschikbaar zijn. Mensen met chronische psychische aandoeningen of epileptische aanvallen moeten onbeperkt toegang hebben tot hun medicijnen. Plotselinge onderbrekingen in hun medicijngebruik moeten worden vermeden.

Zorgverleners die met kinderen werken

18. Help kinderen om gevoelens als angst en verdriet op een positieve manier te uiten. Kinderen uiten hun emoties elk op hun eigen manier. Creatieve activiteiten, zoals spelen en tekenen, kunnen hier soms bij helpen. Het kan opluchten als je gevoelens in een veilige, ondersteunende omgeving kunt uiten.
19. Laat kinderen zo dicht mogelijk bij hun ouders en familie blijven, zolang dat veilig is voor het kind, en voorkom dat kinderen en hun verzorgers uit elkaar worden gehaald. Als een kind wordt gescheiden van zijn primaire verzorger(s), regel dan passende vervangende zorg en vraag een maatschappelijk werker of andere hulpverlener om regelmatig te controleren of het goed gaat met het kind. Zorg ervoor dat het kind als het niet thuis kan blijven regelmatig contact heeft met de ouders/verzorgers, bijvoorbeeld via een tweedagelijks telefoon- of videogesprek of andere communicatiekanalen (zoals sociale media, afhankelijk van de leeftijd van het kind).
20. Volg zo veel mogelijk de dagelijkse gezinsroutine of creëer nieuwe routines, vooral als kinderen binnen moeten blijven. Bied interessante educatieve en andere activiteiten die aansluiten op de leeftijd van het kind. Stimuleer kinderen zo veel mogelijk om te blijven spelen en contact te maken met anderen, desnoods alleen binnen het gezin als alleen beperkt sociaal contact mogelijk is.
21. In tijden van stress en crisis is het normaal dat kinderen meer aandacht en genegenheid vragen. Vertel je kinderen op een open manier en op hun eigen niveau over het nieuwe coronavirus. Als je kinderen zich zorgen maken, kan het helpen om er samen over te praten. Kinderen observeren het gedrag en de emoties van volwassenen om erachter te komen hoe ze in moeilijke tijden met hun eigen emoties moeten omgaan. [Hier](#) vind je meer tips en adviezen.

Ouderen, zorgverleners en mensen met onderliggende gezondheidsklachten

22. Ouderen, en dan vooral de ouderen in isolatie en mensen met dementie of vergelijkbare cognitieve aandoeningen, kunnen vaker bang, boos, gestrest, geprikkeld en teruggetrokken zijn tijdens deze uitbraak of als ze in quarantaine zijn. Bied praktische en emotionele ondersteuning via informele netwerken (familie) en zorgprofessionals.
23. Vertel in eenvoudige, begrijpelijke taal wat er aan de hand is en leg goed uit hoe ouderen met of zonder cognitieve problemen de kans op besmetting kunnen verkleinen. Herhaal deze informatie zo vaak als nodig. Het is belangrijk dat je helder, bondig, respectvol en geduldig blijft als je instructies geeft. Het kan ook zinvol zijn om visuele informatie te geven, in de vorm van geschreven teksten of foto's en afbeeldingen. Betrek familieleden en andere ondersteunende netwerken bij het geven van informatie en laat hen oefenen met preventie maatregelen (zoals handen wassen).
24. Heb je onderliggende gezondheidsklachten, zorg er dan voor dat je voldoende van je gebruikelijke medicatie op voorraad hebt. Schakel eventueel sociale contacten in als je hulp nodig hebt.
25. Bereid je goed voor en bedenk van tevoren waar en hoe je praktische hulp kunt krijgen mocht dat nodig zijn. Denk daarbij

aan het bellen van een taxi, het bestellen van maaltijden of het inroepen van medische hulp. Zorg ervoor dat je voor twee weken al je gebruikelijke medicijnen in huis hebt.

26. Als je in quarantaine of isolatie bent, zorg er dan voor dat je in beweging blijft en doe elke dag eenvoudige oefeningen. Dat helpt ook tegen de verveling.
27. Houd je zo veel mogelijk aan je dagelijkse routine en dagindeling of bedenk een nieuwe dagindeling als je in een andere omgeving bent. Denk aan regelmatig bewegen, schoonmaken, dagelijkse klusjes, zingen, schilderen of andere activiteiten. Help anderen in je omgeving als dat op een veilige manier kan: informeer bijvoorbeeld of je burenhulp nodig hebben of pas op kinderen van mensen die in het ziekenhuis werken en vechten tegen het coronavirus. Houd regelmatig contact met de mensen die je lief zijn (bijv. via telefoon of andere communicatiemiddelen).

Mensen in isolatie

28. Houd contact met de buitenwereld en je sociale netwerken. Probeer ook in isolatie zo veel mogelijk je dagelijkse routines te volgen of bedenk nieuwe routines. Als de autoriteiten erop aandringen dat je fysiek sociaal contact moet vermijden om het virus te helpen indammen, kun je via e-mail, sociale media, videobellen en telefoon met anderen in contact blijven.
29. Sta in deze moeilijke tijd ook stil bij je eigen behoeften en gevoelens. Kies voor gezonde activiteiten die je leuk en ontspannend vindt. Beweeg regelmatig, houd je aan je slaapritme en eet gezond. Probeer de situatie te relativiseren. Volksgezondheidsorganisaties en deskundigen in alle landen doen er alles aan om het virus terug te dringen, zodat er voldoende goede zorg beschikbaar is voor de mensen die veel zorg nodig hebben.
30. Door de vrijwel onafgebroken stroom nieuwsberichten over deze crisis kunnen mensen zich grote zorgen maken. Raadpleeg dagelijks op een paar vaste momenten de laatste berichten en praktische tips van deskundigen, bijvoorbeeld via de website van het RIVM en de WHO, en luister niet naar desinformatie waar je een naar gevoel van krijgt.

Blijf op de hoogte

Hier vind je het laatste nieuws van de WHO over de verspreiding van COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Adviezen en instructies van de WHO over COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Informatie over sociaal stigma:

<https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/CQVID19%20Stigma%20Guide%20240220201.pdf>

Meer informatie over de geestelijke en psychosociale gezondheidsaspecten van COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>



113 zelfmoord
preventie

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem:
chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113