*Don't forget
to take care*

of yourself

Behandelaren, vergeet jezelf niet!

De COVID-19-pandemie vergt veel van zorgprofessionals en de rest van de Nederlandse bevolking. De verlengde maatregelen vragen om preventie en ondersteuning van psychosociale klachten, middels een meervoudig zorgaanbod.

AUTEURS: LARS DE VROEGE, DEWI BRUINS & ANNELOES VAN DEN BROEK

De COVID-19-pandemie heeft een negatieve impact op de mentale gezondheid en hoewel de precieze impact van het virus op de mentale gezondheid in Nederland nog wordt onderzocht, is het aannemelijk dat deze studies eenzelfde beeld laten zien als eerdere studies.¹⁻³ Factoren die de mentale gezondheid volgens deze studies negatief zouden kunnen beïnvloeden zijn bijvoorbeeld de opgelegde quarantainemaatregelen, maar bijvoorbeeld ook de angst voor het COVID-19-virus.⁴ Eind 2020 heeft de Rijksoverheid een tijdelijke verzwaring van de gedeeltelijke lockdown ingesteld om het stijgend aantal besmettingen te beteugelen.

Lancering campagne

Zowel demissionair premier Mark Rutte en minister Hugo de Jonge (VWS) als het RIVM toonden zich eerder optimistisch over het naderen van een mogelijk 'kantelpunt naar meer mogelijkheden'. De opkomst van andere virusvarianten - waaronder de veel besmettelijkere Britse variant - verhoogde echter opnieuw de druk op de ziekenhuiszorg, met verhoogde kans op verdere aanscherping van de maatregelen en een verlenging van de lockdown. De impact op de mentale gezondheid is groot, al zijn er grote verschillen waarneembaar in het welbevinden en de mentale gezondheid tussen individuen en groepen. Het is belangrijk dat hiervoor ook voldoende aandacht is. Samen met haar collega's lanceerde klinisch psycholoog Anneloes van den Broek

van GGZ Breburg de campagne en website 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt', een campagne voor zorgprofessionals.⁵ Dit aanbod geldt uiteraard ook voor de ggz-professional zelf. Al ruim een jaar wordt in de ggz intensief blinded gewerkt. Jonge ouders combineren dit vaak met opvang van de kinderen en afstemming van zorgtaken met de partner. Daarnaast nemen de wachtlijsten en de zorgzwaarte in de ggz toe en is het ziekteverzuim hoger, door overbelasting en/of COVID-19-gerelateerd. Gezien het grote beroep dat tijdens de aanhoudende pandemie blijvend op de gz-professional wordt gedaan, is de mogelijkheid tot goede psychosociale ondersteuning cruciaal.

In dit artikel beschrijven we de resultaten van de campagne 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt' waarin in samenwerking met Indigo Brabant een zorgaanbod is gepresenteerd voor mentale zorg aan zorgdragers en burgers.

'Showcase voor regionale samenwerking'

De campagne 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt' (www.vergeetjezelfniet.nu), mede mogelijk gemaakt door ZonMW, ondersteunt zorgprofessionals met tips en informatie. Zo is er een protocol ontwikkeld met een getrapte mentaal zorgaanbod; in eerste instantie voor zorgprofessionals van GGZ Breburg en het Amphia ziekenhuis (Breda), maar dit protocol is via de website ook vrij beschikbaar voor andere zorginstellingen. Hierin wordt psychologische begeleiding aangeboden

langs de lijnen van de 3 P's: preventie, psychosociale steun en behandeling van posttraumatische stressstoornis (PTSS). Het protocol richt zich op het voorkómen van burn-out (preventie), leert zorgmedewerkers en/of patiënten omgaan met angst- en stemmingsklachten (psychosociale steun) en biedt de mogelijkheid om snel op te schalen naar een (kortdurende) PTSS-behandeling.

ZONMW ziet de samenwerking tussen GGz Breburg en het Amphia ziekenhuis als 'een showcase voor regionale samenwerking in de zorg'. De website is namelijk ook in andere regio's goed benut. De eerste resultaten (juni 2020) laten zien dat alle websitebezoekers uit Nederland kwamen.⁶ Er zijn 127.722 pageviews geregistreerd, met in totaal 14.191 websitegebruikers. Er was sprake van een hotspot in de regio Amsterdam. De cijfers laten ook zien dat de campagne een groot bereik had. In totaal werd 795 keer ingelogd op het gedeelte van de website waar zorginstellingen kosteloos de preventieprogramma's, signaleringsposters en factsheets kunnen downloaden voor eigen gebruik. Dit suggereert dat ook zorgdragers in andere zorginstellingen de behoefte hebben om ofwel meer te lezen over mentale ondersteuning of - en dat laatste verwachten de auteurs - om zelf mentale ondersteuning te kunnen bieden aan hun zorgpersoneel.

Drukbezochte website

Tussen 3 en 10 november 2020 - in de aanloop naar de persconferentie van 17 november, waarin strengere maatregelen werden afgekondigd - hebben in totaal 787 mensen de website geraadpleegd. Bezoekers klikten 74 keer op 'tips voor als je je gestrest voelt'; 72 keer op 'tips bij gevoelens van uitputting'; en 64 keer op 'als je je oké voelt'. Overige tips werden ook geraadpleegd. Dit suggereert dat een toenemend aantal mensen in de aanloop naar de persconferentie behoefte had aan ondersteuning en tips voor de omgang met gevoelens van stress of uitputting.

In de 28 dagen voor de peildatum van 10-11-2020 waren er 1055 gebruikers actief op de website. Daarnaast is gekeken naar het aantal (16.131) gebruikers dat

de website tussen 1 maart en 9 november 2020 bezocht. Figuur 1 geeft de toename in het website-gebruik per provincie weer. Gebruikers zijn in die periode vooral afkomstig uit Zuid-Holland, Noord-Brabant en Noord-Holland; en veel minder uit Drenthe en Zeeland, de provincies waar de besmettingen destijds flink opliepen.

Deze bevindingen wijzen erop dat de druk van COVID-19 aanhoudend hoog bleef/blijft, wat ook tot uitdrukking komt in het groeiend aantal bezoekers van de website in de periode dat de Nederlandse regering verdere maatregelen afkondigde. Het laat ook zien dat het belangrijk is om ondersteuning te bieden aan zorgprofessionals die na en door het COVID-19-virus klachten ondervinden.

CO-Fit 19

Omdat de gevolgen van COVID-19 uiteenlopend en aanhoudend kunnen zijn, is het waarschijnlijk ook erg belangrijk om voldoende aandacht te hebben voor de psychosociale gevolgen.³ De verwachting is ook dat steeds meer cliënten zich met aan COVID gerelateerde psychosociale klachten bij de huisarts zullen melden. Deze cliënten zijn grofweg te verdelen in twee groepen: 1) cliënten die door COVID-klachten beperkingen ondervinden in hun dagelijks functioneren, zoals mensen die lang onder de radar bleven omdat zij niet in het ziekenhuis zijn opgenomen en dus niet via een revalidatietraject in een multidisciplinair team terecht kwamen. 2) Cliënten met aan de pandemie gerelateerde psychosociale klachten, zoals de angst om zelf ziek te worden of onzekerheid over de toekomst. Psychische klachten na besmetting kunnen bestaan uit: nachtmerries, posttraumatische stressstoornis, angst voor stigma en/of besmetting, slaap- en stemmingsstoornissen, hyperaltheid, angst voor opname en cognitieve beperkingen, zoals geheugen- en aandachtstoornissen of een verminderde mentale snelheid.^{7,8} Ook kunnen cliënten ten gevolge van de pandemie en beleidsmaatregelen klachten ervaren die te maken hebben met het verlies van een dierbare, depressie, isolatie, eenzaamheid, en weinig zelfvertrouwen of zelfwaardering. Om tegemoet te komen aan de hulpvraag van deze twee doelgroepen ontwikkelde GGz Breburg samen met Indigo het hulpaanbod CO-Fit 19.

Blended care

In het programma CO-Fit 19 werkt Indigo in de Basis GGz met cliënten aan leefstijlverbetering, coping, veerkracht en stabiliteit. Het zorgaanbod bestaat uit een gemengd (face-to-face en e-health) programma van twee tot tien gesprekken.

Tabel 1. Aantal bezoeken van de inhoud van de website

Inhoud van website	Aantal bezoeken
Tips bij gevoelens van verdriet	56
18 tips om je team en jezelf in balans te houden tijdens deze crisis	50
Nuttige externe links	40
Tips bij gevoelens van onzekerheid	40
Hoe om te gaan met ingrijpende gebeurtenissen	38
Tips bij piekeren	38

Figuur 1. Weergave van gebruikers per provincie

Afhankelijk van de hulpvraag is hierin aandacht voor de klachten, omstandigheden en leefstijl van de cliënt. Cliënten vormen samen met de behandelaar hun doelstellingen, waarna een plan van aanpak wordt gemaakt. Het zorgtraject kan bestaan uit psycho-educatie, traumabehandeling (EMDR of imaginaire exposure), verlies- en rouwverwerking (CGT), en/of uit psychische begeleiding en leefstijlcoaching. Indien nodig is een snelle opschaling naar de specialistische ggz van GGz Breburg mogelijk. In anderhalve maand hebben zich in totaal 83 mensen aangemeld voor CO-Fit 19.

PTSS en burnout

Dankzij CO-Fit 19 kunnen er laagdrempelige behandelingen worden aangeboden, bijvoorbeeld aan studenten die zich door de maatregelen somber of depressief voelen (Basis GGZ). Ook mensen die bang zijn om besmet te raken, kunnen bij ons terecht, al dan niet om een behandeling in de Specialistische GGZ voor te zijn. Voor mensen die aan een IC-opname een PTSS overhielden, is binnen CO-Fit 19 een EMDR-behandeling mogelijk en ook partners kunnen een kortdurende psychosociale behandeling krijgen; om de vaak ingrijpende, stressvolle gebeurtenissen het hoofd te bieden. Ook voor verpleegkundigen die lijden aan uitputting en burnout-klachten - bijvoorbeeld omdat ze tijdens de pandemie zijn geconfronteerd met overlijden

van het bewonersaantal van de verpleeghuizen - is er een behandeling mogelijk. De effecten van het hierboven beschreven behandelaanbod worden momenteel onderzocht binnen GGz Breburg en Indigo Brabant.

Tot slot, omdat lastig te voorspellen is hoelang het virus blijft bestaan, is het gewenst dat werkgevers samen met bedrijfsartsen standaard afspraken maken in het regionaal netwerk over een zorgaanbod voor mentale problemen ten gevolge van COVID 19.

Referenties

1. Tian, F., e.a. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992.
2. Van Helvoort, M. A., e.a. (2020). Beloop van COVID-19-infecties en impact op mentale gezondheid; opzet van een landelijk casusregister. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 62(9), 739-742.
3. Troyer, E. A., e.a. (2020). Are we facing a crashing wave of neuropsychiatric sequelae of COVID-19? Neuropsychiatric symptoms and potential immunologic mechanisms. *Brain Behavior and Immunity*, 87, 34-39.
4. Zandifar, A. & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990.
5. De Vroege, L., e.a. (2020) 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt'; mentale ondersteuning van zorgprofessionals tijdens de COVID-19-crisis. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 62(6), 424-426.
6. De Vroege, L. & Van den Broek, A. (2021). Results of mental support for health care professionals and mental care during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health (Oxf)*.
7. Liu, N., Zhang, F., e.a. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 287, 112921.

OVER DE AUTEURS

Lars de Vroege

is gz-psycholoog/neuropsycholoog en senior onderzoeker bij GGz Breburg, afdeling Topklinisch Centrum Lichaam, Geest en Gezondheid/Academische werkplaats Geestdrift, Tranzo, Tilburg University.

Dewi Bruins

is gz-psycholoog bij Indigo Brabant, Breda.

Anneloes van den Broek

is klinisch psycholoog, P-opleider en senior onderzoeker bij GGz Breburg, Breburgacademie en afdeling Angst & Stemming in Breda. Correspondentie: a.vandenbroek@ggzbreburg.nl