

Collegiale steun na een ingrijpende gebeurtenis

Een patiënt, cliënt of collega die overlijdt. Een patiënt die agressief is. Intimiderend gedrag door collega's. Angst voor een COVID-19-besmetting. Ingrijpende gebeurtenissen kunnen jou en je collega's flink wat stress en angst opleveren. Hoe helpen organisaties hun medewerkers? En wat kun jij zelf doen? Wij helpen jou en je collega's graag om gezond te blijven werken.

88% van de zorgmedewerkers piekert vaak en lang over mogelijke gevolgen van corona.

(bron: IZZ Monitor Gezond werken in de zorg 2020)

Vormen van ondersteuning

Deze vormen van ondersteuning kunnen organisaties bieden aan hun medewerkers:

- individuele psychische hulp;
- hulp door een BedrijfsOpvangTeam (BOT);
- teamcoaching;
- e-health;
- peer support (=collegiale ondersteuning).

De voordelen van peer support voor medewerkers:

- **betere verwerking** van de ingrijpende gebeurtenis;
- **minder stress, angst en depressie**;
- **meer betrokkenheid** bij collega's;
- groter gevoel van **veiligheid**;
- **minder ziekteverzuim** door stressklachten;
- daardoor goede zorg kunnen blijven verlenen.

Deze ondersteuning is vaak nog te weinig geregeld.

- Slechts **51,5%** van de medewerkers vindt dat er binnen de organisatie **geluisterd wordt** naar klachten, oplossingen of opmerkingen over gezond en veilig werken.
- In ggz-organisaties wordt volgens **20,3%** van de medewerkers **geen psychische hulp** rondom COVID-19 geboden.
- Slecht **6%** van de VVT-medewerkers en **5%** van de GHZ-medewerkers geven aan dat binnen hun organisatie **peer support is georganiseerd**.

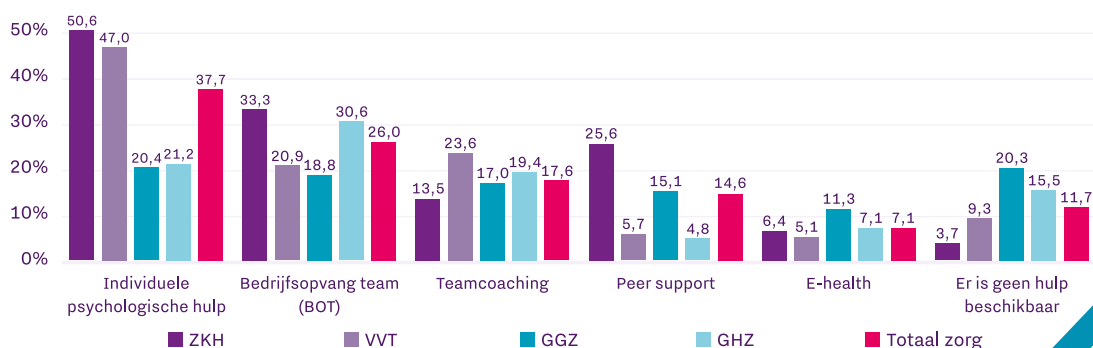
(bron: IZZ Monitor Gezond werken in de zorg 2020)



'Medewerkers vallen minder snel uit door stressklachten als organisaties peer support aanbieden'

Liesbeth Renckens,
klinisch psycholoog
en psychotherapeut
bij ARQ IVP

Hulp rondom COVID-19 binnen de organisatie



TIPS: dit kun jij doen na een ingrijpende gebeurtenis

TIP 1:

Deel je zorgen en problemen

De meeste problemen kun je aan als je ze deelt met de mensen die het dichtst bij je staan. Maar ook anderen kunnen je helpen, zie de afbeelding Mensen bij wie je terecht kunt. Praten zorgt voor herkenning en geruststelling. Heb je direct een luisterend oor nodig en kun je niet in je eigen kring terecht? Bel naar het Contactpunt psychosociale ondersteuning voor zorgprofessionals via 088 - 330 55 00 (gebruikelijke belkosten, 7 dagen per week bereikbaar tussen 8.30 en 21.30 uur).

Mensen bij wie je terecht kunt

Kringenmodel van Gersons



TIP 2:

Weet dat stressklachten heel normaal zijn bij een ingrijpende situatie

Liesbeth Renckens, klinisch psycholoog en psychotherapeut bij ARQ IVP: 'Ik zie dat sommige zorgmedewerkers schrikken van hun eigen stressreactie op wat ze nu meemaken. Hierdoor denken ze dat er iets mis met hen is. Maar dit is zeker niet het geval.' Pas als de stress langere tijd duurt, wordt deze ongezond (zie ook tip 7).

TIP 3:

Sta klaar voor de ander

Bied collega's een luisterend oor. Neem daar ook echt de tijd voor. Kijk op [izz.nl/luisteren-doe-je-zo](https://www.izz.nl/luisteren-doe-je-zo) voor luistertips. Wil je meedenken hoe Stichting IZZ een betekenisvolle rol kan spelen bij peer support? Meld je dan aan voor onze Facebookgroep: facebook.com/groups/izzpeersupport.

TIP 4:

Zorg goed voor jezelf

Blijf regelmatig pauzes houden, eten en drinken, slapen, bewegen, en vrije tijd inplannen.

TIP 5:

Weet dat mensen verschillen

Collega's kunnen verschillend reageren op moeilijke situaties, vanwege bijvoorbeeld cultuur, religie en persoonlijke omstandigheden. Ga respectvol met elkaar om.

TIP 6:

Ontspan

O zo belangrijk! Wil je het liefst op de bank ploffen en gedachteloos naar de tv of je telefoon kijken? Verleidelijk en fijn, maar probeer óók om te bewegen. Sporten of gewoon wandelen helpt enorm.

TIP 7:

Vul de Zelfscreener Inzicht in overbelasting van IZZ in

Deze brengt in kaart wat jou energie geeft (in je werk), wat je stress oplevert en hoe je daarmee omgaat. Je krijgt een signaal als het echt tijd is om hulp in te schakelen. Gratis voor IZZ-leden. [izz.nl/zelfscreener-overbelasting](https://www.izz.nl/zelfscreener-overbelasting)

TIP 8:

Laat je inspireren door het OLVG

Dit Amsterdamse ziekenhuis is een voorloper en dus expert in peer support, en maakte een video over het succes van deze vorm van steun. Bekijk de video hier: [izz.nl/olvgvideo](https://www.izz.nl/olvgvideo)

 Lees meer over collegiale ondersteuning op [izz.nl/collegiale-ondersteuning](https://www.izz.nl/collegiale-ondersteuning)

