

# De juiste aandacht voor de mentale gezondheid van medewerkers tijdens de Coronacrisis loont!

De Coronacrisis heeft gedurende een lange tijd effect op onze werkomstandigheden. Werknemers ervaren stress, hoge werkdruk, verveling, onzekerheid, verschuiving van taken/verantwoordelijkheden en verandering in de werk-/privébalans. Werkgevers staan voor de uitdagende taak hun mensen in deze nieuwe werkelijkheid gezond en inzetbaar te houden. Onderzoekers ontdekten dat de beste manier daarvoor een aanpak in drie fases is:

## Fase 1

Bij aanvang en tijdens de piek van de crisis  
= Maatregelen

## Fase 2

Gedurende de crisis  
= Interventies

## Fase 3

Na de crisis  
= Zorg

### Wat kun je als werkgever op dit moment doen?

- Houdt regelmatig contact met medewerkers, weet wat er speelt.
- Bevorder de sfeer op een afdeling door een gevoel van saamhorigheid en positiviteit te creëren.
- Betrek alle collega's en zorg ervoor dat iedereen zich gehoord en gezien voelt.
- Zorg dat de manager/teamleider een voorbeeldrol - wat betreft deze maatregelen - op zich neemt en dit uitdraagt naar de rest van het team.
- Geef handvatten hoe om te gaan met isolatie, langdurig werken onder lastige omstandigheden, balans werk/privé, vermoeidheid, stress, bezorgdheid en onrust met behulp van e-learning en informatiebulletins.
- Moedig gebruik van effectieve (digitale) zelfzorginstrumenten aan om signalen van stress en inadequate coping te herkennen, stress te verminderen en mentale weerbaarheid en gezondheid te behouden.
- Overweeg vroege identificering van medewerkers met een hoger risico op psychosociale problemen. Wees alert op 'at risk-groepen'.
- Bied laagdrempelige psychologische ondersteuning en zorg dat medewerkers met vragen daar eenvoudig en toegankelijk terecht kunnen.



## Zo stimuleer je inzet, motivatie en doorzettingsvermogen gedurende de crisis

- Organiseer een efficiënt verwijssysteem voor medewerkers met klachten als vermoeidheid, slapeloosheid, angst, somberheid, depressie.
- Monitor werk- en rust tijden en benader medewerkers niet met werk gerelateerde informatie en/of vragen als zij vrij zijn.
- Plan vrije dagen en vakanties, ook tijdens de crisis!

Onderzoekers Deci en Ryan weten wat helpt om gemotiveerd, met doorzettingsvermogen en inzet te kunnen blijven werken. Het gaat daarbij om drie basisbehoeften:

1. **Verbinding:** relaties aan kunnen gaan, erbij horen, geaccepteerd worden door anderen;
2. **Competentie;** het gevoel hebben dat je iets kunt, dat je in staat bent uitdagingen het hoofd te bieden;
3. **Autonomie:** zelf je koers kunnen bepalen, niet door anderen ergens toe gedwongen worden.

### Verbinding

- Versterk samenwerkingsrelaties en houdt lijnen kort.
- Stimuleer communicatie tussen medewerkers en peer supports.
- Creëer ruimte voor het vrijblijvend bespreken van positieve en negatieve kanten van de situatie, bijvoorbeeld in dagelijkse check-ins/check-outs.
- Geef voldoende tijd om stress te reduceren en op te laden.
- Zorg voor frequente intercollegiale checks (Hoe gaat het? Hoe gaat het thuis? Hoe zit je in je dag?)
- Houdt teambijeenkomsten via week- of dag starts met behulp van social media.

### Competentie

- Zorg dat iedereen zich comfortabel en bekwaam voelt in het uitvoeren van werkzaamheden die hem/haar worden toegewezen.
- Bied een platform aan voor het uitwisselen van informatie, feedback.
- Streef naar afwisseling van werkzaamheden (zoveel mogelijk).

### Autonomie

- Betrek medewerkers bij besluitvormingsprocessen, voorbereiding en planning van werkzaamheden.
- Stimuleer eigen initiatief, zelfleiderschap en creativiteit.
- Geef medewerkers de mogelijkheid zelf keuzes te maken.



## Extra, specifieke informatie voor werkgevers in de zorg

De weerbaarheid van zorgprofessionals is gedurende deze crisis van essentieel belang. De vraag naar zorg neemt in hoog tempo toe, de zorg wordt verleend in stressvolle en onzekere omstandigheden en er is het risico op besmetting. Het werk is fysiek zwaar en emotioneel belastend door intensieve werkschema's en het gebruik van beschermende kleding.

Extra aandacht van werkgevers in de zorg kan gedurende de piek van de crisis uitgaan naar:

- Up to date Informatie over het virus, manier van overdracht, symptomen, beschermende maatregelen en procedures.
- Morele en psychologische ondersteuning binnen en buiten de teams.
- Een goede taakverdeling, effectieve communicatie en voldoende personeel en materialen om de crisis aan te kunnen.
- Indelen van afdelingen en ruimten op een manier waardoor veilig werken bevorderd wordt.
- Laagdrempelig aanbieden van voldoende en gezond eten en drinken.

Gedurende de crisis zijn aanbevelingen:

- Blijf aandacht houden voor de ethische overwegingen en dilemma's van patiënten, hun familie en de kwaliteit van zorg, dit weegt zwaar voor zorgprofessionals.
- Zorg voor een gezonde werkverdeling, passende werkuren, goede planning, rusttijden, voldoende pauzes en vrije dagen.
- Plan binnen zorgteams regelmatig overleg om praktijkervaringen uit te wisselen en realistische scenario's te bedenken.
- Biedt professionals de gelegenheid zich terug te trekken uit een emotioneel belastende situatie.
- Stel 24/7 telefoonnummers beschikbaar die professionals een luisterend oor bieden.
- Monitor frequent en vrijblijvende de fysieke en mentale toestand van professionals bij toename van de omvang van psychosociale of fysieke problemen en/of aanhoudende crisis.
- Zet psychologische ondersteuning niet breed in tijdens de crisis, maar bied wel een breed aanbod van laagdrempelige psychologische ondersteuning aan.
- Organiseer een efficiënt verwijssysteem voor professionals met klachten zoals vermoeidheid, angst, slapeloosheid, somberheid, depressie en biedt de mogelijkheid voor snelle psychologische diagnostiek aan.
- Zorg voor een open en veilige werkcultuur waarin ruimte is voor feedback, het uiten en delen van negatieve emoties en het maken en toegeven van fouten.
- Creëer de mogelijkheid om op een veilige manier incidenten te melden.

Deze informatie is mede gebaseerd op systematisch literatuuronderzoek van het UMC en de Hogeschool Utrecht en interviews met experts en ervaringsdeskundigen.

