



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Corona: hoe kun je medewerkers extra ondersteunen?



De druk op het personeel in verpleeghuizen en woonzorgcentra neemt in deze tijden van het coronavirus steeds verder toe. Voor veel organisaties is dat reden om extra maatregelen te treffen om hun medewerkers in deze tijd van corona te ondersteunen. Een belronde levert meerdere mooie initiatieven op.

Wat in alle gesprekken met zorgorganisaties steeds terugkeert, is dat medewerkers zich vooral zorgen maken om anderen. Het zit in hun DNA om eerst aan bewoners of hun eigen familie te denken en dan pas aan zichzelf. Terwijl het heel belangrijk is dat zij ook goed voor zichzelf zorgen. Daarom bieden meerdere zorgorganisaties hen de mogelijkheid om hun verhaal te vertellen. Bestaande diensten worden hiervoor uitgebreid, of er worden nieuwe initiatieven ontwikkeld.

Een luisterend oor

Neem Moni Klein Gunnewiek, die geestelijk verzorger is bij ZGR (Zorggroep Raalte). Zij is er voor de ondersteuning van bewoners, mantelzorgers en medewerkers, maar nu vooral voor die laatste groep. ‘Medewerkers kunnen natuurlijk altijd bij hun eigen managers terecht. Die verwijzen een medewerker wel eens door naar mij. En het is nog eens extra onder de aandacht gebracht dat medewerkers mij kunnen bellen.’

Bij ZGR werd eerder corona geconstateerd op een afdeling voor mensen met dementie. En al zijn de bewoners inmiddels hersteld, de druk op het personeel neemt verder toe. ‘Wat ik hoor, is dat het werken met beschermende kleding fysiek zwaar is en warm. En medewerkers maken zich zorgen. Om de bewoners, of om een ziek familielid. Ze zijn nog het minst bezorgd om zichzelf.’

Moni Klein Gunnewiek biedt een luisterend oor en gaat het gesprek aan om medewerkers te ondersteunen in deze corona tijd. Volgens haar is het belangrijk dat:

- medewerkers alles kunnen zeggen wat ze willen over hun angsten en zorgen;
- medewerkers geholpen worden om gebeurtenissen in perspectief te zien. Want, zo zegt ze: ‘Er is vaak een verschil tussen waar ze zich verantwoordelijk voor voelen en waar ze verantwoordelijk voor zijn. Het verantwoordelijkheidsgevoel is erg groot.’

Coaching de klok rond

Medewerkers van MeanderGroep in Zuid-Limburg kunnen de klok rond, zeven dagen per week, terecht bij een team dat geformeerd is om medewerkers te ondersteunen vanwege de corona. Overdag kunnen ze mailen en worden ze in principe binnen een uur teruggebeld. Voor de nachtelijke uren is er een 06-nummer. Het team bestaat uit vier coaches die normaal coaching bieden aan medewerkers en acht psychologen van de paramedische dienst. Miriam Wassen, manager HR van de afdeling coaching: ‘Normaal zijn deze psychologen aan het werk voor bewoners en onze klanten. Nu werken ze samen met de coaches en ondersteunen ze gezamenlijk de medewerkers die daar behoefte aan hebben.’ Volgens haar wordt regelmatig gebruik gemaakt van dit aanbod, omdat medewerkers last hebben van bijvoorbeeld angstklachten, ongerustheid of stress. Of vanwege iets naars wat ze op de afdeling hebben meegemaakt. ‘We zien dat de medewerkers in eerste instantie steun vinden bij elkaar. Het gevoel van saamhorigheid in deze moeilijke tijd is enorm. Maar als bijvoorbeeld een alleenstaande medewerker ’s avonds thuis stoom wil afblazen of zijn angst of zorg wil bespreken, is het fijn dat dat ook op deze manier kan.’

Medewerkers krijgen daarnaast tips om uit te rusten en te ontspannen, met verwijzingen naar specifieke links en digitale workshops voor het eigen personeel. Tot slot plaatst MeanderGroep regelmatig filmpjes op YouTube om medewerkers te informeren of hen een hart onder de riem te steken.

HR-coaches op locaties

Ook zorggroep Archipel in Eindhoven heeft een palet aan maatregelen getroffen om medewerkers extra te

ondersteunen, met de HR-coaches als basis. Deze HR-coaches zijn laagdrempelig en beschikbaar en bieden medewerkers een luisterend oor. Bij Archipel werken de HR-coaches inmiddels eveneens samen met een psycholoog en een geestelijk verzorger om preventief te kijken wat nodig is om overbelasting op lange termijn zoveel mogelijk te voorkomen. En om bij (verontrustende) signalen snel iets extra's te kunnen bieden. Zo worden in crisissituaties nabesprekingen georganiseerd voor de medewerkers. De teamcoach wordt in deze nabesprekingen ondersteund door een psycholoog en/of geestelijk verzorger.

De HR-coaches zijn op de locatie om de vinger aan de pols te houden. 'Want voor sommige mensen is de drempel om te bellen te hoog', vertelt Saskia van Nieuwland, communicatieadviseur bij Archipel. De organisatie werkt verder samen met externe organisaties in de psychosociale ondersteuning. 'Omdat sommige medewerkers het misschien prettiger vinden om met iemand te praten die niet aan Archipel verbonden is. En om te borgen dat er dag en nacht iemand beschikbaar is voor een praatje met mensen die het zo moeilijk hebben dat wachten niet wenselijk is.'

Daarnaast kunnen medewerkers zich wenden tot online-coaching, zoals het [zorgbuddyproject van de GGD Hart voor Brabant](#). Het gaat om een project dat speciaal is opgezet om zorgprofessionals in deze tijden van corona met buddy's te ondersteunen.

Archipel blijft tot slot doorgaan met het aanbieden van trainingen via intranet aan medewerkers om fysiek en mentaal fit te blijven. Trainingen zoals 'piekermodus uit' en 'zelfreflectie/veerkracht' zijn juist in deze tijd van grote waarde.

De luisterlijn

Geestelijk verzorger Kirsten Müller van Woonzorggroep Samen in de regio Schagen en Hollands Kroon zette samen met haar drie collega's een luisterlijn op. Hiervoor is één centraal nummer vastgesteld. Ook een van de psychologen is toegetreden tot het team van de luisterlijn, die van 's ochtends acht uur tot 's avonds acht uur bereikbaar is. 'We doen dit werk beurtelings in shifts', vertelt Kirsten Muller. 'Er wordt redelijk gebruik van gemaakt, maar het loopt nog niet storm. Mijn ervaring is dat zorgverleners niet makkelijk om hulp vragen. Het kan nodig zijn dat zij daarin gestimuleerd worden.' Zodoende worden teamleiders actief benaderd met de vraag of zij medewerkers kennen die baat zouden kunnen hebben bij de luisterlijn. 'Zoals het soms ook nodig kan zijn dat wij de Raad van Bestuur signalen doorgeven als meerdere medewerkers die afgeven.'

Op twee locaties van Woonzorggroep Samen is inmiddels corona geconstateerd. Daardoor neemt de bezorgdheid toe. 'Onder andere over de vraag wat er gebeurt als je op je werk besmet raakt en mantelzorgert bent. Er is regelmatig angst om anderen te besmetten. Dat willen zorgen voor anderen is een prachtige eigenschap, maar maakt het werk ook extra zwaar. Zorgmedewerkers denken gauw dat het er allemaal bij hoort wat ze meemaken en dat ze alles aan moeten kunnen. Daar ga ik in de gesprekken op in. Ik probeer mensen bewust te maken van wat ze doen en bespreek wat hen helpt om het vol te houden, zichzelf op te laden en te ontspannen. Voor de een is dat een wandeling in de natuur, voor de ander helpt het om te schrijven. En als iemand nog eens wil bellen, dan is dat natuurlijk ook prima.'

Samen sta je sterker

Als medewerkers in de zorg een steuntje in de rug nodig hebben of een luisterend oor, dan kunnen zij ook extra coaching krijgen via [Samen sta je sterker](#). Dit is een initiatief van vakbond CNV. Samen sta je sterker biedt op vrijwillige basis extra mentale coaching van professionele coaches aan zorgmedewerkers. Zij verwijzen zo nodig door naar gespecialiseerde hulp. Deelname is gratis, je hoeft geen lid te zijn van CNV.

Daarnaast kunnen zorgmedewerkers voor complexe psychische hulpvragen zoals traumaverwerking en PTSS-klachten terecht bij [het contactpunt Psychosociale ondersteuning voor zorgprofessionals](#). Dit wordt bemenst door gespecialiseerde psychologen en is 7 dagen per week bereikbaar tussen 8:30 en 21:30 uur op telefoonnummer 088 – 3305500.

Tips en hulpmiddelen

Goed voor jezelf en voor elkaar zorgen, dat is nu misschien wel belangrijker dan ooit voor medewerkers in de zorg. Er zijn diverse tips, tools en hulpmiddelen beschikbaar om medewerkers te ondersteunen ten tijde van corona. Als zorgmedewerker, leidinggevende of psycholoog in de ouderenzorg:

- Brabant is als eerste zwaar getroffen door het coronavirus. Daarom heeft een aantal zorgorganisaties uit de regio Breda/Tilburg tips en tools verzameld op <https://zorg.vergeetjezelfniet.nu>. Om deze te downloaden, moet je een account aanmaken. Hiermee kun je ook posters en andere materialen aanmaken met het logo van de eigen organisatie. De website is gekoppeld aan <https://vergeetjezelfniet.nu/>
- De stress van corona de baas blijven? Of wil je anderen hierbij helpen? Bestel dan de brochure [Overeind blijven in tijden van het coronavirus](#)
- Bekijk de [10 adviezen voor de psycholoog in de ouderenzorg](#) in het kader van de coronacrisis en [de uitwerking van tip 1: Wees benaderbaar](#)



Oké



Verdrietig



Uitgeput



Eenzaam



Bang



Chaotisch



Gestrest



Onzeker



Boos

Door: Karin Burhenne

Meer weten

- Bekijk ook [de tips en adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals vanuit de ervaringen van Defensie om medewerkers te ondersteunen bij corona.](#)
- Lees ook hoe [Woonzorggroep Samen in de regio bijdraagt aan regionale verbondenheid en samenwerking om corona het hoofd te bieden](#)
- Bekijk meer over het [zorgbuddyproject van de GGD Hart voor Brabant](#)
- Lees meer over de extra coaching voor zorgmedewerkers via [Samen sta je sterker](#)
- Lees meer over [het contactpunt Psychosociale ondersteuning voor zorgprofessionals](#)
- Bekijk ons [volledige coronadossier](#)

tags:

[Archipel](#) (32), [Corona](#) (223), [MeanderGroep Zuid-Limburg](#) (17), [Woonzorggroep Samen](#) (7)

thema:

[Personeelssamenstelling](#) (62)