



Mentale gezondheid van zorgprofessionals rondom uitbraak COVID- 19

Militaire Geestelijke Gezondheidszorg
25-03-2021





Voorstellen: Majoor Drs. Martine Hueting

1991-1996	Klinische en gezondheidspsychologie UU
1997-1998	Onderzoek Vietnam veteranen te Boston
1999-2019	Werkzaam als militair psycholoog
2019-heden	Werkzaam als sr beleidsmedewerker EC MGGZ

GZ-psycholoog

Psychotherapeut-specialist

NVGP geregistreerd Groepspsychotherapeut

NVPP geregistreerd AFT therapeut

2000	7 maanden op uitzending naar Bosnië
2003/2006	plaatsing in Duitsland
2006/2007	5 maanden op uitzending naar Uruzgan
	Meerdere korte missies





Expertisecentrum Militaire Geestelijke GezondheidsZorg





Inhoud

- Stress
- Veerkracht
- Verwerking
- Buddy systeem, steun en opvang





Take home message

- Stress is een normale reactie op een abnormale situatie
- Met adequate zelfzorg (3B's: bed, bad, brood) kan je stress managen en jezelf duurzaam inzetbaar houden
- Een buddy houdt je scherp op signalen van stress die je anders niet zou waarnemen, steunt je en herinnert je aan de 3B's

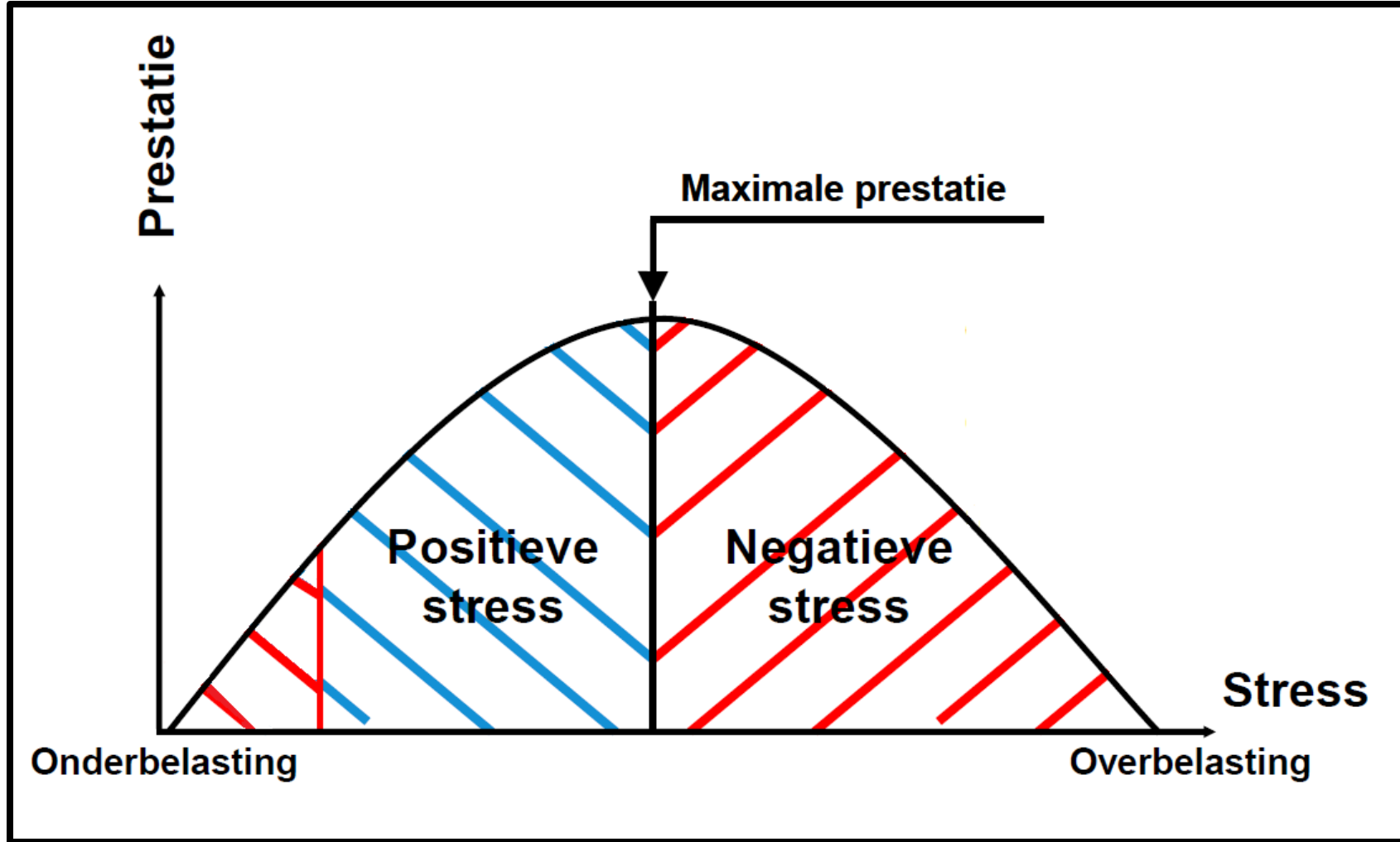




Wat is stress?

- Normale reactie op een abnormale situatie
- Nuttig: snel reageren in acute situatie
- Uitingsvormen: emotie, cognitief, gedrag, fysiek
 - bv hoge hartslag, focus, alert, verandering eetlust, slaap, concentratie, prikkelbaar, terugtrekken, piekeren
- Te lang aanhoudende stress is moeilijk bij jezelf te registreren







Algemene adviezen



- Buddy systeem: steun, praten
- Ritme en structuur (slapen, eten, werk, persoonlijke hygiëne)
- Ontspanning, rust, afleiding
- Essentieel voor duurzame inzetbaarheid



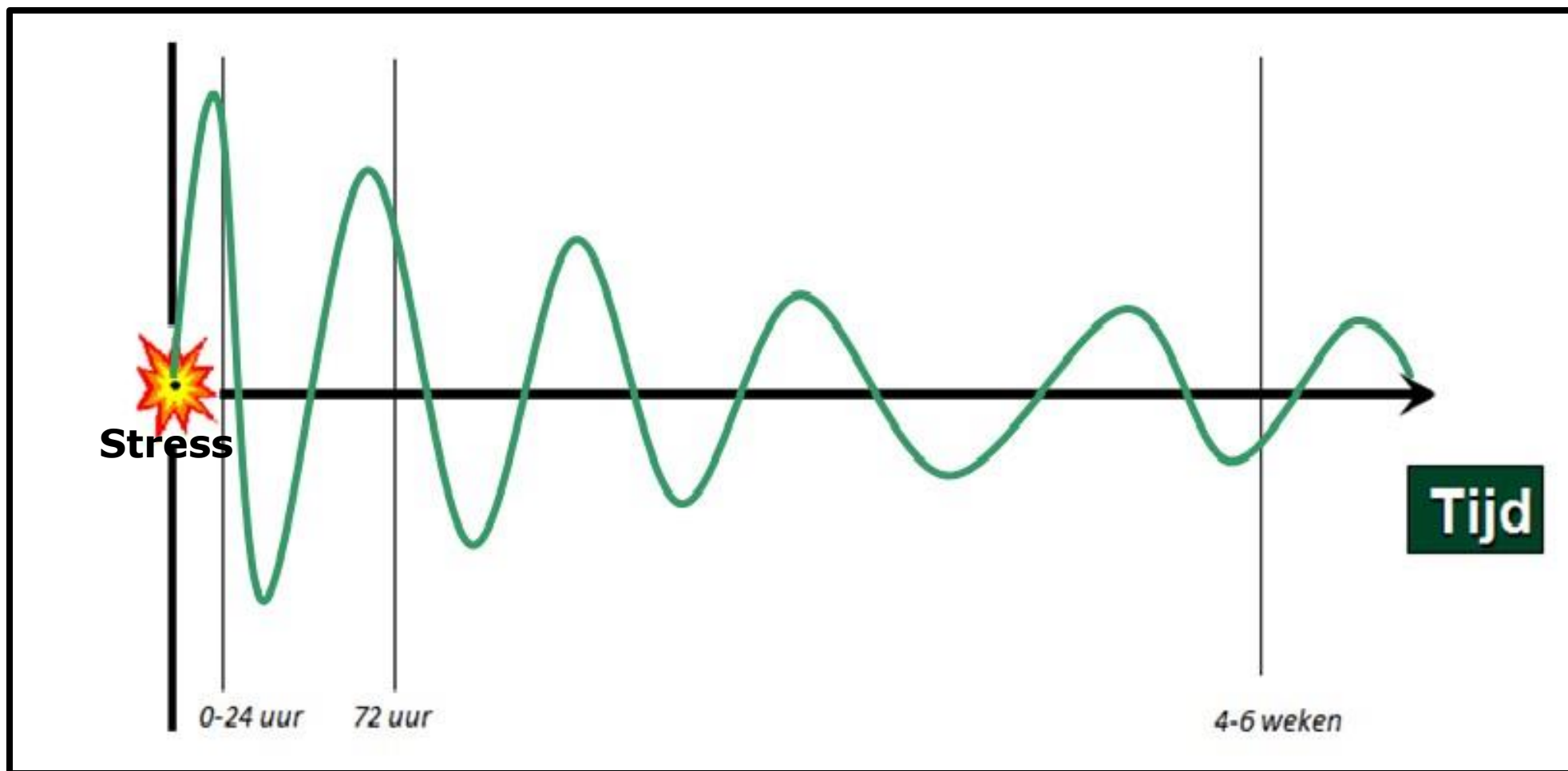


Veerkracht

Optimisme	Hoop, blik toekomstgericht, het gaat voorbij, we kunnen dit aan, we doen het samen
Cognitieve flexibiliteit	Aanpassen aan veranderende omstandigheden, herframen, helpende gedachten
Actieve copingskills	Oplossingsgericht, focus op waar invloed ligt, actief hulp en steun zoeken
Fysieke gezondheid	Beweging, fit zijn, handelen naar voorschriften
Sociale steun	Deel ervaring, emoties, behoeften met collega's en dierbaren
Persoonlijk moreel kompas	Beroepsrichtlijnen, 'doe het meeste voor de meeste patiënten'



Verwerking





Steun en opvang

Buddy systeem:

- Zorg voor jezelf en anderen: 'zelf hulp kameraden hulp'
- Bij oplopende druk makkelijker om bij anderen signalen van stress te herkennen dan bij jezelf
- Luisterend oor, erkenning
- Benoem wat je ziet en herinner concreet aan zelfzorg





Steun en opvang

Na ingrijpende gebeurtenissen/incidenten:

- Defusing: stoom afblazen, praktische steun, 3B's (bed, bad, brood)
- Debriefing: inhoud, feitelijk, niet actief zoeken/vragen naar emoties
- Peer support / collegiaal network: houd rekening met context, faciliteiten, maak het passend

Samenwerking:

- Accepteer verschillen in beleving
- Herinner elkaar aan adviezen en zelfzorg





Take home message

- Stress is een normale reactie op een abnormale situatie
- Met adequate zelfzorg (o.a. 3B's: bed, bad, brood) kan je stress managen en jezelf duurzaam inzetbaar houden
- Een buddy houdt je scherp op signalen van stress die je anders niet zou waarnemen, steunt je en herinnert je aan de 3B's





Informatie en vragen

- Lees adviezen terug op de website: www.expertisecentrummggz.nl
- <https://www.expertisecentrummggz.nl/actueel/webinar>
- Voor vragen nav het webinar: expertisecentrummggz@mindef.nl





Bedankt voor je interesse en aandacht.

Zorg goed voor jezelf, dat hebben je patiënten nodig.

