

- Als zorgverleners in quarantaine worden geplaatst, moeten plannen worden gemaakt voor continue ondersteuning van mensen met een beperking die zorg en ondersteuning nodig hebben.
- Organisaties binnen de gemeenschap en leiders in de gemeenschap kunnen nuttige partners zijn in het communiceren en verlenen van MHPSS-ondersteuning voor mensen met een beperking die zijn gescheiden van hun familie en zorgverleners.
- Mensen met een beperking en hun zorgverleners moeten worden betrokken in alle fasen van de respons.

Bronnen:

- ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus*. ONG Inclusiva: 2020.
- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. *American journal of public health*, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>
- Department of Health UK. *Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England*. Department of Health UK: London, 2008.

INTERVENTIE 3:

BERICHTEN & ACTIVITEITEN OM KINDEREN TE HELPEN OMGAAN MET STRESS TIJDENS DE COVID-19 UITBRAAK



- **Stimuleer actief luisteren en een begripvolle houding tegenover kinderen.** Kinderen kunnen op verschillende manieren reageren op moeilijke/verontrustende situaties zoals bijvoorbeeld: vastklampen aan verzorgers, zich angstig voelen, zich terugtrekken, zich boos of geagiteerd voelen, nachtmerries hebben, bedplassen, regelmatige stemmingswisselingen.
- **Kinderen voelen zich vaak opgelucht als ze in staat zijn om hun verontrustende gevoelens te uiten en te communiceren in een veilige en ondersteunende omgeving.** Ieder kind heeft zijn/haar eigen manier om emoties te uiten. Soms kan een creatieve activiteit, zoals spelen en tekenen, dit proces vergemakkelijken. Help kinderen positieve manieren te vinden om verontrustende gevoelens, zoals boosheid, angst en verdriet, te uiten.
- **Stimuleer een sensitieve en zorgzame omgeving voor het kind.** Kinderen hebben liefde van volwassenen en vaak meer gerichte aandacht nodig in moeilijke tijden.
- Onthoud dat kinderen vaak de emotionele signalen van belangrijke volwassenen in hun omgeving opnemen, de manier waarop volwassen reageren op een crisis is dus erg belangrijk. Het is belangrijk dat volwassenen hun eigen emoties goed beheersen en kalm blijven, luisteren naar de zorgen van kinderen en vriendelijk tegen hen zijn en hen geruststellen. Indien gepast en afhankelijk van de leeftijd, stimuleer ouders/zorgverleners om hun kinderen te knuffelen en te herhalen dat ze van hen houden en trots op hen zijn. Hierdoor voelen zij zich beter en veiliger.
- **Indien mogelijk, creëer mogelijkheden voor kinderen om te spelen en te ontspannen.**
- Wanneer veilig geacht, houd kinderen dicht bij hun ouders en familie, en voorkom zo veel mogelijk het scheiden van kinderen en verzorgers. Wanneer een kind gescheiden moet worden van zijn/haar voornaamste verzorger, zorg er dan voor dat er passende alternatieve zorg wordt verleend en dat een sociaal werker, of een equivalent, zich regelmatig om het kind zal bekommeren.
- Als kinderen zijn gescheiden van hun verzorgers, zorg voor regelmatig contact (bijv. via telefoon, videogesprekken) en geruststelling. Zorg ervoor dat alle kinderbeschermingsmaatregelen in acht worden genomen.
- **Behoud normale routines en schema's zoveel mogelijk of help met het maken van nieuwe in een nieuwe omgeving,** inclusief leren, spelen en ontspannen. Indien mogelijk, ga door met schoolwerk, studie of andere routinematige activiteiten die het kind niet in gevaar brengen of tegen de gezondheidsautoriteiten ingaan. Kinderen moeten naar school blijven gaan als dit geen risico vormt voor hun gezondheid.
- Geef feiten over wat er aan de hand is en geef duidelijke kindervriendelijke informatie over hoe het risico op infectie te verkleinen en veilig te blijven, in bewoordingen die zij kunnen begrijpen. Laat aan kinderen zien hoe zij zichzelf kunnen beschermen (bijv. laat zien hoe je effectief handen wast).
- Voorkom speculaties over geruchten en niet-geverifieerde informatie in het bijzijn van kinderen.

- **Geef informatie over wat er gebeurd is of wat er kan gebeuren op een geruststellende, eerlijke en een leeftijdsgeschikte manier.**
- Ondersteun volwassenen/verzorgers met activiteiten voor kinderen tijdens thuisisolatie/quarantaine. Activiteiten moeten het virus begrijpelijk maken, maar kinderen ook actief houden wanneer zij niet op school zijn, zoals:
 - Handen wassen met rijmpjes
 - Fantasieverhalen over het virus dat het lichaam verkent
 - Maak het schoonmaken en desinfecteren van het huis tot een leuk spel
 - Maak tekeningen van het virus/microben die kunnen worden ingekleurd door kinderen
 - Leg persoonlijke beschermingsmiddelen uit aan kinderen zodat ze niet bang worden

Bron: WHO (Wereldgezondheidsorganisatie). Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

INTERVENTIE 4:

MHPSS ACTIVITEITEN VOOR VOLWASSENEN IN THUISISOLATIE/QUARANTAINES

Om eenzaamheid en psychische isolatie te voorkomen tijdens quarantaine is het, waar mogelijk, belangrijk om veilige communicatiekanalen aan te bieden (bijv. Social Media en telefonische hotlines).

Activiteiten ter bevordering van het welzijn van volwassenen tijdens thuisisolatie/quarantaine:



- Fysieke inspanning (bijvoorbeeld yoga, tai chi, rek- en strekoefeningen)
- Cognitieve oefeningen
- Ontspanningsoefeningen (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness)
- Lezen van boeken en tijdschriften
- Beperk het bekijken van angstwekkende tv-beelden
- Beperk het luisteren naar geruchten
- Zoek naar informatie van betrouwbare bronnen (nationale radio of kranten)
- Beperk zoeken naar informatie (1-2 maal per dag in plaats van elk uur)
 - Erkend moet worden dat de thuis-situatie niet voor alle vrouwen veilig is en dat informatie beschikbaar moet zijn over toegang tot veiligheid of onmiddellijke beveiliging.

INTERVENTIE 5:

ONDERSTEUNING VAN MENSEN DIE WERKEN IN DE COVID-19 RESPONS

Mededelingen voor eerstelijns personeel:

- Het is zeer waarschijnlijk dat jij en veel van je collega's gevoelens van stress zullen ervaren. Het is zelfs heel normaal om je zo te voelen onder de huidige omstandigheden. Medewerkers in de vitale sectoren kunnen het gevoel krijgen dat ze hun werkzaamheden niet goed genoeg kunnen doen en dat er een grote verantwoordelijkheid op hun schouders rust.
- Het ervaren van stress en daaraan gerelateerde gevoelens is geen teken van falen of van zwakte, zelfs als je dat wel zo ervaart. In tegendeel, stress kan heel nuttig zijn. Het kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat je je werkzaamheden kunt volhouden en het geeft je een gevoel van zingeving. Het omgaan met jouw stress en psychosociale welzijn in deze tijden is net zo belangrijk als het zorgen voor je fysieke gezondheid.