

## Beste psychosociale hulpverlener,

Dit is de tweede nieuwsbrief over de psychosociale hulpverlening tijdens de Corona crisis. Het “psychosociaal coördinatiecomité” (PSCC) blijft op regelmatige basis samenkomen, zodat de verschillende psychosociale diensten en instanties zo goed mogelijk kunnen **samenwerken** voor het zelfde doel: alle getroffen en van deze crisis zo goed mogelijk ondersteunen.

## Wetenschappelijke ondersteuning

Binnen de **Hoge Gezondheidsraad** gaat een wetenschappelijk comité zich buigen over de aanpak van het PSCC en de mogelijke aanpak van deze crisis op de middellange en lange termijn. Zij zullen de beschikbare expertise bundelen en de terreinwerking ondersteunen waar nodig.

## Wie kan waar terecht?

We krijgen nog steeds vragen over wie, waarmee, waar terecht kan.

Het uitgangspunt blijft dat alle betrokken diensten en organisaties in eerste instantie verantwoordelijk blijven voor een **proactieve communicatie en zorgaanbod binnen het eigen werkveld**. Waar blijkt dat de reguliere middelen niet meer voldoende zijn, zullen we vanuit het PSCC ondersteunen en versterken waar mogelijk. Deze input moeten we wel via jullie ontvangen.

Aanvullend is er een **algemeen aanbod** voor zowel de algemene bevolking als voor de zorgverleners:

### De “nulde” lijn: telefonische hulplijnen en chat

In de [vorige nieuwsbrief](#) gaven we een overzicht van noodnummers waarop mensen terecht kunnen voor een luisterend oor.

Via een onderling afgesproken triagesysteem, wordt (indien nodig) doorverwezen naar de gepaste verdere begeleiding.

### Externe diensten voor preventie en bescherming op het werk

De externe preventiedienst blijft, ook in tijden van deze crisis, het aanspreekpunt voor welzijn op het werk, zowel voor werkgevers en leidinggevenden als voor individuele werknemers.

Co-Prev, de koepel voor externe diensten preventie en bescherming op het werk (EDPBW), voorziet proactief in communicatie naar alle klanten opdat zij de nodige tips en ondersteuning krijgen om hun dienstverlening te blijven organiseren met de nodige aandacht voor het welzijn.

Een persoonlijke boodschap van hen:

Werknemers, jullie kunnen steeds in vertrouwen contact opnemen met jullie EDPBW als jullie ondersteuning nodig hebben in jullie persoonlijke werksituatie.

Werkgevers, HR-medewerkers, leidinggevenden en vertrouwenspersonen, jullie kunnen een beroep doen op jullie Externe preventiedienst voor advies over het bewaken en bevorderen van de fysieke en mentale gezondheid van jullie werknemers, voor coaching van jullie teams, zowel op de werkvloer als bij thuiswerk.

We willen dit samen opnemen met jou als werkgever en HR als partner

De contactgegevens van jullie EDPBW zijn terug te vinden in jullie arbeidsreglement, via jullie leidinggevenden, vertrouwenspersonen en directie of via [www.seed-connect.be](http://www.seed-connect.be)

## Ondersteuning bij zorg voor zorgverleners

Psychosociale zorg en ondersteuning voor zorgverleners is in deze unieke omstandigheden erg belangrijk. Ze worden geconfronteerd met veel en langdurige stress, vermoeidheid en soms angst. Het Rode Kruis heeft in samenwerking met de FOD Volksgezondheid en de Vlaamse overheid een online snelcursus ontwikkeld voor **psychosociale hulpverleners of mensen die binnen de organisatie verantwoordelijk zijn voor de zorg voor het personeel**. De nodige handvaten worden meegegeven om psychosociale ondersteuning te bieden in tijden van COVID-19. U kan de cursus raadplegen via de volgende link:

<https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/e-learning-omgaan-met-stress-en-angst/>

## Inzet van psychologen tijdens corona

### Zorgcontinuïteit!

Wij krijgen enorm veel vragen van psychologen die willen helpen. Ook hier is het belangrijk dat dit op een gecoördineerde manier gebeurt en in functie van de noden.

In de eerste plaats is het belangrijk om de zorgcontinuïteit te garanderen voor cliënten die zorg nodig hebben. Psychologen kunnen dus best bekijken hoe ze hun bestaande praktijk kunnen laten doordraaien.

Interessante tips en richtlijnen voor psychologen zijn te vinden op:

- [www.compsy.be](http://www.compsy.be)
- <https://vvpk.be/dossiers/psychologen-en-het-corona-virus>

### Eerstelijnspsychologen (ELP)

Zelfstandige (hoofd- of bijberoep) klinisch psychologen of orthopedagogen die in deze tijden van crisis hun expertise binnen een veilig en officieel kader ter beschikking willen stellen, kunnen zich kenbaar maken bij hun GGZ-netwerk. Zij kunnen via een versnelde procedure (tijdelijk) aansluiten bij het terugbetalingsproject eerstelijnspsychologische zorgen. Meer info hierover lees je in [deze nota](#).

Mensen met psychische klachten kunnen ook terecht bij hun huisarts of bij de arbeidsgeneesheer van de externe preventiedienst. Via deze arts kan rechtstreeks doorverwezen worden naar een eerstelijnspsycholoog.

## Best practices

Wij krijgen heel wat nuttige links door naar informatie en mooie initiatieven die her en der genomen worden. Het zou zonde zijn om deze niet met elkaar te delen.

### Veerkracht:

- <https://www.iedereenok.be/> Het zijn rare tijden. En die doen wat met een mens. Daarom is het belangrijker dan ooit om aan je mentale weerbaarheid (en die van je gezin of dierbaren) te werken. Deze **online interventie** kan je helpen om je kalmer te voelen en te blijven functioneren. Het is een wetenschappelijk onderbouwd stappenplan van ongeveer vijftien minuten. Je kan het alleen doorlopen of met je huisgenoten. **Omdat we willen dat iedereen zich OK voelt.**
- <https://www.dezorgsamen.be/> Als je in de zorgsector werkt, geef je vandaag alles wat je hebt. Met hart en ziel, dag en nacht. Op dit platform vind je tips om goed voor jezelf te zorgen, veerkracht bij te tanken en je collega's te ondersteunen. Ook voor professionele hulp kan je hier terecht.

Waardig afscheid nemen: (ook te vinden op <https://dewegwijzer.org/>)

- [Afscheid nemen op afstand](#)
- [Kinderen informeren en betrekken bij het overlijden van een naaste in coronatijd](#)

### Kinderen:

- Brochure "[Hallo ik ben corona](#)"
- "Hallo ik ben corona" (gebarentaal):  
<https://www.youtube.com/watch?v=IJED1I6vR7c&feature=youtu.be>
- "[Moet ik bang zijn van het coronavirus](#)" – Gids voor ouders en leerkrachten

Heeft u ook informatie ontwikkeld of bent u daarmee bezig? Laat het ons weten!

Hoe meer we weten wat er bij jullie leeft, hoe gericht we jullie kunnen ondersteunen waar nodig! Contacteer jullie vertegenwoordiger binnen het PSCC voor vragen en opmerkingen of (indien er geen vertegenwoordiger is) ons, via [psip-pips@health.fgov.be](mailto:psip-pips@health.fgov.be).