

Opbrengst online bijeenkomst Angst voor corona en SLIMMER

Datum: 12-11-2020

Tijd: 10:00 – 11:30 uur

Voor wie: betrokkenen bij de uitvoering en organisatie van SLIMMER

Organisatie: huisartsenzorggroepen HZOA, HZOIJ, HRZu en GGD NOG/ SLIMMER

Start met korte intro en voorstelronde

Andra Weg (HZOA) heet iedereen welkom tijdens deze online bijeenkomst. Er zijn 40 mensen aanwezig, voornamelijk uit de regio Achterhoek en Zutphen en een kleiner deel van buiten de regio.

Presentatie over Angst (ppt bijgevoegd):

Dr. Monique L'Hoir start met een situatieschets: door corona hebben meer mensen last van angst, vooral de mensen die al kwetsbaar waren. In maart gaf 47% van de laagopgeleide volwassenen aan last van angst te hebben. Inmiddels is dit gedaald, maar het ligt nog steeds rond de 20%. Ook zijn mensen in de coronatijd ongezonder gaan leven. Zie voor meer informatie over cijfers de factsheet: Kwetsbare groepen van GGD NOG (bijgevoegd).

Vervolgens vertelt Monique meer over soorten angst, hoe maak je een inschatting van de ernst en wat kun je als begeleider/professional zelf doen en wanneer is het goed om mensen door te verwijzen? Duidelijk is dat angst veel beperkingen kan geven (en daarmee schade) en dat je door angst heen moet om deze angst te verminderen.

De belangrijkste concrete adviezen die Monique geeft is om te investeren in de groep en in de onderlinge band met deelnemers. De groep moet als het ware een warm bad zijn, waar mensen graag naar toe gaan en waar veiligheid centraal staat. De groepsbegeleider is hierin heel belangrijk. Als je merkt dat angst een rol speelt, besteed er dan aandacht aan, zonder het te problematiseren. Normale variaties zullen er altijd zijn! Als je vermoedt dat er onderliggend trauma aanwezig is, verwijs dan door (zie ook de ppt voor organisaties).

Belangrijkste tips:

- Toon empathie
 - Leef je in de ander in, creëer een gevoel van verbondenheid.
- Meeveren met weerstand
 - Stel open vragen, reflecteer, bevestig en vat samen.
- Bewust maken gewenste situatie
 - Richt je op het verschil: wat doet u nu en wat wilt u doen? Creëer een gevoel van autonomie.
- Ondersteunen van eigen effectiviteit
 - Ondersteun het geloof in eigen kunnen, creëer gevoel van competentie. Sluit aan op wat iemand wel kan, gebruik dit om vertrouwen te krijgen.

Opbrengsten brainstormsessie

Allereerst merkt iedereen dat het in deze tijd lastiger is om mensen te begeleiden: niet alleen vanwege coronaregels, maar ook omdat mensen eerder afhaken. Wat werkt om mensen erbij te houden?

Tips uit de groepen:

- Start met verwachtingsmanagement! Bijvoorbeeld via een gezamenlijke bijeenkomst aan het begin.
- Investeer in sfeer en veiligheid. Ook als je bijvoorbeeld online gestart bent, is het waardevol om hier tijdens fysieke bijeenkomst veel aandacht aan te besteden.
- Organiseer alle activiteiten buiten: in een tent, of gewoon in de open lucht.
- Fysiek heeft (met beperkingen) toch voor de meesten de voorkeur, omdat een deel gewoon niet digitaal vaardig genoeg is, waardoor de aansluiting gemist wordt.
- Nu in duo's bewegen, straks weer een (gescheiden) groepjes van vier.
- Groepen opsplitsen en tijd inkorten: dan komt iedereen wel aan bod, maar korter.
- Via whats app berichtjes sturen, kan ook via een 'huiswerk' groep. Ook SLIMMER insta (glislimmer) kan hiervoor worden gebruikt.
- Laat deelnemers elkaar onderling (online) tips geven.
- Houd de lange termijn doelen voor ogen! Belangrijker dan korte termijn (vooral als het even wat minder gaat).

Meer informatie over de kenmerken van de Achterhoeker en uitdagingen van de regio Achterhoek vind je op www.8rhk.nl onder regiobeeld.

Tip van Monique om te lezen: Waarom veranderen (meestal) mislukt

Auteur: Martin Appelo