

**Bijlage bij bestuurlijke nieuwsbrief ZHZ (covid19)**  
18 juni 2020

## **PSH en mentale gezondheidsbevordering; mogelijkheden algemeen voor inwoners, gemeente en van de GGD.**

Zoals afgesproken in het AO tussen gemeenten en GGD wordt in deze notitie voor de korte termijn onder elkaar gezet op welke wijze mentale gezondheid en vragen daarover van inwoners of van beleidsambtenaren beantwoord kunnen worden.

Gemeenten merken dat inwoners veel vragen hebben en dat inwoners zoeken naar de verschillende mogelijkheden van ondersteuning. Gemeenten zelf hebben deze meer specifieke overzichten over alles van telefoonlijn tot de weg naar specialistische behandeling niet in een overzicht bij elkaar. Tegelijkertijd worden gemeenten uitgedaagd, wel de inwoner en haar eigen medewerkers te bedienen met een basis aan informatie. De GGD heeft juist op dit vlak, vanuit haar rol in de Psychosociale Hulpverlening (PSH) en bij de adviseurs uit de themagroep mentale gezondheid (van Gezondheidsbevordering) wel een basis overzicht. Dit memo bevat het kader dat vanuit PSH na rampen voor de ondersteuning op mentale gezondheid wordt gehanteerd. Met de kennis en het netwerk uit mentale gezondheid/GGZ ketenpartners is een overzicht gemaakt van zoveel mogelijk direct te benaderen hulplijnen en zorgpartijen.

Allereerst zal worden ingegaan waar en hoe gevolgen van de coronacrisis bij verschillende doelgroepen zichtbaar worden. Daarna wordt ingegaan op de "route" van zelfherstel naar specialistische zorg; een pyramide model dat vanuit PSH (Psycho Sociale Hulpverlening) eerder al is gepresenteerd. In die pyramide is een opbouw te herkennen van dingen die zonder specialistische steun kunnen starten tot en met de verwijzing juist naar die zeer specialistische hulp. PSH is vanuit de crisisorganisatie GHOR/GGD gestart. De GGD zet in het laatste deel van dit document, in de volgorde van de pyramide zoveel als mogelijk de eenvoudig toegankelijk hulplijnen en links onder elkaar. De meeste aandacht is nu uitgegaan op wat zo eenvoudig mogelijk toegankelijk is en voor een breed publiek. Vanzelfsprekend is er nog veel meer en ook meer specifiek of specialistischer zorg; dat is algemeen goed ontsluitbaar via huisartsen of zorgaanbieders zelf. Het voorliggende overzicht van nationale hulplijnen en telefoonnummers is niet volledig. Maar geeft wel aanknopingspunten voor eerste stappen van inwoners of het beantwoorden van hun vragen, door medewerkers van de gemeenten.

### **1. De gevolgen van de coronacrisis**

De coronacrisis heeft effecten op de mentale gezondheid van inwoners, jong tot oud, waaronder degenen die direct getroffen worden door het nieuwe corona virus, maar ook voor ondernemers en zorgpersoneel zijn dit zware tijden.

De gevolgen van de COVID-19 crisis zijn grofweg in te delen in vier categorieën:

- **Fysieke gevolgen:** bv. door ziekte, isolatie of quarantaine, maar ook door het niet-doorgaan of uitstellen van medische behandelingen in het ziekenhuis.
- **Psychische gevolgen:** bv. door (langdurige) angst, stress, eenzaamheid, een gevoel van machteloosheid of door mentale klachten geactiveerd door de situatie of het ontbreken van behandeling.
- **Sociale gevolgen:** bv door eenzaamheid vanwege quarantaine of sociale onthouding, door het wegvallen van activiteiten waar men zingeving uithaalt (o.a. werk), maar ook door

stigmatisering en discriminatie, bijvoorbeeld van bevolkingsgroepen of personen die met overdracht van het virus geassocieerd worden of die tot een risicogroep behoren.

- **Economische gevolgen:** bv door het wegvallen van inkomsten of het oplopen van kosten doordat het niet mogelijk is om te werken, doordat bepaalde sectoren stilgevallen zijn.

In PSH wordt onderstaand pyramide model gehanteerd. Van de vormen van zelfherstel of herstel met enige advies of ondersteuning kunnen en willen veel mensen gebruik maken. De toegang is eenvoudig en algemeen beschikbaar en met weinig middelen (of verwijzingen) voor veel mensen te ontsluiten. Wanneer zelfherstel niet voldoende optreedt, komt meer zorg en misschien wel specialistische zorg aan de orde. Het is voorstelbaar dat dan een bezoek aan de huisarts voor steun of een verwijzing indenkbare is.

De verwachting is dat de komende periode, nog tijdens de crisis, de vraag om psychosociale hulp zal toenemen, door de impact die het virus en de maatregelen van de overheid op ons hebben. Het is daarom goed om de ontwikkelingen op de verschillende niveaus zoals aangegeven in de pyramide te volgen. Met die signalen of met die data kan gemeente, GGD en overige partijen passend aanbod of actie inzetten.



### **Doelgroepen tijdens de corona crisis**

Bij de GGD ZHZ onderscheiden wij op dit moment 3 doelgroepen:

- 1) zorgverleners uit de frontlinie, betrokken in de acute fase van de Corona crisis,
- 2) direct getroffen en zoals (ex) patiënten en hun familieleden, zowel met als zonder IC opname ervaring en
- 3) de grote en diverse groep indirect getroffen en zoals personen die hun baan/inkomen en bestaanszekerheid zijn verloren als gevolg van de crisis en de maatregelen die zijn getroffen. Maar bijvoorbeeld ook ouders die thuisonderwijs moeten combineren met thuis werken en het wegvallen van ontspanningsmogelijkheden, wat kan leiden tot stressvolle thuissituaties.

Dan zijn er nog de groepen die 'regulier' als 'kwetsbaar' worden aangemerkt: mensen met lichamelijke beperkingen, mensen met psychische kwetsbaarheid en/of verslavingsproblematiek, mensen met een (licht) verstandelijke beperking, laaggeletterdheid, migratie-achtergrond/statushouders, gezinnen met kwetsbare kinderen (met lichamelijke of psychische aandoeningen), (jonge) mantelzorgers, etc.

Vanuit de GGD ZHZ wordt ook ingezet op psychosociale hulpverlening (PSH) in samenwerking met de GHOR ZHZ. Dit gebeurt vanuit de crisisorganisatie en daarbij gaat veel aandacht uit naar zorgverleners en direct getroffen. Hier zijn de specifieke lijnen en werkvormen met zorgpartijen voor gestart.

Een voorbeeld is:

<https://zorg.vergeetjenzelfniet.nu/> Handige documenten en richtlijnen om de mentale gezondheid van je zorgteam te stroomlijnen ( met documenten over : Signalement burn-outklachten, etc. )

Graag presenteert de GGD aan u, de ondersteuningsmogelijkheden voor de grote groep 'indirect getroffen'. Inwoners kunnen zelf hulp daar zoeken en vinden, of gemeenten kunnen de 'indirect getroffen' tegen komen en hen met de volgende links helpen passende ondersteuning te vinden of gaan vragen.

## 2. De basis (van de pyramide) Zelfherstel na een crisis

In elke nafase van een crisis of incident zien we bij (direct of indirect) getroffen personen dat er in de basis een zekere mate van zelfherstel wordt gezien. Goede zorg in de (semi)acute fase is hierbij van belang. In geval van deze Corona crisis zien we dat er voor een aantal groepen (indirect) betrokkenen een ondersteuningsaanbod is gestart. Bijvoorbeeld tijdens of net na opname op een IC of bij overlijden. We zien echter ook dat een groot aantal personen pas op een later moment een behoefte ontwikkelen voor enige mate van mentale of sociaal-emotionele ondersteuning. Het is aannemelijk dat personen, die behoefte hebben aan een vorm van sociaal-emotionele ondersteuning, deze "dicht bij huis" zullen zoeken. Deels zal dit zijn in het eigen netwerk (familie/vrienden etc.) en mogelijk met lotgenoten/collega's, (zelfherstel). Omdat er sprake is van een crisis die landelijk gevolgen heeft, is het van belang om ook het landelijke aanbod te volgen.

Onderstaand overzicht is niet volledig, maar laat zien dat er een breed spectrum aan mogelijkheden beschikbaar is voor mentale ondersteuning.

### 2.1 Eén landelijk loket voor mentale ondersteuning bij COVID-19 & telefonische hulplijnen

Er is een tiental landelijke luisterlijnen, zoals de Rode Kruis hulplijn, die specifiek aandacht hebben voor corona gerelateerde problematiek. Vanaf 20 mei 2020 is er daarom één landelijk loket ingericht voor mentale ondersteuning, zie <https://www.rivm.nl/ivccorona>. Het is een samenwerking tussen Arq Nationaal Psychotrauma centrum en het RIVM.

- De [Luisterlijn](#): 0900-0767 (ook chat of email)  
Voor wie behoefte heeft aan een luisterend oor.  
7 dagen per week, 24 uur per dag
- [Mind-Korrelatie](#): 0900-1450 of 06-13863803 (what's app). Ook via chat en mail.  
Voor hulp bij psychische of mentale problemen.  
Op werkdagen van 09.00:00 tot 22:00
- [113 zelfmoordpreventie](#): 0900-0113  
Voor wie denkt aan zelfmoord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt.  
7 dagen per week, 24 uur per dag.
- [Het Rode Kruis](#): 070-4455888  
Hulplijn voor mensen die in quarantaine of thuisisolatie zitten.  
Maandag t/m zondag van 9:00 – 21:00 uur.
- [ANBO](#): 0348 - 46 66 66.  
Voor ouderen die vragen hebben over het coronavirus of een praatje willen maken omdat ze

alleen zijn.

7 dagen per week, van 09:00 tot 21:00

- [KBO-PCOB](#): 030-3 400 600  
Voor ouderen, ook met een migratie-achtergrond, voor informatie of een luisterend oor. Maandag t/m vrijdag, van 9.00 tot 17.00 uur.
- [Mantelzorg](#): Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Op deze website vind je veel gestelde vragen. Er is ook een telefoonnummer beschikbaar.
- Bij vragen over zorg, ondersteuning en participatie is het nationale zorgnummer beschikbaar. <https://www.nationalezorgnummer.nl/>
- De patiëntenorganisatie voor (voormalig) IC-patiënten en naasten. <https://icconnect.nl/>
- Slachtofferhulp Nederland biedt emotionele ondersteuning, praktische hulp en geeft advies aan naasten van een COVID-19 patient. <https://www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/ic-dienstverlening/>
- **De Kindertelefoon**. Dé plek in Nederland waar kinderen elke dag gratis vertrouwelijke gesprekken kunnen voeren over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken met mensen in hun omgeving. Je mag over alles praten met onze vrijwilligers, elke dag tussen 11.00 en 21.00. Bel gratis en anoniem of kom chatten. Het kan soms zijn dat je eventjes moet wachten, omdat veel kinderen ons proberen te bereiken. Als je met leeftijdsgenoten ervaringen uit wil wisselen, kun je met elkaar praten op het forum. Je mag natuurlijk ook gewoon even rondkijken!  
**Website:** <https://www.kindertelefoon.nl/corona/>  
**Telefoonnummer:** 0800-0432 (dagelijks bereikbaar van 11.00-21.00 uur)

## 2.2 Voor alle inwoners of meer algemene informatie over gevolgen van deze intensieve periode.

Via de website [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl) worden tips en inzicht gegeven in betrouwbare en veelal gratis mogelijkheden voor mentale ondersteuning voor iedereen.

Via de [GGD Appstore](#) kunnen inwoners allerlei apps downloaden waarmee zij hun mentaal welbevinden kunnen versterken.

De GGD heeft naast de informatie in de online afleveringen Gezond Thuis, ook een handreiking "sociale stigmatisering en COVID-19" van de GGD ZHZ met informatie o.a. voor beleidsadviseurs en communicatieadviseurs van gemeenten. <https://www.dienstgezondheidjeugd.nl/informatie-voor-professionals?highlight=WyJzdGlnbWF0aXNlcmluZyJd>

Angstige gevoelens? Zelf aan de slag

<https://www.indigo.nl/hulpaanbod/cursussen-en-activiteiten/?interventie=9&Angstige-gevoelens?-Zelf-aan-de-slag!>

De huisartsen advies groep zorgt voor deskundigheidsbevordering gericht op zorgverleners en specifieke groepen patiënten in de huisartsenpraktijk.

<https://psyhag.nl/corona-informatie-over-psychische-effecten/>

Specifiek voor ondernemers (MKB) zijn er ook psychologen bijv.

<https://koersbedrijfpsychologie.nl/ondernemers-psycholoog-werkgever-manager/>

### Voor scholen

Het programma [Welbevinden op School](#) biedt scholen handvatten om op een positieve manier bij te dragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun leerlingen. Gezonde School Adviseurs van de GGD ZHZ kunnen scholen hierbij ondersteunen. Een ander programma wat veelbelovend is voor

scholen en inzet op het mentaal welbevinden van zowel leerlingen als leerkrachten, dat is <https://leerenveerkracht.nl/>.

### 3. Als de zorgvraag groter is (stap 3 en 4 in de pyramide)

Zoals de pyramide loopt, is ook de route voor iedere inwoner; van zelf zorg naar hulp van of via de huisarts. Enkele organisaties bieden ook tests, waarmee enige indicatie kan worden gegeven of het op enig moment tijd is de huisarts te bezoeken. Een basis is dan ook <https://www.thuisarts.nl/>

#### Voor inwoners die psychische klachten ervaren en zelf of met de huisarts samen hulp zoeken

- Hulpaanbod nodig?: doe de test [https://www.indigo.nl/hulpaanbod/test%20jezelf/?test\\_started=1590399802](https://www.indigo.nl/hulpaanbod/test%20jezelf/?test_started=1590399802)
- <https://www.parnassiagroep.nl/corona/adviesgesprek>. Veel mensen ervaren meer psychische problemen door de uitbraak van het coronavirus. Misschien pieker je meer, slaap je slecht of voel je je somber door het thuiszitten. Het is belangrijk om over deze problemen te praten. Bij Parnassia Groep is professionele kennis in huis om te helpen. Hun psychologen luisteren en adviseren graag om deze moeilijke periode door te komen.

#### Rouw

- Lees meer over rouw op de website van [Thuisarts](#).
- De anonieme [zelftest MIRROR](#) is te gebruiken voor mensen die ingrijpende gebeurtenissen zijn overkomen en klachten ervaren. Je krijgt na het invullen van de test advies over wat je kunt doen zodat de klachten verminderen of verdwijnen. Je kunt de test ook invullen voor iemand anders.
- [Slachtofferwijzer.nl](#) over Afscheid en rouw in tijden van corona.
- De stichting [Landelijk Steunpunt Verlies](#) biedt een luisterend oor bij individuele begeleiding en virtuele nabestaandengroepen in Corona tijd.

#### Huiselijk geweld en kindermishandeling

- **Veilig Thuis** is er voor advies en ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling. Voor jezelf, maar ook als je je zorgen maakt over de veiligheid van iemand anders kun je een beroep doen op Veilig Thuis; ook als professional.  
Website: <https://www.veiligthuis.nl>  
Telefoonnummer: 0800 – 20 00 (24/7 bereikbaar)
- **Luisterend oor door lotgenoten bij huiselijk geweld**  
Website: [www.hear-my-voice.nl](http://www.hear-my-voice.nl)  
Telefoonnummer: 0800 - 320 00 32 (werkdagen 9-22u)

#### Voor professionals

- Doe nu de gratis [online training suicidepreventie](#) en leer in een uur tijd signaleren, praten en doorverwijzen naar hulp. “Zelfmoord, praat erover. Hulp helpt!”

#### Voor ouders met psychische klachten

- [www.KopOpOuders.nl](http://www.KopOpOuders.nl) voor ouders met psychische problemen. Deze website biedt informatie en tips over hoe je een zo goed mogelijke ouder kunt zijn, een [online groepscursus](#) waaraan je anoniem kan deelnemen, een online [zelfhulp cursus met of zonder begeleiding](#), [advies via de e-mail](#) van een deskundige, [ervaringsverhalen](#) van ouders, en je kunt er ook je eigen verhaal delen.

**Voor kinderen en jongeren**

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl), informatie en een online groepscursus voor jongeren van 16-25 jaar die somber zijn, niet lekker in hun vel zitten, depressieve klachten hebben.
- [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl), website voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben.