



Omgaan met de psychologische effecten van Corona

- Corona heeft grote invloed op het dagelijks leven. Dat kan gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid. Hoe ga je om met deze psychologische effecten bij mensen met een verstandelijke beperking (en autisme)? We begrijpen dat dit lastig kan zijn.
- Voor begeleiders en voor familieleden/naasten staan hieronder zinvolle tips.

Corona en een verstandelijke beperking

Een verstandelijke beperking of autisme is geen risicofactor bij besmetting met het Corona-virus. Mensen met een beperking hebben niet meer kans om ernstig ziek te worden. Maar mensen met een beperking hebben vaak ook andere aandoeningen, die ze wél kwetsbaarder maken. Dit geldt bijvoorbeeld voor mensen met het syndroom van Down.

De maatregelen van het RIVM en de overheid hebben belangrijke gevolgen voor de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking (en autisme). De dagbesteding of het werk zijn tijdelijk gestopt. En woningen zijn minder open. Ook bij Cello gelden deze strenge regels. Hoe minder contacten er zijn, hoe minder (snel) het Corona-virus zich verspreidt. Op deze manier verwachten we onze cliënten en medewerkers zo goed mogelijk te beschermen.

Deze maatregelen hebben grote gevolgen voor de geestelijke gesteldheid van cliënten. Hun dagelijks leven verandert. Dat kan leiden tot angst of onzekerheid.

Toegankelijke informatie over het coronavirus

- [Kennisplein gehandicaptensector](#)
- [Filmpje geef me de vijf](#)
- [De website van Pharos](#)

Uitdagingen bij coronamaatregelen

We staan bij Cello voor grote uitdagingen in deze tijd van corona. We nemen veel bijzondere maatregelen. Hierbij betrekken we zo goed mogelijk iedereen die bij Cello betrokken is: cliënten, verwanten en zorgverleners.

Begrijpelijke informatie

Er komt veel informatie op ons allemaal af. Iedere dag opnieuw. De informatie is niet altijd goed afgestemd op mensen met een verstandelijke beperking (en autisme). Het is dus belangrijk om informatie begrijpelijk en toegankelijk te maken.

Wij zorgen ervoor dat de informatie aansluit bij het niveau van de cliënt. We leggen onze instructies duidelijk, beknopt, respectvol en geduldig uit. We herhalen de kern van de boodschap regelmatig. We gebruiken daarbij veel beeld, zoals foto's, tekeningen en pictogrammen.

Contact met familie en dagindeling

De maatregelen rondom het Corona-virus zorgen ervoor dat mensen minder samen kunnen komen. Daarnaast verandert het dagelijks leven ingrijpend, doordat dagbesteding, werk en therapie gestopt zijn. De wereld van de cliënt wordt daardoor kleiner.

We zoeken samen naar alternatieven om toch contact te kunnen hebben. We gebruiken bijvoorbeeld beeldbellen. En we bedenken alternatieve dagprogramma's.

Omgaan met zorgen

Ieder mens uit zijn emoties op zijn eigen manier. Ook cliënten van Cello moeten verontrustende gevoelens kwijt, zeker in deze tijd. Samen met cliënten zoeken wij naar manieren die goed bij hen passen. We geven ze voldoende tijd en ruimte om zelf de juiste manier te vinden.

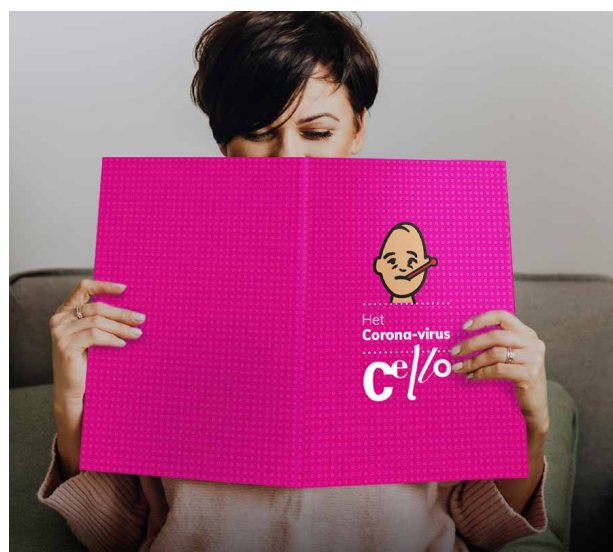
Mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) gaan soms mee in de emotie en het gedrag van anderen. Wees jezelf hiervan bewust en geef het goede voorbeeld.

Mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) zoeken houvast en veiligheid. Dat geldt helemaal in een onzekere tijd. De maatregelen rondom het Corona-virus zorgen voor spanning en onrust. Cliënten zoeken daarom soms meer nabijheid. Ze zijn soms veeleisender. Dit is normaal.

Overleggen en delen

We staan allemaal voor extra uitdagingen. Dit geldt voor cliënten, maar ook voor familie/verwanten en zorgverleners. Het is daarom belangrijk om met elkaar te blijven praten.

We zorgen voor momenten van reflectie en overleg. Hoe gaat het nu? Wat zijn de extra taken die je doet? Welke andere uitdagingen heb je? Het is belangrijk om dit met elkaar te delen.



Cliëntenfolder over het Corona-virus

Coronamaatregelen: gevolgen voor lichaam en geest

- We blijven allemaal zo veel mogelijk binnen. Zo gaan we de verspreiding van het Corona-virus tegen. We hebben dus ook minder contact met andere mensen. En we bewegen minder.
- Dit heeft gevolgen voor lichaam en geest.

Minder sociaal contact

Als mensen lang alleen zijn, kunnen ze lichamelijke en/of geestelijke klachten krijgen. Soms kunnen we na een tijdje minder goed functioneren.

Mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) kunnen last krijgen van negatieve gevoelens. Ze worden bijvoorbeeld verdrietig of ongeduldig. Of ze worden prikkelbaar, of boos. Sommigen laten probleemgedrag zien, of krijgen depressieve klachten.

Tips voor het verkleinen van deze risico's:

- Houdt vast aan het reguliere dag-/ nachtritme.
- Maak korte wandelingen in de buurt (let op: houd wel 1,5 meter afstand).
- Houd contact met belangrijke anderen, bijvoorbeeld door (beeld)bellen en computer.
- Blijf actief!
- Geef cliënten ruimte om af en toe alleen te zijn. Verplicht ze niet om de hele dag bij dezelfde groep mensen te zijn.

Veranderingen in het dagprogramma en activiteiten

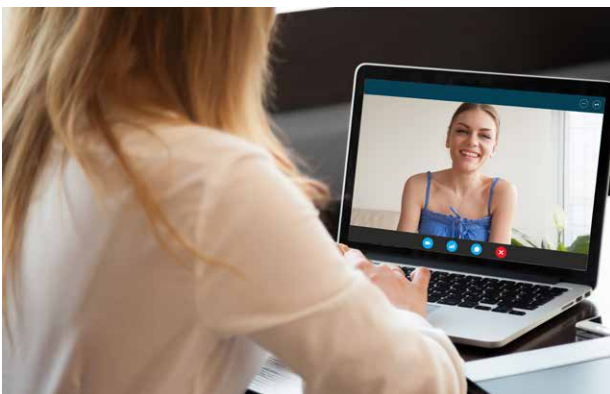
De dagindeling verandert voor veel mensen. Cliënten hebben minder activiteiten en minder sociale interacties. En soms hebben ze minder vrijheid om het eigen leven in te richten. Mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) begrijpen dit niet altijd. Ze raken ervan in de war. Ze worden soms onrustig, of bang. Of ze raken gefrustreerd en worden boos.

Het ontbreken van een dagbesteding zorgt voor meer 'lege tijd'. Voor de meesten is niet duidelijk wat er aan de hand is. Dit kan leiden tot somberheid of angst. Sommigen vertonen ongewenst gedrag, of geestelijke klachten. Soms verliest iemand zelfs bepaalde vaardigheden.

Bovendien bewegen cliënten minder, doordat lichamelijke en sportieve activiteiten niet doorgaan. Als dit lang duurt, kan dit gevolgen hebben voor de conditie en het gewicht.

Tips voor het verkleinen van deze risico's:

- Stel samen met de cliënt en/of betrokkenen een duidelijk en voorspelbaar dag- en weekprogramma op.
- Varieer in fysieke en mentale activiteiten en in binnen- en buitenactiviteiten.
- Houd mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) zoveel mogelijk actief.
- Wees creatief!



Beeldbellen

Psychische risico's

Het Corona-virus zorgt bij veel mensen voor spanning, angst en bezorgdheid. De meesten ervaren stress in de huidige situatie. Mensen met een verstandelijke beperking (en autisme) hebben hier vaak extra veel last van.



Dit zijn de belangrijkste redenen voor spanning of stress.

- Moeite met het begrijpen van de maatregelen tegen verspreiding van het Corona-virus.
- Moeite bij het aanpassen van gewoonten en levensstijl om te voldoen aan de maatregelen.
- Angst om ziek te worden en dood te gaan.
- Angst dat geliefden ziek worden en dood gaan.
- Angst om in quarantaine te worden geplaatst.
- Angst om besmet te raken in contact met anderen.
- Angst voor een tekort aan levensmiddelen.
- Aanvoelen en overnemen van angst bij andere mensen.
- Gevoelens van verveling, eenzaamheid, somberheid, door isolatie.
- Gevoelens van moedeloosheid en somberheid, door het verlies van vaste activiteiten.

Psychische stoornissen en/of problematisch gedrag

Het is belangrijk om goed te letten op extra spanning. Dit geldt voor alle betrokkenen, dus voor cliënten, hun verwanten en de zorgverleners. Neemt de spanning toe, dan kan dit leiden tot problematisch gedrag. Ook kunnen geestelijke klachten ontstaan.

Hieronder vind je een aantal tips die je helpen om extra alert te zijn op spanning.

- Gebruik bestaande signaleringsplannen. Die helpen om vroege signalen van ontregeling op te merken. Wanneer nodig pas je de plannen aan. Zo blijven ze bruikbaar in de huidige situatie.
- Heb aandacht voor gedragsverandering. Welk gedrag is nieuw, of anders? Welk gedrag blijft uit?
- Rapporteer feitelijke informatie. Zo voorkom je dat je signalen te snel interpreteert.
- Betrek behandelaren en ondersteunende diensten bij (nieuwe) klachten, bestaande symptomen of problematisch gedrag.
- Overleg met deskundige professionals over specifieke richtlijnen, bijvoorbeeld bij syndromen zoals Prader-Willi. Bepaal samen hoe je het best kunt omgaan met de maatregelen om de verspreiding van het Corona-virus te voorkomen.
- Bespreek open wat er gebeurt, zowel binnen de driehoek (cliënt, familie, begeleider) als met collega's. Maak duidelijk wat werkt en wat niet.

Meer informatie

Heb je vragen over het coronavirus? Of ben je onzeker? Dat is heel normaal. Wij helpen je graag. Je kunt altijd contact opnemen met de betrokken gedragskundige.

Samengesteld door gedragskundigen Cello, maart 2020. Op basis van: "Tips voor het omgaan met de psychologische effecten van het coronavirus", Bertelli e.a. 2020. Vertaald door Dr. J. Wieland.