



Update Coronavirus (Covid-19): implicaties en rol voor de praktijk van psychologen

De Nationale Veiligheidsraad kondigde een serie van drastische maatregelen aan. De reden voor deze maatregelen is **niet** omdat er een onmiddellijk gevaar dreigt voor je eigen gezondheid met uitzondering voor de kwetsbare groepen (ouderen, verzwakte mensen), maar vooral om de verdere verspreiding van het virus controleerbaar te houden zodat ons gezondheidssysteem niet overbelast dreigt te worden. Het is dus van het grootste belang dat deze richtlijnen strikt toegepast worden! We zien onze voornaamste taak op dit moment als groep van psychologen op vlak van communicatie, op vlak van gedragsverandering, op vlak van ondersteuning van hen die getroffen worden door angst en quarantaine en de continuïteit van zorg.

[Algemene richtlijnen met betrekking tot communicatie, eerste opvang en gedragsverandering](#)

Corona (Covid – 19) beheerst het nieuws. Nu drastische maatregelen genomen worden door de regering die effectief het dagelijks leven van de burgers beïnvloeden, neemt de onrust onder de bevolking toe. We vragen dan ook aan psychologen om op alle mogelijke manieren onderstaande tips uit te dragen naar de bevolking:

- **Houd het juiste perspectief:** Op dit moment zijn er 2 reële bedreigingen:
 - a. Kwetsbare groepen: het virus is wel degelijk bedreigend voor een aantal groepen in onze samenleving, met name de ouderen (65 +) en mensen die al verzwakt waren (vb. door een andere medische aandoening). Hen dienen we te beschermen.
 - b. Overbelasting van het gezondheidssysteem: er is een reële dreiging dat ons gezondheidssysteem overbelast gaat worden. Hierdoor zou essentiële basiszorg niet meer verleend kunnen worden door de uitval van onze eerstelijns hulpverleners of mensen niet meer opgenomen kunnen worden in onze ziekenhuizen. We kunnen besmetting wellicht niet voorkomen, maar we kunnen wel degelijk de besmettingspiek uit – en afvlakken waardoor een dergelijke overbelasting vermeden kan worden.

Er is dus geen onmiddellijk gevaar voor je eigen gezondheid!

- **Zorg dat je de feiten juist hebt:** in een periode van ongerustheid weten we dat er al snel “fake news” zal circuleren. Vanuit psychologisch onderzoek weten we dat wanneer mensen ongerust zijn, ze een cognitieve bias zullen vertonen en



VLAAMSE VERENIGING VAN

Klinisch Psychologen

eerder zullen letten op elementen die onrustwekkend zijn en deze uitvergroten. Corrigeer dit en maak gebruik van de officiële en objectieve informatie van de overheid: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>

- **Praat erover met je kinderen:** zeker nu de lessen, jeugd – en sportactiviteiten opgeschort worden, raken deze maatregelen ook de kinderen. Praat er over met hen met eerlijke en leeftijdsadequate informatie. Ouders kunnen hun kinderen helpen om te gaan met de stress en onrust door hen te laten focussen op dagelijkse routine. Denk er aan dat kinderen naar hun naaste volwassenen kijken als rolmodel over hoe om te gaan met deze situatie. Herinner ouders hier dan ook aan.
- **Blijf verbonden:** Door verbonden te blijven met je omgeving kan je een zekere vorm van normaliteit handhaven, gevoelens delen en stress ontladen. Moedig mensen aan om officiële richtlijnen en informatie te delen met elkaar om “fake news” te ontcrachten en elkaar niet nog meer ongerust te maken. Respecteer hier wel de maatregelen van de overheid ter voorkoming van verdere verspreiding van het virus.
- **Zoek professionele hulp:** merk je dat je overweldigd wordt door gevoelens van onrust, angst en dat deze je dagelijks leven (werk, persoonlijke relaties) verstoren. Zoek dan contact met een professional uit de geestelijke gezondheidszorg, bij voorkeur bij een psycholoog bij jou in de buurt. Het is erg belangrijk om op dit moment voorzieningen zoals de CGG's en onze ziekenhuizen niet verder te overbelasten.
- **Promoot persoonlijke veiligheid:** mensen kunnen zelf aan hun veiligheid en aan die van hun omgeving werken. Dat gevoel van zelfcontrole is belangrijk om gevoelens van onrust tegen te gaan. Ze kunnen dat doen door de richtlijnen van de overheid op te volgen inzake persoonlijke hygiëne (vb. handenwassen), omgevingsmaatregelen (vermijden van evenementen), sociale afstand te respecteren (vermijden van met te veel mensen in te kleine omgevingen), enz. Een overzicht van deze maatregelen kan je vinden op <https://www.info-coronavirus.be/nl/>.

Richtlijnen specifiek voor klinisch psychologen in de praktijk

Het is belangrijk om de achterliggende ratio te begrijpen van deze richtlijnen. In de eerste plaats is het belangrijk om de zorgcontinuïteit te garanderen voor onze patiënten die zorg nodig hebben. Daarnaast is het belangrijk om verdere verspreiding van het virus tegen te gaan. Tot slot moeten we er alles aan doen om te zorgen dat ons gezondheidssysteem niet overbelast raakt.



VLAAMSE VERENIGING VAN

Klinisch Psychologen

- **Garandeer zorgcontinuïteit:** er is geen advies om op dit moment de praktijk te sluiten, integendeel. Indien wij allemaal onze praktijken zouden sluiten riskeren we een overbelasting van de tweede lijn, derde lijn en de spoeddiensten. Dit dienen we te allen tijde te vermijden! Denk ook na over de situatie waarin je zelf ziek zou worden. We raden aan om hier lokaal binnen de kring afspraken over te maken voor je kritieke patiënten.
 - **Continueer essentiële begeleidingen:** kijk goed na in je patiëntenbestand welke behandelingen gecontinueerd dienen te worden en welke behandelingen tijdelijk gestopt kunnen worden, op zijn minst tot 03.04. Maak deze afweging vooral op basis van de inschatting of je patiënt zonder opvolging dreigt te decompenseren, waardoor intensievere hulpverlening noodzakelijk wordt en overbelasting dreigt.
 - **Beperk verdere verspreiding van het risico:** het grootste risico is op dit moment crossgenerationele contaminatie (verschillende leeftijden op één plek). Eén van de risicoplekken voor deze contaminatie is de wachtkamer. Indien begeleidingen toch gecontinueerd moeten worden:
 - *Zorg voor goede hygiëne in de wachtkamer en tijdens je consultaties:* de aanbevelingen rond basis hygiëne uit de eerdere richtlijn blijven uiteraard van kracht tijdens je consultaties. Vermijd materiaal dat door meerdere personen behandeld wordt en waar je geen zicht hebt op eventuele contaminatie (neem vb. speelgoed weg uit de wachtkamer).
 - *Vermijd de aanwezigheid van kwetsbare groepen* (ouderen, verzwakte mensen). Je kan vb. mensen vragen te wachten in de auto ipv de wachtkamer.
 - *Mensen die ziek zijn:* maak gebruik van online en tele – interventies (zie verder). Ontvang deze mensen zeker niet in je consultatieruimte.
 - *Het gebruik van materiaal in de consultatie:* spel - of creamateriaal: vermijd het gebruik hiervan waar mogelijk. Hanteer je het toch tijdens de consultatie? Respecteer dan de basisregels in hygiëne (handen wassen voor gebruik); Reinig en desinfecteer na de behandeling de oppervlakken en materialen die mogelijk in contact kwamen met respiratoire secreties of andere lichaamsvloeistoffen.
 - *Afstand tot de cliënt:* indien je bepaalde technieken dient toe te passen (speltherapie, interactionele technieken, ...) waarbij de afstand tot de patiënt niet altijd verzekerd kan worden, [raadpleeg dan de aanbevelingen voor de kinesitherapeuten](#).
- Op [de website van Sciensano](#) kan je verdere tips vinden voor hulpverleners op de eerste lijn.
- **Vroegdetectie:** de huidige gevalsdefinitie van Corona (Covid – 19) omhelst een acute infectie van de bovenste of onderste luchtwegen of iemand met een chronische respiratoire aandoening wiens toestand verslechtert. Adviseer



VLAAMSE VERENIGING VAN

Klinisch Psychologen

deze mensen om telefonisch contact te nemen met de huisarts. Benadruk dat deze mensen eerst telefonisch contact moeten nemen met hun huisarts in plaats van zich persoonlijk aan te melden.

- **Secundaire angst:** naarmate maatregelen meer en meer de dagelijkse routine van mensen beïnvloedt, zal de onrust onder de bevolking toenemen. We vragen om ruimte te voorzien in je praktijk om ongeruste mensen op te vangen, die wellicht kortdurend geholpen kunnen worden om verdere escalatie van de angst te vermijden. Bovenstaande tips kunnen nuttig zijn in deze eerste opvang.
- **Maak zoveel mogelijk gebruik van tele – en online – interventies:** Om verdere verspreiding van het virus te vermijden, maar tegelijk de zorgcontinuïteit toch te kunnen garanderen bieden tele – en online – interventies een valabel alternatief. Maak hier dan ook zoveel mogelijk gebruik van. Specifieke richtlijnen voor het gebruik van online – interventies en tools werden opgesteld door de Standing Committee on Psychology & Health en de Project Group E-health van onze Europese koepel, EFPA.

Richtlijnen voor het hanteren van online consultaties

Tijdens deze periode van (zelf) quarantaine in het kader van COVID-19 coronavirus, wil EFPA, onze Europese koepelvereniging de toegevoegde waarde en het belang benadrukken van online consultaties.

Het Standing Committee on Psychology & Health en de Project Group on eHealth halen aan dat online consultaties, in het bijzonder via videochat, een haalbaar alternatief zijn voor psychologische zorg en therapie. Dat is niet alleen essentieel om je eigen gezondheid te vrijwaren, maar ook die van je cliënten. Onderzoek toont aan dat online consultaties net iets minder optimaal zijn dan conventionele zorg, maar niettemin tot gelijkaardige resultaten kunnen leiden.

Uitgebreide richtlijnen voor ethische en onderbouwde zorg zijn internationaal al een tijd ingeburgerd (bijvoorbeeld [de richtlijnen van de American Psychological Association](#)). We lichten graag volgende essentiële punten uit om op korte termijn gebruik te maken van deze technologie:

- 1) Bespreek de optie met je client, bij voorkeur over de telefoon. Licht de achterliggende logica toe en benadruk het belang om voorlopig beroep te doen op online consultaties. Vang zo'n traject idealiter enkel aan om lopende begeleidingen te onderhouden: zo heb je ook het meest inzicht op hoe je moet ingrijpen in noodgevallen, bv. bij risico op zelfverwonding of suïcide.
- 2) Zorg ervoor dat zowel jijzelf als je cliënt zich in een afgezonderde en rustige ruimte bevinden en niet kunnen worden gestoord door anderen.
- 3) Voorzie voldoende tijd voor eventuele technische problemen.
- 4) Maak geen gebruik van een publieke computer, log uit na een sessie en zorg dat je besturingssysteem en applicaties up to date zijn.



VLAAMSE VERENIGING VAN

Klinisch Psychologen

- 5) In geval van een inbreuk op de beveiliging van je toestel, informeer je patiënten en de politie en doe beroep op een IT professional.
- 6) Doe beroep op professionele tools: maak bij voorkeur geen gebruik van Messenger, WhatsApp, Skype of Telegram. Deze toepassingen zijn in verschillende landen verboden voor psychologen om in te zetten voor professionele contacten. In sommige landen zoals het Verenigd Koninkrijk wordt hier echter [tijdelijk een expliciete uitzondering](#) op gemaakt, omwille van de hoogdringendheid van de situatie.

Aanvullingen voor België

Er zijn momenteel verschillende tools voorhanden, al is geen enkele echt volledig afgestemd op de Belgische psychologen en onze geestelijke gezondheidszorg. We geven een eerste, ad hoc overzicht mee van mogelijk relevante tools met zowel een algemene als zorgspecifieke focus. We werkten hiervoor onder meer samen met Sofie Staelraeve ([dashplus](#)), Piet Cordemans ([IoT-Incubator](#), [Vives hogeschool](#)) en Philippe Bocklandt ([Onlinehulp](#), [Arteveldehogeschool](#)).

- [Webcamconsult](#)

Zorgtool uit Nederland. € 14.95 per maand en gratis testaccount gedurende 1 maand.

- [Kara Connect](#)

Laagdrempelig systeem op maat van zorgprofessionals, afkomstig uit IJsland. € 29 per maand.

- [Zoom for Healthcare](#)

De zorgvariant van het bekende vergaderplatform. € 189.60 per maand, tot 10 gelijktijdige gesprekken. Lijkt vooral geschikt voor (grotere) groepspraktijken.

- [Whereby](#)

Gebruiksvriendelijke tool uit Noorwegen. Niet specifiek afgestemd op de zorg. Gratis of € 9.99 per maand voor een professionele account.

- [Wickr](#)

Toepassing uit de Verenigde Staten. Niet specifiek voor de zorg, maar vooral sterk in beveiliging en met uitgebreide mogelijkheden om data-opslag op eigen voorkeur af te stemmen.

Bijzondere situatie: quarantaine

Een bijzondere situatie omhelst de Corona – patiënten die in quarantaine geplaatst worden. Dit betekent voor de patiënt een bijzonder moeilijke en stresserende situatie. Collega Atle Dyregrov, professor klinische psychologie aan de Universiteit Bergen, Noorwegen schreef deze nuttige tekst over hoe om te gaan met isolatie/quarantaine. Deze tekst bevat goede en bruikbare tips om deze mensen op te vangen:

<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>



VLAAMSE VERENIGING VAN

Klinisch Psychologen

Deze richtlijn zal verder aangepast worden in functie van toekomstige evoluties.

Raadpleeg hiervoor de website van VVKP: [Update Coronavirus \(Covid-19\): implicaties en rol voor de praktijk van psychologen](#)