

Mentale gezondheid in De Wingerd

Bij het begin van de quarantainemaatregelen werd mij gevraagd om niet meer in de woningen te komen om zo het risico op besmettingen zoveel mogelijk te beperken. Al gauw kreeg mijn functie een nieuwe prioriteit: ondersteuning van het zorgpersoneel zodat zij dit volhouden. Vanop afstand heb ik contact met de collega's. Ik bel hen op en ben beschikbaar voor vragen.

Na een dikke maand merk ik dat de aard van mijn gesprekken wat veranderd is t.o.v. het begin van de coronacrisis. Er heerst minder de acute angst en stress voor het virus, de paraatheid voor maatregelen die voortdurend veranderen of de spanning die het werken op een nieuwe plek met zich meebrengt. Medewerkers geven nu aan terug meer ritme en structuur te vinden in hun werk. Anderzijds is dit een lange crisis en voelen mensen zich meer vermoeid. De balans tussen draagkracht en draaglast is hier een belangrijke barometer van de mentale gezondheid. Ik zoek samen met collega's naar wat hen kan ontspannen of wat hen kan helpen het vol te houden.

Een overlijden in deze tijden maakt veel indruk op iedereen. Medewerkers missen het om niet de vertrouwde ondersteuning te kunnen bieden aan families in terminale situaties. Mekaar geen schouderklopje kunnen geven, vertrouwde rituelen om afscheid te nemen die vaak wegvallen, contact op een digitale manier,... Het voelt allemaal wat steriel en ver weg van de huiselijkheid die we zo gewoon zijn. En toch merk ik dat medewerkers op zoek gaan naar alternatieven om in deze bijzondere omstandigheden nog steeds warme zorg te bieden.

Medewerkers ervaren het als een geruststelling dat het aantal besmettingen in De Wingerd afneemt. De maatregelen en inspanningen van iedereen worden beloond en dat geeft kracht en moed om verder te gaan. Naast veel vragen, onzekerheden, het gevoel er soms alleen voor te staan merk ik in deze gesprekken met medewerkers ook bijzonder veel veerkracht, respect voor mekaar en de bewoners, flexibiliteit, liefde voor de job, creativiteit in het zoeken naar oplossingen... en dat is hartverwarmend om te horen.

Ik heb heel veel bewondering voor al mijn collega's in De Wingerd die van dichtbij of vanop afstand bijdragen aan de zorg. Groot applaus en petje af, jullie doen dat ongelooflijk goed!

We komen hier samen door.

Karen Louwet, psychologe De Wingerd