

21-04-2020

Beste psychosociale hulpverlener,

We zijn deze week toe aan de vijfde editie van deze nieuwsbrief. De eerste chaos is voorbij en binnen het psychosociaal coördinatieteam bekijken we momenteel de organisatie van het verdere verloop van de hulpverlening. Vlaanderen staat klaar met een actieplan, dat gebaseerd is op de fundamenten die we de voorbije weken samen gelegd hebben. Het komt er nu op aan om de strategie aan te passen aan de gewijzigde noden en een vlotte transitie te maken naar een volgende fase.

In deze nieuwsbrief vinden jullie meer informatie over:

1. Psychosociale hulpverlening	1
Actieplan Mentaal Welzijn: zorgen voor morgen	1
Enkele concrete acties:	2
Ondersteuning in de zorgvoorzieningen: Taskforce COVID-19	2
2. Aandachtspunten bij specifieke doelgroepen	2
Ramadan	2
Solentra: Helpdesk voor vluchtelingen	4
3. In de kijker: het aanbod van het CAW	5
4. Best practices	6

1. Psychosociale hulpverlening

Actieplan Mentaal Welzijn: zorgen voor morgen

Voor het verdere verloop van de crisis en de lockdownmaatregelen, maar zeker ook erna, heeft de Vlaamse Regering een actieplan mentaal welzijn goedgekeurd, genaamd 'Zorgen voor Morgen'.

We zijn het er sinds het begin over eens dat de impact op het mentaal welzijn van de bevolking ook na de lockdownperiode nog bijzonder groot zal zijn. Het actieplan wil de negatieve effecten die de quarantaine met zich meebrengt op mentaal vlak een antwoord geven.

De globale doelstelling is om iedereen op de rails te houden en waar nodig snel te helpen om het dagelijkse leven weer op te nemen, terug aansluiting te laten vinden bij buurt en samenleving en met goesting weer aan het werk te gaan. Dat



vraagt een stevige investering, maar de alternatieve kosten – niets doen– zullen vele malen hoger liggen dan de kostprijs van dit plan.

Enkele concrete acties:

- Werken aan zorgzame buurten, i.s.m. lokale besturen, buurtverenigingen, sociaal-culturele organisaties, jeugdorganisaties, ...
- Versterken van initiatieven rond zelfzorg in geestelijke gezondheidszorg
- Uitbreiden en verder versterken van het aanbod aan chatlijnen. Bijvoorbeeld door nu ook chatfunctie in te voeren voor Centra Geestelijke Gezondheidszorg
- Versnelde uitrol van “Fit in je hoofd 2.0”
- Aanpak intrafamiliaal geweld
- Specifieke aandacht voor rouwbegeleiding nu mensen moeilijker afscheid kunnen nemen
- Uitrol van kindreflex in welzijns- en zorgsectoren
- Versterken van eerstelijnszones voor psychosociale bijstand
- Extra crisiscapaciteit in de jeugdhulp en versterken van de residentiële jeugdhulp
- Versnellen van investeringen in intensieve begeleiding van kinderen en gezinnen in een verontrustende opvoedingssituatie
- Versterken van gespecialiseerde hulp in geestelijke gezondheidszorg
- Ondersteuning in het werkveld door gespecialiseerde traumapsychologen

Ondersteuning in de zorgvoorzieningen: Taskforce COVID-19

Op 8 april is een taskforce residentiële voorzieningen opgericht met de koepels en de Vlaamse overheid. Deze taskforce wordt geleid door Karine Moykens, secretaris-generaal van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Er zijn 7 projectgroepen binnen de taskforce die een 10-puntenplan opvolgen. Er is o.a. een werkgroep over psychosociaal welzijn. De taskforce verzamelt relevante documenten voor de zorgvoorzieningen en maakt hiervan een overzicht. Dit wordt vaak door andere organisaties aangeboden. Dit overzicht is niet volledig en wordt regelmatig aangevuld. Hierbij de [Link naar relevante documenten](#).

2. Aandachtspunten bij specifieke doelgroepen

Ramadan

De ramadan begint op 24 april. Dat heeft het Executief van de Moslims in België (EMB) woensdagavond bekendgemaakt. Het EMB heeft door de coronacrisis ook aanpassingen in de levenswijze tijdens deze belangrijke vastenmaand ingevoerd.



De moskeeën blijven gesloten voor het publiek en er wordt binnen geen enkele activiteit georganiseerd. 'Als gevolg daarvan zal het Tarawih-gebed, dat elke avond tijdens de maand van de Ramadan wordt gehouden, niet plaatsvinden in de gebedshuizen. Dit niet-verplichte, bijkomende gebed kan enkel thuis gehouden worden in beperkte kring, namelijk alleen onder familieleden die onder hetzelfde dak wonen'.

Voorts zullen er geen bijeenkomsten zijn in de moskeeën. 'Om de moslims te ondersteunen en hen toe te laten hun spiritualiteit in alle sereniteit te blijven beleven, zal de Brusselse Grote Moskee via video-opnames opgenomen in haar lokalen verschillende religieuze lezingen voorgedragen door imams ter beschikking stellen.'

Om de veiligheidsafstanden te respecteren en bijeenkomsten van mensen voor voedingswinkels te vermijden, verzoekt het EMB de moslims om niet te wachten tot het einde van de dag om hun inkopen te doen. Voorts moeten de maaltijden na zonsondergang thuis genuttigd worden en alleen met familieleden die er wonen.

'Het uitnodigen van naasten, vrienden en burens wordt jammer genoeg verboden vanwege de door de overheid opgelegde verplichtingen tot physical distancing. Bijeenkomsten van mensen, die zich soms vormen na het nuttigen van de maaltijd, worden niet langer toegelaten. Bovendien moeten de gelovigen die tijdens een deel van de nacht wakker blijven, aandacht hebben voor het behoud van de rust in hun buurt.'

Kinderen, ouderen of kwetsbaren, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven en zieken zijn volgens het EMB vrijgesteld van het vasten. 'Uitzonderlijk mogen dit jaar ook de moslimgelovigen die in de frontlinie werken in de strijd tegen de coronapandemie en die geconfronteerd worden met moeilijke werkomstandigheden (intense stress en vermoeidheid, drukke werkschema, het dragen van veiligheidskledij die de dorst vergroten), indien ze het moeilijk hebben, het vasten onderbreken of de start van het vasten uitstellen.' Het betreft volgens het EMB vooral medewerkers in ziekenhuizen, huizen en uitvaartverzorgers.

Doordat er momenteel in de penitentiaire instellingen minder personeel aan het werk is, zal de verdeling van de maaltijden aan de gedetineerden van het Moslimgeloof niet gegarandeerd zijn op het moment in de avond waarop het vasten onderbroken wordt, zoals dat in de voorgaande jaren wel het geval was. 'Als gedetineerden in deze omstandigheden problemen ondervinden om te vasten, is het toegestaan om het vasten uitzonderlijk te onderbreken of uit te stellen.'



Het EMB benadrukt nog dat het van groot belang is dat de gehele moslimgemeenschap deze aanbevelingen strikt opvolgt en begrijpt dat deze essentieel zijn om de volksgezondheid te vrijwaren. 'In deze context is geduld daarbij de belangrijkste deugd.'

Het EMB stelde een [affiche](#) op die zoveel mogelijk gedeeld kan worden.

Solentra: Helpdesk voor vluchtelingen

Solentra startte met een helpdesk voor psychosociale ondersteuning (telefonisch of via Whatsapp) voor vluchtelingen die Arabisch, Farsi of Dari spreken. De helpdesk wordt bemand door psychologen die de taal spreken en is alle werkdagen bereikbaar: 10h00-12h00 (Dari en Farsi) - 15h00-17h00 (Arabisch) op **0800/35247** (nog niet aangepast op de affiche).



SOLENTRA
in brussel

Deze bijzondere Corona-tijden zijn ook voor de kwetsbare populatie van vluchtelingen een extra bron voor stress. De gevoelens van onzekerheid en overhoopgehaalde routines voegen zich bij de stress van oorlogstrauma en acculturatie. Paniekaanvallen, psychosociale problemen en lichamelijke klachten van gejaagdheid, hartkloppingen, versnelde ademhaling, benauwd gevoel, stijve nek en schouders, trillen, hoofdpijn, slecht slapen, zich moeilijk concentreren zijn het resultaat.

Enkel een minderheid van deze populatie wordt vandaag echter bereikt door de reguliere diensten voor informatie en psychologische ondersteuning. Hierdoor dreigen de noden van de vluchtelingen vergeten te worden.

Om dit te verhelpen, start Solentra VZW een gratis **HELPDESK VOOR VLUCHTELINGEN** in het Arabisch en Dari / Farsi.



HELPDESK VOOR VLUCHTELINGEN

Deze helpdesk is elke werkdag rechtstreeks te bereiken door de vluchteling en dit om in te staan voor:

- psychosociale ondersteuning
- detectie van ernstige problemen

De helpdesk wordt bemand door Solentra-psychologen die de vluchteling verder helpen in zijn eigen taal (voorlopig in de drie meest voorkomende talen).

0496 55 72 62

10u - 12u Dari en Farsi
15u - 17u Arabisch

3. In de kijker: het aanbod van het CAW

Hulp bij spanningen

Iedereen kan bij het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) **gratis** terecht met vragen en problemen over welzijn. Zowel als je dit zelf meemaakt of als getuige.

Wij blijven ten allen tijden **open** en zetten massaal in op **digitale hulpverlening**.

Chat: wekdagen van 11 tot 20u Mail:

binnen 24u antwoord

Telefonisch: gratis 0800 13 500 - wekdagen van 9 tot 17u



Relatie

Tijdens de corona quarantaine spenderen we veel tijd met onze gezinsleden, partner en kinderen. Mensen in je dichte omgeving spelen een grote rol in hoe je je voelt. Er is altijd hulp in de buurt als het even niet loopt zoals het hoort.

Hoogoplopende ruzie?

Geweld in je relatie?

Dreiging van geweld?

Voel je je angstig?

Komt er veel op je af?

Zit je met vragen?

Mentaal welzijn

Deze coronatijden brengen veel spanningen met zich mee. Het is normaal dat je nu meer angst en onzekerheid ervaart. We worden immers continu geconfronteerd met negatief nieuws. Hoe je daar best mee om kan gaan, is voor iedereen anders. De CAW-medewerkers staan voor je klaar als het even wat minder met je gaat.

Moeite om huur te betalen?

Kom je financieel niet rond?

Financiën

Heel wat mensen zijn momenteel tijdelijk werkloos. We helpen je op weg om je financiële en administratieve situatie weer op orde te krijgen.

Vragen over rouwen?

Ingrijpende gebeurtenis?

Schokkende gebeurtenis

Je wordt meer dan anders geconfronteerd met stress, lijden en overlijden. De dienst Slachtofferhulp van de CAW's kan je bij deze ingrijpende gebeurtenissen, gevoelens en stress die het meebrengt, ondersteunen. Naast de mentale ondersteuning biedt het CAW ook de administratieve en juridische ondersteuning. De CAW's coachen ouders en steunfiguren zodat zij kinderen en jongeren daarin via psycho-educatie in kunnen ondersteunen.

www.caw.be 0800
13 500

CAW
versterkt welzijn

4. Best practices

- Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg heeft een [lijst met FAQ](#) gepubliceerd in verband met **welzijn op het werk in tijden van corona**.
- **Psychotherapie aanbod voor zorgverleners en psychisch kwetsbaren:**
De **Beroepsvereniging voor Wetenschappelijk onderbouwde Psychotherapie (BWP)** doet een aanbod aan psychotherapie met financiële steun van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, Koning Boudewijn Stichting.
 - Personen tot wie dit project zich richt kunnen zich aanmelden via [de website van de BWP](#). U vindt daar een [lijst van psychotherapeuten](#) die kunnen worden gecontacteerd voor een psychotherapeutische behandeling binnen dit project. U vindt op de pagina ook toelichting bij de prijs van een sessie binnen het project. Men kan voor maximaal 5 sessies een financiële tegemoetkoming bieden. De professional gespecialiseerd in de psychotherapie zal indien nodig ook zorgen voor continuïteit van zorg.
 - De financiële steun vanuit de Koning Boudewijnstichting is beperkt, mogelijks kunnen niet alle hulpvragen binnen dit kader beantwoord worden. Daarom stelt de BWP daarnaast ook een verwijzingslijst ter beschikking van psychotherapeuten die zich engageren om op een korte termijn een hulpaanbod te realiseren.



- **Rouw:** Hogeschool PXL start supportteam op van professionele rouwbegeleiders. Zowel families als zorgverleners kunnen bij het [Supportteam Rouwbegeleiding Corona](#) terecht voor gratis advies, steun, praktische handvaten en een luisterend oor.
- **Tips voor doven** van een dove psychotherapeute rond het omgaan met stress bij corona: <https://vimeo.com/401380196>
- ['My hero is you'](#) is een **kinderverhaal** over COVID19 ontwikkeld door IASC, bestaande in Frans, Duits, Engels en 13 andere talen. De Nederlandse vertaling is in opmaak en wordt op dezelfde website gepubliceerd.



Heeft u ook informatie ontwikkeld of bent u daarmee bezig? Laat het ons weten!

Hoe meer we weten wat er bij jullie leeft, hoe gericht we jullie kunnen ondersteunen waar nodig! Contacteer jullie vertegenwoordiger binnen het PSCC voor vragen en opmerkingen of (indien er geen vertegenwoordiger is) ons, via psip-pips@health.fgov.be.

