

## In het Onderwijs: De drie-vragen-methode om emotionele belasting van verpleegkundigen tijdens de COVID-19 uitbraak te verminderen

<b>AANLEIDING</b>	Werken in de zorg tijdens de COVID19 uitbraak vraagt veel van verpleegkundigen. De enorme toestroom van patiënten, de lange werkdagen en het grillige ziekteverloop bij patiënten brengen bij verpleegkundigen gevoelens van machteloosheid, stress en angst teweeg (Bernardse, 2020). Deze COVID-19 uitbraak treft de verpleegkundigen niet alleen tijdens hun werkzaamheden, maar ook privé en sociaal maatschappelijk.
<b>WAT</b>	Collard & Vermeulen (2020) formuleerden drie vragen, die bedoeld zijn om laagdrempelig in te zetten en te dienen als steun om de juiste onderwerpen aan te kaarten in een gesprek. In de vragen wordt een opbouw gehanteerd, waarbij gestart wordt met een vraag die concreet is. Vervolgens keert men naar binnen met een vraag naar emoties. De derde vraag richt zich weer naar buiten. 1. Welke gebeurtenissen van vandaag zijn je bijgebleven? 2. Hoe voel je je (lichamelijk en mentaal)? 3. Heb je genoeg steun?
<b>WAAROM</b>	Uit onderzoek van het Lectoraat Leven Lang in Beweging en Amphia Academie blijkt dat studenten emotionele belasting ervaren tijdens de werkzaamheden in de COVID-19 uitbraak (De Bot & de Vos, 2020). Daarnaast toont het onderzoek aan dat vijf factoren bijdragen aan de emotionele belasting: <b>angst</b> (om ziek te worden of anderen te besmetten), <b>machteloosheid</b> (niks kunnen doen voor iemand, overlijden van mensen), <b>frustratie</b> (over de eigen (on)mogelijkheden en de houding van de buitenwereld/media), <b>kennis/ervaringstekort</b> (niet weten wat het ziektebeeld COVID-19 inhoudt) en <b>druk</b> (van het behalen van hun stage/praktijkgericht verpleegkundig onderzoek). Ook werden factoren genoemd van <b>fysieke belasting</b> . Bijna alle verpleegkundigen (i.o.) gaven aan <b>oververmoeid</b> te zijn. Er was geen tijd om even wat te drinken of te eten en door de lange dagen waren ze <b>fysiek en mentaal uitgeput</b> na een dienst. Deze situaties leidden in combinatie met <b>hoge werkdruk</b> tot een <b>slechte zelfzorg</b> . Het <b>aanpassend vermogen</b> van verpleegkundigen en <b>saamhorigheidsgevoel op de werkvloer</b> werden als positief ervaren. <b>Peer support of steun van collega's</b> in uitbraak situaties werden genoemd als een manier om werkstress te verminderen, maar ook <b>steun van familie en vrienden</b> . Ook verpleegkundigen in opleiding voelden zich gesteund door <b>docenten of medestudenten</b> , maar noemden ook het digitale onderwijs als belemmerende factoren voor de interactie met docenten en studenten. Het toepassen van de drie-vragen-methode kan bijdragen aan het effectief omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak.
<b>WIE</b>	Docenten kunnen de drie-vragen-methode inzetten gedurende onderwijs/contact momenten met studenten. Ook studenten kunnen de drie-vragen-methode gebruiken tijdens contactmomenten met elkaar
<b>WANNEER</b>	Het toepassen van de drie-vragen-methode kan gedaan worden tijdens - intervisie bijeenkomsten binnen het onderwijs, - werkbegeleiding van stagiaires/leerling verpleegkundigen (Beroepspraktijkvorming) - studieloopbaanbegeleiding binnen het onderwijs. - informeel wanneer inschatting gemaakt wordt dat het nodig is.
<b>HOE</b>	Verpleegkundigen (i.o.) geven aan dat het belangrijk is om binnen het verpleegkundige curriculum ruimte te maken om stil te staan bij de emotionele belasting. De docent zou aan het begin van een contactmoment kunnen stilstaan bij de behoefte aan emotionele ondersteuning. Het met elkaar erover praten en situaties doorspreken wordt als zeer positief ervaren om te kunnen omgaan met emotionele belasting. De intervisiemomenten tijdens de Beroepspraktijkvorming (BPV) worden unaniem genoemd door studenten, waar het toepassen van de drie-vragen-methode een meerwaarde zou zijn. Ook tijdens gesprekken met de studieloopbaanbegeleider zou dit een plek kunnen krijgen. Er werd aangegeven dat het toepassen van de drie-vragen-methode ook een meerwaarde kunnen hebben tijdens stage, wanneer samen met de werkbegeleider de dienst geëvalueerd wordt.
<b>Referenties</b>	1. Berendse, N. (2020, 30 maart). Corona, verpleegkundigen en artsen verdienen psychische nazorg. Geraadpleegd op 11 juni 2020, van <a href="https://www.nursing.nl/corona-verpleegkundigen-en-artsen-verdienen-psychische-nazorg">https://www.nursing.nl/corona-verpleegkundigen-en-artsen-verdienen-psychische-nazorg</a> 2. Collard, R., & Vermeulen, H. (2020, 28 april). Belangrijk! Deze vragen loodsen je door de coronacrisis. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van <a href="https://venticare.nl/kennisbank/hoer-zorg-je-voor-elkaar-tijdens-de-coronacrisis-1.html">https://venticare.nl/kennisbank/hoer-zorg-je-voor-elkaar-tijdens-de-coronacrisis-1.html</a>

Dit project werd mogelijk gemaakt door ZonMw, COVID-19 programma Wetenschap voor de Praktijk