

## De drie-vragen-methode om emotionele belasting van verpleegkundigen (i.o.) tijdens de COVID-19 uitbraak te verminderen

### Auteurs

Dr. Cindy de Bot, Docent-onderzoeker Verpleegkunde, Lectoraat Leven Lang in Beweging, Avans Hogeschool Breda.

Dr. Annemarie de Vos, Verpleegkundig Onderzoeker, Amphia, Breda

### Inleiding

Werken in de zorg tijdens de COVID-19 uitbraak vraagt veel van verpleegkundigen (in opleiding). De toestroom van patiënten, de lange werkdagen en het grillige ziekteverloop bij patiënten brengen bij verpleegkundigen gevoelens van stress en angst teweeg. Deze COVID-19 uitbraak treft de verpleegkundigen (i.o.) niet alleen tijdens hun werkzaamheden, maar ook privé en maatschappelijk. Tijdens én na de COVID-19 uitbraak moet er aandacht en ondersteuning zijn voor verpleegkundigen (i.o.) in alle zorgsectoren. Collard & Vermeulen (2020) formuleerden drie vragen voor verpleegkundigen die hun werk moeten doen in deze extreme omstandigheden. De vragen zijn inleidend bedoeld om laagdrempelig in te zetten en 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?

Het doel van dit onderzoek is inzicht krijgen in hoeverre verpleegkundigen (i.o.) ervaren dat het toepassen van drie-vragen-methode bijdraagt aan het effectief omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak.

### Methode

We hebben kwalitatief onderzoek uitgevoerd door middel focusgroep interviews met verpleegkundigen (n=11) en verpleegkundigen (i.o.) (n=14), die werkten of stage liepen in de ziekenhuis-, GGZ- en VVT-sector. Tijdens de focusgroepbijeenkomsten zijn we ingegaan op de ervaringen tijdens het werken in de zorg gedurende de COVID-19 uitbraak en de potentiële meerwaarde van het toepassen van de drie-vragen-methode voor het omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak.

### Resultaten

Deelnemers benoemden vijf factoren, die bijdroegen aan de emotionele belasting: **angst** (om ziek te worden of anderen te besmetten), **machteloosheid** (niks kunnen doen voor de patiënt, overlijden van patiënten/cliënten), **frustratie** (over de eigen (on)mogelijkheden en de houding van de buitenwereld/media), tekort aan **kennis en ervaring** (niet weten wat het ziektebeeld COVID-19 inhoudt) en **druk** (van het behalen van de stage/praktijkgericht verpleegkundig onderzoek). Ook werden factoren met betrekking tot **fysieke belasting genoemd**. Bijna alle verpleegkundigen (i.o.) gaven aan **oververmoeid** te zijn. Tijdens het werk was er geen tijd om even wat te drinken of te eten en door de lange dagen waren ze **fysiek uitgeput** na een dienst. Deze situaties leidden in combinatie met **hoge werkdruk** tot een **slechte zelfzorg, zoals het eten van ongezonde maaltijden en het nalaten van ontspannende activiteiten**.

**Peer support of steun van collega's** werden genoemd als een manier om emotionele belasting te verminderen, maar ook **steun van familie en vrienden werd als helpend ervaren**. Verpleegkundigen

i.o. voelden zich gesteund door **docenten of medestudenten**, maar noemden ook het digitale onderwijs als belemmerende factor voor de interactie met docenten en studenten.

Het **aanpassend vermogen** van verpleegkundigen en **saamhorigheidsgevoel op de werkvloer** werd als positief ervaren.

Deelnemers gaven aan dat het toepassen van de drie-vragen-methode kan bijdragen aan het effectief omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak. Het toepassen van de drie-vragen-methode kan proactief (en informeel) toegepast worden binnen het **onderwijs**, tijdens intervisiebijeenkomsten werkbegeleiding en studieloopbaanbegeleiding. Het toepassen van de drie-vragen-methode kan proactief (en informeel) toegepast worden in de **praktijk**, tijdens de koffie- of lunchpauze en overdrachtmomenten (dag-evaluaties). Dit kan zowel door de leidinggevende als door collega's gedaan worden.

## Conclusie

Verpleegkundigen (i.o.) hebben tijdens de COVID-19 uitbraak emotionele en fysieke overbelasting ervaren. Verpleegkundigen (i.o.) ervaren peersupport binnen hun eigen team of vanuit de opleiding als positief tijdens hun werkzaamheden in de COVID-19 uitbraak. Het toepassen van de drie-vragen-methode biedt een meerwaarde in het omgaan met deze overbelasting. Deze vragen kunnen zowel in het onderwijs als in de praktijk ingezet worden en als handvatten gebruikt worden tijdens formele en informele onderwijs- en praktijksituaties.

## Implicaties voor praktijk en onderwijs:

- Het toepassen van de drie-vragen-methode kan bijdragen aan het effectief omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak.
- Het toepassen van de drie-vragen-methode kan proactief (en informeel) toegepast worden binnen het onderwijs, tijdens intervisiebijeenkomsten werkbegeleiding en studieloopbaanbegeleiding.
- Het toepassen van de drie-vragen-methode kan, zowel door de leidinggevende als door collega's, proactief (en informeel) toegepast worden in de praktijk, tijdens de koffie- of lunchpauze en overdrachtmomenten (dag-evaluaties).