

Covid-19 voerde de druk in ziekenhuizen en woon-zorgcentra fors op, waardoor veel personeelsleden zich nog steeds vermoeid, neerslachtig en ongeconcentreerd voelen. 'Het is cruciaal dat zij in de komende maanden op adem komen', klinkt het. Maar zal die ruimte er zijn? Drie zorgverleners over hun niet zo zorgeloze vakantie. **FEMKE VAN GARDEREN**

'Zomer volstaat niet om op adem te komen'



© WOUTER VAN VOOREN

Katleen Evenepoel (42),
directeur Zonnelied, centrum voor
mensen met beperking in Roosdaal



Philippe Meersseman (44),
intensivist en pneumoloog
bij het UZ Leuven



Els Dethier (43),
campusdirecteur
woon-zorgcentrum Cecilia in Alken

'Dertig jobstudenten zijn nog niet genoeg'

"Ons werk is nooit makkelijk geweest. Maar de belasting tijdens corona was ongezien. De uitbraken, de maatregelen die erbij komen kijken... Het is ook niet evident om dat allemaal uit te leggen aan mensen met een mentale beperking. En daar komt dan in het geval van sommige collega's nog bij dat ze thuis ook voortdurend op jonge kinderen moesten passen. Een aantal is over hun grens gegaan en zitten nu thuis. Vijf op een groep van driehonderd werknemers, dat valt gelukkig nog mee.

"We hebben alles op alles gezet om voor onze bewoners te zorgen. Nu heb ik mijn personeel gevraagd om ook extra zorgzaam te zijn voor elkaar. Iedereen heeft na maanden van grote stress behoefte om in juli en augustus vakantie te hebben. We moeten er op toezien dat dit voor iedereen ook mogelijk wordt. Dat is geen evidentie. Wij zijn geen fabriek die je kan stilleggen. De band blijft hier lopen.

"De draagkracht van personeel hebben we trouwens niet alleen nodig voor een tweede golf, ook tijdens de zomer zelf. Onze bewoners hebben door de lockdown drie maanden lang opgesloten gezeten. We zien nu al dat sommige van hen beginnen te decompenseren: ze vragen bij

momenten meer aandacht, vertonen wat moeilijker of agressief gedrag, dat soort dingen."

"Als organisatie hebben we beslist om dertig jobstudenten in te schakelen - tien meer dan anders. Zo moeten meer mensen verlof kunnen nemen. Al heeft die beslissing ook een keerzijde, want al die studenten moeten ook begeleid worden. Die taak komt er weer bij. Het is niet de beste oplossing. In een ideaal scenario zouden we een jaar lang acht fulltimers aanwerven. Dan zouden we pas recupereren! Maar dat is een utopie.

"De overheid steunt ons. Zo zijn er financiële compensaties voor de dagen waarop we bewoners extra hebben moeten opvangen. Daar zijn we blij mee, maar er is nog veel meer nodig. Het beschermingsmateriaal is bijvoorbeeld maar tot eind juni voorzien. Terwijl we dat materiaal natuurlijk nog veel langer zullen moeten dragen."

'Wij zijn geen fabriek die je kan stilleggen. De band blijft hier lopen'

'Ik denk weleens: ik stop met dit werk'

"Ik ben iemand die eigenlijk best veel kan verdragen. Maar ik merk wel dat deze crisis er toch op inhakt, bij mijn collega's, maar zeker ook bij mij. De weerslag is veel groter dan ik had gedacht. Covid-19 zet ons al sinds januari onder druk. Eerst was er de stress van het herorganiseren van ons ziekenhuis, dan de extra inspanningen leveren voor patiënten. De schrik, om zelf ziek te worden of iemand van mijn gezin te besmetten, speelde ook. Na een tijd gaat dat wegen.

"In mei heb ik de terugslag gevoeld. Het aantal Covid-patiënten nam toen af, maar de activiteiten op onze dienst allesbehalve. Onze patiënten met lever-, long of bloedziekten, die tijdens de lockdown wegbleven, blijken nu opnieuw meer nood aan intensieve zorgen te hebben. We zien ook regelmatig patiënten die de zorg te lang hebben uitgesteld met ernstige gevolgen vanden.

"Ik heb tijdens de piek heel geregeld een dag én een nacht na elkaar gewerkt. En ik denk ook wel bijna elk weekend. Er is wat meer vrije tijd nu, maar ik merk dat ik thuis maar moeilijk de werkknop uitgeschakeld krijg. Als ik naar tv kijk, gaat het meteen over corona. Sinds een tijdje merk ik bij mezelf dat het tot klachten leidt. Ik heb vaker

hoofdpijn, een drukkend gevoel op de borst ook. Ik heb nog altijd nachtmerries. Tijdens Covid kwam het niet in mij op, maar nu denk ik weleens: ik stop met dit werk. Al moet ik toegeven dat ik die gedachte ook voor de crisis soms al had. Vooral omdat ik de appreciatie voor ons werk steeds meer begon te missen.

"Ik ben wel bezorgd dat een zomer niet voldoende gaat zijn om op adem te komen. Ik heb twee weken gepland in augustus. Ik weet nu al dat het niet zal volstaan. Voor corona had ik al sowieso drie weken nodig voor wat innerlijke rust.

"Wat wel positief is, is dat we de laatste maanden een wekelijks taartmoment hadden op de dienst. Dan was er een psycholoog bij en konden we bij hem ons hart luchten. Ik hoop dat zo'n laagdrempelige steun aanwezig blijft, want zelf zou ik toch niet zo snel psychologische hulp zoeken, vrees ik."

'Ik heb vaker hoofdpijn, een drukkend gevoel op de borst ook. Ik heb nog altijd nachtmerries'

'We zijn emotioneel niet klaar voor tweede golf'

"Ons woon-zorgcentrum is heel zwaar getroffen door corona. Op een totaal van 87 bewoners hebben we 17 overlijdens gehad. Ook 44 procent van onze medewerkers heeft positief getest. Mentaal was dat heel zwaar. De onmacht vooral. Als ik de film terugspoel, word ik overmand door emoties. Wat wij hier hebben meegemaakt, dat heeft ons getekend. We kunnen niet terug naar de situatie van voor corona, denk ik. Geen enkele medewerker is nog dezelfde.

"We zijn net gestart met een interviewweek. Daar kunnen collega's hun frustraties en verdriet de vrije loop laten. We hebben een extern iemand aangetrokken, om dat wat in goede banen te leiden. Zo hopen we de veerkracht weer aan te scherpen en burn-outs te voorkomen. Uit de gesprekken daar merk ik dat veel mensen nog met angst zitten. We zijn misschien uit de crisissfeer, maar het virus is nog niet weg, hé. En al helemaal niet als je die beelden van feestende mensen ziet.

"Ik denk dat we praktisch gezien wel beter voorbereid zijn op een tweede golf. We kennen het virus beter, we hebben beschermingsmateriaal, testen en tracen is mogelijk. Maar of we hier nu al emotioneel klaar voor

zijn, daar vrees ik voor. Stel je voor dat we van nog meer mensen afscheid moeten nemen.

"Zelf voel ik dat ik nood heb aan rust. Ik ben vooral fysiek moe. Maar ik merk ook dat ik mezelf nog niet veel ontspanning kan gunnen. De meeste zorg- en verpleegkundigen nemen in de zomer drie weken vakantie, maar voor mij zal het maar een week zijn, misschien nog een paar snipperdagen erbij. Ik weet wel dat er mensen zijn die een aantal van mijn taken kunnen overnemen, maar ik kan de organisatie nu zelf nog niet voldoende loslaten.

"Ik denk dat ik de komende periode hetzelfde probeer als wat ik de afgelopen maanden deed: elke dag proberen de positieve dingen te zien. Voor het team is dat: opmerken hoe het samenhangingsgevoel versterkt is door corona. Voor mezelf? 's Ochtends wakker worden en voelen dat ik gezond ben."

'Ik ben vooral fysiek moe. Maar ik merk ook dat ik mezelf nog niet veel ontspanning kan gunnen'