



Nationaal  
Psychotrauma  
Centrum

ARQ Kenniscentrum  
Impact van Rampen  
en Crises

# Psychosociale aandacht tijdens monitoring en quarantaine

*Handreiking voor medewerkers psychosociale opvang*

# Handreiking voor Medewerkers Psychosociale Opvang (MPO)

Bij contact met opvarenden staat in eerste instantie **normaliseren** centraal. Angst, spanning, slecht slapen, piekeren, prikkelbaarheid, lichamelijke onrust of een sterke behoefte aan informatie zijn begrijpelijke reacties op een onzekere en mogelijk bedreigende situatie. Het doel is om rust te bieden, goed te luisteren, betrouwbare informatie te geven en tijdig te signaleren wanneer iemand extra ondersteuning nodig heeft.

De volgende onderwerpen worden in deze folder kort besproken:

- Gesprekspunten bij telefonisch (of persoonlijk) contact;
- Omgaan met angst, onrust en informatiebehoefte;
- Specifieke aandacht voor quarantaine;
- Psychosociale signalering bij monitoring;
- Risicofactoren bij langdurige klachten;
- Wanneer doorverwijzing wenselijk is.

## Gesprekspunten bij telefonisch (of persoonlijk) contact

Bespreek kort en praktisch:

- Hoe gaat het op dit moment met u?
- Wat houdt u het meest bezig?
- Lukt het om te slapen, eten en de dag door te komen?
- Hoe ervaart u de quarantaine of eventuele beperking van bewegingsvrijheid?
- Heeft u voldoende praktische ondersteuning, zoals eten, medicatie, boodschappen en contactmogelijkheden?
- Heeft u mensen om u heen met wie u telefonisch of digitaal contact kunt hebben?
- Heeft u duidelijke informatie over de monitoring, quarantaineafspraken en wat u moet doen bij klachten?
- Wat helpt u normaal gesproken om met spanning om te gaan?
- Waar heeft u op dit moment behoefte aan?
- Heeft u nog vragen voor mij m.b.t. het omgaan met deze situatie?

Denk hierbij aan de volgende aspecten:

- Sluit aan bij wat iemand zelf aangeeft.
- Vraag door en bied een luisterend oor.
- Geef ruimte aan emoties, maar probeer het gesprek ook te richten op houvast, praktische steun en betrouwbare informatie.

## Omgaan met angst, onrust en informatiebehoefte

Benoem dat spanning en onzekerheid **normale** reacties zijn in deze situatie. Geef eenvoudige uitleg: het lichaam en hoofd kunnen tijdelijk in een verhoogde staat van alertheid staan.

Normaliseer door bijvoorbeeld te zeggen:

“Het is begrijpelijk dat u zich gespannen voelt. Veel mensen merken in zo'n situatie dat ze slechter slapen, meer piekeren of extra alert zijn op lichamelijke klachten. Dat is op zichzelf geen teken dat het niet goed gaat, maar een normale reactie op een ongewone situatie.”

Adviseer mensen om betrouwbare informatiebronnen te gebruiken, nieuws en sociale media te doseren, een dagstructuur aan te houden, contact te houden met naasten en steun te vragen waar nodig.

Vraag wat iemand normaal gesproken doet bij spanning en wat daarin helpend is. Denk hierbij aan tips als oefeningen doen, sociale steun zoeken, ademhalingsoefeningen, muziek luisteren, schrijven, bezig zijn met een hobby, lezen, etc.

## Specifieke aandacht voor quarantaine

Quarantaine kan emotioneel belastend zijn, zeker wanneer deze lang duurt of wanneer iemand zich onzeker voelt over de eigen gezondheid of die van anderen. Mensen kunnen last krijgen van eenzaamheid, verveling, frustratie, boosheid, machteloosheid, schuldgevoel, schaamte of angst om anderen te besmetten.

Normaliseer ook deze reacties:

“Veel mensen vinden quarantaine zwaar. Het is logisch dat u zich beperkt, onrustig of geïsoleerd voelt. Dat betekent niet dat u het niet aankunt, maar dat de situatie belastend is.”

Geef praktische adviezen die helpen om grip te houden:

- houd zoveel mogelijk een vast dagritme aan;
- maak onderscheid tussen werk, rust, beweging en ontspanning;
- kies voor bezigheden die u op een prettige wijze afleiding bieden;
- blijf dagelijks in contact met naasten via telefoon of beeldbellen;
- beperk het voortdurend volgen van nieuws of klachteninformatie;
- zorg voor voldoende slaap, eten, drinken en beweging binnen de mogelijkheden;
- maak concrete afspraken over praktische hulp, zoals boodschappen, medicatie of zorg voor huisgenoten;
- bespreek zorgen over werk, inkomen, gezin of verblijfplaats tijdig met de juiste contactpersoon.

Let bij quarantaine ook op praktische stressoren. Onvoldoende voedsel, medicatie, privacy, digitale middelen, taalondersteuning of duidelijkheid over regels kan psychosociale spanning vergroten. Signaleer dit en geef het door aan de juiste coördinatie- of zorglijn.

## Psychosociale signalering tijdens monitoring

Let tijdens (medische) monitoring ook op psychosociale signalen. Vraag kort hoe het iemand emotioneel gaat, hoe iemand slaapt, of er veel spanning of piekeren is en of iemand voldoende steun ervaart van naasten. Let op signalen zoals aanhoudende paniek, somberheid, boosheid, sterke vermijding, verwardheid, overmatig controleren van klachten of voortdurend zoeken naar informatie.

## Risicofactoren voor langdurige klachten

Wees extra alert bij mensen die:

- eerder psychische klachten of traumatische ervaringen hebben gehad;
- weinig sociale steun hebben of geïsoleerd zijn;
- quarantaine als zeer bedreigend, eenzaam of uitzichtloos ervaren;
- al meerdere dagen niet of nauwelijks slapen;
- zeer angstig blijven ondanks uitleg en geruststelling;
- veel controleverlies, paniek of machteloosheid ervaren;
- zorgen hebben over gezin, werk, inkomen, verblijfplaats of zorg voor anderen;
- direct betrokken waren bij ernstig zieke of overleden personen.

## Wanneer doorverwijzing wenselijk is

Doorverwijzing of extra ondersteuning is wenselijk wanneer klachten ernstig zijn, toenemen of het dagelijks functioneren duidelijk verstoren. Denk aan aanhoudende paniek, ernstige slapeloosheid, somberheid, verwardheid, suïcidale gedachten, agressie, middelengebruik om met spanning om te gaan, of wanneer iemand niet meer in staat is de quarantaine- of monitoringsinstructies op te volgen.

Bij twijfel: overleg met de procesleider PSH, huisarts, of de aangewezen zorgstructuur. Bij acute onveiligheid of suïcidaliteit direct opschalen volgens de geldende crisisroute.