



Hulp bij psychische klachten

Waar vind ik hulp bij psychische klachten?

Door psychische klachten heb je misschien minder plezier in het leven. Je voelt je bijvoorbeeld somber, verward, angstig of gespannen. Psychische klachten ontstaan vaak als er meer problemen zijn of heftigere dingen gebeuren dan je aankunt. De balans is tijdelijk niet goed. De coronapandemie leidt voor veel mensen tot verhoogde stress en onzekerheid. Een besmetting met het coronavirus kan grote gevolgen hebben voor je lichamelijke conditie en kan leiden tot een langdurig herstelproces.

De resultaten uit dit onderzoek laten ook zien dat een opname op de Intensive Care of het verlies van een partner of familielid een grote impact hebben. Zo'n gebeurtenis kan tot bijzondere ondersteuningsvragen leiden, zoals hoe om te gaan met verwerken van het verlies.

Voor psychische problemen kun je online informatie of hulp zoeken. Je kunt ook terecht bij je huisarts of bedrijfsarts als je er zelf niet uitkomt. De arts helpt je of verwijst je door naar andere hulpverleners. De aard en zwaarte van je klachten bepalen naar wie de arts je doorverwijst. Hebben de klachten invloed op je dagelijks leven, maar zijn ze niet heel erg? Dan kun je waarschijnlijk in de huisartsenpraktijk behandeld worden. Hebben de klachten veel invloed op je dagelijks leven? Dan kan de huisarts je verwijzen naar een fysiotherapeut, psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

Tips bij psychische klachten



- Neem ook lichte psychische klachten serieus.
- Zorg voor genoeg beweging, een goede nachtrust en contact met anderen.
- Een goede dagindeling kan je klachten verminderen.
- Schrijf op waar je over piekert.
- Een online training kan helpen tegen piekeren en stress (bijv. een cursus mindfulness of yoga).
- Maak een afspraak met je huisarts om je klachten te bespreken.



Vragen over IC opname

Ik heb op de Intensive Care gelegen en heb daar vragen over

Een IC-opname is behalve voor de patiënt ook voor naasten een heftige ervaring. Door alle hectiek rondom corona, zal die ervaring mogelijk nog heftiger zijn dan normaal. Daarin speelt ook mee dat het personeel – anders dan op de IC voor niet-coronapatiënten – in beschermende kledij rondloopt en mondmaskers draagt. Dat zorgt voor een extra beklemmende sfeer. Naasten mogen door de besmettelijkheid van het coronavirus niet of zeer beperkt op bezoek komen. Bovendien is het mogelijk dat de patiënt naar een IC in een ander deel van het land, of zelfs naar Duitsland wordt overgebracht. Hierdoor kan een IC-opname voor corona voor alle betrokkenen (patiënten, naasten en IC-personeel) nog veel heftiger zijn dan een 'normale' IC-opname. Voor vragen hierover kun je contact opnemen met IC Connect.

IC Connect is te bereiken via 088-505 43 09.



Ik heb een familielid of naaste die op de Intensive Care ligt

Als een dierbare van jou wordt opgenomen op de Intensive Care, dan breekt voor jou als naaste een zware tijd aan vol angst, spanning en onzekerheid. Dit zijn normale gevoelens. De coronacrisis maakt de situatie voor de zorg en voor jou nog zwaarder.

Er komt veel op je af. Je kan contact opnemen met een medewerker van Slachtofferhulp Nederland voor:

- emotionele ondersteuning
- praktische hulp
- advies.



Slachtofferhulp Nederland is bereikbaar via een speciaal telefoonnummer 088-746 00 90 (van maandag t/m vrijdag 09.00 uur tot 17.00 uur).



Lotgenotencontact

Ik heb behoefte aan lotgenotencontact

Na een ingrijpende gebeurtenis, als gevolg van het coronavirus, kan het prettig zijn om steun te vinden bij mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. Met lotgenoten kun je je ervaringen delen. Dat kan in een lotgenotengroep of online. In een lotgenotengroep ontmoet je mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en deel je ervaringen met elkaar. Ook zij hebben rondgelopen met vragen als: hoe heeft dit mij kunnen gebeuren? Hoe moet het nu verder? Waar vind ik goede hulp?

Er zijn verschillende redenen denkbaar om lotgenoten op te zoeken:

- Je wilt informatie
- Je zoekt emotionele ondersteuning
- Je zoekt herkenning en erkenning

Lotgenotencontact is vaak ook gewoon leuk. Je ontmoet gelijkgestemden en de bijeenkomsten kunnen heel gezellig en luchtig zijn. In verschillende delen van Brabant worden er lotgenotengroepen georganiseerd voor mensen die op de een of andere manier getroffen zijn door het coronavirus.

Ben jij geïnteresseerd in een lotgenotengroep, neem dan contact op met het plaatselijk Maatschappelijk Werk. Zij zullen hun best doen je verder te helpen.

Ik heb praktische hulp nodig

Woon je thuis en heb je hulp nodig? Denk aan hulp bij het huishouden, aanpassingen in de woning of aangepast vervoer. Voor veel dingen kun je een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning. De Wmo is er voor mensen die hulp nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen. De Wmo is ook bedoeld voor mensen die niet meer zelfstandig kunnen deelnemen aan de samenleving. De gemeente voert de wet uit. Elke gemeente heeft een Wmo-loket waar je een aanvraag kan doen voor hulp. De gemeente kijkt eerst met je mee naar mogelijkheden voor ondersteuning vanuit je sociale netwerk.

Elke gemeente heeft een Wmo-loket waar je een aanvraag kan doen voor hulp. Hoe zo'n loket eruit ziet is in iedere gemeente anders. Hier vind je een [overzicht van alle WMO-loketten](#). Als je het algemene nummer belt van de gemeente, kunnen ze je ook verder helpen. Ook je huisarts kan je de juiste weg wijzen.



Hulp bij psychische klachten

Wat kan ik doen om mijn lichamelijk herstel te bevorderen?

Heb je corona gehad en zijn je meeste klachten over? Maar je bent er nog niet? Wat doe je om je herstel te bevorderen. Heb je vragen of misschien tips voor anderen? Je kunt je vragen en tips met lotgenoten delen op <https://www.coronalongplein.nl/gesprekken>

Hulp voor IC patiënten en hun naasten	IC-dienstverlening - Slachtofferhulp Nederland Home IC Connect
Rouw in tijden van corona	Home KC Rouw (arg.org)
Als je je zorgen maakt en met vragen zit over de gevolgen van de coronacrisis kun je terecht bij Steunpunt Coronazorgen. Op het digitale Informatie- en Verwijscentrum (IVC) vind je betrouwbare informatie	Steunpunt Coronazorgen Steunpunt Coronazorgen Digitaal Informatie & Verwijscentrum
C-support informeert, adviseert en ondersteunt op alle leefgebieden waarop Covid-19 ingrijpt: gezondheid, (psycho)sociaal en werk & inkomen. (geen medische behandeling)	https://www.c-support.nu/ (Landelijke en regionale ondersteuning in opdracht van het Ministerie van VWS)
Extra steun geboden door gemeenten, ziekenhuizen, maatschappelijk werk en vrijwilligers.	's-Hertogenbosch: https://www.kijkopkoo.nl/extra-hulp-verband-met-corona-virus Uden: Corona support team ZKH Bernhoven: https://www.bernhoven.nl/actueel/aangepaste-zorg/beelddellen/ Breda: Covid nazorg poli Amphia ZKH https://www.amphia.nl/patienten-en-bezoekers/afdelingen/intensive-care
Informatie over leven en werken met corona voor ouders, kinderen, jongeren, jongvolwassenen, professionals en gemeenten.	Leven en werken met het coronavirus NJi
Suicide preventie	113 zelfmoordpreventie ☎ 0800-0113