

Emotionele reacties tijdens pandemieën

Instructies bij dit document:

- Wat:** Dit document geeft een overzicht van de meest voorkomende emotionele reacties van individuen en gemeenschappen tijdens pandemieën. Het kan ook toepasbaar zijn op andere bedreigingen maar het is specifiek ontworpen voor COVID-19.
- Wie:** Dit document is voor **iedereen** die ondersteuning biedt aan mensen die emotionele reacties op COVID-19 ervaren. Dit kan zowel op plaatsen met of zonder actieve transmissie.
- Waarom:** Nadenken over emotionele reacties kan nuttig zijn bij het begrijpen van uitdagingen en het vinden van nieuwe mogelijkheden. Dit document kan niet elke mogelijke emotie in detail behandelen. Het geeft een kader met suggesties om na te denken over geobserveerde reacties (of nog niet geobserveerde) en deze te begrijpen. Dit kan nuttig zijn bij het aanpassen van de ondersteuning als uitbreiding op de “standaard aanbevelingen”.
- Hoe:** Lees dit document. Neem de tijd om na te denken wat je tot nu toe hebt geobserveerd bij je patiënten, de mensen waarmee je werkt en je omgeving – en misschien jezelf. Er kan ook in team verband over dit document gepraat worden om tot andere ideeën te komen.

Pandemieën zijn niet louter een medisch fenomeen – ze beïnvloeden **gevoelens, gedachten en gedrag** van individuen, families, gemeenschappen en samenlevingen in het algemeen. Met als resultaat dat, wanneer jij en je team met mensen praat over COVID-19, je waarschijnlijk een variëteit van emotionele reacties zal horen en zien.

Gebaseerd op onderzoek over epidemieën in het verleden, worden hier enkele van de meest relevante reacties uitgelicht om u te helpen deze te identificeren, er positief en constructief op te reageren, en anderen te helpen hetzelfde te doen.

Pandemieën kunnen **sterke negatieve emotionele reacties** oproepen bijvoorbeeld; overweldigende gevoelens van angst en wanhoop, geen hoop voelen, intense angst, eenzaamheid, overweldigende onzekerheid en paniek. Het voorkomen een potentiële escalatie van negatieve emotionele reacties en het bevorderen van welzijn (ondanks de duidelijke moeilijkheden en beperkingen die mensen ervaren) zijn belangrijke componenten van de noodhulp van Artsen zonder Grenzen.

Op hetzelfde moment, en niet zelden, zullen teams ook mensen vinden die **positieve emotionele reacties** hebben, zoals; veerkracht, hoop, solidariteit, altruïsme. Deze benoemen en hierop verder bouwen is even belangrijk als het aanpakken van de negatieve reacties.

ONZEKERHEID



Hoewel COVID-19 in de meeste landen veel aandacht trekt, zijn er nog steeds **veel aspecten van het virus die niet bekend zijn**, zoals de exacte maatregelen die nodig zijn om het in te dammen, hoe het zich precies gedraagt en wat de gevolgen op lange termijn **kunnen zijn**. Daarbij komt ook de **onzekerheid** die er heerst **rond de verschillende beperkingen** (bv.: sociaaleconomisch, reizen) die autoriteiten kunnen opleggen om verdere verspreiding te voorkomen en hoelang deze maatregelen actief zullen blijven.

Ook, in het soort context waar Artsen zonder Grenzen actief is (contexten met geweld en conflict, meestal contexten met slechte gezondheidsvoorzieningen en reeds bestaande gezondheidsproblemen), zullen mensen zich nog meer zorgen maken rond de verhoogde onveiligheid. Velen van ons, of het nu gaat over AZG of anderen, vragen zich misschien af: ‘wat zal er hierna nog allemaal gebeuren?’.

Mensen drukken onzekerheid uit op verschillende manieren	• Sommigen zoeken verschillende informatiebronnen, ook als deze informatie niet correct is. • Anderen willen niet zoeken naar informatie. • Sommigen zijn angstig omdat ze niet weten welke beschermingsmaatregelen of behandelingen effectief zijn. • Mensen kunnen zich zorgen maken of het mogelijk is om te genezen wanneer geïnfecteerd, of er een vaccin kan worden gevonden, of dat COVID-19 ooit onder controle zal zijn. • Sommige mensen kunnen hun onzekerheid uiten over hun regering of hun eigen vermogen de financiële last te dragen van COVID-19. • Anderen zijn misschien bang dat het individuele, familie-of gemeenschapsleven niet meer normaal zal worden.
--	---

ONGERUSTHEID & ANGST



Naarmate de onzekerheid aanhoudt, kunnen jij en je teams horen dat mensen bang of bezorgd zijn. **Ongerustheid en angst zijn normale reacties op bedreigingen** waarvan we denken dat het ons of de mensen waar we om geven kan schaden. Het kan onwaarschijnlijk zijn dat sommige van deze bezorgdheden effectief zouden gebeuren desalniettemin veroorzaken ze ons ernstige ongerustheid en angst.

Onzekerheid en angst kunnen ons motiveren en ertoe aanzetten om de dreiging te vermijden. Het kan ons ook verlammen en voorkomen dat we actie ondernemen.

Het is belangrijk te onthouden, vooral in gebieden waar Artsen zonder Grenzen actief is, dat sommige bedreigingen die angst en onzekerheid oproepen bij mensen, **reëel zijn**.

Dit vooral in contexten waar er aanhoudend geweld of gebrek aan capaciteit van de overheid is om de relevante diensten te verlenen.

Mensen drukken ongerustheid en angst uit op verschillende manieren	• Niet in staat zijn te slapen door aanhoudende zorgen rond COVID-19; • angst om door de quarantainemaatregelen gescheiden te worden van de mensen waar we om geven en mantelzorgers; • angst voor zichzelf en dierbaren om besmet te raken, ziek te worden of te overlijden; • vermijden om naar zorginstellingen te gaan uit angst besmet te raken; • vermijden van basisactiviteiten voor het levensonderhoud (naar de apotheek gaan, ...) uit angst om besmet te raken; • angst voor inkomensverlies door het niet kunnen werken tijdens de quarantaine of omwille van het verlies van hun baan; • weigeren te zorgen voor niet-begeleide of geïsoleerde minderjarigen, mensen met een beperking of ouderen uit angst om besmet te raken, of dit niet kunnen omdat ouders/verzorgers in isolatie zijn geplaatst; • angst voor sociaal isolement omdat men geassocieerd wordt met de ziekte (bv. racisme t.o.v. personen die afkomstig zijn uit, of worden gezien als afkomstig uit, getroffen gebieden); • angst om de ervaring van eerdere epidemieën te herbeleven.
---	---

MINIMALISEREN & ONTKENNEN



Ontkenning verwijst naar het weigeren te aanvaarden van mogelijke schade of reeds aanwezige schade. Als een situatie te zwaar wordt om mee om te gaan, kan hij/zij deze ervaring helemaal ontkennen. Door COVID-19 en de mogelijke schadelijke gevolgen ervan niet te aanvaarden, door te doen alsof deze niet echt zijn, ervaren mensen op korte termijn een verminderde impact ervan op hun welzijn.

Hoewel ontkenning op korte termijn angst, bezorgdheid en onzekerheid kan verminderen, is dit geen effectieve manier om op langere termijn met de realiteit om te gaan.

Mensen kunnen de situatie ontkennen omdat:	• ze onvoldoende informatie hebben gekregen; • ze niet begrepen hebben wat hun werd verteld; • ze geen duidelijke boodschappen hebben ontvangen over wat ze moeten doen; • ze niet geloven wat ze hebben gehoord; • ze zich gedragen alsof het gevaar minder groot is dan het hun werd verteld.
Onthoud: mensen proberen informatie te bevestigen waar ze onzeker over zijn en dit zou kunnen betekenen dat men raad vraagt aan vrienden, leidinggevend en in hun omgeving en experts, om te zien wat anderen denken en/of geloven.	

HOPELOOSHEID & HULPELOOSHEID



Op sommige plaatsen, vooral waar er veel en herhaald geweld en lijden geweest zijn, kunnen mensen een gevoel van hopeloosheid uiten. Ze accepteren misschien dat een probleem echt is, maar **ervaren de impact als zo groot dat niemand iets kan doen om de situatie te verbeteren**. Je kan ook horen dat mensen zich hulpeloos voelen, d.w.z. dat ze geen kracht hebben hun situatie te verbeteren of om zichzelf te beschermen.

Als we het gevoel hebben onszelf en onze dierbaren niet te kunnen beschermen, kunnen we ons soms mentaal en fysiek terugtrekken. Als dit gebeurt, zijn de leden van een gemeenschap minder gemotiveerd en minder in staat acties te ondernemen om zichzelf en anderen te kunnen helpen.

Mensen drukken hopeloosheid en hulpeloosheid uit op verschillende manieren	Sommige mensen kunnen: • het gevoel hebben dat ze geen controle hebben over hun situatie, d.w.z. dat er niets is dat ze kunnen ondernemen om te voorkomen dat ze zelf of hun dierbaren besmet raken; • te kennen geven dat, nadat iemand is besmet, er niet veel kan gedaan worden om de ziekte te overwinnen; • na besmetting aangeven dat ze behandeling of ondersteuning niet waard zijn; • uitdrukken dat deze situatie nooit zal eindigen of dat zorgsystemen, professionals of overheden niet in staat zijn om te gaan met deze situatie; • op plaatsen met weinig middelen, aangeven dat zij niet de capaciteit hebben om de infectie in hun omgeving te overwinnen, of dat niemand de moeite zal doen hen te helpen en ze aan hun lot worden overgelaten; • zeggen dat ze niet langer geloven dat ze veilig kunnen leven.
--	---

BOOSHEID & AGRESSIE



We worden vaak boos in situaties die ons het gevoel geven aangevallen of bedreigd te worden, oneerlijk behandeld te worden of machteloos en gefrustreerd maken. We zijn misschien boos omdat we ons verraden voelen door diegenen die verantwoordelijk waren ons te beschermen, boos om hoeveel pijn we al moeten verdragen, boos dat COVID-19 onze levens kan veranderen en boos dat de wereld plots minder veilig aanvoelt.

Onze boosheid kan erger worden als we voelen dat: a) iemand schuld draagt/verantwoordelijk is voor het virus/de infectie, b) we gemanipuleerd zijn, genegeerd of belogen, of c) oneerlijk behandeld zijn.

Soms kan boosheid, uit een nood aan controle, ertoe leiden dat mensen proberen wraak te nemen op de mensen die zij de schuld geven van deze crisis of mensen die dicht bij hen staan met minder invloed, vaak in hun eigen familie (vb. echtelijk geweld, misbruik van kinderen of ouderen, pesten of bende- en criminele activiteiten).

Maar, **woede** kan ook een **krachtig overlevingsinstrument** zijn dat ons energie geeft en ons kan motiveren om actie te ondernemen om onze situatie te veranderen. Sommige mensen uiten bijvoorbeeld hun woede omdat ze willen opkomen voor hun rechten en die van anderen.

Mensen drukken boosheid en agressie uit op verschillende manieren	Sommige mensen kunnen: • bepaalde groepen de schuld geven voor het ontstaan en de verspreiding van het virus; • boos zijn op zorgpersoneel, omdat een dierbare ziek of overleden is; • boos zijn op, wat zij ervaren als, een ineffectieve overheid (door gebrek aan specifieke maatregelen, of door zeer strenge maatregelen toe te passen); • buitenlanders aanvallen (inclusief humanitaire werkers) als ze geloven dat zij verantwoordelijk zijn voor de aanwezigheid van het virus in hun leven.
---	--

AANVAARDING EN HOOP



Op veel plaatsen waar Artsen zonder Grenzen werkt, wanneer we beginnen te praten over COVID-19, horen we dat mensen het **gevaar erkennen terwijl ze op hetzelfde moment optimistisch zijn dat ze zullen overleven**.

We horen sommige mensen praten over hoe hun families uitdagingen in het verleden hebben overleefd en ze dit opnieuw zullen doen. We horen mogelijk ideeën van individuen en gemeenschappen die kunnen helpen om de negatieve invloed van COVID-19 in hun omgeving te beperken. Het kan ons verbazen als we mensen horen zeggen dat ze de positieve gevolgen van COVID-19 zien.

We zullen ook horen hoe mensen anderen willen helpen, zoals hun dierbaren en hun grotere gemeenschap. Dit zijn allemaal cruciale momenten en kansen voor jou en je team om dit te motiveren en te ondersteunen door je activiteiten.

Mensen drukken aanvaarding en hoop uit op verschillende manieren	Sommige mensen kunnen: • hun zorgen uiten maar op hetzelfde moment zeggen te geloven dat ze deze ziekte zullen overwinnen; • zeggen informatie te zoeken over COVID-19 maar in beperkte mate; • zeggen te proberen verder te gaan met hun normale leven, hun dagschema en routine volgen, zoveel als mogelijk; • zeggen te proberen in contact te blijven met vrienden en familie vanop afstand; • zeggen dat ze proberen kwetsbare mensen in hun omgeving te willen helpen door in contact te blijven, hen te helpen met simpele activiteiten (bv. naar de winkel gaan) en door essentiële informatie te delen over beschermingsmaatregelen of symptomen van infectie; • zeggen dat ze willen voorkomen van geïnfecteerd te raken door de beschermingsmaatregelen te respecteren en te implementeren in hun leven; • na besmet te zijn, zeggen te geloven dat alles goed zal gaan met de ondersteuning van zorgpersoneel.
--	--