

Verhogen psychologische interventies de veerkracht van zorgverleners?

VRAAG

Wat zijn de effecten van psychologische interventies ter bevordering van veerkracht bij zorgverleners?



tekst **Trudy Bekkering**¹, **Marleen Corremans**^{1,2}

Context

Het werk van gezondheidszorgpersoneel zoals verpleegkundigen, artsen, psychologen en sociale werkers kan stressvol zijn. Ze hebben vaak veel verantwoordelijkheid en werken onder druk. Dit kan hun lichamelijke en mentale gezondheid negatief beïnvloeden. Interventies die gericht zijn op het beschermen tegen stress staan bekend als veerkrachtinterventies.

Selectiecriteria voor studies

De review includeerde RCT's die het effect van veerkracht bevorderende psychologische interventies bij gezondheidszorgpersoneel vergeleek met het effect van controle-interventies. De laatste zoekactie vond plaats in juni 2019.

Samenvatting resultaten

Deze Cochrane review³ is gebaseerd op 44 studies. 39 includeerden alleen gezondheidszorgpersoneel (voornamelijk in een ziekenhuissetting), 4 een combinatie van deelnemers binnen en buiten de gezondheidszorg en 1 studie evalueerde

vrijwilligers uit de algemene populatie. De leeftijd van de deelnemers varieerde van 27 tot 52 jaar en de meerderheid was vrouwelijk. De meeste studies evalueerden groepstraining of een intensieve training van minimaal 12 uren met een face-to-face uitvoering. 19 studies hadden een onderliggende theoretische fundering zoals mindfulness en cognitieve gedragstherapie.

Veerkrachttraining voor gezondheidszorgpersoneel kan de veerkracht verbeteren en symptomen van depressie en stress op het einde van de behandeling verminderen. De interventies lijken geen effect te hebben op angstsymptomen of het welzijn. De effecten waren klein, behalve voor veerkracht en stressreductie, waar de effecten middelgroot waren. Mogelijke neveneffecten werden slechts in 3 studies onderzocht, er werden geen ongewenste effecten gerapporteerd.

De zekerheid van het bewijs in deze review is echter zeer laag. Slechts weinig studies rapporteerden over de impact op lange termijn van veerkrachtinterventies.

Studies gebruikten verschillende uitkomstmaten en veerkrachtinterventies, waardoor het moeilijk was om algemene conclusies te trekken uit de bevindingen.

Conclusie

De bevindingen suggereren een positief effect, maar de zekerheid van bewijs is erg laag. Daarom zijn we onzeker of veerkrachttraining bij gezondheidszorgpersoneel de veerkracht verhoogt en leidt tot minder symptomen van depressie en stress.

Implicaties voor de praktijk

Op dit moment weten we niet of psychologische interventies om veerkracht van gezondheidszorgpersoneel te verhogen nuttig zijn.

Noten

- 1 Center for Evidence-Based Medicine (CEBAM), Cochrane Belgium, Belgian Interuniversity Collaboration for Evidence-based Practice (BICEP): a Joanna Briggs affiliated Center
- 2 Karel De Grote Hogeschool Antwerpen
- 3 Kunzler AM, Helmreich I, Chmitorz A, König J, Binder H, Wessa M, Lieb K. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 7. Art. No.: CD012527. DOI: 10.1002/14651858.CD012527.pub2.

Raadpleeg de volledige tekst van deze Cochrane review via de Cebam Digital Library for Health (www.cebam.be/nl/cdlh) of www.cebam.be/fr/cdlh.