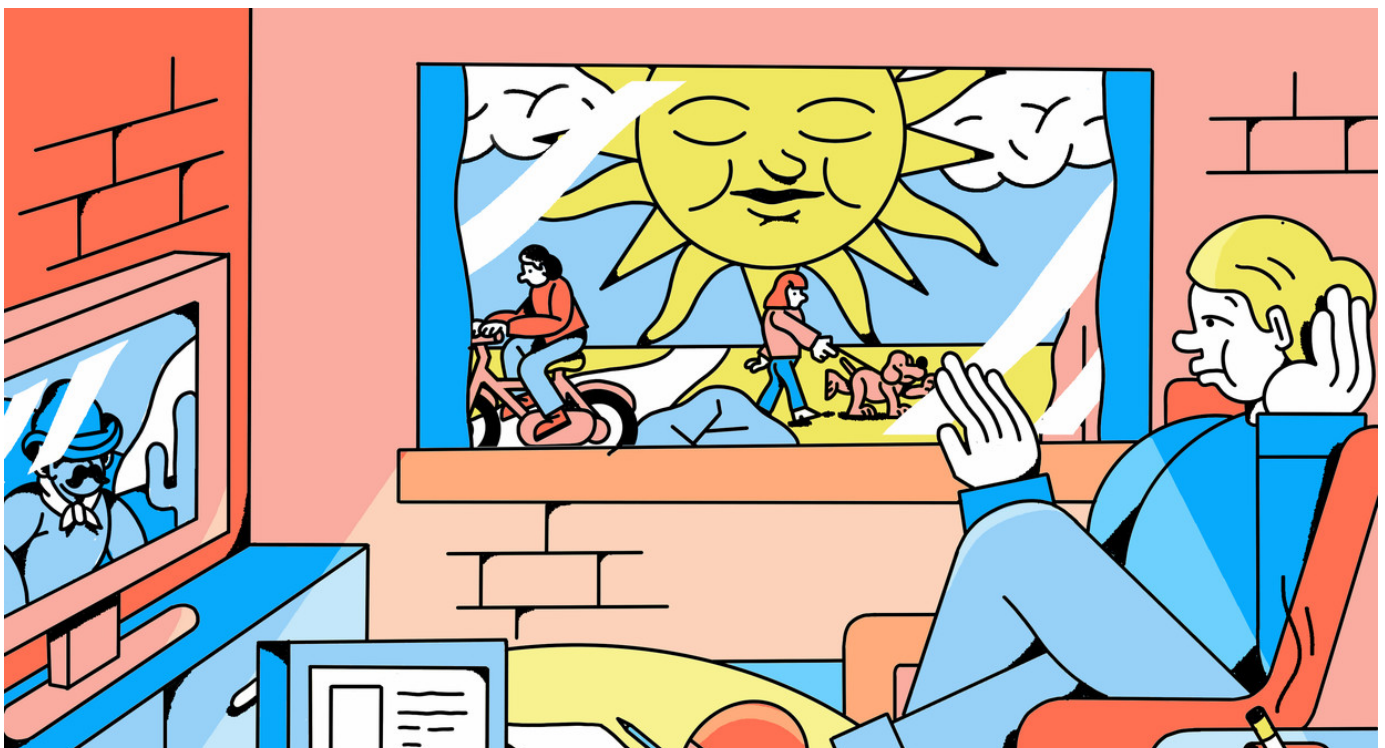


Lockdown Coronacrisis

'Wees trots dat je een uurtje bent gaan wandelen': het zijn banale dingen die vandaag houvast bieden



DeMorgen.



Beeld Fernando Leon

De collectieve adrenaline-opstoot waarmee we de Covid-19-golf te lijf gaan, ebt weg. Gevoelens van machteloosheid en lusteloosheid steken de kop op in afzondering. 'We hebben een plan nodig om mensen mentaal gezond te houden.'

Exclusief voor abonnees door **FREK EVERS** 14 april 2020, 17:00

oe verstop je paaseieren als iedereen de klok rond thuis is? Moeten we nu echt een e-peritief organiseren dat alleen uit pixels en misverstanden bestaat? En hoe nutteloos is het leven geworden als het ingekochte voedsel voor de vervaldatum verorberen de grootste verzezenlijking van de week is? Waar

Hleven in quarantaine licht de eerste weken nog een daad van nationale trots leek, worden we steeds meer en vaker door ergernissen, machteloosheid en zelfs lusteloosheid overmand.

“Van de ene dag op de andere is ons leven veranderd”, zegt professor psychologie Filip Raes (KU Leuven). “Een groot deel van de zekerheid die we hadden en waar we als mens nood aan hebben, is weggefallen. Bovendien zijn er onzekerheden bijgekomen. Ben ik ziek of niet? Hoe bescherm ik me tegen corona? Zal ik dit financieel overleven? En het meest frustrerende van al: we kunnen er niets aan doen. Letterlijk. Want we moeten thuisblijven.”

OVERBELASTINGSFASE

Volgens professor Elke Van Hoof (VUB) zijn de wittebroodsweken van de lockdown nu officieel voorbij. “Jullie journalisten zijn een van de laatste beroeps categorieën in deze samenleving die nog op adrenaline draaien. Voor jullie is dit een fascinerende periode.” De trauma-experte maakt zich zorgen om iedereen bij wie die adrenalinekick al even is gaan liggen. “Nu de adrenaline wegtrekt, verdwijnt ook een deel van de energie die we gebruikten om de eerste weken van de lockdown door te komen en allerlei verbindende initiatieven op te zetten.”

Die fase noemt Van Hoof de overbelastingsfase. Het gebrek aan voldoende sociaal contact begint zijn tol te eisen, maar vooral het gebrek aan perspectief kan onze mentale gezondheid parten spelen. “De mens is veerkrachtig, maar hij heeft structuur en een houvast nodig. De Veiligheidsraad had er beter aan gedaan meteen een lockdown tot 1 mei uit te spreken.” Van Hoof benadrukt dat die overbelastingsfase niet meer dan normaal is in deze abnormale omstandigheden. “Het betekent in de eerste plaats dat je je niet oké voelt, dat je het gehad hebt met de lockdown. Niet meer dan dat.”

GEVARENZONE

Het is onder andere een kwestie van te zien dat die ellendige gedachten niet de bovenhand nemen. “We moeten er bijvoorbeeld voor zorgen dat mensen niet in een bore-out terechtkomen”, zegt Tine Daeseleire, klinisch psycholoog bij The Human Link. “Dat is een vicieuze cirkel: als je minder dingen doet, heb je minder te vertellen, zoek je minder sociaal contact op, waardoor je nog minder uitgedaagd wordt om iets te doen.” Hoe minder je voldoening ervaart, hoe minder zin je hebt iets te ondernemen.

Om die cirkel te doorbreken, geeft Daeseleire de raad heil te zoeken in kleine dingen. “Wees trots dat je een uurtje bent gaan wandelen en vertel wat je gezien hebt. Wees ook gerust trots op een goed geordende koelkast.” Het zijn banale dingen die we pre-corona zouden weglachen, maar vandaag houvast kunnen bieden.

Zulke trucjes zijn geen overbodige luxe, zo blijkt uit een onderzoek van professor Van Hoof. Net voor de coronacrisis onderzocht zij de veerkracht bij de Belgen. De onderzoekers classificeerden 32 procent van de bevroegden als heel veerkrachtig, maar 14 procent zat in de gevarenzone, met veel kans op toxische stress. Twee weken later was nog 25 procent heel veerkrachtig, 23 procent bevond zich nu in de gevarenzone.

“Die laatste categorie zijn mensen die volgens ons baat hebben aan een gespecialiseerde face to face interventie door een psycholoog”, zegt Van Hoof. Zij vreest dat heel wat mensen op termijn gedesillusioneerd zullen raken. “Op zo’n moment geloven mensen niet meer wat hun verteld wordt. Het laatste dat we in deze periode nodig hebben, zijn gedemoraliseerde burgers.”

TOPJE VAN DE IJSBERG

Of hoe de mentale gezondheid van burgers een belangrijke rol kan spelen in het bedwingen van het coronavirus. Experts zoals Van Hoof en Kris Van den Broeck (UAntwerpen) vragen zich dan ook af waarom niemand met een psychologische achtergrond werd uitgenodigd voor de groep van tien, die de regering adviseert in het versoepelen van de coronamaatregelen.

“Steven Van Gucht heeft eigenlijk een sidekick nodig die de mentale gezondheid van Belgen in deze uitzonderlijke omstandigheden monitort. Uiteindelijk zullen we de economie maar opnieuw in gang kunnen trappen als iedereen psychologisch oké is”, zegt Van Hoof. Zij ontwikkelde de website iedereenoke.be. Daar kun je gratis je mentale weerbaarheid meten en ontvang je tips om aan die weerbaarheid te werken.

Van den Broeck kijkt al naar de lange(re) termijn. “Veel mensen zijn veerkrachtig, maar lang niet iedereen. Zeker niet als het ernaar uitziet dat er ook nog een financieel-economische crisis gaat volgen. Uit historische data weten we dat het aantal suïcides per dag na de economische crisis in 2008 wereldwijd met 4 tot 5 procent toenam. En suïcidecijfers zijn altijd maar het topje van de ijsberg als het over mentale gezondheid gaat.”

Experts pleiten er dan ook voor om heel waakzaam te zijn over de mentale gezondheid van de bevolking. “Het grootste deel zal deze lockdown mentaal wel de baas kunnen”, zegt Raes. “Maar net zoals er niet voldoende reserve aangelegd was in mondklappers, is ook structureel te weinig geïnvesteerd in geestelijke gezondheidszorg.”

Wie met vragen zit over zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op zelfmoord1813.be.



MEER OVER ELKE VAN HOOF GEZONDHEID WETENSCHAP EN TECHNOLOGIE ZIEKTEN PSYCHISCHE EN GEDRAGSSTOORNISSEN SAMENLEVING SOCIALE WETENSCHAPPEN PSYCHOLOGIE FREEK EVERS

IN HET NIEUWS

Net binnen

meer >

11:52 uur

Ontvoerde politica verkoold teruggevonden in Mexico

11:43 uur

E17 richting Kortrijk volledig afgesloten door ongevallen: vrachtwagenchauffeur overleden