

Koen Lowet, voorzitter van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP), hoopte dat de winter geen nieuwe lockdown zou brengen. De mentale gevolgen daarvan kunnen groot zijn. “We hebben vandaag niet meer dezelfde uitwijkmogelijkheden als in maart en april. Afgelopen lente trokken we massaal de natuur in. We wandelden en fietsten erop los. Die beweging vormde toen een mentale buffer voor veel mensen. Lichaamsbeweging, buitenlucht en zonlicht versterken het mentale welbevinden. Het mooie weer van toen maakte bovendien ook sociale contacten in de buitenlucht mogelijk.”

De psycholoog roept mensen op om zichzelf geen strengere sociaal regime op te leggen dan de coronaregels voorschrijven. Jammer genoeg stuurt de overheidscommunicatie daar wel op aan. “Men spreekt al maanden consequent over *social distance*, terwijl het eigenlijk over *physical distance* zou moeten gaan. Bij dat laatste kun je mensen nog blijven zien, maar op een andere manier. Denk maar aan een wandeling door het veld samen, een balkonbezoek of een Skype-gesprek. Hoe je iets zegt, bepaalt wel degelijk het gedrag van mensen. En de term *social distance* stuurt impliciet aan op een *vermindering* van sociale contacten.”

ESSENTIËLE VRIJHEDEN

Dat laatste is onnodig en onwenselijk, vindt Lowet. Tenminste als we deze periode ook

LEVEN IN DE WACHTKAMER

Voor veel mensen loert eenzaamheid om de hoek tijdens de wintermaanden. Nu nog meer dan anders. Psychologen waarschuwen: “Leg jezelf geen strengere sociaal regime op dan de coronamaatregelen voorschrijven.”

TEKST > THOMAS DETOMBE



ER STIERVEN AFGELOPEN LENTE VEEL OUDEREN AAN COVID-19, MAAR OOK ALS GEVOLG VAN SOCIALE ONTBERING. Een extra stressfactor vormde het feit dat we ouderen te weinig betrokken hebben in de besluitvorming. Welke coronamaatregelen wilden zij? Verbondenheid met anderen en (een gevoel van) zelfregie zijn onmisbaar als je mentaal gezond wilt blijven.

sociaal en psychologisch willen overleven. “Isolatiemaatregelen verhogen stress bij mensen, zeker naarmate het isolement langer duurt. Dat weten we uit onderzoek verricht tijdens de SARS- en ebola-epidemieën. Enerzijds krijgen mensen stress omdat ze enkele essentiële vrijheden verliezen. De ene week wens je je collega’s rond 9 uur een goedemorgen op het werk, een week later loop je op datzelfde uur misschien achter je krijsende kroost aan en moet je verplicht telewerken. Veel mensen worstelen met de omschakeling naar dat nieuwe normaal. Nieuwe rollen verhogen het stressniveau, zeker als je ze tegelijkertijd moet opnemen. Anderzijds speelt ook de berichtgeving over de redenen voor het isolement een rol. Beelden van overvolle ziekenhuizen en geïntubeerde mensen dragen in stressvolle tijden niet bij aan ons mentale welzijn.”

Lowet vraagt aandacht voor groepen die extra kwetsbaar zijn voor stress en psychische problemen. In eerste instantie de mensen die vóór de coronacrisis al te kampen hadden met psychische klachten. “Denk bijvoorbeeld aan mensen die in een begeleidingstraject rond angst zaten. Deze periode verhoogt de angst bij veel van die mensen nog meer. Bovendien bemoeilijken de maatregelen soms de nodige face-to-face-opvolging.”

VERBONDENHEID MET ANDEREN

Ook ouderen blijken bovengemiddeld kwetsbaar. 60% van de 60-plussers geeft aan emotioneel eenzamer te zijn als gevolg van de coronacrisis.

BODYTALK EXPERT



Koen Lowet

VOORZITTER VLAAMSE VERENIGING VAN KLINISCH PSYCHOLOGEN

“Men spreekt al maanden consequent over *social distance*, terwijl het eigenlijk over *physical distance* zou moeten gaan.”

Dat blijkt uit onderzoek van VUB en HoGent. Lowet: “Tijdens de eerste golf vertelde een bejaarde man vanuit zijn woon-zorgcentrum hoeveel van zijn medebewoners het hadden ‘opgegeven’. Er stierven afgelopen lente veel ouderen aan Covid-19, maar ook als gevolg van sociale ontbering. Een extra stressfactor vormde het feit dat we ouderen te weinig betrokken hebben in de besluitvorming. Welke coronamaatregelen wilden zij? Verbondenheid met anderen en (een gevoel van) zelfregie zijn onmisbaar als je mentaal gezond wilt blijven. Misschien lieten de omstandigheden geen echte betrokkenheid van ouderen toe. De afwegingen die toen gemaakt werden, zijn voer voor ethici. Als psycholoog kan ik wel zeggen dat machteloosheid als gevolg van controleverlies funest is voor je geestelijke gezondheid. In de toekomst moeten we ouderen minstens hun mening vragen over geplande maatregelen.”

Een andere groep die we te weinig beluisteren zijn volgens Lowet de jongeren. Ook zij lijdten enorm onder deze periode. “Sociale contacten en verbinding met anderen zijn voor hen levensnoodzakelijk in de stap naar volwassenheid. Je identiteit vorm je immers altijd in relatie tot, nooit alleen. Jongeren missen vandaag scharniermomenten zoals afstudeerfeesten of een normale start op kot. Tezelfdertijd wijst men ze regelmatig met de vinger. Een te drukke uitgaansavond in een universiteitsstad krijgt veel aandacht in de media. Jongeren moeten dan opboksen tegen een negatief gestemde publieke opinie. Je jong leven in de wachtkamer moeten plaats en daar ook nog zelf de schuld van krijgen: niet gemakkelijk.”

WEES EERLIJK

Minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke (sp.a/Vooruit) riep de Belgen op om ‘elkaar niet los te laten’. Een voornemen dat alleen slaagkansen heeft als we ons openstellen voor elkaar. Lowet: “Wees eerlijk over je gevoelens. Er is geen enkele reden om met je eenzaamheid, angsten of andere mentale problemen te blijven rondlopen. Laat andere mensen weten dat je worstelt met bepaalde dingen. Je bent zeker niet de enige. Ook onze hulpverleners staan paraat. Een psycholoog kan samen met jou uitzoeken wat je grootste stressbronnen zijn en die proberen te verlichten. We raken hier alleen samen door.” ■