

Psychologische vitamines in tijden van coronavermoeidheid

De coronamaatregelen beginnen hun psychische tol te eisen. Er treedt een coronavermoeidheid op, waarbij sommigen beginnen te hunkeren naar hun oude, normale leven. Hoewel we door de overheid en wetenschappers worden opgeroepen om vol te houden, vergt volharden meer en meer energie. Sommigen verliezen al eens hun zelfbeheersing en springen nonchalant met de maatregelen om. De vraag is dan ook hoe we onze eigen energietank kunnen vullen. Op basis van de lopende coronastudie 'Hoe stel jij het in uw kot?' blijkt dat investeren in je eigen psychologische behoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie onze veerkracht verhoogt en ons wapent tegen coronavermoeidheid.

Fysieke en psychologische basisbehoeftes

In het begin van de lockdown periode ging een deel van de bevolking er vanuit dat er onvoldoende levensmiddelen zouden voorradig zijn. Voldoende eten en drinken zijn fysieke basisbehoeftes. De bedreiging van deze fysieke basisbehoeftes, die noodzakelijk zijn om te overleven, zorgde voor hamstergedrag. Maar behalve over fysieke basisbehoeftes beschikken we volgens psychologen ook over een beperkt aantal *psychologische* basisbehoeftes: de behoeftes aan autonomie, verbondenheid en competentie. De bevrediging ervan zorgt ervoor dat we ons energiek voelen en veerkrachtig omgaan met tegenslagen. In het geval van frustratie van deze behoeftes worden we onzeker, somber of angstig en boet onze slaapkwaliteit er bij in. Omwille van hun cruciale rol in onze mentale gezondheid fungeren deze behoeftes als psychologische *vitamines*: essentiële voedingsstoffen voor onze mentale gezondheid.

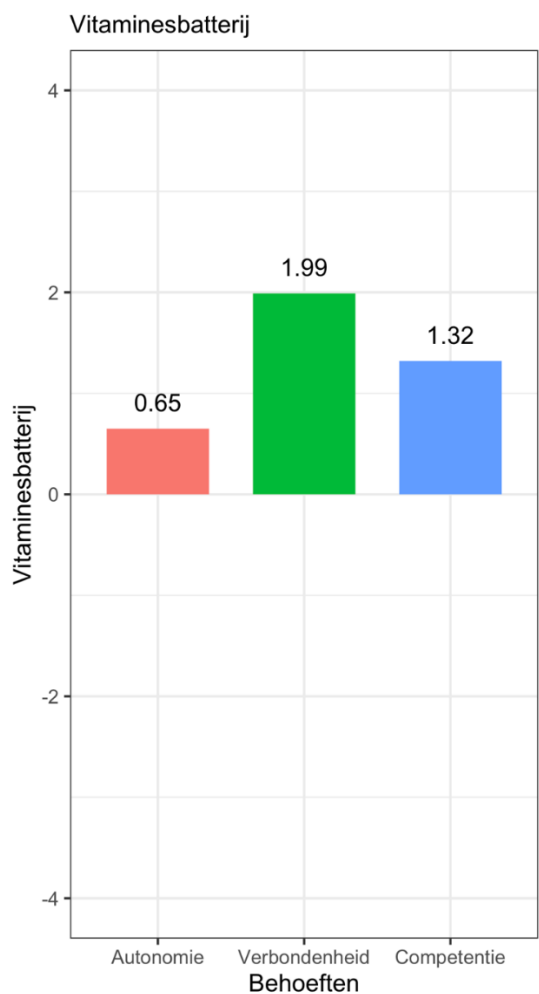
Drie psychologische vitamines zijn van belang. Ten eerste is er autonomie. Als aan deze behoefte is voldaan, dan kunnen we onszelf zijn. We ervaren keuze in ons handelen, denken en voelen. Als deze behoefte is gefrustreerd, dan voelen we ons gekortwiekt en onder druk gezet. Ten tweede is er verbondenheid. Bij bevrediging van deze behoefte ervaren we een warme en hechte band met anderen. Er wordt voor ons gezorgd en wij kunnen zorg dragen voor anderen. In het geval van frustratie voelen we ons eenzaam en geïsoleerd. Ten derde is er de behoefte aan competentie, de nood om ons bekwaam te voelen. We ontplooiën onze vaardigheden en bereiken gewenste doelen. In het geval van frustratie hebben we het gevoel te falen. Deze drie behoeftes kan je gemakkelijk onthouden met het acronym ABC, waarbij de A staat voor Autonomie, de B voor verBondenheid en de C voor Competentie.

Ons ABC in coronatijden

De bevrediging van ons ABC staat in deze coronaperiode onder druk. De maatregelen beperken onze bewegingsvrijheid en verhinderen dat we de keuzes kunnen maken die we zouden willen. De fysieke afstandsregel verplicht ons om te zoeken naar digitale alternatieven om de nood aan verbondenheid voldaan te krijgen. Maar een digitale knuffel is niet hetzelfde als een fysieke knuffel. Door de economische werkloosheid kunnen sommigen hun vaardigheden op het werk niet langer inzetten. Door de oplopende spanning met kinderen voelen sommige ouders zich onzeker over hun opvoedingsvaardigheden.

Sinds 19 maart werd de bevrediging van onze basisbehoeftes dagelijks in kaart gebracht. In totaal gaven 15 281 personen met een gemiddelde leeftijd van 49 jaar aan in welke mate ze zich autonoom, verbonden en competent voelen. In figuur 1 vind je een overzicht van de mate waarin deze drie behoeftes voldaan (een hogere, positieve score) dan wel gefrustreerd zijn (een lagere, negatieve score). Zo blijkt verbondenheid, ondanks de opgelegde fysieke afstandname, de meeste voldane behoefte van het trio. Blijkbaar slagen we er in om op andere manieren een bevredigend contact te onderhouden met familie en vrienden. Alleenstaanden ervaren gemiddeld wel minder warmte en verbondenheid. Ook met onze competentiebehoefte zit het relatief goed. We voelen ons bekwaam, misschien omdat we nieuwe (vb. technologische) vaardigheden ontwikkelen of van oude vaardigheden opnieuw gebruik maken (vb. tuinieren na de winterperiode). De minste voldane ABC-behoefte is autonomie. Vooral jongvolwassenen (18 tot 35 jaar oud) vinden dat de ingrijpende maatregelen hen beroven van hun vrijheid. In een poging deze gefrustreerde autonomie te herwinnen, gaat een deel van de bevolking in verzet en lappen ze een deel van de maatregelen aan hun laars. De vrijwillige motivatie om de maatregelen te volgen gaat licht achteruit ([zie rapport 2](#)). Het draagvlak begint te verkrumelen, vooral dan bij de jongvolwassenen.

Figuur 1



Bron: Coronastudie, Universiteit Gent

Toch zijn er grote verschillen tussen mensen, die voorspellend zijn voor hun mentale gezondheid. Personen die in deze lockdownperiode meer ABC-vitamines ervaren, plukken hier duidelijk de vruchten van. Ze zijn meer gemotiveerd om de maatregelen te volgen, ze rapporteren meer vitaliteit en levenstevredenheid, betere slaapkwaliteit en minder depressieve klachten. Deze gunstige effecten doen zich voor bij man én vrouw, jong én oud, alleenstaanden én samenwonenden. De effecten blijven ook overeind als andere belangrijke voorspellers van ons welbevinden in rekening worden gebracht, zoals de onzekerheid over de situatie, fysieke gezondheid, tevredenheid met het gezinsinkomen en de hoeveelheid woonoppervlakte, en de mate waarin we fysiek actief zeggen te zijn. ABC-bevrediging is dus een zegen voor onze mentale gezondheid.

Het heft in eigen handen nemen

Voor het vervuld krijgen van dit ABC ben je deels afhankelijk van je omgeving, maar je kan ook zelf het heft meer in handen nemen. Je kan er bewust voor kiezen om activiteiten te doen die tegemoet komen aan het ABC. Er bestaan grote verschillen tussen mensen in de mate waarin ze dit doen tijdens deze crisis. Uit de resultaten van de lopende studie blijkt alvast dat het voorzien in de eigen psychologische basisbehoeftes een *anti-gif* vormt tegen onzekerheid en somberheid. Door actief activiteiten op te zoeken en uit te voeren die inspelen op ons ABC voorzien mensen in hun eigen energiereservoirs. Deelnemers die over tijd werden gevolgd ($N = 827$) gaven in de ene week aan in welke mate ze actief en bewust ...

- ... op zoek gaan naar activiteiten die ze echt willen doen (autonomie)
- ... op zoek gaan naar activiteiten die ze goed kunnen of waar ze iets uit kunnen bijleren (competentie)
- ... contact opzoeken met anderen die hen nauw aan het hart liggen (relationele verbondenheid)

Ze noteerden hierbij concrete voorbeelden van ABC-rijke activiteiten die ze van plan waren uit te voeren in de daaropvolgende week. Een selectie van deze vitaminerijke activiteiten staat in Tabel 1.

Tabel 1

Overzicht van opgesomde ABC-rijke activiteiten

Autonomie	Verbondenheid	Competentie
Boek lezen	Videobellen met (groot)ouders of (klein)kinderen	Digitale communicatiemogelijkheden ontdekken
Mediteren, yoga	Meer tijd bewust met de kinderen delen	Nieuwe taal leren
Fotoalbum maken	Actief zijn op whatsapp	Muziek oefenen
Tuinieren	E-apertief houden met vrienden	Schilderen en tekenen
Naaïen	Brief schrijven	Bakken, nieuwe recepten uitproberen

Eén week later bleek dat zij die er in slaagden om de voorgenomen ABC-rijke activiteiten uit te voeren ook meer ABC-bevrediging ervaren. Hierdoor geraakte hun energiereservoir opnieuw aangevuld en konden ze beter omgaan met de uitdagingen van de coronacrisis.

Van woorden naar daden

Maar bij nogal wat mensen bestaat er een kloof tussen hun voornemens en hun daden. Ze nemen zich bepaalde activiteiten voor, die ze niet in daden omzetten. Hun voornemens dragen daardoor niet bij tot het behoud van welzijn. Opdat je voornemen waarheid zou worden, is het daarom goed om haalbare en authentieke ABC-rijke activiteiten na te streven. We geven hierbij een paar concrete tips mee:

- Leg de lat voor jezelf niet te hoog. Je kan dan wel het voornemen hebben om contact op te nemen met je ouders, (klein)kinderen of vrienden, het is misschien niet realistisch om dit dagelijks te doen.
- Werk met tussenstappen. Een fotoalbum in elkaar steken van de afgelopen vier zomervakanties kan ontmoedigend worden omdat het teveel werk in één keer is. Bij dergelijke grotere ambities is het wenselijk om kleinere, meer haalbare tussenstappen te voorzien.
- Voorzie een Plan B. Niet alles kan lukken. Misschien blijkt dat het voornemen om meer tijd door te brengen met de kinderen onhaalbaar is als je veel (tele)werk hebt. Hoe kan je op dat moment toch bewust tijd blijven delen met je kinderen?
- Stel jezelf de vraag waarom je de activiteit uitvoert. Is het echt een authentieke keuze of wordt het tuinieren je door je partner aangeprezen? Moet je plots gaan sporten omdat je nu veel burens in sportieve outfit voorbij ziet lopen? Het is vooral belangrijk om activiteiten te kiezen die aansluiten bij wat je zelf interessant vindt. Oude hobby's opdiepen of bestaande hobby's intenser beoefenen zijn in dit opzicht altijd een aanrader.

Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens, Joachim Waterschoot, Sofie Morbée, Branko Vermote, Nele Laporte & Katrijn Brenning, de sectie ontwikkelingspsychologie aan de UGent

Wil jij ook jouw steentje bijdragen aan het ondersteunen van dit onderzoek? Dan kan je de onderstaande vragenlijst invullen. De vragenlijst is volledig anoniem en wordt geschat op 10 minuten. Alvast bedankt voor jullie tijd!



'Hoe stel jij het in uw kot?'
Een vragenlijst naar het welbevinden tijdens de coronacrisis.


UNIVERSITEIT
GENT