

Welbevinden in coronatijden: voorbij de kookboekpsychologie

Deze tweede virusstop is een beproeving voor de mentale gezondheid van velen onder ons. Afgelopen zomer konden we minder dan andere jaren onze energiereserve aanvullen, de onzekerheid van de afgelopen weken was vermoeiend, en de extra risicobeperkende maatregelen zetten ons welbevinden verder onder druk. In de media worden psychologen gevraagd hoe we er de moed in kunnen houden. Maar valt hier wel iets algemeen over te zeggen? De ene vindt het leuk om een nieuw recept uit te proberen, de andere haalt energie uit een middagwandeling, terwijl een derde nieuwe computergames wil spelen. Hoe weten we welke activiteiten ons welbevinden versterken? En hoe kan een goed crisisbeleid het welbevinden van de bevolking ondersteunen?

Fysieke en psychologische basisbehoeftes

Zonder eten en drinken sterven we, en als de kwaliteit ervan slecht is worden we ziek. Daarom zijn het basisbehoeften van ons lichaam. Psychologen doen al lange tijd onderzoek naar de vraag of er vergelijkbare psychologische basisbehoeften zijn. Dit blijkt het geval: mensen hebben behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie. Dit merk je al vroeg in de levensloop. Kleine Jan laat al snel blijken wat hij wil, hij wil graag nieuwe dingen leren en komt tonen wat hij kan, en hij knuffelt graag met zijn mama en papa. Is aan deze drie behoeftes voldaan dan ervaren we niet enkel hedonistische gevoelens van tevredenheid, maar ook een diepgaandere vorm van eudaimonisch welbevinden. We voelen ons energiek, ervaren ons leven als meer betekenisvol en gaan veerkrachtiger om met problemen. Is er te lang te veel gemis dan worden we onzeker, somber of angstig en boet onze slaapkwaliteit erbij in. Keer op keer toonde onderzoek aan dat autonomie, verbondenheid en competentie het eten en drinken zijn van onze mentale gezondheid, voor jong en oud.

Als aan onze autonomiebehoefte is voldaan, dan ervaren we keuze in ons handelen, denken en voelen. Zonder autonomie voelen we ons gekortwiekt en onder druk gezet. Verbondenheid ervaren we als er een warme en hechte band is met anderen en de groep waartoe we behoren. Zonder verbondenheid voelen we ons uitgesloten en eenzaam. We voelen ons competent wanneer we onze vaardigheden kunnen ontwikkelen en deze kunnen inzetten om gewenste doelen te bereiken. Als competentie ontbreekt, dan hebben we het gevoel te falen. Deze drie behoeftes zijn het ABC van ons welbevinden: de A staat voor Autonomie, de B voor verBondenheid en de C voor Competentie.

Het is duidelijk dat het ABC van ons welbevinden onder druk staat in deze coronaperiode. De maatregelen beperken onze bewegings- en keuzevrijheid en de fysieke afstandsregel en de beperkte knuffelcontacten verplichten ons te zoeken naar digitale varianten van verbondenheid. Dit laatste is bijzonder frustrerend voor jongeren die vooral sociale verbondenheid met leeftijdsgenoten willen beleven. En door de beperkingen van de economische activiteit kunnen velen hun vaardigheden niet langer inzetten en komen belangrijke doelen in hun leven in het gedrang. Oplopende spanningen met kinderen bedreigen dan weer het competentiegevoel van vele ouders.

Vuistregels in coronatijden

De vraag is dan ook hoe we in deze tijden in onze dagelijkse portie psychologische vitamines kunnen voorzien. Dit verschilt sterk van persoon tot persoon. Net zoals we onze hongerbehoefte met verschillende maaltijden kunnen stillen, kunnen we onze psychologische behoeftes op diverse manieren voeden. Toch bestaan er een aantal vuistregels die aan het licht gebracht zijn door de "positieve psychologie", een stroming in de psychologie die onderzoekt welke factoren ons welzijnsgevoel, groeipotentieel en veerkracht versterken.

Om aan onze autonomiebehoefte te voldoen, doen we er goed aan om activiteiten uit te kiezen die we zelf boeiend of waardevol vinden. Bij het beoefenen van een hobby, als we ons creatief uitleven, maar ook als we ons inzetten voor betekenisvolle projecten ervaren we een gevoel van innerlijke vrijheid. Dat is ook het geval als we vrijuit kunnen spreken over onze zorgen in plaats van deze te moeten verbergen voor anderen. Zulke openhartige gesprekken voldoen tegelijkertijd onze behoefte aan verbondenheid. Door binnen de mogelijkheden leuke activiteiten te doen met familie of vrienden onderhouden we onze hechte, warme relaties. Maar we kunnen ons ook verbonden voelen door zorg te dragen voor anderen of omdat we ons deel voelen van een gemeenschappelijk project, zoals het bedwingen van het virus. Ook via solidariteitsacties, vrijwilligerswerk of het tonen van onze dankbaarheid voeden we onze verbondenheid. Om aan onze competentiebehoefte te voldoen, is het goed om activiteiten te kiezen waar we goed in zijn of waar we iets kunnen uit bijleren. Als we haalbare doelen stellen, de nodige structuur voorzien in ons dagelijks bestaan, en af en toe nieuwe dingen uitproberen kunnen we ons competent voelen. Ook in de rol van toeverlaat of mentor kunnen we ons bekwaam voelen, gewoon door een luisterend oor te zijn voor anderen en te helpen waar kan.

Maatwerk

Hoewel dit ABC de kerningrediënten vormen van het welbevinden van elke persoon, is er geen algemeen kookboekrecept dat iedereen kan toepassen. De pers stelt psychologen dan ook vaak voor een moeilijk dilemma wanneer hen gevraagd wordt hoe we ons welbevinden kunnen vrijwaren in deze crisistijden. Enerzijds is de tijd voor een theoretisch verhaal over psychologische basisbehoeften te kort, anderzijds zijn concrete voorbeelden al snel te particulier of goedkoop.

Er is dus maatwerk nodig om dit ABC en de bijhorende vuistregels vorm te geven op maat van de individuele persoon: wat psychologische vitamines geeft aan de ene persoon doet dit niet noodzakelijk voor een andere persoon. Samen een bananenbrood bakken klinkt voor de ene als een aantrekkelijke uitdaging en voor de andere als een ronduit belachelijk voorstel. Sommigen hebben hier misschien al de fut niet meer voor. Elk individu, elke vereniging, elke gemeenschap zal dus op zoek moeten gaan naar een eigen manier om in deze coronatijden invulling te geven aan deze psychologische basisbehoeftes. Omdat we het meest inspiratie krijgen van gelijkgezinden kan het alvast heel erg helpen om binnen onze familie, groep en samenleving mooie voorbeelden te delen.

Een zorgzame overheid

Het grootste deel van de bevolking zal het huidige gemis aan psychologische behoeftebevrediging best een tijdje kunnen verdragen, maar de meest kwetsbaren onder ons zullen al snel in de gevarenzone of in echte problemen komen. Naar schatting gaat het over 15 tot 25% van de bevolking. Vaak zijn het mensen die voor de crisis al problemen hadden, of door de crisis bijzonder hard getroffen zijn, en waarvan sommigen pas later problemen zullen ontwikkelen.

Er is dan ook een taak weggelegd voor de overheid bij het beheren van de crisis. Een laag niveau van viruscirculatie geeft alvast een groter gevoel veiligheid en biedt meer mogelijkheden om aan ons ABC te voldoen, en voldoende economische steun kan acute financiële noden lenigen. Daarnaast is het vandaag cruciaal om actief de hand te reiken naar zij die het moeilijk hebben op mentaal vlak. De drempel om psychologische hulp te zoeken is voor velen nog steeds te groot. Waardevolle initiatieven, zoals checkjezelf.be, en websites met psycho-educatieve informatie zijn nuttig en campagnes zijn nodig om ze breder bekend te maken, maar ze volstaan niet. Ze kunnen nog uitgebreid worden met een gratis aanbod van online therapeutische tools (e-mental health) en inspiratiegidsen hoe een coronaproof eindejaar te vieren. En velen zullen actieve steun nodig hebben van professionele

hulpverleners om vorm te geven aan hun dagelijkse basisbehoeftes en mentaal welzijn. Een zorgzame overheid is in deze tijden meer dan ooit nodig.