ZORG + WELZIJN

ZELFREDZAAMHEID

03 AUG 2020

‘Help burgers meer mentale veerkracht te ontwikkelen’

Nu het aantal coronabesmettingen weer oploopt, mensen hun baan verliezen, de schulden oplopen en de eenzaamheid toeneemt, moeten gemeenten en sociaal werkers mensen leren hun psychische veerkracht te vergroten. Dat vindt Jaap van der Stel, lector geestelijke gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden.

Foto: iStock

Hoe schat u de kans in dat het aantal mensen met psychische klachten flink toeneemt, na de eerste golf van COVID-19 patiënten?

‘Dat hangt van veel factoren af, maar de verwachtingen vanuit de ggz dat het op dit vlak heel ernstig zou worden, bleken niet te kloppen. Mensen met ernstige psychische problemen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen en geen contact konden krijgen met instellingen, hadden het tijdens de lockdown moeilijk. Tegelijk nam het aantal suïcides af met ongeveer twintig procent. Dat is erg veel. Organisaties als 113 zijn normaliter al blij als dit één of twee procent daalt. Toen het leven grotendeels stilviel, ervoer een deel van de mensen minder stress. Dat iedereen in hetzelfde schuitje zat hielp ook, want dit zorgde voor een gevoel van verbondenheid. Mensen gingen veel contact leggen met elkaar en boodschappen doen voor anderen. Voor verpleegkundigen op de ic was het natuurlijk ook enorm stressvol. Maar als je omgeving je ondersteunt en je hebt voldoende vaardigheden tot je beschikking, dan kun je het mentaal lang redden. De intelligente lockdown maakte mensen moe en ze wilden graag weer naar buiten, maar het heeft niet geleid tot massale somberheid. Veel verplaatste zich naar online. De meeste mensen die gewend waren buitenshuis te werken, ontwikkelden al snel nieuwe gewoontes, zoals avondwandelingen maken en tuinieren. Er waren ook veel hulpinitiatieven. Punt is wel dat het goed ging omdat iedereen aanvoelde: dit is extreem en heb ik nog nooit van m’n leven meegemaakt. Maar als er gewenning gaat optreden, wordt het anders.’

Zal de rek er uitraken bij een tweede of derde golf?

‘Dat zie je wel gebeuren in gebieden die nu opnieuw in een lockdown moeten. Niet alleen zit dan niet meer iedereen in hetzelfde schuitje. Mensen hadden ook de verwachting dat het de goede kant uitging. Doordat ze daarin nu teleurgesteld worden, kunnen ze zich eerder uitgeput gaan voelen. Toch blijkt uit onderzoek dat het in de Tweede Wereldoorlog, tegen alle verwachtingen in, niet zo slecht ging met de mensen qua psychische gezondheid. Het ging eerder de positieve kant uit, omdat mensen iets gezamenlijks meemaakten en elkaar ondersteunden en hielpen. Natuurlijk waren er veel slachtoffers en zijn er toen mensen getraumatiseerd geraakt, maar bij een geleidelijke ramp zoals de coronacrisis of oorlog, moet je niet verwachten dat de bevolking massaal psychische klachten krijgt.’

Komt dat doordat je dan een duidelijke focus hebt, namelijk: overleven?

‘Het heeft vooral te maken met zingeving. Dat gaat over een doel in je leven hebben en weten waarom je leeft. Dat is een belangrijke bron van kracht.’

Volgens het begin juli verschenen SCP-rapport Verwachte gevolgen van corona voor de psychische gezondheid vormen eenzaamheid en werkverlies een risico voor de psychische gezondheid. Hoe kijkt u daarnaar?

‘Het is een moeilijke tijd voor mensen die toch al eenzaam waren. De GGD Amsterdam gaf ook aan dat veel jongeren zich erg moe voelden. Jongeren moeten kunnen omgaan met hun *peer*groep en willen met elkaar knuffelen en feesten, maar dat kon niet. Ook werkende moeders hadden het relatief zwaar. Zij hadden extra taken voor school en moesten het gezin managen. In een onderzoek uit Groot-Brittannië bleek dat juist vrouwen met veel vriendinnen het moeilijker hadden. Omdat zij gewend waren veel te delen, voelden zij zich meer afgesneden van hun normale contacten. Maar naarmate het langer duurde, verzonnen mensen oplossingen, zoals buiten afspreken.

Werk is een belangrijke ondersteunende factor voor een goede psychische gezondheid. Juist voor mensen die al mentale klachten hebben en voor wie het sociale contact dat werk biedt cruciaal is om op de rails te blijven, is werkloosheid een extra risicofactor. Als de overheid niet actief aan de slag gaat om ook mensen die kansarm zijn op de arbeidsmarkt en weinig vaardigheden hebben om op andere manieren hun leven in te vullen te ondersteunen, kun je inderdaad verwachten dat zij meer psychische problemen zullen hebben. Het is goed dat het SCP hier aandacht voor vraagt.’

Het SCP adviseerde risicogroepen te monitoren en te zorgen voor voldoende capaciteit en passende laagdrempelige hulp in de ggz. Maar daar zijn al flinke wachtlijsten.

‘Er is een verschil tussen in je eentje zitten verpieteren en een stoornis hebben. De stressklachten van de meeste mensen zijn niet direct iets voor de ggz. Ik denk eerder dat gemeentelijke gezondheidsdiensten op dit gebied een taak hebben. Dat is effectiever en kost minder. We willen de kennis die we op de Hogeschool hebben, gaan bundelen en daarmee naar gemeenten stappen zodat ze mensen kunnen helpen hun veerkracht te ontwikkelen.

Veerkracht is geen potje dat kan leeg raken, maar eerder een elastiekje dat je steeds opnieuw kunt oprekken. Het gaat om vaardigheden die je kunt aanleren, terwijl je ze nog niet nodig hebt. Zo kunnen mensen leren een meer optimistische instelling te ontwikkelen. Door anders om te gaan met piekergedachtes slaap je beter. Dat helpt weer om alles wat vrolijker te zien en maakt mensen gezonder en actiever.’

Hoe kunnen sociaal werkers het beste omgaan met de stress en onzekerheid die veel mensen nu ervaren?

‘Belangrijk is dat zij zich gesteund voelen door hun organisatie en dat die goed functioneert, want anders zijn ze zelf gestrest. Zomaar naar iemand toestappen met: je moet dit en dat doen, werkt niet. Zeker niet als iemand al in de put zit. Tips helpen pas als mensen er zelf om vragen, dus die kun je beter achter de hand houden.

Als mensen enorm in de stress zitten, moet je hun problemen wel helpen oplossen. Serieuze schulden kunnen gemeentes en zorgverzekeraars beter tijdelijk overnemen, want het werkgeheugen – de prefrontale cortex, waarmee je plannen kunt bedenken en oplossingen kunt verzinnen – werkt niet goed als mensen teveel onder stress moeten functioneren. Dat gaat ten koste van het vermogen om kritisch te kunnen denken en improviseren in een crisissituatie. Dat werkgeheugen moet dus eerst zoveel mogelijk ontlast worden.

Vervolgens kun je mensen het beste een soort spoedcursus zelfregulatie geven. Dat doe je door ze te leren een stapje naar achteren te zetten. Je kunt dan naar je eigen situatie kijken en jezelf zien functioneren. Daarmee schep je ruimte om te zien hoe je zaken kunt beïnvloeden en wat je anders kunt doen. Wat dat precies is, moeten mensen in hoge mate zelf bepalen. Ze zijn daarover namelijk enthousiaster dan als ze andermans advies volgen.’

Welke les van de coronacrisis is bruikbaar voor toekomstige crises?

‘Dat burgers moeten leren om niet alleen hun fysieke, maar ook hun psychische gesteldheid zelf te beïnvloeden. Gemeenten zouden in een nieuwsbrief informatie over veerkracht kunnen opnemen, of hier buurtcursussen voor kunnen organiseren. Dat is ook belangrijk omdat we door de klimaatcrisis steeds vaker te maken zullen krijgen met extreme weersituaties.’

Jaap van der Stel schreef de boeken *Veerkracht bij klimaatverandering. Behoud van gezondheid en welzijn (2019)* En: *Herstel als leerproces (2020)*. Voorjaar 2021 verschijnt *Wetenschap en praktijk. Gids voor (aankomende) professionals in zorg, welzijn en sociaal werk,* SWP.

Elke van Riel