De psychische gevolgen van de coronatijd

‘Er wordt een **groot beroep** gedaan op **onze veerkracht**’

Het coronavirus en de maatregelen daartegen hebben invloed op het psychisch welbevinden van mensen. Angst, somberheid, onzekerheid en stress liggen op de loer. Hoe kun je dit als pedicure signaleren bij cliënten en wat doe je dan? En wat als je zelf dit soort klachten ervaart vanwege je gezondheid, economische situatie of al het in te halen werk?

Tekst **Astrid van den Hoek, journalist**

Diverse psychologen riepen vorig jaar in de media op om meer aandacht te besteden aan de psychische gevolgen van de coronacrisis en niet alleen te focussen op de economie. De steunpakketten voor bijvoorbeeld ondernemers zouden niet alleen uit geld moeten bestaan, zo was de strekking. En ook als het economisch goed gaat met jezelf of je bedrijf, hoeft dat niet te betekenen dat alles mentaal in orde is. Inmiddels heeft de Rijksoverheid uitgebreide informatie en tips op de web-

site opgenomen, is er een speciale folder en een online Steunpunt Coronazorgen (via het RIVM).

De erkenning van deze problematiek heeft wel even op gang moeten komen, meent arbeids- en organisatiepsycholoog Myrthe Wejschedé. Ze is verbonden aan de Amsterdamse GGZ-praktijk iPractice en is van daaruit werkzaam bij het initiatief OpenUp: een toegankelijke (digitale) manier om met een psycholoog in gesprek te gaan zonder dat er een verwijzing of diagnose nodig is. De coronacrisis is psychisch gezien van een andere orde

dan moeilijke situaties uit het verleden, zoals recent de economische crisis in 2008, denkt Wejschedé.

Sociaal

“Mensen zijn sociale wezens en verbinding met anderen is voor ons een basisbehoefte. Die behoefte speelt extra op in moeilijke tijden, zoals een crisis. Dan is die sociale steun van anderen nodig, maar juist dat kan en mag nu niet op de manier waarop we graag willen. Even een drankje in het café met een vriendin om van je af te praten, of die arm om je heen.

Foto: iStock

Dat is voor ons als psychologen niet onopgemerkt gebleven. Ook bij de overheid is dat opgevallen en dat is reden geweest om er meer aandacht aan te besteden in deze crisis.”

In haar werk merkt Weijschedé ook zeker dat corona impact heeft. De consulten die te maken hebben met coronaklachten zijn in de laatste maanden van 2020 weer toegenomen. “Maar het zijn niet alleen de coronaklachten als angst over wat er gebeurt of zorgen over gezondheid of de economie”, zegt ze. “Door corona en de consequenties van de maatregelen zijn bij sommige mensen ook andere klachten verergerd, zoals werkstress.”

Draaglast en draagkracht

“Er wordt in deze tijd een groot beroep gedaan op onze veerkracht”, stelt Weijschedé. “De mens is heel veerkrachtig en daardoor kunnen we ingrijpende gebeurtenissen of tegenslagen aan. Maar nu de situatie steeds langer lijkt te duren en er nog steeds zorgen zijn over onze gezondheid en de economie, verliezen veel mensen een beetje perspectief. Deze lange onzekere periode doet daarom een extra beroep op onze veerkracht.” Volgens Weijschedé kan de impact van de coronacrisis bij iedereen op een andere manier tot uiting komen. Het gaat daarbij om de balans tussen draaglast en draagkracht. “Bij wie zich al uit balans voelt, kan het zijn dat het effect van de coronacrisis nog harder aankomt.” Daarbij geeft ze aan: “Het is overigens niet ongezond als die balans even zoek is, dat is normaal en overkomt ons allemaal. Maar wanneer die disbalans erg lang aanhoudt, kan dat

Foto: AdobeStock

grotere gevolgen hebben voor je mentale gezondheid en neemt het herstel hiervan ook meer tijd in beslag.”

Somberheid en angst

Corona kan dan een soort druppel zijn die de emmer doet overlopen, of een steentje die de hele dominorij doet omvallen. “Vaak is het een samenloop van omstandigheden, die ook los kan staan van corona. Denk aan: het verlies van een dierbare, zorgen over je naasten, een conflict op je werk. Als je door de coronamaatregelen ook nog minder

mogelijkheden hebt om te ontlasten, kan dat effect hebben op je mentale gezondheid en mogelijk zelfs tot psychische klachten leiden.”

Zo merken mensen die al bekend zijn met psychische klachten dat die mogelijk verergeren. “Het roept ook veel vragen op bij mensen die niet eerder bekend waren met psychische klachten. Denk aan: ‘is het normaal dat ik me nu somber voel?’ of ‘ik ben angstig en dat herken ik niet van mezelf, is er iets mis?’ Het is goed om je bewust te zijn van deze gevoelens. Maar weet ook dat het geen gekke reactie is op

Mentale gezondheid & het coronavirus: hier vind je hulp en tips

- ipractice.nl/depressie
- depressievereniging.nl/wat-kun-je-zelf/coronastress-en-depressieve-gevoelens-en-gedachten
- rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/zorg/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus
- loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/coronavirus/mentale-gezondheid
- steunpuntcoronazorgen.nl

‘Mensen zijn sociale wezens: verbinding met anderen is voor ons een basis-behoefte’

de situatie waar we nu allemaal inzitten. Wij zeggen vaak: het is een normale reactie op een abnormale situatie. Daarbij wil ik ook zeggen dat het goed is om in de gaten te houden hoe deze gevoelens zich ontwikkelen in de toekomst.”

Veilige omgeving

Maar wanneer moet je dan aan de bel trekken als je bij jezelf of een ander, bijvoorbeeld in je pedicurepraktijk, sombere gevoelens waarneemt? En waar kun je dan terecht?

Dat kunnen lastige vragen zijn, meent Weijsschedé. “Voorop staat: het is niet realistisch om je elke dag geweldig en gelukkig te voelen. Sombereheid, stress of zorgen horen er ook bij. Langdurig interesseverlies in je omgeving en dingen die normaal plezier geven, kan wel een signaal zijn. Net als wanneer je merkt dat je iedere dag somber opstaat en somber naar bed gaat. Vaak gaat zoiets geleidelijk, dus het kan lastig zijn om die grens te zien. Als je een aantal dagen van slag bent door een persoonlijke tegenslag of wanneer je al een tijdje niet in je ‘hum’ bent,

is er geen reden voor ongerustheid. Iedereen kent dit gevoel. Het is een reactie die vanzelf weer over gaat. Als je merkt dat een sombere stemming langer aanhoudt dan twee weken, dan is het aan te raden om naar de huisarts te gaan.”

Mentale klachten zijn aan de buitenkant vaak niet te zien. Dat maakt het lastig voor mensen zelf, maar ook voor mensen in de omgeving om iets te signaleren. Maar er is wel iets dat je kunt doen. “Het vraagt iets om je kwetsbaarheid te tonen, daar is een veilige omgeving voor nodig”, zegt Weijsschedé in het algemeen. “Dus je kunt proberen zo’n veilige omgeving te creëren. Als je somberheid of neerslachtigheid signaleert bij iemand, kun je het benoemen en vragen ‘Hoe is het nu met jou? Welke impact heeft de coronasituatie nu op jou?’ of ‘Ik hoor in het nieuws en merk aan mezelf dat het best een lastige tijd is. Hoe is dat voor jou?’. Dat geeft iemand mogelijk de ruimte om daar iets over te delen. Afhankelijk van de relatie die je hebt met deze persoon, voel je misschien meer ruimte om er verder op in te gaan. Bijvoorbeeld door te benoemen dat

je opmerkt dat iemand wat minder vrolijk klinkt dan anders. Wees hiermee voorzichtig, zeker als diegene er zelf niet veel over loslaat. Het geven van een antwoord op de wat algemenere vragen kan al een grote stap zijn als je niet lekker in je vel zit.”

Tip aan pedicures

Belangrijke tip die ze mee wil geven, bijvoorbeeld aan pedicures die een sombere cliënt in de stoel hebben: “Voorkom dat je zelf gaat diagnosticeren. Er is vaak meer onderzoek nodig om na te gaan wat er bij iemand speelt. Ook kan het erkennen dat er hulp nodig is voor iemand een moeilijk proces zijn; het kan dan averechts werken als je daarin te stellig bent. Beter is om te verwijzen naar het sociale netwerk van diegene: waar kan hij of zij terecht voor steun? Ook kan je verwijzen naar de huisarts, die kan helpen inschatten wat er speelt en welke hulp er nodig is.” Natuurlijk kan het lastig zijn als jij iets ziet wat de persoon zelf misschien nog niet doorheeft of ontkent. “Zeker als jij je betrokken voelt bij deze persoon. Maar vergeet

Hoe werkt een depressie in je hersenen?

Er is niet één speciale oorzaak voor het ontstaan van een depressie, stelt de Depressie Vereniging. Het is vrijwel altijd het gevolg van een combinatie van factoren op meerdere gebieden tegelijk. In de wetenschap spreekt men van een bio-psycho-sociaal-model: een combinatie van erfelijkheid, persoonlijke eigenschappen en wat iemand meemaakt in zijn leven. Sommige mensen hebben aanleg, anderen zijn door omstandigheden beïnvloed, maar meestal is het van alles wat. Bepaalde stoffen in de hersenen maken een mens kwetsbaar voor depressie. Dat zijn de zogenaamde neurotransmitters, die zorgen voor emoties, eetlust en concentratievermogen. Enkele van deze neurotransmitters, namelijk dopamine, serotonine en noradrenaline, werken in op de stemming. Bij depressie zie je vaak een te lage concentratie van deze stoffen in de hersenen.

Psycholoog Myrthe Weijschedé waarschuwt dat er niet alleen op depressie gefocust moet worden in coronatijd. "Er zijn vele manieren waarop corona nu impact heeft op ons psychisch welbevinden, denk ook aan angst, onzekerheid en burn-out. De mentale gezondheid in de brede zin moet aandacht krijgen en vooral ook de juiste behandeling."

niet: die cliënt komt bij jou voor een pedicurebehandeling. Jij bent dus niet verantwoordelijk voor het mentale welzijn van jouw cliënt. Dat is uiteindelijk de persoon zelf. Door hem of haar te verwijzen naar hun eigen sociale netwerk of de huisarts, ben je al van grote waarde", stelt Weijschedé.

Zelfzorg

In dat kader is het belangrijk om je eigen grenzen te bewaken, als pedicure met hart voor je cliënten. Weijschedé: "Voor pedicures zelf is het ook heel belangrijk om die sociale steun te krijgen en om ruimte te voelen om eventuele zorgen te delen. En ook hier geldt: even wat extra gas geven om werk in te halen is niet erg. Maar op de lange termijn is dat vaak geen duurzame strategie. Wanneer je de indruk hebt dat zorgen, angst, stress of somberheid jouzelf boven het hoofd groeien, is het goed om een afspraak bij de huisarts te maken."

Weijschedé heeft voor pedicures ook een paar tips op het gebied van zelfzorg. "Kijk hoe je toch voor ontspanning en rustmo-

menten kunt zorgen. Maak er echt tijd voor om dat te bedenken én te doen. Slaap en naar buiten zijn heel belangrijk, net als gezond eten. Het kan ook gaan over meer mentale ontspanning, zoals het lezen van een boek, het beoefenen van mindfulness of het oppakken van een hobby." Maar wat ze ook een mooie tip vindt, is het opschrijven waar je dankbaar voor bent of wat er wél goed gaat vandaag. "Dat zorgt voor een andere mindset." Nu veel activiteiten niet of niet op de normale manier door kunnen gaan, moet je creatief zijn, meent ze. "Weet wat jouw behoeften zijn, wat jij nodig hebt om te ontspannen. Dat is namelijk niet veranderd! Door de huidige maatregelen en beperkingen, heeft dat wel effect op de uitvoering daarvan. Dat vraagt misschien om aanpassing en tijd. Soms moet je daarmee experimenteren."

Meer ontspannen

Ze snapt goed dat iedereen al veel heeft moeten aanpassen de afgelopen tijd. Dat dit misschien ook nog op het gebied van ontspanning moet gebeuren, kan best

lastig zijn. "Toch levert het vaak ook veel op: die goede zelfzorg vergroot onze veerkracht en zorgt voor een betere balans tussen draaglast en draagkracht. Dit kan leuk, maar ook lastig zijn. Een psycholoog kan je daarbij helpen." Over mentale gezondheid praten we niet zo makkelijk, concludeert Weijschedé. "Die stap willen we toegankelijker maken. Bij OpenUp zie ik dat het chatten of (video)bellen met een psycholoog zo laagdrempelig is, waardoor mentale gezondheid vaker een onderwerp van gesprek is. Daarbij proberen we altijd te kijken naar de allereerste stap om de situatie te verbeteren."

Op [openup.care](https://s.surveyanypace.com/openup) is meer informatie te vinden en kan je laagdrempelig contact opnemen met een psycholoog. OpenUp heeft ook een vragenlijst ontwikkeld over mentale gezondheid voor als je je zorgen maakt over jezelf of een ander: <https://s.surveyanypace.com/openup>.