

# CORONA



HOE GAAN WE OM MET DE ZOVEELSTE LOCKDOWN? EXPERTS GEVEN TIPS

# HOOP DOET LEVEN



Lockdown na lockdown; versoepelen, verscherpen, een complimentje voor ons goede gedrag gevolgd door een tik op de vingers wanneer de besmettingscijfers weer oplopen. En nu de omicronvariant die alle alarmbellen weer doet afgaan. „We leven van persconferentie naar persconferentie”, stelt therapeut Nadine Carter. En dat drukt zwaar op ons gemoed. Toch gloort er altijd hoop, leggen experts uit.

door Marouscha van de Groep

**I**k hoor heel Nederland inmiddels zuchten”, sprak demissionair minister-president Mark Rutte tijdens de coronapersconferentie van afgelopen zaterdag. „Weer een kerst die totaal anders is dan we willen. Weer heel slecht nieuws voor al die ondernemers en culturele instellingen die het juist van de feestdagen moeten hebben. Weer een domper voor alle jongeren voor wie het leven ineens weer een stuk saaier wordt, of voor ouderen voor wie het sociale contact tijdens de feestdagen extra belangrijk is.” Rutte legt daarmee gelijk de vinger op de zere plek, want de reacties na de aankondiging van de strenge lockdown liegen er niet om: we waren al coronamoe, de nieuwe harde lockdown zal voor veel mensen mentaal als een mokerslag voelen.

## ‘Door wachtstand een korter lontje’

„Leek er in de eerste lockdown nog een gevoel van ‘met z’n allen de schouder eronder’ te heersen, nu lijkt het erop dat mensen de hoop verliezen; ‘wanneer komt er een einde aan?’, zegt psychologe Mariska Fissette. Het effect van een

gebrek aan hoop is groot. „Hoop doet leven.” „De eenzaamheid neemt weer toe, net als angst”, vult Nadine Carter aan. „Mensen hebben ook kortere lontjes omdat ze steeds in een soort wachtstand staan; geen plannen kunnen maken, dus geen doel in het vooruitzicht hebben. Ook depressies komen steeds meer voor.”

### Gewend

Psychologe Odyl Rozendaal ziet in haar praktijk verschillende reacties op de ‘zoveelste lockdown’. „Van onverschilligheid naar totale overweldiging. Een groot deel lijkt steeds meer te wennen aan de veranderende aard van de coronatijd waarin we leven, maar dat maakt de teleurstelling niet minder groot. Een tweede jaar op rij de feestdagen beperkt moeten vieren is gewoon frustrerend.”

Daarbij is de één nu eenmaal flexibeler dan de ander. „En die ziet misschien sneller mogelijkheden en voordelen: eindelijk dat boek uitlezen en ouderwetse spelletjesavonden hou-

den”, legt Rozendaal uit. „Maar het kan dan verkeerd vallen als – goed bedoeld – wordt geroepen om vooral positief te denken en het glas als halfvol te zien. Het helpt om op je eigen tempo het teleurstellende nieuws te verwerken, ervan te balen en vervolgens lichtpuntjes te zoeken. Merk je dat je blijft hangen in chagrijn? Praat erover met vrienden en leg de lat lager”, adviseert de psychologe.

„Nog meer dan vorig jaar komt het aan op veerkracht bij zowel studenten, jongeren, kinderen, tieners én volwassenen”, stelt ook pe-



Psychologe Mariska Fissette: „Laat perfectionisme los.”  
FOTO LISELORE STAP

dagoge Ingeborg Dijkstra. „Vorig jaar rond deze tijd zat bij velen nog ‘de hoop’ dat de vaccins meer vrijheid zouden bieden, maar sinds het najaar weten we dat de werking niet zo langdurig is of zo goed is als gedacht. Dat is voor velen een bittere pil om te slikken.”

„Uit gesprekken met jongeren blijkt dat zij zich vooral hebben laten vaccineren om ‘het gewone leven’ weer op te kunnen pakken. Zij voelen nu extra teleurstelling, omdat de verwachting hooggespannen was”, zegt Dijkstra.

### Steunpakket

Het demissionaire kabinet heeft afgesproken met aanvullende steunpakketten te komen om de mentale gezondheid en gezonde leefstijl van (mentaal kwetsbare) jongeren te ondersteunen. Dat wordt samen met gemeenten uitgewerkt. Ge-



Pedagoge Ingeborg Dijkstra: „We hebben leren relativeren.”  
FOTO STUDIO ZWARTLICHT

dacht wordt aan ‘laagdrempele online en offline ontmoetingen en sport- en spelactiviteiten’.

„Er zijn ook manieren om zelf te oefenen met flexibiliteit en hoop”, zegt psychologe Rozendaal. „Bijvoorbeeld elke dag drie kleine dingen opnoemen die goed zijn gegaan en drie dingen waar je dankbaar voor bent. En vooral niet te ver in de toekomst kijken, maar naar waar je vandaag en morgen wél invloed op kan uitoefenen. In het hier en nu leven dus.”

„Vechten tegen wat er is, heeft geen zin, het put je uit”, vult therapeut Carter aan. „Voor iemand die gewoon doorbetaald krijgt, is dit veel makkelijker gezegd dan voor iemand die weer dicht moet en inkomsten mist. De rek zal er zeker uit zijn en creatief zijn in wat er nog wel kan, is dan ontzettend belangrijk. Daar heb je moed en positiviteit voor nodig. Wat niet hetzelfde is als dat je niet boos mag zijn over wat er gebeurt.”

En, zo tipt Fissette: „Laat perfectionisme los. Veel mensen hebben er behoorlijk wat taken bij gekregen. Als je dan ook nog perfectionistisch van aard bent, kan het zijn dat je alle ballen hoog houdt en dat ook nog eens perfect probeert te doen. Schrijf eens uit hoeveel rollen je vervult; hoeveel ballen je hoog pro-

We waren al coronamoe, maar de nieuwe harde lockdown zal voor veel mensen mentaal als een mokerslag voelen.

FOTO 123RF

beert te houden. Bepaal vervolgens wat je nu schraapt, of minder perfect kunt doen.”

Het is volgens Dijkstra ook echter niet alleen maar

## ‘Nu meer genieten van de kleine dingen’

kommer en kwel. „Door de pandemie hebben we als samenleving geleerd dat we niet in een maakbare wereld leven. We hebben leren relativeren en kun-

nen nu beter onderscheiden wat echt belangrijk is en meer genieten van de kleine dingen. Daarbij zie ik gezinnen, tieners en jongeren soms versteld staan van hun veerkracht, weerbaarheid en flexibiliteit. En dat biedt hoop voor de toekomst. Want dankzij deze veerkracht kunnen veel mensen een toekomstige crisis of uitdaging beter aan.”

### Kerstmis

Woorden van gelijke strekking sprak ook premier Rutte zaterdagavond. „Kerst is het feest van hoop en van licht in het donker. En we hebben eerder met elkaar bewezen dat we als samenleving veel aankunnen. Met elkaar komen we ook deze periode weer te boven. Daar ben ik absoluut van overtuigd.”