

# Wat betekent corona voor u?

## V

Peilingen van de invloed van corona op het leven van psychisch kwetsbare mensen en hun naasten.

Vijfde peiling 19 november tot 9 december 2020

12 Januari 2021



Uitgave:

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid  
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort  
info@wijzijnmind.nl | [www.mindplatform.nl](http://www.mindplatform.nl)

## Inhoudsopgave

<b>1. Samenvatting</b> .....	4
1.1. Welke vragen willen we met deze inventarisaties beantwoorden? .....	4
1.2. Opzet van de inventarisatie .....	4
1.3. Belangrijkste uitkomsten en aanbevelingen van de vijfde peiling .....	4
<b>2. Deelnemers in de vijfde peiling</b> .....	7
2.1. Wie vullen de vragenlijsten in? .....	7
<b>3. De uitkomsten voor cliënten in de vijfde peiling</b> .....	9
3.1. Verzwaarde maatregelen negatief voor drie kwart van de cliënten.....	9
3.2. Velen verliezen vrijwilligerswerk of werk.....	11
3.3. De psychische zorg is nog niet helemaal op orde .....	13
3.4. Cliënten zien ook verandering in de informele hulp .....	16
3.5. Zorg heeft te lijden onder het sluiten van openbare ruimte .....	17
3.6. Tijdens de periode van de eerste lockdown waren gevolgen het sterkst .....	18
3.7. Groeiende twijfels over passende ggz-zorg en informele hulp in de toekomst.....	19
<b>4. Uitkomsten voor familieleden en naasten</b> .....	21
4.1. De inzet van familieleden en naasten is onverminderd groot .....	21
4.2. Ruim de helft van familieleden en naasten heeft ondersteuning nodig .....	24
<b>5. De veerkracht van mensen is veranderd</b> .....	27
5.1. Gemis aan contacten, groeiende psychische klachten en de beperkingen breken mensen op .....	27
5.2. Steun, professionele zorg en rust versterken veerkracht het meest .....	28
Bijlage 1. Aantal deelnemers per provincie in de peilingen .....	30
Bijlage 2. Afkortingen .....	31
Bijlage 3. Vijfde vragenlijst ‘Wat betekent corona voor u?’ .....	32

# 1. Samenvatting

**Na de komst van het coronavirus in Nederland voert MIND regelmatig peilingen uit onder mensen met psychische kwetsbaarheid en naasten om na te gaan welke invloed corona en de coronamaatregelen hebben op hun dagelijks leven, op hun psychische klachten en op de zorg, ondersteuning en hulp die zij krijgen. De verkregen input wordt gebruikt om in te brengen in de diverse overleggen die het ministerie van VWS voor de coronacrisis heeft ingesteld. Dit rapport bevat de uitkomsten van de vijfde peiling en een vergelijking met de eerdere peilingen waar dat mogelijk is.**

## 1.1. Welke vragen willen we met deze inventarisaties beantwoorden?

In februari 2020 werd officieel het coronavirus (Covid-19) vastgesteld bij een eerste Nederlander. Sindsdien heeft de regering op advies van het RIVM een fors aantal adviezen gegeven voor het gedrag en ingrijpende maatregelen genomen met de bedoeling om de verspreiding van dit virus zoveel als mogelijk te beperken. De komst van het virus en de maatregelen hebben gevolgen voor de leef-, woon- en werksituatie van iedereen. Om inzicht te krijgen in de gevolgen die deze gebeurtenissen hebben voor psychisch kwetsbare mensen en hun naasten is door MIND een inventarisatie gedaan.

De belangrijkste onderzoeksvragen zijn:

- Wat zijn de gevolgen voor het dagelijks leven van mensen?
- Wat zijn de gevolgen voor hun psychische klachten?
- Wat zijn de gevolgen voor de zorg die ze krijgen?
- Waar hebben zij behoefte aan?
- Wat verwachten zij voor de toekomst?

## 1.2. Opzet van de inventarisatie

Er zijn vijf digitale enquêtes uitgezet onder mensen met psychische kwetsbaarheid en naasten in de periode maart tot en met december 2020. Vier onder het panel van MIND (ca. 4.000 leden) en een onder de bij MIND aangesloten organisaties en hun leden. De vragenlijst die voor de eerste maal gebruikt is, is voor de daaropvolgende uitvragen aangepast met verdiepende vragen. Bij de meeste vragenlijsten ging het vooral om de gevolgen van de corona-uitbraak in Nederland en de maatregelen, bij de vierde vragenlijst lag de focus op de versoepeling van de maatregelen in het late voorjaar en wat mensen daarvan merkten.

Een overzicht van de peilingen:

- De eerste peiling onder het panel van MIND werd gehouden van 23 maart tot 7 april. Daarop reageerden 1.046 respondenten.
- De tweede peiling onder het panel van MIND werd gehouden van 21 april tot 7 mei. Er reageerden 1.162 respondenten.
- De derde peiling werd gehouden van 24 april tot en met 20 mei. Ditmaal onder de bij MIND aangesloten organisaties en hun leden. Er deden 357 respondenten mee.
- De vierde peiling werd gehouden van 6 tot 22 juni, wederom onder het panel van MIND. De focus van deze peiling ligt op de versoepeling van de coronamaatregelen. Daarop reageerden 932 respondenten.
- De vijfde peiling werd gehouden van 19 november tot 9 december. Er reageerden 804 panelleden.

## 1.3. Belangrijkste uitkomsten en aanbevelingen van de vijfde peiling

### ➤ De deelnemers in de vijfde peiling

Voor de vijfde keer sinds de coronacrisis heeft MIND mensen ondervraagd naar de gevolgen van corona en de effecten op hun leven en op de zorg voor hun psychische problemen. Evenals bij de vorige peilingen zijn de meeste deelnemers cliënten (91%). Bijna een op de tien vragenlijsten (9%) is ingevuld door een familielid of een naaste. Weinig deelnemers (minder dan 3%) zijn jonger dan 21 jaar.

➤ **Forse psychische impact van de huidige coronagolf en mensen sociaal in de knel**

De impact van corona en de coronamaatregelen op mensen met psychische klachten neemt beduidend toe. Drie op de vier mensen ervaren negatieve gevolgen zoals angst, oplopende spanning en stress, eenzaamheid, somberheid en depressie. Velen raken daardoor én door het wegvallen van vrijwilligerswerk en werk in een sociaal isolement. Ook in hun vrije tijd, merken de deelnemers aan het onderzoek de gevolgen. Bij bijna zes op de tien cliënten is sport, hobby of vrijetijdsbesteding zoals voor corona niet meer mogelijk. Een belangrijke oorzaak daarvoor is het sluiten van club- en buurthuizen en wijkcentra waar deze activiteiten plaatsvinden. Veel mensen met een psychische aandoening hadden al moeite om een sociaal leven op te bouwen. Sociaal contact wordt nu extra bemoeilijkt door de angst op besmetting en het wegvallen van netwerken en ontmoetingsgelegenheden door de coronamaatregelen.

➤ **Psychische zorg grotendeels hervat, maar nog niet op orde**

Bij veel cliënten die voor de coronacrisis psychische zorg kregen, is die zorg weer opgestart of weer hetzelfde. Maar niet voor iedereen: hoewel dit wel mogelijk was, is face-to-face contact onvoldoende hervat. Bij de ggz-behandelingen geeft 4% aan dat het contact is stopgezet door de instelling en nog niet hervat. Een kwart heeft nu deels online en deels face-to-face contact en een op de acht alleen online contact. Ook bij de (F)ACT-teams heeft een kwart nu deels online en deels face-to-face contact. En een op de twaalf alleen online contact. Bij 8% is het contact stopgezet door het (F)ACT-team. Bij de herstel- en zelfregiecentra heeft nu ruim een op de tien deels online en deels face-to-face contact en een op de tien alleen online contact. Bij 4% is het contact stopgezet door het centrum. Bij dagactiviteitencentra heeft 5% nu deels online en deels face-to-face contact en evenveel alleen online contact. Bij een op de tien is het contact stopgezet door de instelling. Bij alle soorten zorg zijn er ook cliënten (2 á 8%) die wel zorg kunnen krijgen, maar zelf geen contact meer willen uit angst voor besmetting.

➤ **Zorgen over de toekomst**

Aan de deelnemers is gevraagd hoe zij terugkijken op de afgelopen periode en wat ze verwachten van de toekomst wat betreft zorg, dag-invulling, werk en inkomen. De eerste lockdown had de grootste impact op verreweg de meeste gebieden, zeggen de cliënten in deze vijfde peiling. Van de cliënten die zorg nodig hebben, verwacht een op de vijf geen passende zorg te zullen ontvangen, vaak ingegeven door de wachtlijsten en doordat de behandeling voorlopig digitaal wordt voortgezet en dat die vorm van hulpverlening bij hen niet of onvoldoende werkt. Een de op tien verwacht hun inkomen te verliezen en financieel in de problemen te raken. Vaker dan in de eerdere peilingen geven de cliënten de verwachting aan dat ze het de komende tijd psychisch niet kunnen redden (bijna 39%).

➤ **Familieleden en naasten op de bres voor hun verwanten**

De coronamaatregelen hebben veel gevraagd van familieleden en naasten: bijna twee derde heeft de afgelopen maanden meer hulp geboden dan voor de coronacrisis. Vooral door het wegvallen van zorg en toegenomen spanningen bij hun verwanten. Velen helpen hun verwant nog dagelijks. Ruim de helft van de familieleden en naasten (54%) geeft aan zelf behoefte te hebben aan ondersteuning of hulp variërend van een luisterend oor in hun sociale netwerk, steun van de behandelaar van hun verwanten tot professionele hulpverlening voor henzelf door de huisarts of een psycholoog. Een aantal van hen ziet de eigen toekomst somber in.

➤ **Wat betekent corona voor de veerkracht van mensen?**

Niet alleen de voortzetting van professionele zorg en ondersteuning zijn belangrijk om deze periode zo goed mogelijk door te komen. Vooral contacten in het sociale netwerk en met familieleden zijn waardevol gebleken in de afgelopen tijd. Ook hobby's, lichaamsbeweging en het zorgen voor structuur in de dag spelen een rol. Tenslotte dragen ook lotgenotencontact eraan bij om in balans te blijven. Opvallend is dat een deel van de mensen hun veerkracht zagen toenemen omdat ze tot de ontdekking kwamen dat ze zelf in staat waren om problemen het hoofd te bieden en dat niet hadden verwacht.

➤ **Aanbevelingen: ontmoetingsplekken toegankelijk houden en face-to-face gesprekken in de zorg**

Het is noodzakelijk om bij besluitvorming over coronamaatregelen aspecten van mentale gezondheid sterker mee te laten wegen. We moeten ons realiseren dat maatregelen om de druk op de ziekenhuiszorg beperkt te houden op korte en langere termijn soms negatieve gevolgen hebben voor de mentale gezondheid van

mensen. In sommige gevallen kan dit leiden tot heroverweging van maatregelen, in andere gevallen tot flankerend beleid.

Het open houden van dagbesteding en centra voor herstel en zelfregie is juist tijdens de lockdown van extra groot belang. Het zijn vaak de enige plekken waar burgers die in sociaal isolement verkeren nog naar toe kunnen om anderen te ontmoeten. Deze laagdrempelige voorzieningen zijn nogal eens gehuisvest in openbare club- en buurthuizen of wijkcentra; het is belangrijk dat deze toegankelijk blijven binnen de huidige coronarichtlijnen. Dit kan bijvoorbeeld door mensen gericht uit te nodigen of door het aantal bezoekers te maximaleren. Zie hiervoor de richtlijn die MIND in samenspraak met de VNG, Valente en Sociaal Werk Nederland ontwikkeld heeft:

<https://mindplatform.nl/media/5562/download/Handreiking%20algemene%20voorzieningen%20corona%20versie%2017%20december%202020.pdf?v=1>

Gezien de grote impact van corona en de maatregelen op het psychisch welzijn is de continuïteit van zorg en behandeling essentieel. Het contact met hulpverleners helpt veel mensen door deze moeilijke periode heen. Net als tijdens de 1e coronagolf en intelligente lockdown, pleit MIND ervoor om behandelafspraken en groepsbehandelingen zoveel mogelijk face-to-face te houden en alleen in gezamenlijk overleg met de cliënt en naasten eventueel andere vormen toe te passen.

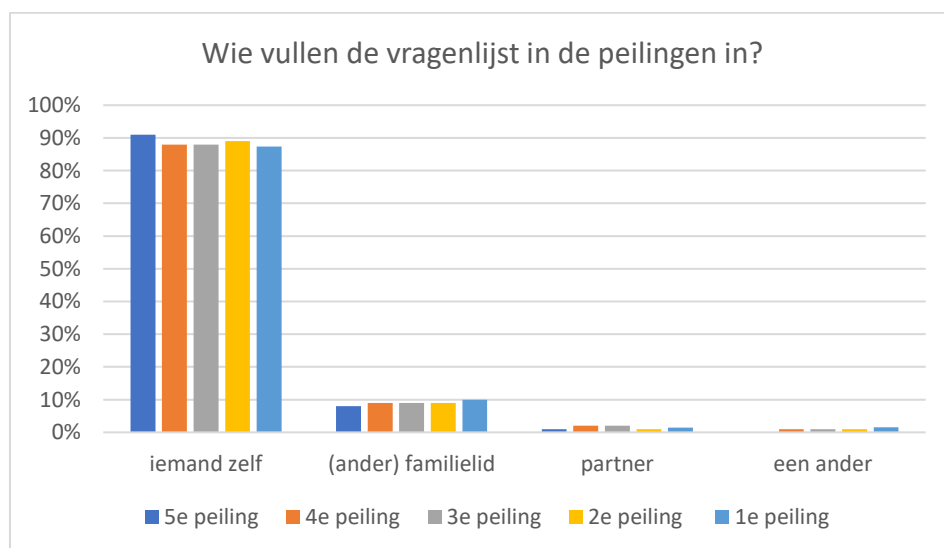
Nog meer dan anders is het tijdens de coronacrisis van belang dat professionals oog houden voor familie en naasten van cliënten en met hen in contact blijven. Familie en naasten vullen vaak gaten in de reguliere zorg op, maar kunnen daardoor zelf extra belast raken. Andere naasten zijn in coronatijd juist beperkt om informele hulp te bieden. Het is goed om draaglast en draagkracht van informele hulpverleners samen te bespreken en zo nodig extra hulp te bieden aan familie en naasten zelf of respijtzorg te organiseren.

## 2. Deelnemers in de vijfde peiling

### 2.1. Wie vullen de vragenlijsten in?

Aan de vijfde peiling in de periode van 19 november tot 9 december deden 804 mensen mee: de meesten (91%) zijn cliënt en bijna een op de tien (8%) familielid. Een klein aantal vragenlijsten (1%) werd ingevuld door de partner. Ditmaal vult minder dan 0,5% de vragenlijst in voor anderen zoals voor een vriend of vriendin. De grootste groep is tussen de 51 en 66 jaar. Bij 2,4% gaat het om jongeren onder de 21.

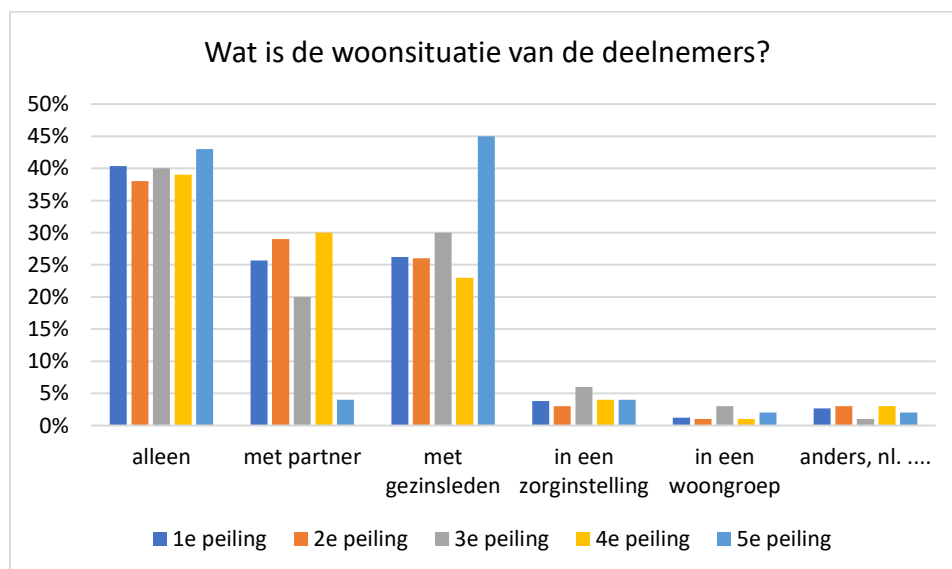
Grafiek 1 Wie vullen de vragenlijsten in de peilingen in?



### Woonsituatie

Aan de deelnemers is gevraagd in welke provincie zij wonen en hoe hun woonsituatie is.

Grafiek 2 Hoe wonen de deelnemers in de peilingen?



De antwoorden:

- In de vijfde peiling komt relatief de meeste respons uit de provincie Utrecht en de minste respons uit Zuid-Holland. Dit was hetzelfde in de vorige peilingen.
- Bijna de helft van de deelnemers (45%) woont met andere gezinsleden. Dit is daarmee de grootste groep in deze peiling en meer dan bij voorgaande peilingen.
- Ruim vier op de tien deelnemers (43%) wonen alleen/zelfstandig; ongeveer evenveel als bij de vorige peilingen.
- Slechts 4% woont met een partner; deze groep is veel kleiner dan bij vorige peilingen.
- Een klein deel woont in een zorginstelling (4%), of in een woongroep (2%), zoals bijvoorbeeld in een studentenhuis.
- Een klein deel (2%) woont op een andere manier. Evenals bij de voorgaande peilingen zijn hier enkele deelnemers bij die na corona-uitbraak zijn verhuisd om bij familie te wonen.
- Een enkeling heeft geen vaste woon- of verblijfplaats.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Ik woon overdag tijdelijk bij iemand in huis en de nachten elders”.*
- *“In een kloosterachtige setting, zelfstandig”.*
- *“Ik woon bij mijn opa en oma”.*
- *“Nu woon ik 5 dagen per week alleen; 2 dagen per week met mijn dochter van 18”.*
- *“Als alleenstaande zwervend van het ene tijdelijk onderdak naar het andere doordat de gemeente de zorgplicht en de zorgplicht huisvesting niet nakomt.”*
- *“Ik ben uit mijn eigen woning vertrokken. Zit al maanden bij vriend in huis.”*



### 3. De uitkomsten voor cliënten in de vijfde peiling

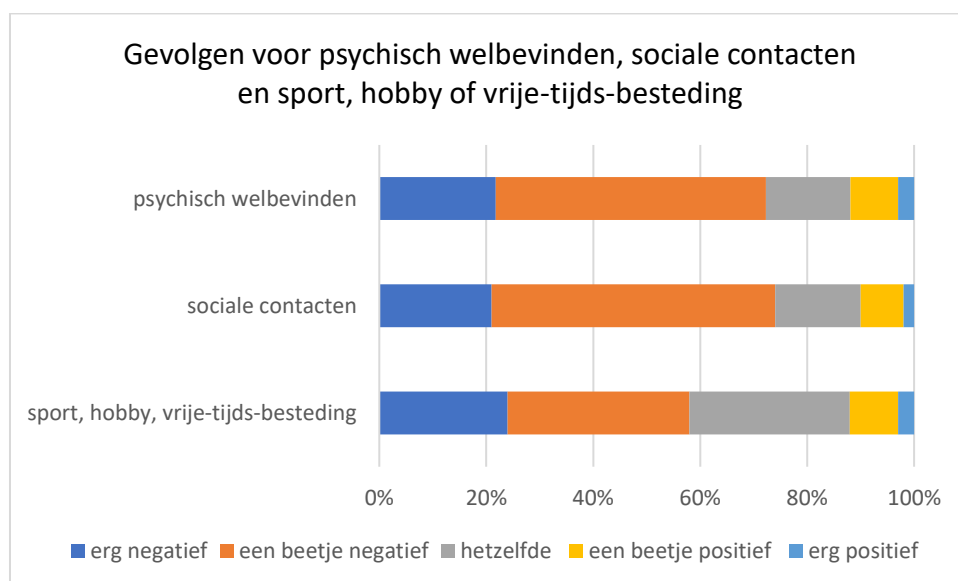
Sinds de zomer liep het aantal besmettingen met Covid-19 weer op. Tijdens de persconferenties op 13 oktober en op 3 en 17 november werden opnieuw strengere maatregelen aangekondigd. Dit heeft verschillende gevolgen voor de dagelijkse bezigheden van cliënten en voor hun sociale contacten. Ook zien we hoe hun leven is veranderd op het gebied van werk en inkomen sinds het begin van de corona-uitbraak in Nederland. Juist nu de ggz-zorg weer op gang leek te komen, is de vraag: 'Wat merken de cliënten daarvan?' En wat doen deze nieuwe veranderingen met hun kijk op de toekomst?

**NB:** deze uitvraag heeft plaatsgevonden voor de aankondiging van de lockdown per 14 december

#### 3.1. Verzwaarde maatregelen negatief voor drie kwart van de cliënten

Aan cliënten (n=730) is gevraagd hoe ze de nieuwe verzwaarde coronamaatregelen in deze periode ervaren. Het kan dan gaan over hoe het psychisch met hen gaat, wat het betekent voor hun sociale contacten en voor hun sport, hobby en vrije-tijds-besteding.

Grafiek 3 Gevolgen voor psychisch welbevinden, sociale contacten en sport, hobby en vrije-tijds-besteding



#### De antwoorden als het gaat over psychisch welbevinden:

- Bijna drie kwart van de deelnemers die de vragenlijst voor zichzelf invullen (73%) geeft aan dat zij op dit moment negatieve gevolgen merken voor hun psychisch welbevinden: 51% noemt negatieve gevolgen en 22% noemt zeer negatieve gevolgen. Negatieve gevolgen die het vaakst worden genoemd zijn in de eerste plaats meer angst, paniek en dwang, gevolgd door depressie en somberheid en op de derde plaats eenzaamheid en isolement. Op de vierde plaats volgen oplopende onrust, spanning en stress en vervolgens piekeren en zorgen maken. Ook onzekerheid en onduidelijkheid en gebrek aan ritme en structuur in de dagelijkse bezigheden worden genoemd. Andere klachten die worden genoemd zijn bijvoorbeeld terugval en verergeren van de bestaande psychische aandoening, eetproblemen, stemmingswisselingen, zelfbeschadiging, overmatig middelengebruik en zelfmoordgedachten.
- Toch noemt ruim een op de tien (11%) ook positieve gevolgen: 9% noemt positieve gevolgen, 3% noemt zeer positieve gevolgen. De meest genoemde positieve gevolgen: mensen zijn 'tot rust gekomen', er zijn minder dingen die zij moeten doen, zoals minder sociale verplichtingen en minder 'druk' vanuit baan of werk om te presteren. Dit leidt tot minder drukke gedachten en gevoelens en

minder 'chaos in het hoofd'. Ook ervaren deelnemers minder prikkels doordat anderen fysiek meer afstand houden.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *"Continu geconfronteerd worden en gevoed worden met angst verhoogt mijn stress. Onmogelijkheid om elkaar ergens anders dan thuis te ontmoeten, maakt dat ik me alleen en verloren kan voelen."*
- *"Paniekerig als ik een mondkapje moet dragen. Geen knuffels meer. Het idee dat anderen denken dat je besmettelijk bent. Alles is anders. Zo zijn er nog duizenden redenen op te noemen."*
- *"Voor mij is de oorlog terug: mensen in rijen, niet samenscholen en moeten wegkruipen zoals toen. Ik kán niet meer."*
- *"Het 'positieve' is het feit dat leven in een sociaal isolement nu als zwaar wordt erkend. Ik leef al decennia in een sociaal isolement en toen leek het alsof ik een zwak persoon was. Nu die erkenning er is, is het makkelijker te dragen."*
- *"Herbeleving van oude PTSS-klachten, getriggerd door de situatie rondom corona. En dan vooral het niet weten waar je aan toe bent op de langere termijn."*
- *"Ook positief: minder prikkels, minder bang om leuke dingen te missen; minder Fear of missing out (FOMO), minder druk op sociale activiteiten. "*

### **Gevolgen voor sociale contacten**

- Ook bijna drie kwart (74%) van de deelnemers die de vragenlijst voor zichzelf invult, noemt negatieve gevolgen voor hun sociale contacten: 53% noemt negatieve gevolgen, 21% noemt zeer negatieve gevolgen. Cliënten ervaren het als negatief dat het zo lang duurt dat er veel minder sociale contacten mogelijk zijn. Hierbij wordt ook vaak het risico genoemd om anderen te besmetten of zelf besmet te raken. Daarnaast wordt het gemis aan lichamelijk contact als onnatuurlijk ervaren: een aanraking, een arm om je schouder, een bemoedigend klopje, een kus of knuffel en ook seksueel contact worden gemist. Dat zorgt voor een soort krampachtigheid in het contact als men elkaar wel ziet: ongedwongenheid en spontaniteit zijn weg. Vaak wordt ook aangegeven dat er iets ontbreekt aan de alternatieve manieren om contact te onderhouden zoals (beeld)bellen, Whatsappen, of online contact: dit wordt ervaren als afstandelijk en 'niet echt' contact. Velen ervaren ook dat ze meer moeite moeten doen om contacten te onderhouden en ervaren de maatregelen als een drempel om nieuwe contacten te leggen.
- Een op de tien (10%) noemt positieve gevolgen: 8% noemt positieve gevolgen, 2% ervaart zeer positieve gevolgen. Cliënten die minder sociaal contact als positief ervaren, vinden het plezierig om niet meer te hoeven voldoen aan gebruikelijke verplichtingen zoals verjaardagen en feestjes, omdat zij in die situaties stress ervaren. Ook geven de coronamaatregelen hen meer ruimte om vaker zelf keuzes te maken in wat ze wel of niet gaan doen. Sommigen vinden het fijn dat er minder mensen op straat zijn. Opvallend is dat mensen die al lang in een sociaal isolement verkeren en geen geld hebben om uit te geven aan etentjes en uitstapjes, nu minder tweedeling ervaren in de samenleving: mensen met meer inkomen kunnen dat nu immers ook niet doen.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *"Geen mogelijkheid om lichamelijk contact met vrienden, arm om schouder handdruk, knuffel enz. ook fysiek contact niet mogelijk, wel bellen sms en mail."*
- *"Dat het de banden hechter maakt. Men is zich bewuster geworden van de waarde van contact hebben. Ook hebben ze meer tijd: tijd voor verdieping."*
- *"Er zijn instanties als "met je hart" die nu plotsklaps aandacht voor je hebben. Hartverwarmend."*
- *"De informele steun is grotendeels weggefallen: ik heb angst anderen te besmetten dus ga contacten uit de weg."*
- *"Veel mensen hebben mij laten vallen en nemen plots geen contact meer op. Mensen vinden hun eigen beperkingen door corona erger. Dus minder begrip."*
- *"Afstand houden en niet meer 3 kussen geven, vind ik erg prettig. Mensen respecteren mijn persoonlijke ruimte."*

### **Sport, hobby of vrije-tijds-besteding**

- Bijna zes op de tien deelnemers (58%) noemt negatieve gevolgen voor hun sport, hobby of vrije-tijds-besteding: 34% noemt negatieve gevolgen, 24% noemt zeer negatieve gevolgen. Zij geven aan dat er bijna of helemaal geen activiteiten meer mogelijk zijn buitenshuis. Bijvoorbeeld orkest, yoga, balletles,

museumbezoek, naar de kerk, samen koffiedrinken, een terrasje pakken, of uit eten, cafébezoek, naar de bioscoop, zwemmen, aerobic, koor, sauna, concert, theater, dansen, hardlopen, voetballen, fitness, paardrijden, schaatsen, boksles, golfen, hockey etc.

Daarnaast wordt opgemerkt dat het drempels opwerpt om te moeten reserveren voor een bezoek of activiteit in een openbare ruimte. Ook vinden sommigen het lastig dat de regels waaraan je je moet houden, regelmatig veranderen. Cliënten benadrukken dat het verbod op groepsactiviteiten en bijeenkomsten hun sociale contacten beperkt en dat ze veel vaker alleen zijn dan voor de coronacrisis. Daardoor beleven ze minder plezier. Sommigen vinden het moeilijk om de tijd te vullen en geven aan dat verveling op de loer ligt. Ook wordt genoemd dat de lichamelijke conditie achteruitgaat.

- Ongeveer een op de acht (11%) noemt positieve gevolgen: 9% noemt positieve gevolgen, 3% zeer positieve gevolgen. Zij geven aan dat ze nu juist meer tijd kunnen besteden aan activiteiten die ze thuis kunnen doen en die ze leuk vinden, bijvoorbeeld veel thuis sporten, radiobereichten luisteren en zenden via een amateurzender, het huis opruimen of klussen doen in huis, een moestuin bijhouden. Sommigen vullen de tijd met nieuwe bezigheden en hobby's. Een groot deel van de cliënten die positieve gevolgen noemt (20%) geeft aan dat ze vaak buiten wandelen of (hard)lopen. Een deel merkt dat meer mensen dat doen en een deel wandelt vaker in de natuur.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *"Het gaat juist goed met mij, de dagen zijn nu heel voorspelbaar. Ik ben aan het breien geslagen."*
- *"Ik ging vaak koffiedrinken in de bieb als ik me slecht voelde. Nu zit ik thuis met die rotgedachten."*
- *"Mijn motivatie om hobby's en activiteiten te ondernemen, ontbreekt. Gevoelens van moedeloosheid, eenzaamheid en nutteloosheid spelen hierbij een belangrijke rol."*
- *"De teamsport is gestopt. Daardoor zie ik minder mensen en ik kan m'n spanning niet kwijt. Op de club is gedoe met de regels: ingewikkeld! Ik kan moeilijk tegen verandering en ingewikkelde situaties."*
- *"Ik had mij opgegeven én betaald voor een zwemclub. Maar dat is niet doorgegaan door corona."*
- *"Ik kan minder makkelijk naar de bibliotheek of naar winkels om hobbymaterialen te kopen."*

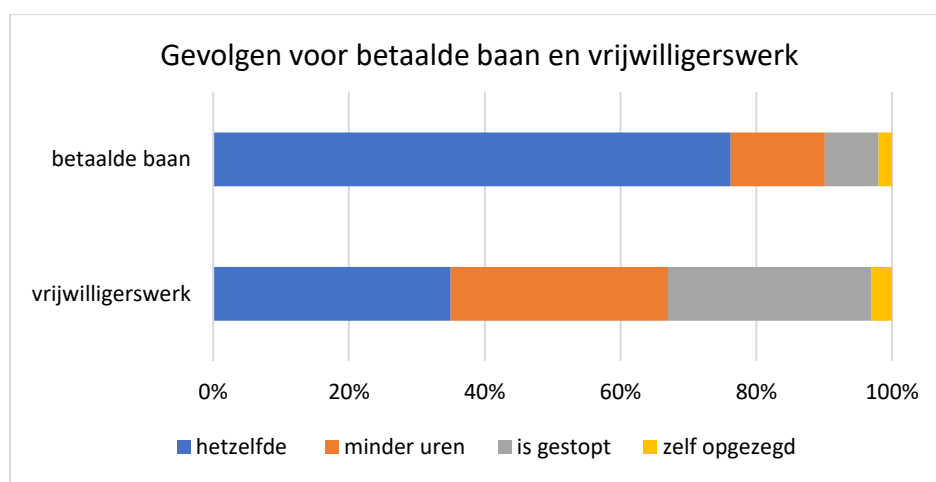
### 3.2. Velen verliezen vrijwilligerswerk of werk

Aan cliënten is gevraagd naar hun situatie in de maanden november en december op het gebied van betaald werk, vrijwilligerswerk en inkomen.

De antwoorden over de gevolgen voor betaalde baan en vrijwilligerswerk:

- Bij deelnemers met een betaalde baan, heeft de crisis bij een kwart van hen (24%) negatieve gevolgen: 8% is hun baan kwijt, 14% werkt minder uren en 2% heeft zelf ontslag genomen.
- Bij deelnemers die vrijwilligerswerk deden, meldt bijna twee derde negatieve gevolgen: 32% doet het vrijwilligerswerk voor minder uren, bij 30% is dit helemaal gestopt en 3% heeft zelf opgezegd.

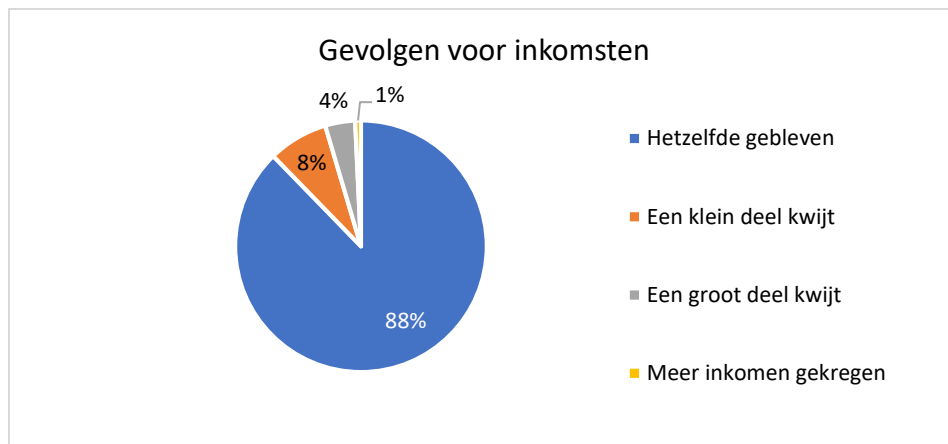
Grafiek 4 Gevolgen zijn er voor vrijwilligerswerk en betaalde baan



De antwoorden over de gevolgen voor inkomsten:

- Niet alle cliënten geven aan wat de gevolgen van de crisis zijn voor hun inkomsten (salaris, vergoedingen of omzet). De meesten wel (n=676).
- Bij bijna een op de acht die de vraag beantwoordt heeft de coronacrisis op dit moment gevolgen voor hun inkomsten (uit salaris, omzet of vergoedingen): 8% is een klein deel van de inkomsten kwijt, 4% een groot deel en 1% heeft meer inkomsten gekregen.

Grafiek 5 Gevolgen voor inkomsten



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Negatief is dat ik eigenlijk al sinds februari geen werkplek heb. Dus eigenlijk is er de laatste tijd niet zo veel veranderd. Wel nog steeds geen perspectief op weer een nieuwe plek en weer een ritme.”*
- *“Het vrijwilligerswerk dat ik deed, is tijdelijk gestopt, dat mis ik erg. Vooral het contact met collega’s.”*
- *“Ik doe nu vrijwilligerswerk dat ik zelf heb gevonden voor minder uren per week. Of dit blijft bestaan in het nieuwe jaar is onzeker. Deze plek is bij een museum en dat is lastig nu met de coronamaatregelen.”*
- *“Daarnaast verlies van baan en een UWV die wil dat je solliciteert. Terwijl er geen passende banen zijn en alleen banen voor veel uren.”*
- *“Mijn vrijwilligerswerk is juist veel zwaarder geworden door corona. Ik doe veel meer dingen.”*
- *“Doordat een deel van mijn werk stil kwam te liggen, kwam ik eindelijk weer eens een beetje aan rust toe en werd ik mij bewust van de enorme druk waaronder ik normaal werk en moet functioneren.”*
- *“Mijn vrijwilligerswerk werd nu ook vanuit huis mogelijk.”*

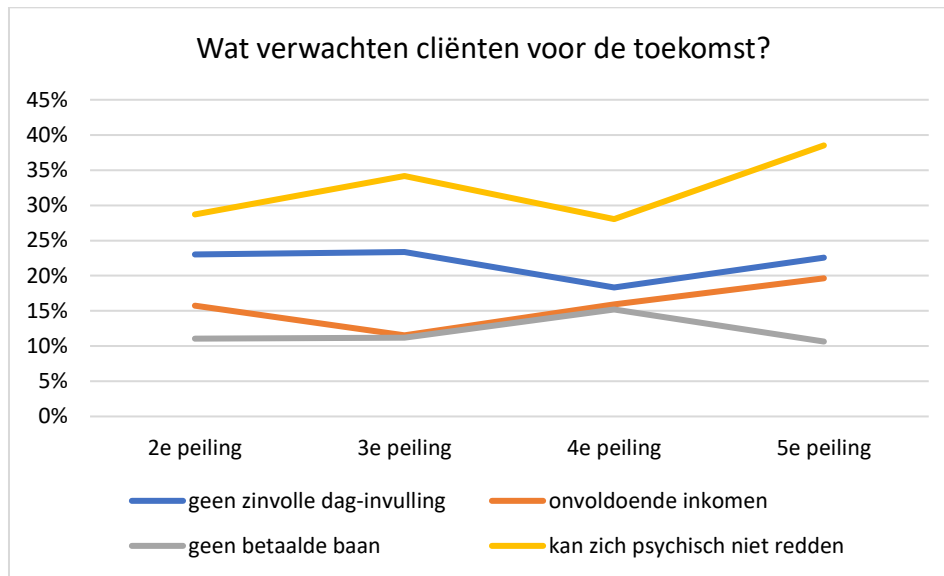
### Hoe ervaren cliënten deze veranderingen en bepaalt dit hun toekomstverwachtingen?

Het thuis zitten zonder vrijwilligerswerk of betaalde baan en het verlies van sociale contacten is voor velen een situatie die ze niet als positief beleven. Deze situatie heeft ook invloed op hoe cliënten hun toekomst zien. Vanaf de tweede peiling is specifiek gevraagd naar toekomstverwachtingen op het gebied van dagbesteding, betaald werk, zorg en ondersteuning en psychische zelfredzaamheid.

De antwoorden:

- Bij de vorige vraag in deze peiling gaf 8% van de cliënten aan dat zij op dit moment hun betaalde baan al kwijt zijn. Nog eens ruim een op de tien deelnemers (11%) verwacht dat ze het komende jaar hun betaalde baan zullen kwijtraken.
- Een op de vijf cliënten (20%) verwacht dat ze onvoldoende inkomen zullen houden om zichzelf financieel te redden.
- Bijna een kwart (23%) verwacht dat ze geen zinvolle dag-invulling meer zullen hebben.
- Bijna vier op de tien (39%) verwacht dat ze zich psychisch niet zullen redden. Het percentage cliënten dat zegt dat ze het de komende tijd psychisch niet gaan redden, schommelde in de eerdere peilingen rond de 30% en is nu fors gestegen.

Grafiek 6 Wat verwachten cliënten voor de toekomst?



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Meer onzekerheid over de toekomst: zal mijn jobcoach ooit een nieuwe werkplek vinden voor de 12 uur van mijn contract? ”*
- *“Het lijkt op Russische roulette. Bijvoorbeeld een man en een vrouw zijn getrouwd; hij of zij gaat dood aan corona. De ander heeft niets.”*
- *“Ik hoop dat mijn WSW-indicatie verlengd wordt. Anders heb ik een gat in de begroting. Ik kan ook niet zomaar volledig terug in de WAO. Als er een passende werkplek zou zijn, zou ik 3 halve dagen werken.”*
- *“Ik probeer elke dag iets voor anderen te betekenen.”*
- *“Digitaal pubquizen, heel veel afleiding in de vorm van films en You Tube.”*

### 3.3. De psychische zorg is nog niet helemaal op orde

De psychische zorg kon eerder dit jaar volledig hervat worden en er konden maximaal 30 personen bij elkaar komen in inloophuizen, dagactiviteitencentra en de herstel- en zelfregiecentra. Uiteraard met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM. Hiervoor werden o.a. de 'Richtlijn GGZ en Corona' en de 'Handreiking voor heropenen van zelfregiecentra en andere algemene voorzieningen' uitgebracht.

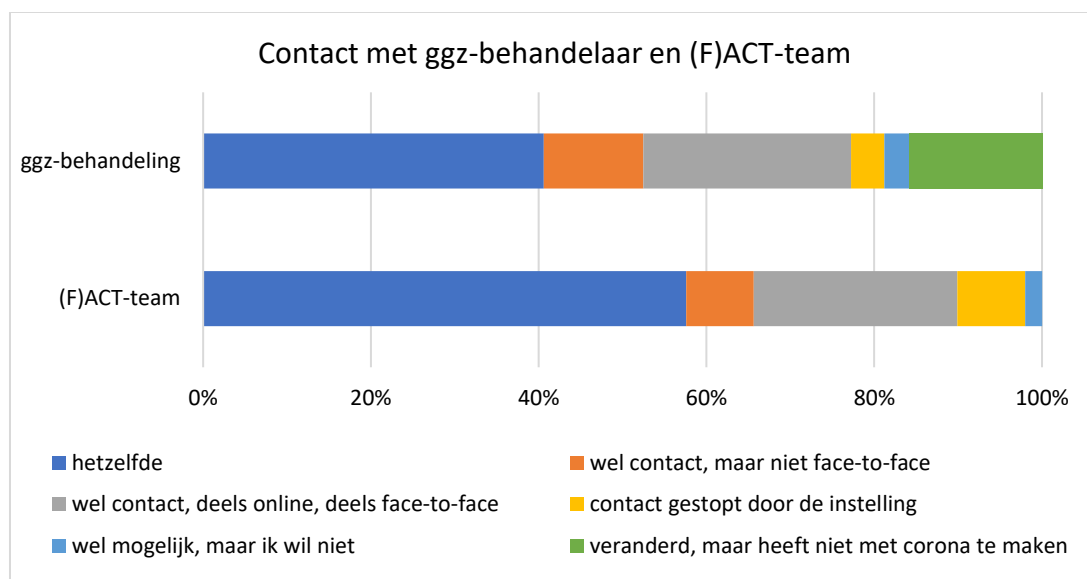
In de periode van de vijfde peiling steeg het aantal besmettingen weer en werden weer strengere maatregelen aangekondigd. Aan de cliënten is gevraagd hoe de zorg op dat moment is.

De antwoorden:

- Ruim drie kwart van de cliënten in de vijfde peiling (78%) kreeg professionele ggz-zorg voor de coronacrisis. Hetzij van een ggz-behandelaar (psychiater, therapeut of psycholoog) of van een (F)ACT-team, en/of bezocht een dagactiviteitencentrum of zelfregie- en herstelcentrum.
- De stand van zaken bij degenen die voor de coronacrisis contact met een ggz-behandelaar hadden (n=548):
  - Van hen heeft een kwart nu deels online en deels face-tot-face contact (25%).
  - Voor ruim twee op de vijf (41%) is het contact weer hetzelfde.
  - Een klein deel (3%) mag wel naar de behandelaar, maar wil zelf geen contact meer hebben.
  - Bij 16% is de ggz-behandeling veranderd, maar dit heeft niet te maken met corona.
  - Bij 4% is het contact stopgezet door de instelling. In de provincies Noord-Holland, Utrecht en Zuid-Holland zijn de minste behandelingen stopgezet.
  - Een op de acht (12%) heeft alleen online contact. In Zuid-Holland is het meest overgeschakeld naar online behandelingen.

- De stand van zaken voor degenen die voor de coronacrisis contact met een (F)ACT-team hadden (n=168):
  - Van hen heeft bijna een kwart nu deels online en deels face-tot-face contact (24%).
  - Enkele cliënten (2%) mogen wel contact hebben, maar zij willen zelf geen contact meer hebben.
  - Een op de twaalf (8%) heeft alleen online contact met het (F)ACT-team. In de provincie Utrecht heeft geen enkele cliënt alleen online contact.
  - Voor bijna drie op de vijf (57%) is het contact hetzelfde als voor de crisis. In Gelderland zijn de meeste contacten met het (F)ACT-team weer hetzelfde als voor de coronacrisis.
  - Bij 8% is het contact stopgezet door het (F)ACT-team. In Utrecht en Zuid-Holland zijn er geen cliënten die zeggen dat deze zorg is stopgezet.

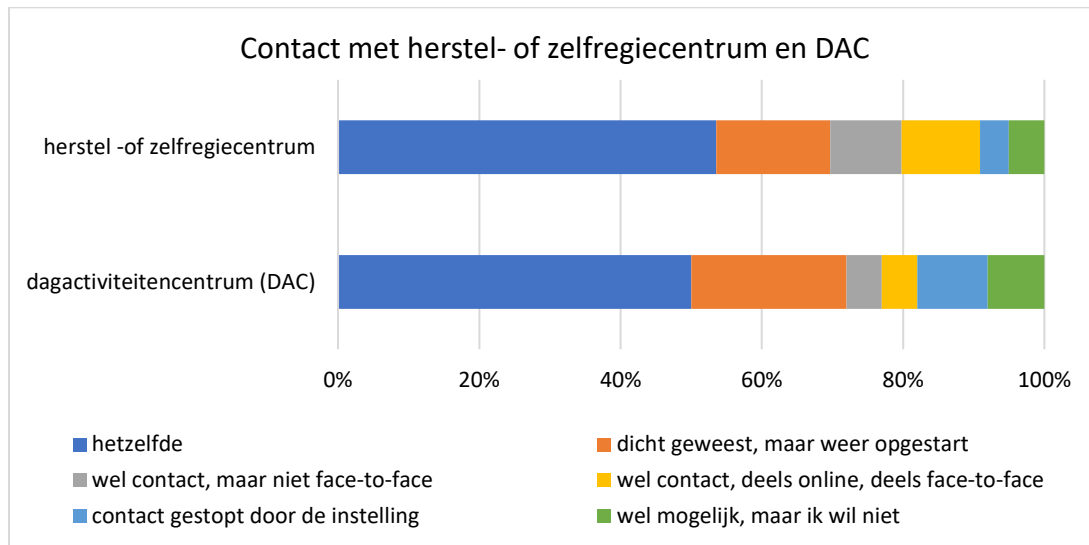
Grafiek 7 Contact met ggz-behandelaar en (F)ACT-team



De antwoorden voor contacten met het dagactiviteitencentra en met zelfregie- of herstelcentra:

- Van degenen die voor de coronacrisis contact met een zelfregie- of herstelcentrum hadden (n=174):
  - Geeft 16% aan dat dit gesloten is geweest, maar nu weer open.
  - Ruim een op de tien (11%) heeft nu deels online en deels face-to-face contact en iets minder (10%) heeft alleen online contact.
  - Voor ruim de helft (53%) is het contact weer hetzelfde.
  - Een klein deel van de cliënten (5%) geeft aan dat zij wel naar het centrum kunnen gaan, maar dat zelf niet willen uit angst voor besmetting.
  - Bij 4% is het contact stopgezet door het centrum. In de provincies Gelderland, Utrecht en Zuid-Holland geeft niemand aan dat de contacten zijn stopgezet.
  - Verder zijn de aantallen te klein om provinciale verschillen te zien.
- Van degenen die voor de coronacrisis een dagactiviteitencentrum bezochten (n=217):
  - Heeft 5% nu deels online en deels face-tot-face contact en evenveel hebben alleen online contact.
  - Voor de helft (50%) is het contact weer hetzelfde.
  - Bij 10% is het contact stopgezet door de instelling.
  - En 8% mag wel contact, maar wil zelf niet meer naar het DAC.
  - Bij de DAC's zijn verder geen provinciale verschillen.

Grafiek 8 Contact met dagactiviteitencentra en zelfregie- en herstelcentra



### Veel impact van de veranderingen op het psychisch welbevinden van cliënten

Cliënten ervaren veel impact van de coronacrisis op verschillende gebieden. Enerzijds heeft het hervatten van de zorg positieve invloed op hun psychisch welbevinden. Aan de andere kant zijn de gevolgen van het sluiten van de herstel- en zelfregiecentra, de dagactiviteitencentra en het stoppen van de ggz-behandeling het meest merkbaar. Ook hebben de veranderingen op andere levensgebieden, zoals sociale contacten en sport, hobby en vrije-tijds-besteding een duidelijk verband met hun psychisch welzijn.

Enkele zaken die opvallen:

- Cliënten die op dit moment negatieve gevolgen ervaren voor hun sociale contacten (n=522) geven ook vaker dan gemiddeld aan (85% i.p.v. 73%) dat zij negatieve gevolgen merken voor hun psychisch welbevinden.
- Omgekeerd zijn cliënten die de coronacrisis wel positief vinden voor sociale contacten op dit moment ook positiever over hun psychisch welbevinden.
- Ook bij de gevolgen op het gebied van sport, hobby en vrije-tijds-besteding zijn er duidelijke verbanden met het psychisch welbevinden: cliënten die negatieve gevolgen ervaren voor hun sport, hobby en/of vrije-tijds-besteding (n=408) merken ook meer negatieve gevolgen voor hun psychisch welbevinden vergeleken met de totale groep deelnemende cliënten.
- Ook zijn er aanmerkelijk meer cliënten negatief over hun psychisch welzijn bij mensen wier betaalde baan of vrijwilligerswerk gestopt is, dan gemiddeld onder de totale groep deelnemende cliënten.
- De cliënten bij wie bijeenkomsten in de herstel- en zelfregiecentra zijn gestopt, ervaren op dit moment het vaakst negatieve gevolgen voor hun psychisch welzijn. Degenen die weer contact hebben met anderen in hun centrum zijn daarentegen veel positiever over hun psychisch welzijn, dan gemiddeld.
- Ook de cliënten van wie de dagbesteding en de ggz-behandeling gestopt zijn, ervaren hun psychisch welzijn op dit moment veel vaker negatief dan gemiddeld.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Ik ben er psychisch flink labiel van geworden: therapie die flink verstoord raakt, afspraken vallen uit of moeten via beeldbellen. Ik voel me meer opgesloten en alleen; eenzaam.”*
- *“Geen hulp krijgen voor lange periode. Alles lag plat en uiteindelijk kreeg ik een afsluitbrief dat ze me niet verder konden helpen.”*
- *“Alles gaat op slot, reguliere zorg is gestaakt. Het is schier onmogelijk geworden begeleiding te vinden en op te starten voor mijn aandoening. Dit geldt ook en vooral voor de opstart van dagactiviteit. Dit alles heeft ook geleid tot totaal isolement.”*
- *“Wachtlijsten bij hulpverlening, om vervolgens te worden doorgestuurd ergens anders naar toe (wederom wachtlijst) zonder enig aanbod van hulp ter overbrugging tot 'nieuwe' hulp start.”*

- “Mijn familie moet veel meer (mantel)zorg doen omdat professionele zorg is gestopt.”
- “In mijn geval had ik juist vanwege het effect op mijn mentale disbalans door corona nu hulp nodig... én ik heb dit ook gekregen van een behandelaar.”

### 3.4. Cliënten zien ook verandering in de informele hulp

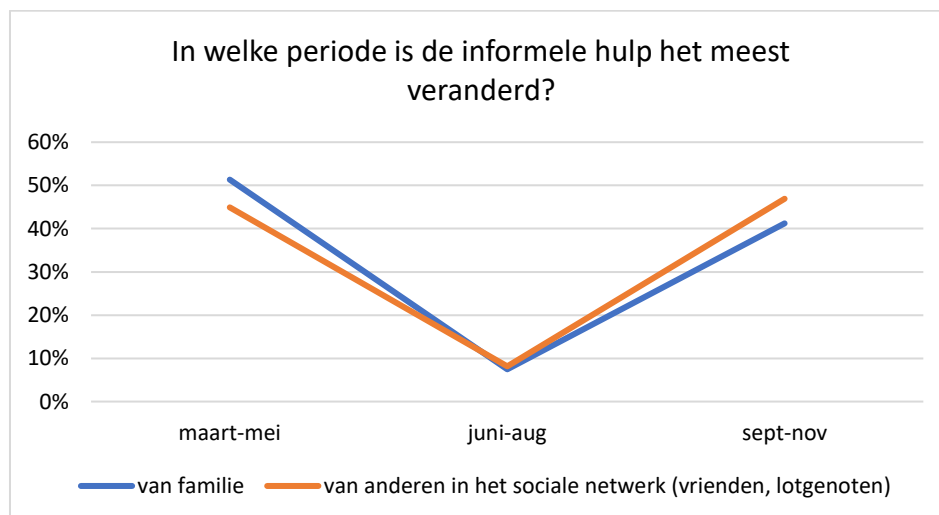
De informele hulp<sup>1</sup> die cliënten kregen van familie of van anderen in hun netwerk, zoals naasten, vrienden of lotgenoten veranderde tijdens de coronacrisis. Bijna alle cliënten krijgen op het moment van de vijfde peiling informele hulp van familie (93%) of van anderen (95%).

Aan cliënten is gevraagd wanneer die hulp het sterkst veranderde.

De antwoorden:

- De cliënten geven aan dat de hulp van familie het meest is veranderd in de periode maart-mei.
- Verandering in de hulp van anderen uit het sociaal netwerk was ongeveer even sterk in de periode maart-mei als in de periode september-november.

Grafiek 9 In welke periode is de informele hulp het meest veranderd?



Aan cliënten is ook gevraagd hoe zij die hulp en ondersteuning op dit moment ervaren.

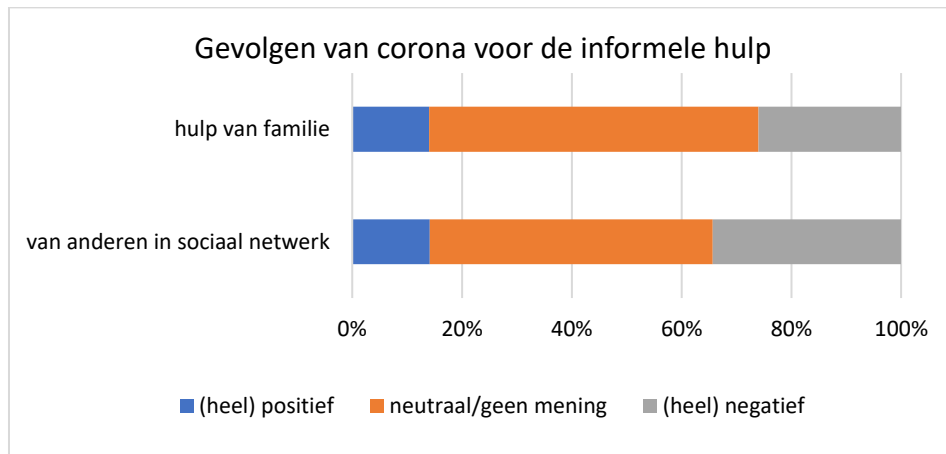
De antwoorden:

- Een op de zeven cliënten (14%) ervaart de hulp van familie en anderen in het sociaal netwerk als positief. Bij degenen die alleen wonen is dit percentage fors lager voor hulp van familie (2%). Zij ervaren die hulp vaker als onwenselijk.
- Er zijn meer negatieve ervaringen over de hulp van anderen (34%) dan over de hulp van familieleden (26%). Dit heeft er mee te maken dat cliënten zich vaker in de steek gelaten voelen door vrienden.
- De meesten staan neutraal tegenover de hulp die ze krijgen.

<sup>1</sup> Met informele hulp wordt hulp en ondersteuning aan naasten bedoeld die niet uit een Persoonsgebonden Budget betaald wordt.



Grafiek 10 Gevolgen van corona voor de informele hulp



Enkele voorbeelden over de hulp vanuit familie (met citaten):

- *“Mensen willen liever niet binnen helpen, dus helpen met mijn huis schoonmaken lukt niet.”*
- *“Boodschapjes en evt. eten werden in het begin voor deur gezet door familie. Nu minder vaak. Als je geen familie hebt in buurt, loop je erg vast. Van vrienden en burens moet je het niet hebben.”*
- *“We proberen binnen de maatregelen toch wel af te spreken, we houden veel contact, mijn moeder ondersteunt me ook financieel een beetje gelukkig.”*
- *“Mijn dochters doen soms boodschappen voor mij en komen 1x per week langs en bellen elke dag even om te vragen hoe het is/gaat.”*
- *“Mijn ouders hebben een reden om steeds contact te zoeken, terwijl ik het liefste geen contact met ze heb. Door corona wordt de ondersteuning van mijn ouders ineens volledig op mij gericht. Dat is voor heel even fijn maar dat wordt na een tijd overweldigend als ze je deze ondersteuning zonder corona niet bieden.”*
- *“Ik heb het idee dat de band met mijn ouders de afgelopen tijd een beetje verbeterd is.”*
- *“Mijn naaste familie heeft alle zorg overgenomen Ik ben ze dankbaar maar blij ben ik er niet mee want het is fysiek een te grote belasting voor hen.”*

Enkele voorbeelden over de hulp van anderen in het sociale netwerk (met citaten):

- *“Er lijkt geen ruimte meer voor mij te zijn om bijvoorbeeld te bellen. Maar ook is begrip afgenomen want, en ik citeer, ‘iedereen heeft het nu zwaar en heeft last van angst’. Van één vriendin hoor ik helemaal niets meer en als ik bel is er geen tijd, want ouders, kinderen gaan vóór.”*
- *“Iedereen snapt dat het leven door corona een stuk zwaarder is geworden voor mij. Vrienden begrijpen mijn strijd beter, omdat iedereen z'n leven anders gaat dan voorheen.”*
- *“Lotgenotencontact gaat nu nog alleen maar via Zoom, fijn dat dat kan, maar fysiek is veel fijner.”*
- *“Als er hulpverlening geweest is, mag er daarna niemand meer komen en dus ook geen vrienden. Ik zie eigenlijk niemand meer, spreek ze af en toe, wel veel lotgenotencontact.”*
- *“Er wordt veel aan me gedacht: ze hebben oog voor mijn ‘alleen-zijn’. Kaartjes en even bellen en ik vind het ook fijn om dat terug te doen. Ik vind het heel fijn dat dát er is.”*
- *“Omdat ook zij nu langdurig een uitzonderlijke situatie meemaken, hebben zij niet de energie en ruimte die er normaal was als ik weer in een slechte periode zat. De connectie is met sommigen verdwenen”*

### 3.5. Zorg heeft te lijden onder het sluiten van openbare ruimte

Aan cliënten is gevraagd voor welke activiteiten zij gebruik maken van een club- of buurthuis (of wijkcentrum) van de gemeente. Bijna een op de vijf (19%) doet dat.

De antwoorden van degenen die daarvan gebruik maken:

- De helft van deze cliënten (50%) gaat naar een club- of buurthuis voor sport of hobby zoals bijvoorbeeld muziekles, dansen, Tai Chi, schilderen, toneellessen etc.
- Voor zo'n 20% vinden de activiteiten van hun dagactiviteitencentrum plaats in het club- of buurthuis.
- Voor 15% vinden de bijeenkomsten van hun herstel- of zelfregiecentrum daar plaats.
- Bijna twee op de vijf (38%) gaat ernaartoe voor andere activiteiten, klaverjas, bingo, koffiedrinken, samen eten met buurtgenoten, etc.

Het blijkt dat de dagactiviteitencentra in club- en buurthuizen veel vaker gesloten waren tijdens de coronacrisis, dan alle DAC's gemiddeld. Ook hebben veel meer cliënten van die locaties op dit moment alleen nog online contact. De zelfregie- en herstelcentra in club- en buurthuizen waren niet veel vaker gesloten dan gemiddeld, maar ook daar is het aantal cliënten dat alleen nog online contact heeft wel hoger dan gemiddeld.

Enkele voorbeelden (met citaten):

- *"Nieuwe dingen opstarten vind ik al moeilijk. Maar is nu zo goed als onmogelijk omdat wijkcentra e.d. heel slecht toegankelijk zijn vanwege de corona maatregelen."*
- *"Al mijn contact met vrienden en lotgenoten is stopgezet omdat de wijkcentra dicht moesten."*

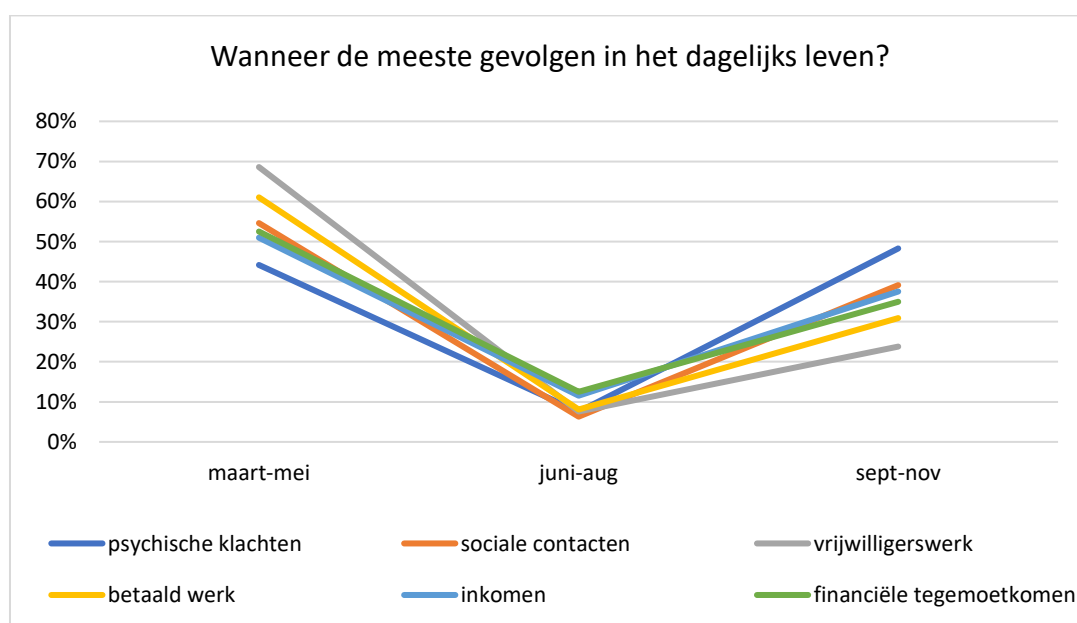
### 3.6. Tijdens de periode van de eerste lockdown waren gevolgen het sterkst

Aan cliënten is gevraagd in welke periode zij de verschillende gevolgen van de coronacrisis het sterkst hebben gevoeld of gemerkt. Was dit in de periode van de eerste golf (maart-mei), in de zomer (juni-augustus) of bij de tweede golf (september – november)? Daarbij is gevraagd naar de gevolgen en de veranderingen op verschillende levensgebieden.

De antwoorden:

- De psychische klachten zijn het sterkst veranderd in de periode van de tweede golf (september-november). Bijna de helft van de cliënten (48%) geeft dit aan. Het verschilt echter maar weinig met het effect in de eerste periode maart-mei: toen vond iets minder (44%) dat punt zo sterk merkbaar.
- De gevolgen van de crisis voor sociale contacten, vrijwilligerswerk, betaald werk en inkomen waren het sterkst tijdens de eerste periode, vindt men. Ook werd toen het meest gebruik gemaakt van de extra financiële tegemoetkomingen van de overheid in het kader van de crisis. Toch zijn de gevolgen op al die levensgebieden ook flink merkbaar in de periode september-november.

Grafiek 11 Wanneer waren de meeste gevolgen in het dagelijks leven?

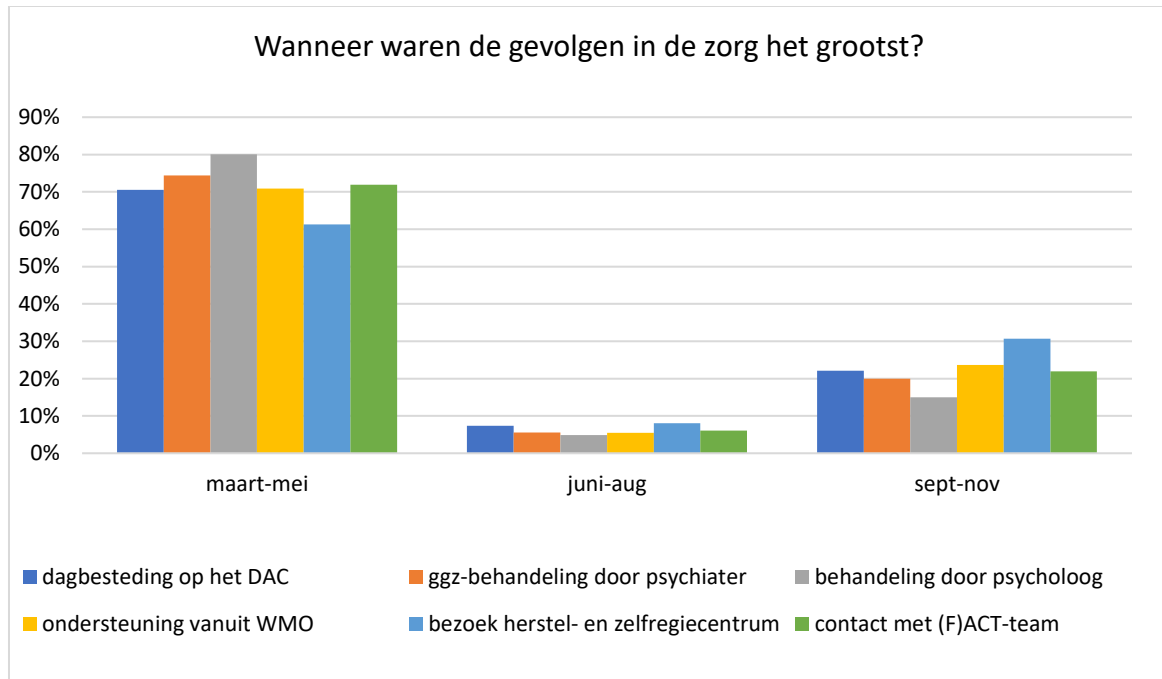


## De impact op het gebied van de zorg was enorm en is nog steeds groot

De antwoorden op het gebied van de zorg:

- Over alle zorgverleners geven de cliënten aan dat de veranderingen het sterkst merkbaar waren in de periode maart-mei en daarna veel minder.
- Opvallende uitschieter in dit rijtje is het wegvallen van de behandeling door de psycholoog tijdens de eerste lockdown, op de voet gevolgd door de psychiater. Vervolgens werden ook contacten met het (F)ACT-team, ondersteuning vanuit het wijkteam van de gemeente en het DAC genoemd.

Grafiek 12 Wanneer waren de gevolgen in de zorg het grootst?



### 3.7. Groeiende twijfels over passende ggz-zorg en informele hulp in de toekomst

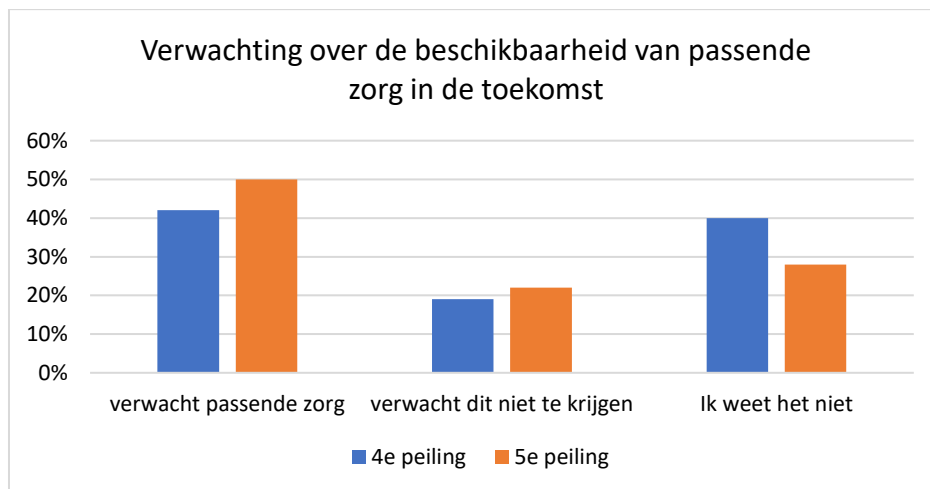
Evenals bij de vierde peiling is aan cliënten gevraagd welke psychische zorg, behandeling of ondersteuning in de komende periode (2021) voor hen het meest belangrijk is. Hen is gevraagd om een jaar vooruit te kijken en aan te geven of zij verwachten dat ze die zorg zullen krijgen op een manier die bij hen past.

De antwoorden:

- Verreweg de meeste cliënten (91%) verwachten in 2021 psychische zorg nodig te hebben. Bijna een op de tien (9%) verwacht dat zij het zonder professionele zorg kunnen redden.
- Degenen die zorg nodig hebben, geven aan dat ze het vaakst zorg nodig hebben van: een psycholoog, psychiater, SPV'er (gespecialiseerd verpleegkundige), (F)ACT-team, huisarts of POH GGZ, therapeut, coach of van het wijkteam of de gemeente (WMO). Er wordt ook ondersteuning door lotgenoten genoemd. Velen geven aan welke vorm van zorg zij nodig hebben; het meest noemen zij behandeling, therapie, ondersteuning, begeleiding, medicatie, woonbegeleiding/RIBW, steun van niet-professionals, ambulante zorg en zorg thuis. Sommige cliënten geven aan op welke aandoening de zorg gericht moet zijn: bijvoorbeeld trauma/PTSS, depressie/emotieregulatie, autisme/ASS, EMDR, ETC, MBT of CGT. Wat betreft de werkwijze hebben cliënten de voorkeur voor zorg door middel van face-to-face gesprekken.
- Opvalt dat ditmaal 12% meer cliënten aangeven wat zij verwachten dan in voorgaande peilingen.
- Van de cliënten die zorg nodig hebben, verwacht de helft (50%) dat zij dit ook zullen krijgen op een manier die bij hen past.

- Ruim een op de vijf (22%) verwacht dat niet. Zij geven als verklaring dat dit te maken heeft met de wachtlijsten in de zorg of dat de instelling vindt dat zij niet meer behandelbaar zijn. Of er is geen contact meer mogelijk met de zorgverleners, omdat er geen geldige indicatie of verwijzing meer is.
- Ook over de informele hulp en ondersteuning hebben zij niet zo'n rooskleurige verwachting: bijna een op de drie (29%) verwacht dat ze het komende jaar geen hulp van familie zullen krijgen. En bijna een op de vijf (19%) verwacht dat ze geen hulp van anderen in hun sociale netwerk zullen krijgen.

Grafiek 13 Verwachting over de beschikbaarheid van passende zorg in de toekomst in de peilingen



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Het gaat goed me en ik vind steun in mijn eigen netwerk. Ik heb alleen diagnose signaleringsplan, geen medicatie en ook geen zorg. Ben al lange tijd redelijk stabiel.”*
- *“Hulpverleners mogen niet meer mijn huis in. Eigen schuld dikke bult, moeten ze mijn huis maar niet onder bedreiging binnen komen.”*
- *“Dat gaat lukken ...ALS mijn behandelteam dezelfde motivatie en urgentie heeft om de behandeling voort te zetten, face-to-face.”*
- *“De toezegging is al gedaan, maar door een wachtlijst duurt het nog wel even.”*
- *“Ik ben veranderd van hulpverleners. De ene psycholoog liet mij kiezen tussen face-to-face contact of beeldbellen; waardoor ik verwacht dat ik hulp kan kiezen die bij mij past.”*
- *“Ik heb geen zorg vanuit de ggz ik heb een zelf samengesteld team die er constant er voor mij zijn.”*
- *“Omdat ik tijdens de 2e golf gewoon op locatie mocht komen i.p.v. beeldbellen. Ik heb de hoop dat dit ook zo kan blijven. Als het toch via beeldbellen moet, weet ik niet of ik door wil met de behandeling. Ik wacht dan liever tot we weer op locatie mogen komen.”*
- *“Zolang de medicijnen niet opraken is er geen probleem en anders is het tijd om af te bouwen.”*

## 4. Uitkomsten voor familieleden en naasten

**De komst van het coronavirus en de maatregelen om de verspreiding daarvan tegen te gaan, hebben ook invloed op het leven van familieleden en naasten. Ook de veranderingen in de zorg en ondersteuning van hun verwanten raken hen en hebben soms vergaande gevolgen.**

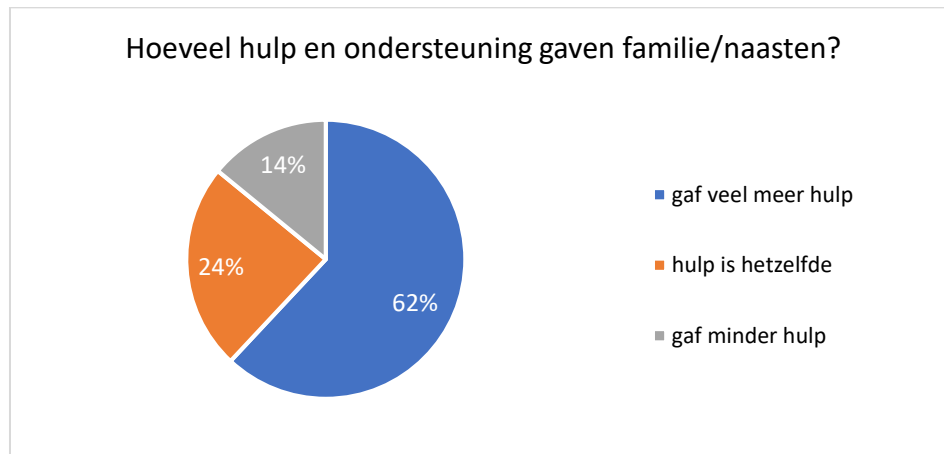
### 4.1. De inzet van familieleden en naasten is onverminderd groot

Aan familieleden en naasten is gevraagd welke gevolgen de coronacrisis heeft voor de hulp en ondersteuning die zij aan hun naaste/verwant geven. Ook aan hen is gevraagd om terug te kijken naar het afgelopen jaar. En te kijken naar de gevolgen van die situatie voor hun naaste en voor henzelf.

De antwoorden:

- Bijna twee derde van de familie en naasten (62%) gaf tijdens de coronacrisis veel meer hulp aan hun verwant/naaste dan daarvoor. Als hun verwant zelfstandig woont, bieden familieleden en naasten meer aandacht en, ze gaan vaker op bezoek en houden vaker contact op andere manieren. Ook bieden ze praktische hulp, bijvoorbeeld door boodschappen te doen of te helpen bij geldzaken. Of zorgen voor structuur of dagbesteding. Daarnaast noemen ze ook psychische hulp en ondersteuning. Ouders van jongere cliënten noemen vaak het onderwijs dat zij thuis geven en begeleiden, omdat de school gesloten is.
- Bij bijna een kwart (24%) is dit hetzelfde gebleven.
- En bij een op de zeven (14%) is dit minder. Dit wordt vooral genoemd als de verwant in een instelling woont; daar waren en zijn de bezoekmogelijkheden fors ingeperkt. En als de familie of naaste of de verwant tot de risicogroep behoort.

Grafiek 14 Verandering in de hulp die familie/naasten bieden



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Emotionele steun vanwege meer stress en paniekaanvallen. Structuur geven. Intensiever contact.”*
- *“Alle zorg voor mijn zoon kwam op mijn schouders en wordt nu weer opgepakt door de ggz. Zijn dagbesteding is weer open.”*
- *“Geen contact. Wij mochten 3 maanden niet op bezoek in de kliniek en ook een tijd maar beperkt bezoek toegestaan.”*
- *“Psychische hulp, want hij kan niet dealen met de gewijzigde omstandigheden.”*
- *“De zorg voor de kleinkinderen overnemen, ondersteunen, opbeuren en praktische hulp, zoals boodschappen en de was doen.”*

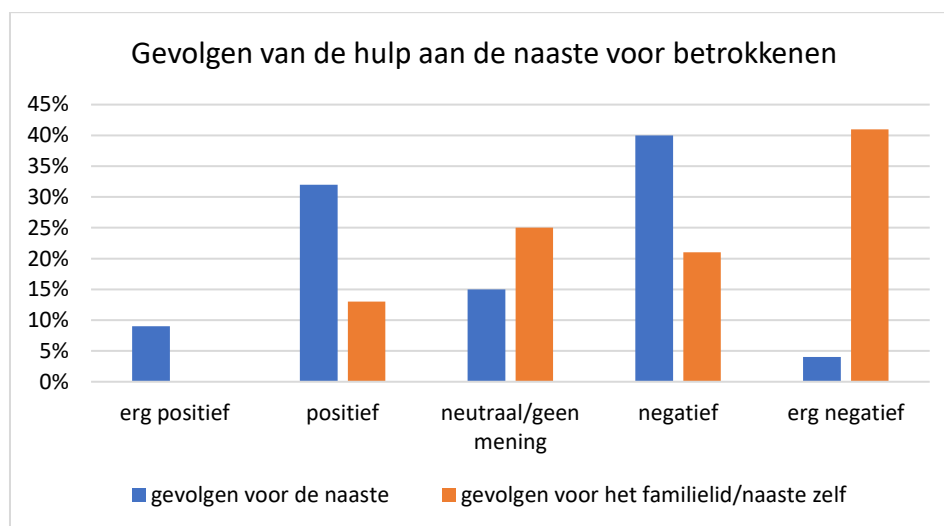
## Grote impact van de crisis voor familieleden en naasten

Aan de familieleden en naasten is gevraagd welke gevolgen de hulp die zij geven voor hun naaste en voor henzelf heeft. Dit blijkt niet zonder gevolgen.

De antwoorden:

- Een aanzienlijk deel van deze familieleden en naasten geeft aan dat hun hulp negatieve gevolgen heeft voor hun verwant: 44% zegt dit. Een bijna even grote groep geeft aan dat het positieve gevolgen heeft: 40% zegt dit. Als positief benoemen zij dat hun inzet voorkomt dat hun verwant in een isolement raakt en dat hij/zij afgeleid wordt, meer rust ervaart en zij terugval kunnen voorkomen. Als negatieve effecten noemen de familieleden en naasten dat de relatie met hun verwant is veranderd, bijvoorbeeld omdat ze meer samen zijn en er irritaties ontstaan, of omdat familieleden meer een hulpverlenersrol hebben.
- Een forse meerderheid (62%) van de familieleden geeft aan dat de situatie voor henzelf negatieve gevolgen heeft: 21% noemt negatieve gevolgen en 41% noemt veel negatieve gevolgen. Ruim een op de acht (13%) noemt positieve gevolgen voor zichzelf. Familieleden en naasten geven aan dat het hen veel tijd en energie kost en te intensief is, waardoor ze niet aan zichzelf toekomen. Of dat zij zich schuldig voelen dat ze niet genoeg voor hun verwant kunnen doen, of machteloos. Als positief benoemen ze bijvoorbeeld dat het henzelf goed doet als het goed gaat met hun verwant.

Grafiek 15 Gevolgen van de hulp aan de naaste voor betrokkenen



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Dagelijks heb ik enkele uren hulp moeten bieden, daardoor niet in staat om mijn uren te maken op het werk waardoor ik ook iedere avond en in het weekend moest werken om het bij te houden. Nauwelijks privé tijd gehad.”*
- *“Ik ben me weer bewuster geworden dat hij onze steun echt niet kan ontberen. Alleen de behandelaar is te weinig. Dat geeft me te denken over de behandeling als wij deze steun niet (meer) kunnen geven.”*
- *“In de vorige periode kon ik veel voor hem doen en zag ik hem opbloeien. Dat is voor mij ook fijn.”*
- *“Het kost mij enorm veel energie. Het put mij uit om alle zeilen bij te zetten en alles goed te laten verlopen. Ben ook bang dat het misgaat.”*
- *“Meer verbinding. Het contact tussen vader en zoon is verstevigd.”*

## Familieleden en naasten vinden de professionele zorg die hun naaste kreeg onvoldoende

Aan familieleden en naasten is gevraagd hoe zij terugkijken op de gevolgen van de coronacrisis voor de zorg die hun naaste in de afgelopen periode kreeg. En wat dit betekent voor hun eigen inzet in de toekomst. Ook aan hen is gevraagd om een jaar vooruit te kijken.

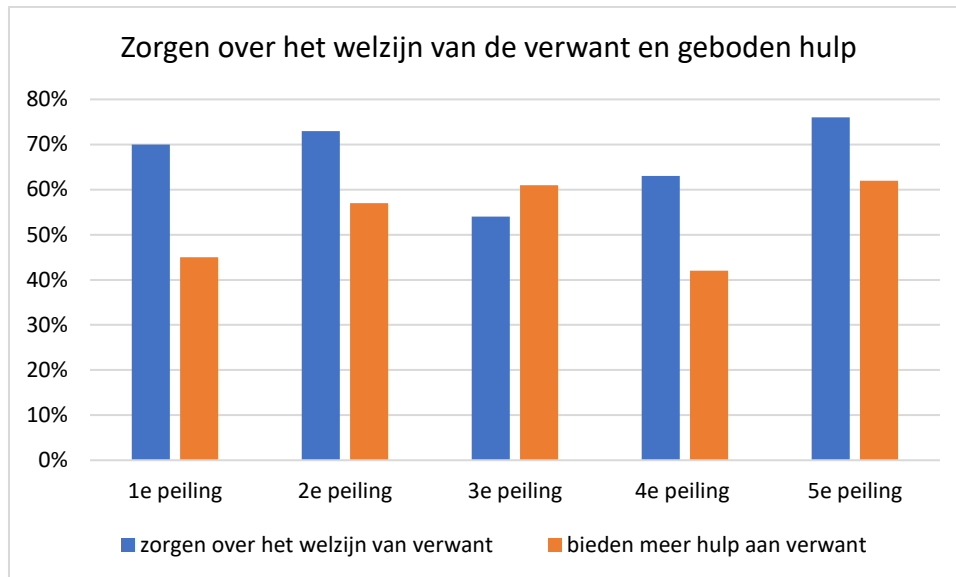
De antwoorden:

- Ruim drie kwart van de familie/naasten (76%) maakte zich voortdurend zorgen over het welzijn van hun verwant/naaste.
- Ruim de helft (56%) vindt ook dat hun verwant/naaste onvoldoende psychische zorg kreeg tijdens de coronacrisis.
- Bijna de helft (49%) van de familieleden/naasten verwacht dat ze het komende jaar meer hulp en steun aan hun verwant/naaste zullen geven.

---

Grafiek 16 Zorgen van familieleden en naasten over het welzijn van de verwant en geboden hulp

---



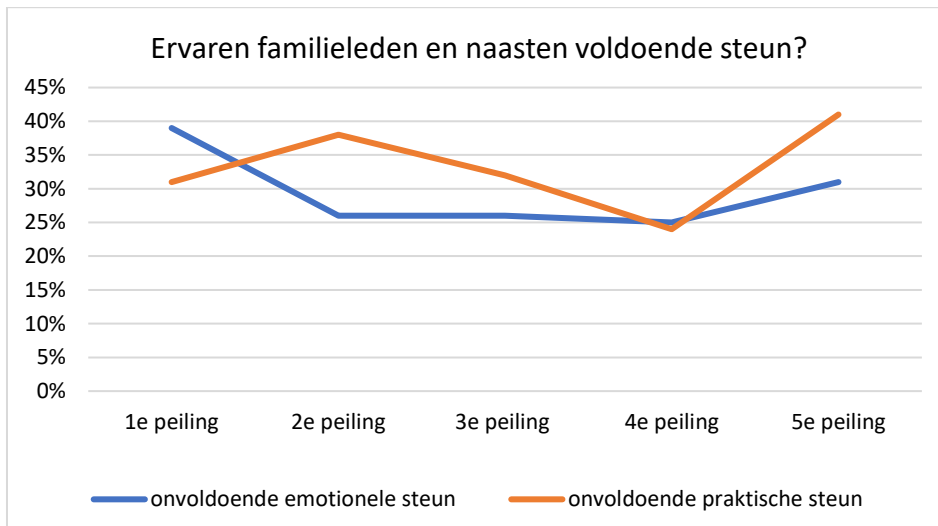
#### Familieleden en naasten voelen zich onvoldoende gesteund en zoeken meer steun

- Ruim een derde van de familieleden/naasten (36%) geeft aan dat het tijdens de coronacrisis slechter met hen ging en nog steeds gaat.
- Zo'n vier op de tien (41%) vindt dat zij onvoldoende praktische steun kregen en bijna een derde (31%) vindt dat ze onvoldoende emotionele steun kregen.

---

Grafiek 17 Welke steun ervaren familieleden en naasten in de peilingen?

---



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Ik weet zelf niet bij wie ik persoonlijke begeleiding kan krijgen in het ondersteunen van mijn zoon.”*
- *“Minder tijd voor mijzelf. Buiten mijn werk om heb ik er een extra huishouden bij. Dus hulp voor mijn dochter betekent automatisch hulp voor mij.”*
- *“Meer begrip dat ik het welzijn van mijn kind het belangrijkste vind en niet word benaderd als die verontruste moeder.”*
- *“Ik ben het gewend. Ene keer gaat het beter dan de andere keer. Met wat extra aandacht komt dat meestal gelukkig wel goed.”*
- *“Het wordt voor mij te zwaar als alleenstaande ouder zonder sociaal netwerk die mij kan helpen.”*

## 4.2. Ruim de helft van familieleden en naasten heeft ondersteuning nodig

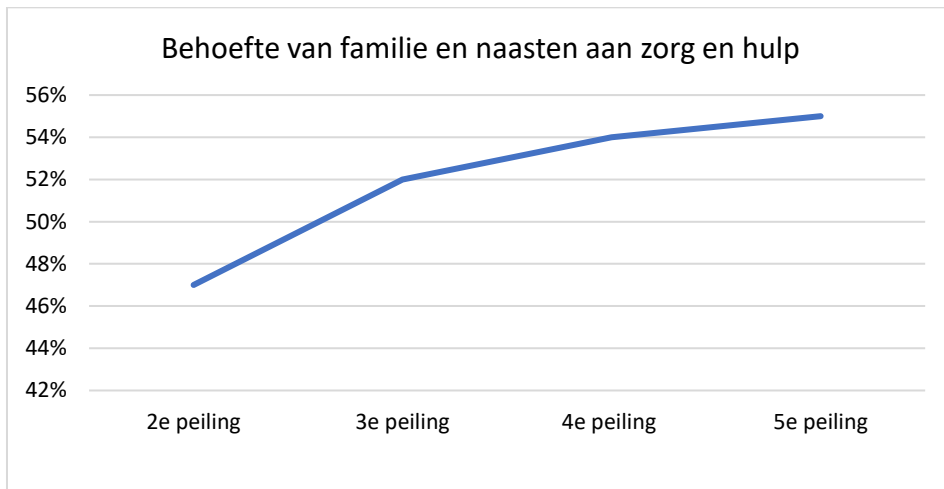
Aan de familie en naasten is vanaf de tweede peiling gevraagd of zij zelf behoefte hebben aan zorg of ondersteuning of hulp. En zo ja, waaraan.

De uitkomsten:

- De behoefte aan hulp en ondersteuning van familie en naasten is toegenomen bij elke peiling.
- In de vijfde peiling heeft ruim de helft (54%) zelf behoefte aan hulp. Het vaakst worden hierbij genoemd dat ze graag zouden praten met anderen die hun situatie begrijpen, bijvoorbeeld een pastoraal gesprek, een oudercontactgroep of contact met lotgenoten. Of iemand die hen praktische hulp biedt.
- Familieleden hebben ook behoefte aan een periode om zelf op adem te komen en dat kan alleen wanneer de zorg vanuit de ggz voor hun verwant op orde is. Hierbij hopen familieleden en naasten ook dat de hulpverleners en de organisaties die zorg bieden vaker gehoor geven aan signalen over hun verwant en beter bereikbaar zijn. Een aantal familieleden geeft aan dat de instelling hen onvoldoende als gesprekspartner in de triade benadert.
- Verder zijn er ook familieleden en naasten die aangeven dat het goed zou zijn wanneer iemand iets leuks met hun verwant gaat doen en die dat zelf ook leuk vindt en niet ervaart als last of werk. Zij hebben behoefte aan passende respijtzorg.



Grafiek 18 Behoefte van familieleden en naasten aan zorg en hulp



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Het liefste een specialist die kennis heeft van het ziektebeeld van onze zoon die ons begeleidt hoe we het beste kunnen handelen.”*
- *“Ik krijg al voldoende ondersteuning, o.a. van de casemanager van mijn dochter.”*
- *“De hulpverleners moeten fors aangestuurd worden om WEL face-to-face contact te onderhouden met mijn dochter. Op een andere manier lukt het gewoon niet.”*
- *“Pauze. Iemand die de situatie even over kan nemen. Zodat ik even kan bijtanken.”*
- *“Hulp voor het verzorgen en wassen van mijn dochter en eens in de week niet hoeven koken. Dat zou fijn zijn.”*

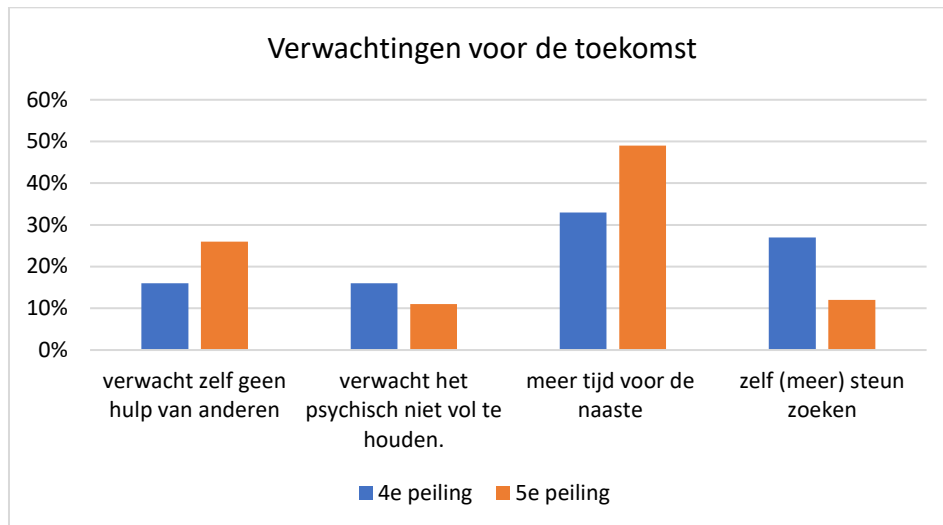
#### De gebeurtenissen in de afgelopen periode stemmen familie en naasten somber over de toekomst

Aan familieleden en naasten is gevraagd wat hun verwachtingen zijn voor de toekomst op het gebied van de hulp die ze aan hun verwant/naaste geven en de hulp die ze zelf krijgen.

De uitkomsten:

- Bijna de helft (49%) geeft aan dat ze in de toekomst meer hulp aan hun verwant zullen (blijven) bieden.
- Daarnaast verwacht ruim een kwart (26%) dat zij de komende tijd geen hulp van anderen krijgen.
- De meeste familieleden en naasten (69%) verwachten dat ze het psychisch volhouden de komende tijd. Ongeveer een op de tien (11%) verwacht dat niet.
- Toch zal maar 12% zelf steun zoeken van anderen.

Grafiek 19 Verwachtingen van familieleden en naasten voor de toekomst



Enkele voorbeelden (met citaten):

- *“Het is moeilijk: ik voel me zo ontzettend leeg en moe.”*
- *“Ik zoek lotgenotencontact, contacten met andere relaties, lees artikelen in het nieuws van de vereniging Ypsilon.”*
- *“Regelmatig gesprekken en appjes met de gezinscoach. Dit heeft ook regelmatig plaatsgevonden. Erg fijn dat zij op werkdagen altijd bereikbaar was. Ik hoop dat dit zo blijft.”*
- *“Ik probeer stabiel te blijven.”*
- *“Er zou meer aandacht moeten zijn voor mensen die werken en een eigen huishouding hebben die daarnaast ook nog mantelzorger zijn. Daarvoor is te weinig aandacht, wat heel erg zwaar is. Ik voel me in toenemende mate alleen gelaten door de overheid.*
- *“Ik merk juist nu dat ik over veerkracht en adaptief vermogen beschik om maatschappelijke tegenslag het hoofd te kunnen bieden.”*

## 5. De veerkracht van mensen is veranderd

**Niemand is hetzelfde en elke situatie is anders. Wat de één heeft geholpen, kán voor een ander ook behulpzaam zijn. Aan cliënten is gevraagd hoe de coronacrisis invloed heeft gehad op hun veerkracht. Zij geven uiteenlopende ervaringen: over wat slecht blijkt voor hun veerkracht en wat hen heeft gesterkt.**

### 5.1. Gemis aan contacten, groeiende psychische klachten en de beperkingen breken mensen op

Van de 730 cliënten geven er 635 aan welke omstandigheden en gebeurtenissen een negatieve invloed op hun veerkracht hebben (of hadden). Zij noemen vaak meerdere invloeden.

De drie omstandigheden die het meeste negatieve impact op de veerkracht van mensen hebben, zijn:

- het gemis aan sociaal contact,
- het toenemen van psychische klachten en
- de inperking van de bewegingsvrijheid door de coronamaatregelen.

Cliënten geven aan dat zij in een isolement raken door het gemis aan contacten, dat ze veel alleen zijn en zich eenzaam voelen. Verder is er een grote toename van andere psychische klachten die funest zijn voor de veerkracht: reeds bestaande klachten zoals onrust, stress en spanning verergeren en met name angst en paniek ontstaan als nieuwe klachten.

Cliënten vinden dat de vele coronamaatregelen erg veel energie kosten: omdat de regels zo vaak veranderen en in allerlei situaties verschillend zijn, vraagt dat van hen om zich ook steeds aan te passen. En ook dat je eerst na moet denken voor je iets onderneemt; de vanzelfsprekendheid van activiteiten is weg.

Vervolgens noemen velen ook de veranderingen in de zorg als belemmerende factor voor hun veerkracht: het krijgen van minder of geen zorg, of het feit dat het contact met zorgverleners niet meer face-to-face plaatsvindt. Ook werken de veranderingen in het werk belemmerend voor de veerkracht, zoals wegvallen van het werk of vrijwilligerswerk en de collega's meer zien. Daarnaast speelt ook mee dat sommige cliënten zelf ziek zijn geworden, enkelen hebben corona gekregen. Of er zijn er mensen uit hun kring overleden en dit heeft soms diepe sporen achtergelaten. Een kleiner aantal cliënten noemt ook de polarisatie in de samenleving en de irritaties en houding van anderen tegenover corona; zo is er bijvoorbeeld boosheid over de 'virusontkenners' en over mensen die zich niet aan maatregelen houden.

*Tabel 1 Wat heeft het meest negatieve effect op de veerkracht?*

Meeste impact op verkracht - negatief	Het meest genoemd
Gemis aan sociaal contact	193
Toename overige psychische klachten	130
Inperking van bewegingsvrijheid	102
Verandering in de zorg	77
Verandering (vrijwilligerswerk	35
Zelf ziek en/of overlijden in familie	32
Hobby's, sport en bewegen	25
Polarisatie en irritaties in de maatschappij	24
Thuis werken	17
Berichtgeving in de media	13

Enkele voorbeelden van cliënten (met citaten):

- *"Ik merk wel dat het lastiger is om om te gaan met tegenslagen. Doordat je weinig mooie momenten ervaart, kan een tegenslag soms harder binnenkomen. Mijn vermogen om te gaan met veranderingen kent nu veel meer pieken en dalen die bovendien ook nog veel dieper zijn (depressie) en ze zijn frequenter."*
- *"Angst, verlies van werk, sociale contacten en leuke activiteiten. En daadwerkelijk Covid en longontsteking krijgen en 10 dagen in het ziekenhuis terecht komen."*

- *“Te veel verandering in korte tijd die heftige impact hebben waardoor de rek van veerkracht verloren is gegaan en hierdoor prikkelbaarder en depressiever.”*
- *“De voortdurende angst en stress die er is, waardoor ik me steeds meer ben gaan isoleren en daardoor is wat ik aan kan aan activiteiten nog verder afgenomen. En dat ik alleen nog maar mensen sprak die een negatieve invloed op mij hebben. Er staan geen positieve contacten tegenover.”*
- *“Zien hoe egoïstisch en eigengereid een groot deel van onze maatschappij is. Ik verloor daardoor veel hoop. Dat mensen opgefokt en eigenwijs, egoïstisch reageren op de maatregelen. Vertrouwen in anderen is ver te zoeken.”*
- *“Het gevoel van isolatie, wat me herinnerde aan traumatiserende ervaringen bij de ggz. De onmogelijkheid om de dingen te ondernemen waarmee ik me normaal gesproken staande houd. Het totale gebrek aan aanraking en nabijheid van andere mensen.”*

## 5.2. Steun, professionele zorg en rust versterken veerkracht het meest

Van de 730 cliënten geven 603 aan wat hun veerkracht beter maakte in de afgelopen periode.

De drie meest genoemde punten zijn bijna gelijk aan de belemmerende factoren, namelijk:

- sociale contacten onderhouden,
- professionele psychische zorg en
- de rust die ontstaat door de beperkingen van de coronamaatregelen.

Het heeft mensen erg geholpen om te kunnen praten met familie, vrienden en anderen in hun sociaal netwerk; ook lotgenoten worden hierbij genoemd. Daardoor hebben mensen zich gesteund en sterker gevoeld. Ook de voortzetting (of hervatting) van professionele zorg heeft bijgedragen aan de veerkracht van mensen. Doordat er minder sociale verplichtingen zijn en veel activiteiten stil zijn komen te liggen, ervaren mensen meer tijd voor eigen keuzes en meer ruimte om aan zichzelf toe te komen.

Vervolgens hebben mensen weer veerkracht en energie gehaald uit (nieuwe) hobby's en activiteiten, vooral ook uit wandelen en fietsen. Veel mensen noemen het vermogen om te genieten van mooie dingen: velen zijn vaker activiteiten in de buitenlucht gaan doen en het mooie voorjaarsweer heeft daarbij geholpen. Verder hebben ook werk en vrijwilligerswerk gezorgd voor afleiding, voor minder tijd om te piekeren en zorgden collega's voor emotionele steun. Sommigen ervaren het ook als plezierig om thuis te kunnen werken, omdat ze dan meer vrijheid hebben om hun tijd in te delen.

Belangrijk voor de veerkracht blijkt ook het besef dat je 'niet de enige' bent. Dit werkt voor mensen relativerend. Er zijn immers meer mensen die met deze situatie moeten dealen en zij houden zich ook staande. In deze periode ervaren mensen meer verbondenheid en saamhorigheid.

Daarnaast zorgden huisdieren voor afleiding, voor dagelijkse bezigheden en voor troost.

Opvallend is dat mensen hun veerkracht zagen toenemen omdat ze tot de ontdekking kwamen dat ze zelf in staat waren om problemen het hoofd te bieden en dat niet hadden verwacht. Concreet wordt daarbij ook genoemd dat het helpt om dagelijks voor jezelf doelen te stellen (klein of groot). Velen hebben gemerkt dat er ook hulpvaardigheid is onder mensen, dat mensen er ook voor jou zijn. Dat werkte inspirerend: enkelen zijn bijvoorbeeld ouderen in de omgeving een handje gaan helpen of zijn bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen. Geloof en kerk boden aan enkelen ook steun en bemoediging.

*Tabel 2 Wat heeft het meest positieve effect op de veerkracht?*

<b>Meeste impact op veerkracht - positief</b>	<b>Het meest genoemd</b>
Sociale contacten, met elkaar praten en steun ervaren	164
Zorg en contacten met hulpverleners	98
Rust: minder prikkel en meer eigen tijd	86
Hobby's en activiteiten doen	71
Bewegen en sport: wandelen, fietsen	58
Genieten van mooie dingen	56
(vrijwilligers)werk en collega's	50
Ontdekken dat je zelf kunt (groeien)	38

Saamhorigheid ervaren	28
Een of meer huisdier(en)	24
Doorzettingsvermogen/doorgaan	17
Geloof en kerk	13
Anderen gaan helpen	13

Enkele voorbeelden van cliënten (met citaten):

- *“Zien dat er zoveel mensen ernstig lijden. En door in te zien dat ik niet de enige ben en dat veel mensen om me heen hetzelfde ervaren. Je kunt het met elkaar delen en er is veel (h)erkenning. Het besef: we moeten er voor elkaar zijn. Dat ik mijn burens kon helpen in de periode van de lockdown, zodat ze toch eten en drinken hadden.”*
- *“Omdat een hoop activiteiten stillagen werd mijn leven rustiger en ik kwam wat meer aan mezelf toe. Ik ben meer op mezelf gaan steunen omdat ik letterlijk in mijn eentje thuis zat. Ik heb daardoor geleerd dat ik met mijzelf alleen kan zijn en geleerd dat op een veilige manier te kunnen.”*
- *“Zelfregie: besluit regelmatig te wandelen (alleen of met buurvrouw), dagelijks contact met iemand te zoeken, tijd voor lezen vrij te maken of om een klus in huis te doen. Dus vier 'taken' per dag en als ik er twee - of meer – realiseerde, was en is het prima.”*
- *“Gedachtenkracht. Het zelf opzoeken van relevante wetenschappelijke inzichten, het ondersteunen van ouders cliënten en anderen in hun strijd om het beste gerealiseerd te krijgen voor hun naasten.”*
- *“Gedwongen worden om met elkaar dingen gaan doen zodat de tijd wat sneller lijkt te gaan. Spelletjes, handwerken, muziek maken.”*
- *“Relativeren, proberen te focussen op mijn eigen positieve kracht en aandeel: dat ik zelf veel in de hand heb. Dat ik tot een bepaalde hoogte graag alleen ben. Het besef dat ik nog meer uit mezelf blijkt te kunnen halen. “*
- *“Toen er gesproken werd over wat je kunt doen, om je weerbaarheid te vergroten! En in een krant bij een gemeente las ik, wat je allemaal nog wel mag. Zo'n andere insteek dan steeds maar horen wat niet mag. Dat hielp me enorm.”*

## Bijlage 1. Aantal deelnemers per provincie in de peilingen

---

*Tabel 3 Procentueel verschil tussen het aantal deelnemers (cliënten en familie/naasten) in de peilingen en het aantal inwoners per provincie per 01-01-2020*

---

<b>Provincie</b>	<b>1e peiling</b>	<b>2e peiling</b>	<b>3e peiling</b>	<b>4e peiling</b>	<b>5e peiling</b>
<b>Groningen</b>	-0,2%	-0,3%	0,2%	-0,1%	0,4%
<b>Drenthe</b>	1,4%	1,3%	-0,2%	0,4%	0,7%
<b>Flevoland</b>	0,7%	-0,2%	4,9%	0,2%	-0,6%
<b>Friesland</b>	1,3%	0,4%	-0,8%	0,6%	0,7%
<b>Gelderland</b>	-0,1%	1,5%	8,3%	1,1%	1,4%
<b>Limburg</b>	-0,2%	-0,2%	-2,0%	0,5%	-0,3%
<b>Noord-Brabant</b>	-1,5%	-0,8%	-7,4%	-0,6%	-1,0%
<b>Noord-Holland</b>	-1,3%	-0,9%	-3,6%	1,1%	-0,2%
<b>Overijssel</b>	-0,3%	-0,1%	2,1%	0,0%	-0,6%
<b>Utrecht</b>	1,6%	2,5%	3,9%	2,0%	3,5%
<b>Zeeland</b>	0,6%	0,0%	1,6%	0,1%	1,4%
<b>Zuid-Holland</b>	-2,0%	-3,5%	-6,9%	-5,3%	-5,3%

## Bijlage 2. Afkortingen

ASS	Autismespectrumstoornis
CGT	Cognitieve Gedrags Therapie
ECT	Elektroconvulsietherapie
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
(F)ACT	(Flexible) Assertive Community Treatment
FOMO	Fear of missing out
MBT	Mentalization-Based Therapy
POH GGZ	Praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ
PTSS	Posttraumatische Stresstoornis
RIBW	Regionale Instelling voor beschermend en Begeleid Wonen
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
SPV'er	Sociaalpsychiatrisch Verpleegkundige
UWV	Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen
VWS	Volksgezondheid, Welzijn en Sport
WAO	Wet op de Arbeidsongeschiktheidsverzekering
WMO	Wet maatschappelijke ondersteuning
WSW	Wet Sociale Werkvoorziening

## Bijlage 3. Vijfde vragenlijst 'Wat betekent corona voor u?'

De uitbraak van het coronavirus en de daaropvolgende maatregelen hebben gevolgen in het leven van veel Nederlanders. Vanaf maart zet MIND regelmatig vragenlijsten onder het ggz panel uit om te horen welke gevolgen er zijn voor je dagelijks leven, je psychische klachten en voor de zorg die je krijgt.

Het toenemend aantal besmettingen in de afgelopen weken is voor de regering aanleiding geweest om opnieuw maatregelen te nemen om verdere verspreiding van het virus tegen te gaan. MIND wil graag weten wat je merkt van deze nieuwe ontwikkelingen en of dit gevolgen voor je heeft.

Wij hopen van harte dat je de vragenlijst wilt invullen. Dat kan, ook als je niet eerder meegedaan hebt. We kunnen hierdoor een goed beeld krijgen van de gevolgen en van je wensen. Ook familie en naasten kunnen meedoen met vragen over hun eigen situatie en wensen. MIND brengt midden december deze uitkomsten (geanonimiseerd) onder de aandacht van professionals en beleidsmakers in de zorg en het brede publiek. Met de uitkomsten wil MIND helpen de zorg te verbeteren.

Je antwoorden op de vragenlijst worden vertrouwelijk behandeld en zullen niet terug te leiden zijn tot jou als persoon. Door mee te doen aan de vragenlijst geef je toestemming dat de opgehaalde data geanonimiseerd verwerkt mogen worden. Zie verder het privacy statement van MIND op <https://wijzijnmind.nl/voorwaarden/privacy-statement>

Nadat we de resultaten verwerkt hebben, worden de door jou ingevulde gegevens vernietigd.

### ALGEMEEN

1. Voor wie vul je de vragenlijst in?<sup>2</sup>

- voor mezelf
- voor mijn partner
- voor een familielid of naaste jonger dan 21 jaar (bijv. kind, pleegkind, etc.), namelijk voor mijn ...(licht toe)...
- voor een ander familielid van 21 jaar of ouder (bijv. neef/nicht, moeder/vader etc.), namelijk voor mijn ...(licht toe)...
- voor iemand anders (bijv. voor een vriend/vriendin, buurvrouw) namelijk ... (licht toe) ...

2. Wat is je leeftijd?

Antwoord:

### GEVOLGEN VAN DE SITUATIE RONDOM CORONA

3. Heeft de situatie rondom het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je psychisch welbevinden op dit moment?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

- positief, op het gebied van ...(licht toe)...
- negatief, op het gebied van ...(licht toe)...
- heel negatief, op het gebied van ...(licht toe)...
- neutraal/geen mening
- heel positief, op het gebied van ...(licht toe)...

---

<sup>2</sup> Bij meerkeuzevragen worden de antwoordmogelijkheden online in wisselende volgorde gegeven.



4. Hoe ervaar je de gevolgen van het coronavirus en de maatregelen voor je sociale contacten op dit moment?
- positief, op het gebied van ...(licht toe)...
  - heel negatief, op het gebied van ...(licht toe)...
  - heel positief, op het gebied van ...(licht toe)...
  - negatief, op het gebied van ...(licht toe)...
  - neutraal/geen mening
5. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je betaalde baan op dit moment?  
Als je meer banen had, kun je deze vraag beantwoorden voor de baan die het meeste uren besloeg.
- Ik had vóór de coronacrisis geen betaalde baan.
  - Ja, ik doe mijn betaalde werk voor minder uren.
  - Ja, ik ben mijn betaalde baan kwijt.
  - Nee, mijn betaalde baan is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
6. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je vrijwilligerswerk op dit moment?
- Ik had vóór de coronacrisis geen vrijwilligerswerk.
  - Ja, mijn vrijwilligerswerk is helemaal gestopt.
  - Ja, ik doe mijn vrijwilligerswerk voor minder uren.
  - Nee, mijn vrijwilligerswerk is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
7. Heb je door de coronacrisis op dit moment te maken met verlies van inkomsten?  
Het gaat om het totaal van inkomsten vanuit salaris, vergoedingen, uitkering of omzet)
- Ja, ik ben mijn inkomen geheel kwijtgeraakt.
  - Ja, ik ben een groot deel van mijn inkomen kwijtgeraakt.
  - Ik wil geen antwoord geven op deze vraag.
  - Nee, mijn inkomen (salaris, vergoeding, uitkering of omzet) is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
  - Ja, ik ben een klein deel van mijn inkomen kwijtgeraakt.
8. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je bezoek aan je dagactiviteitencentrum (DAC) op dit moment?  
Deze vraag alleen beantwoorden als je voor de coronacrisis in februari, een dagactiviteitencentrum bezocht.
- Ja, ik heb contact met mensen van mijn DAC, maar deels online en deels face-to-face.
  - Nee, mijn DAC is tijdens de coronacrisis een periode dicht geweest, maar nu het weer open is, ga ik er weer naartoe.
  - Ja, mijn DAC is open, maar ik wil er niet meer naar toe vanwege het risico op besmetting.
  - Nee, mijn bezoek aan het dagactiviteitencentrum is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
  - Ja, ik heb contact met mensen van mijn DAC, maar niet meer face-to-face.
  - Ja, contacten met mijn DAC zijn helemaal stopgezet door het DAC.
9. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je ggz-behandeling op dit moment?  
Deze vraag alleen beantwoorden als je voor de coronacrisis in februari, in behandeling was bij een psychiater, psychotherapeut of psycholoog.
- Ja, ik krijg behandeling, maar nu helemaal niet meer face-to-face.
  - Ja, ik krijg behandeling, maar nu deels online en deels face-to-face.

- Ja, ik wil geen contact meer met mijn behandelaar.
- Ja, mijn behandeling is helemaal stopgezet door de psychiater/instelling.
- Nee, mijn behandeling is (weer) hetzelfde als voor de coronacrisis.
- Nee, mijn behandeling is veranderd, maar dat heeft niet met corona te maken

10. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je bezoek aan herstel- of zelfregiecentrum op dit moment?

Deze vraag alleen beantwoorden als je voor de coronacrisis in februari, een herstel- of zelfregiecentrum bezocht.

- Nee, mijn herstel- of zelfregiecentrum is tijdens de coronacrisis dicht geweest, maar nu het weer open is, ga ik er weer naartoe.
- Ja, mijn contacten met mensen van mijn centrum zijn helemaal stopgezet door het centrum.
- Ja, ik wil geen contacten meer met mensen van mijn centrum.
- Ja, ik heb contact met mensen van mijn centrum, maar deels online en deels face-to-face.
- Ja, ik heb contact met mensen van mijn centrum, maar helemaal niet meer face-to-face.
- Nee, mijn bezoek aan het herstel- of zelfregiecentrum is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.

11. Hebben het coronavirus en de maatregelen gevolgen voor je contact met het (F)ACT-team op dit moment?

Deze vraag alleen beantwoorden als je voor de coronacrisis in februari, in behandeling was bij een (F)ACT-team.

- Ja, ik wil geen contact meer met mijn (F)ACT-team.
- Ja, ik heb contact maar helemaal niet meer face-to-face.
- Ja, ik heb contact maar deels online en deels face-to-face.
- Nee, mijn contact met het (F)ACT-team is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
- Ja, mijn contacten zijn helemaal stopgezet door het (F)ACT-team.

12. Hoe ervaar je de gevolgen van het coronavirus en de coronamaatregelen voor je sport, hobby of vrije-tijdsbesteding op dit moment?

Kies het antwoord dat het beste past bij je situatie nu.

- Heel negatief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Neutraal/geen mening
- Heel positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Negatief op het gebied van ... (licht toe) ...

13. Hoe ervaar je de gevolgen van het coronavirus en de coronamaatregelen voor de informele hulp en ondersteuning die je op dit moment krijgt van je familie?

Bij 'informele hulp' gaat het niet om hulp die betaald wordt uit een PGB. Kies het antwoord dat het beste past bij je situatie nu.

- Negatief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Heel negatief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Heel positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Neutraal/geen mening

14. Hoe ervaar je de gevolgen van het coronavirus en de coronamaatregelen voor de informele hulp en ondersteuning die je op dit moment krijgt van anderen in je sociale netwerk (naasten, vrienden, lotgenoten)?

- Negatief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Neutraal/geen mening
- Heel positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Positief op het gebied van ... (licht toe) ...
- Heel negatief op het gebied van ... (licht toe) ...

15. Voor welke activiteiten maak je gebruik van een club- of buurthuis (wijkcentrum) in je gemeente?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Niet
- Voor bijeenkomsten van mijn herstel- of zelfregiecentrum
- Voor andere sport of hobby's
- Voor inloop of dagactiviteiten van mijn DAC
- Voor andere dagelijkse activiteiten, zoals ... (licht toe) ...

16. In welke periode heb je de gevolgen het sterkst gemerkt/gevoeld?

Kies het antwoord dat het beste past bij je situatie.

	Bij de 1e golf (maart-mei)	In de zomer (juni-aug)	Bij de 2e golf (sept-nov)	N.v.t
Verandering in psychische klachten	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Verandering in sociale contacten	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Verandering in vrijwilligerswerk	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in betaald werk	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in inkomen	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in dagbesteding op het dagactiviteitencentrum	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in behandeling door psychiater	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in behandeling door psycholoog	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in ondersteuning door wijkteam of gemeente	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t

	Bij de 1e golf (maart-mei)	In de zomer (juni-aug)	Bij de 2e golf (sept-nov)	N.v.t
Veranderingen in herstel- en zelfregiecentrum	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in contact met (F)ACT-team	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in hulp en ondersteuning van familie	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Veranderingen in hulp en ondersteuning van anderen in mijn sociale netwerk (vrienden, lotgenoten)	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t
Gebruik van financiële tegemoetkomen van de overheid in het kader van corona-regelingen	<input type="radio"/> Bij de 1e golf (maart-mei)	<input type="radio"/> In de zomer (juni- aug)	<input type="radio"/> Bij de 2e golf (sept-nov)	<input type="radio"/> N.v.t

### WAT HEEFT JE GEHOLPEN OM GEDURENDE DE CORONACRISIS STAANDE TE BLIJVEN?

De volgende vragen gaan over wat voor jou persoonlijk de meeste invloed heeft (gehad) en wat je tot nu toe het beste heeft geholpen om deze periode door te komen.

17. Wat heeft de meest negatieve invloed op je veerkracht (gehad)? Je kunt meerdere zaken noemen. Met veerkracht wordt bedoeld het vermogen om om te gaan met veranderingen, tegenslagen en verlies. Je kunt meerdere zaken en voorbeelden noemen.

Antwoord:

18. Wat heeft de meest positieve invloed op je veerkracht (gehad)? Waardoor werd je veerkracht beter? Je kunt meerdere zaken en voorbeelden noemen.

Antwoord:

### HOE KIJK JE NAAR DE TOEKOMST?

Bij de vragen over de toekomst, vragen we je om een jaar vooruit te kijken, naar november 2021.

19. Welke psychische zorg, behandeling of ondersteuning is voor jou in de komende periode (2021) het meest belangrijk?

Antwoord:

20. Verwacht je dat je de zorg die je het meest belangrijk vindt, zult krijgen de komende periode (tot november 2021)?

Meerdere antwoorden mogelijk

Je kunt je antwoord toelichten met voorbeelden.

- Ik verwacht de komende periode geen zorg of ondersteuning nodig te hebben, want ... (licht toe)...
- Ja, ik verwacht dit te krijgen op de manier die bij mij past, omdat ... (licht toe) ...
- Nee, ik verwacht dit niet te krijgen op de manier die bij mij past, omdat ... (licht toe)...
- Ik weet het niet

21. Wil je bij de volgende stellingen over de toekomst wat het meest van toepassing is als je kijkt naar de periode tot november 2021?

Kies het antwoord dat het meeste past bij hoe je dit voelt. Als het onderwerp niet van toepassing is, kun je de regel overslaan.

	Zeer mee eens	Mee eens	Neutraal/ geen mening	Mee oneens	Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik mijn tijd in het komende jaar zinvol kan besteden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik het komende jaar voldoende inkomen heb om het financieel te redden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht mijn betaalde baan het komende jaar te behouden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht mijn vrijwilligerswerk het komende jaar te behouden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik het komende jaar geen hulp van familie zal krijgen.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik het komende jaar geen hulp van vrienden zal krijgen.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik mezelf het komende jaar psychisch kan redden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat er in het komende jaar een vaccin komt.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens

### **FAMILIE EN NAASTEN**

22. Wat is de leeftijd van je familielid of naaste voor wie je de vragenlijst invult?

Antwoord:

### **INFORMELE HULP EN ONDERSTEUNING**

Bij informele hulp gaat het niet om hulp die uit een PGB wordt betaald.

23. Welke gevolgen heeft de situatie rondom corona voor de hulp die je aan je naaste gaf/geeft?

- Ik gaf minder hulp tijdens de coronacrisis dan daarvoor, op het gebied van ...(licht toe)...
- Ik gaf veel meer hulp tijdens de coronacrisis dan daarvoor, vooral op het gebied van ...(licht toe)...
- Er is door de coronacrisis niets veranderd in de hulp die ik aan mijn naaste gaf.

24. Welke gevolgen heeft de hulp die je tijdens de coronacrisis aan je naaste gaf, voor hem of haar?

- Veel positieve gevolgen want ... (licht toe) ...
- Neutraal/geen mening
- Veel negatieve gevolgen want ... (licht toe) ...
- Positieve gevolgen want ... (licht toe) ...
- Weinig negatieve gevolgen want ... (licht toe) ...

25. Welke gevolgen heeft de hulp die je tijdens de coronacrisis aan je naaste gaf, voor jezelf?

- Veel positieve gevolgen want ... (licht toe) ...
- Weinig negatieve gevolgen want ... (licht toe) ...

- Veel negatieve gevolgen want ... (licht toe) ...
- Neutraal/geen mening
- Positieve gevolgen want ... (licht toe) ...

### HOE HEB JE DE AFGELOPEN PERIODE ERVAREN EN HOE KIJK JE NAAR DE TOEKOMST

26. Wil je bij de volgende stellingen over de afgelopen periode aangeven wat het meest voor jou van toepassing was?

Als je terugkijkt op de afgelopen periode sinds februari, kies dan het antwoord dat het meeste past bij hoe je dit hebt ervaren. Als het onderwerp niet van toepassing is, kies dan de optie: 'neutraal/geen mening'.

	Ze er mee eens	Mee eens	Neutraal/ geen mening	Mee oneens	Ze er mee oneens
Het ging sinds de uitbraak van het coronavirus psychisch slechter met mij en het is nog steeds niet goed.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik kreeg tijdens de coronacrisis voldoende steun bij praktische zaken van mensen uit mijn omgeving.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik kreeg tijdens de coronacrisis voldoende emotionele steun van mensen uit mijn omgeving.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik behoor tot een van de (corona)risicogroepen.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik maakte me voortdurend zorgen over het welzijn van mijn naaste in deze periode.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Mijn naaste kreeg onvoldoende psychische zorg en behandeling.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens

27. Wil je bij de volgende stellingen aangeven wat het meest van toepassing is als je naar de toekomst kijkt? Bij de vraag over de toekomst vragen we je om een jaar vooruit te kijken naar november 2021. Kies het antwoord dat het meeste past bij hoe je dit voelt. Als het onderwerp niet van toepassing is, kies je de optie 'neutraal/geen mening' of kun je de regel overslaan.

	Ze er mee eens	Mee eens	Neutraal/ geen mening	Mee oneens	Ze er mee oneens
Ik verwacht het komende jaar meer tijd aan mijn naaste te besteden dan vóór de coronacrisis.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik ga (meer) steun zoeken bij mensen in dezelfde situatie (bij familieleden, lotgenoten of online).	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik verwacht dat ik het psychisch het komende jaar kan volhouden.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens
Ik ben bang dat ik zelf de komende tijd geen hulp van anderen meer krijg.	<input type="radio"/> Zeer mee eens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer mee oneens

28. Als je behoefte hebt aan ondersteuning of hulp voor jezelf, wat zou dan het beste passen? ... (licht toe)...  
Antwoord:

## TOT SLOT NOG ENKELE ALGEMENE VRAGEN OVER JE PERSOONLIJKE SITUATIE

29. Hoe is je woonsituatie?

Als je de vragen invult voor iemand anders dan vul je haar/zijn woonsituatie in.

- Alleen (zelfstandig).
- In een zorginstelling.
- In een woongroep (niet van een zorginstelling).
- Met andere leden van je gezin.
- Zonder vaste woon- of verblijfplaats.
- Anders, nl. ... (licht toe)...

30. Wil je aangeven in welke provincie je woont?

Als je de vragenlijst invult voor iemand, vul dan haar/zijn provincie in. Dit gebruiken we alleen om te kijken of er provinciale verschillen zijn in de zorg en de oplossingen. Deze gegevens worden na afloop van de enquête vernietigd.

Antwoord:

31. Ben je bereid om je antwoorden toe te lichten in een telefonisch interview met een van de medewerkers van MIND?

Je privacy is gewaarborgd. Wanneer je hiervoor wordt benaderd, wordt een datum en tijd in overleg met je afgesproken. Je kunt deze toestemming op elk gewenst moment intrekken.

- Nee
- Ja, ik ben bereikbaar op het volgende telefoonnummer of mailadres om een afspraak te maken.

## AFSLUITING

Hartelijk bedankt voor het meedoen aan de vragenlijst!

Met je antwoorden kunnen we werken aan verbetering, daar waar het nodig is.

Als je behoefte hebt om contact te leggen met een hulpverlener van MIND Korrelatie

Bel: 0900 - 1450 (ma t/m vr 09.00 – 17.30 uur), WhatsApp: 06 - 13 86 38 03, mail: [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl) of Chat [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

Nadat je klikt op de knop 'Voltooien' kom je op de website van MIND. Daar kun je vinden:

\* MIND Atlas met aangesloten cliënten- en familieorganisaties, zelfregie- en herstelcentra, zelfhulp- en lotgenotenorganisaties, jeugdraden en belangenorganisaties

\* MIND Steun in coronatijd en initiatieven om samen de psychische gezondheid te verbeteren.

\* Het Nationale Zorgnummer, voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie (0900-2356780 en [www.nationalezorgnummer.nl](http://www.nationalezorgnummer.nl))

Klik op voltooiën.





MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid  
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort  
[info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl) | [www.mindplatform.nl](http://www.mindplatform.nl)