

Wat zijn de gevolgen van de lockdown voor jou?

Zesde peiling van de invloed van corona op het leven van psychisch kwetsbare mensen en hun naasten

Zesde peiling 17 februari tot 4 maart 2021

14 April 2021



Uitgave:

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort
info@wijzijnmind.nl | www.mindplatform.nl

Inhoudsopgave

1. Samenvatting	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 zesde peiling	4
2. De leeftijd en woonsituatie van de deelnemers in de zesde peiling	7
3. Gevolgen van de lockdown en de maatregelen voor cliënten	9
3.1. Driekwart van de cliënten meldt psychische en sociale achteruitgang.....	9
3.2. De gevolgen treft mensen tot 31 jaar het hardst, ongeacht hun woonsituatie	10
3.3. Velen verliezen vrijwilligerswerk of werk tijdens de lockdown.....	11
3.4. De maatregelen voor onderwijs en bezoek thuis scoren het slechtst.....	12
3.5. Ouderen en jongeren beleven de maatregelen verschillend	18
3.6. Door de lockdown is de psychische zorg deels weer opgeschort.....	19
3.7. Steun van anderen, zorg én eigen kracht zijn belangrijke bronnen van steun	22
4. De toekomst: hoop op verbetering, maar niet voor iedereen	24
4.1. Voor sommigen ziet de toekomst er somberder uit dan voorheen	24
4.2. De gevolgen van de lockdown kleuren de toekomstverwachtingen.....	25
5. Familie over de gevolgen van de lockdown voor hun verwanten	28
5.1. Grootste gevolgen van de lockdown voor verwanten: psychisch	28
5.2. Familie en naasten signaleren ook de meeste problemen van hun verwanten op het gebied van onderwijs op afstand.....	29
5.3. De familieleden boden tijdens de lockdown de meeste steun aan verwanten	31
5.4. Hoe zien de verwanten de toekomst volgens familieleden en naasten?	32
Bijlage 1. Aantal deelnemers per provincie in de peilingen.....	34
Bijlage 2. Afkortingen	35
Bijlage 3. Zesde vragenlijst ‘Wat zijn de gevolgen van de lockdown voor jou?’	36

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. Ook brengt MIND de uitkomsten van het onderzoek (geanonimiseerd) onder de aandacht van professionals en beleidsmakers in de zorg en het brede publiek. Dit rapport bevat de uitkomsten van de zesde peiling over de periode 17 februari tot 4 maart 2021 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 aantal adviezen gegeven voor het gedrag en maatregelen genomen met de bedoeling om de verspreiding van dit virus zoveel als mogelijk te beperken. De komst van het virus en deze 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 heeft MIND in 2020 een vijftal inventarisaties gedaan en in februari 2021 een zesde.

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. Bij de meeste vragenlijsten ging het vooral om de gevolgen van de corona-uitbraak in Nederland en de maatregelen of eventuele versoepeling van de maatregelen. Bij deze zesde vragenlijst ligt de focus op de gevolgen van de lockdown die sinds december 2020 van kracht is.

1.3. Belangrijkste uitkomsten en aanbevelingen van de zesde peiling

Er deden 1.062 mensen mee aan deze peiling: de meesten (91%) zijn cliënt. Ca. 7% is ouder of partner en bij een enkeling (2%) vult een ander familielid of naaste de vragenlijst in. Bij 3,1% gaat het om jongeren onder de 21 jaar.

➤ **De lockdown leidt tot nieuwe tegenslagen; óók zorg is weer in het gedrang**

Er lijkt sprake te zijn van een soort dubbelslag: Na de eerste negatieve gevolgen van corona ervaren mensen door de lockdown nog eens opnieuw verlies en tegenslagen. Dat blijkt in ieder geval op het punt van psychisch welbevinden en op het punt van (verlies van) vrijwilligerswerk. Bij de psychische gevolgen gaat het om eenzaamheid, het wegvallen van leuke dingen in het leven en toenemende polarisatie in de samenleving.

Ruim de helft (52%) is negatief over effect van de lockdown op de zorg. Zorg die juist weer op gang gekomen was, is deels opnieuw gestopt. Afspraken vallen uit, face-to-face behandelingen worden beperkt en sommige inloop-, dagbestedings- en zelfregiecentra sluiten weer.

De lockdown heeft voor velen ook een negatieve invloed op de informele steun. Dit komt omdat de maatregelen het lastiger maken om familieleden en andere mensen uit het sociaal netwerk face-to-face te ontmoeten.

➤ **De maatregelen raken niet alle leeftijdsgroepen even hard**

Bij alle maatregelen zijn mensen het negatiefst over 'sluiting van scholen' en over de 'bezoekbeperking thuis tot maximaal een persoon per dag'. Ook over de 'winkelsluiting' is een grote groep negatief, maar tegelijk staat een relatief grote groep hier neutraal tegenover.

Over 'mondkapjesplicht' en 'avondklok' is men verdeeld, maar er zijn meer mensen negatief dan positief. Negatieve reacties hebben deels te maken met psychische klachten, zoals herbeleving van trauma bij mondkapjes. Bij problemen met de avondklok spelen bijvoorbeeld spanningen in de thuissituatie en geen mogelijkheid om 's avonds te ontladen of informele steun te ontvangen. Er is vaak een minderheid die positief reageert op de maatregelen. Zij ervaren dankzij corona meer rust, minder 'moeten' en meer gelijkwaardigheid met andere burgers.

De grootste verschillen zijn merkbaar bij de maatregelen 'onderwijs op afstand' en 'avondklok'. Daarover zijn mensen onder de 31 jaar vaker negatief dan mensen vanaf 60 jaar. Over de maatregelen 'bezoekbeperking' en 'mondkapjesplicht' zijn oudere mensen vaker negatief.

➤ **Zorgen over de toekomst en eigen kracht**

Gevraagd naar verwachtingen voor het vervolg van 2021 zijn mensen het meest positief over het herstarten van onderwijs en vrijwilligerswerk. De verwachtingen over eigen psychisch welbevinden en professionele zorg zijn het meest negatief. De verwachtingen houden sterk verband met de situatie waarin mensen zich op dit moment bevinden.

Aan de andere kant ervaren de meeste mensen in de periode van de lockdown ook bronnen van steun: contact met familie, professionele zorg, steun van anderen uit het sociaal netwerk en buiten beweging scoren het hoogst. Positief is dat de meeste mensen meerdere bronnen van steun kunnen benoemen.

Daarnaast merkt bijna een derde van de mensen (29%) dat ze deze lastige periode door kunnen komen doordat ze kunnen putten uit ervaringen die zij eerder in hun leven hebben opgedaan. Ze spreken hun eigen kracht en doorzettingsvermogen aan. Bijvoorbeeld door structuur in de dagen te brengen en actief te blijven zodat ze een regelmaat vasthouden, ook al is dat niet altijd makkelijk. Of door eerder geleerde coping-strategie of vaardigheden in te zetten.

➤ **Aanbevelingen**

Zolang er beperkende coronamaatregelen gelden, zijn extra creativiteit, flexibiliteit en volhardendheid nodig om mensen met psychische kwetsbaarheid de juiste hulp te bieden. Het is belangrijk dat hulpverleners contact blijven houden met hun cliënten en samen overleg plegen over de hulp die het meest passend is. Waar gewenst moet face 2 face contact mogelijk blijven. Alternatieven kunnen zijn: afspraken in de buitenlucht, groepsbehandeling in kleinere groepen en combinaties van fysieke ontmoetingen met (beeld)bellen en appen. Online hulp kan een oplossing zijn en zelfs een verrijking betekenen, maar niet voor iedereen en niet altijd. Overleg met familie en naasten is in de hulpverlening nu nog belangrijker dan anders, omdat zij vaak beperkt zijn in het verlenen van informele hulp of omdat zij zelf extra steun nodig hebben.

Het is dringend nodig dat voorzieningen voor inloop, dagbesteding, herstel en zelfregie zo veel mogelijk toegankelijk blijven. Ook dat vraagt om creativiteit en flexibiliteit. Soms zijn tijdelijk nieuwe locaties nodig met meer vierkante meters. Voorzieningen kunnen elkaar daarmee helpen, gemeenten hebben een regierol.

Bij de versoepeling van coronamaatregelen die nu aangekondigd wordt, moet de impact op het mentale welzijn van mensen een belangrijk criterium zijn. Ook uit dit onderzoek blijkt dat jongeren het meest lijden onder de huidige maatregelen. Verdere versoepeling in het (hoger) onderwijs zou prioriteit moeten hebben. De maatregel (of eigenlijk: het advies) van beperking van bezoek thuis tot maximaal één persoon per dag versterkt

het isolement van mensen die psychisch en sociaal kwetsbaar zijn en zou bij voorkeur snel aangepast moeten worden.

Maatregelen zoals de mondkapjesplicht en de avondklok hebben voor een specifieke groep psychisch kwetsbare mensen ernstige gevolgen. Zolang deze maatregelen gelden, zal er meer aandacht moeten komen voor het recht om een beroep te doen op de regels voor vrijstelling. Handhavers dienen over deze uitzonderingen en de achtergrond daarvan goed geïnformeerd te zijn.

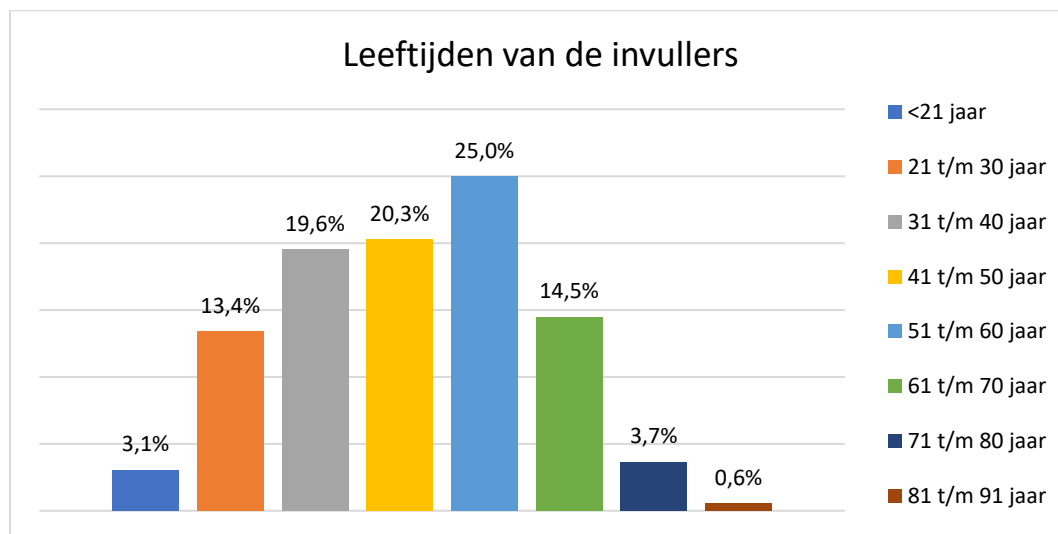
Ten slotte is het erg belangrijk om oog te houden voor de lange termijn gevolgen van corona op het gebied van psychisch welbevinden, sociale contacten, (vrijwilligers)werk en bestaanszekerheid van psychisch kwetsbare mensen. Dit vraagt blijvende aandacht in individuele hulpverleningscontacten, maar ook in beleid en onderzoek.

2. De leeftijd en woonsituatie van de deelnemers in de zesde peiling

De zesde peiling werd gehouden in de periode van 17 februari tot 4 maart 2021. Er deden 1.062 mensen mee: de meesten (91%) zijn cliënt en bijna een op de tien (9%) is een ouder, partner, familielid of bekende.

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 47 jaar. Bij 3,1% gaat het om jongeren onder de 21 jaar. In vergelijking met landelijke bevolkingscijfers in 2020¹ is de groep tot 21 jaar in de peiling het meest ondervertegenwoordigd en is de groep 51 t/m 60 jaar het meest oververtegenwoordigd.

Grafiek 1 Wie vullen de vragenlijsten in de peilingen in?



Waar komen de deelnemers vandaan?

Er is gevraagd naar de woonsituatie en in welke provincie de deelnemers wonen.

In verhouding tot de inwonersaantallen per provincie komen de meeste deelnemers uit de provincie Gelderland en de minste deelnemers uit de provincie Zuid-Holland.

De woonsituatie:

- Vier op de tien (40%) deelnemers woont alleen. Een aantal met hulp en/of begeleiding aan huis.
- Ruim een kwart (27%) woont samen met gezinsleden en ongeveer evenveel (26%) met hun partner.
- Een klein aantal (4%) woont in een zorginstelling.
- Enkelen (1%) wonen in een woongroep, zoals een studentenhuis.
- Evenveel wonen tijdelijk niet in hun eigen huis maar bij familie of vrienden tijdens de coronaperiode.

Enkele voorbeelden met citaten:

- *“Ze woont na vele omzwervingen nu tijdelijk alleen op een vakantiepark op fietsafstand van de stad.”*
- *“Normaal woon ik alleen; sinds corona noodgedwongen bij een vriendin.”*
- *“Hij woont zelfstandig met woonbegeleiding.”*

¹ Statline CBS, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37296ned/table?ts=1616602997061>

- *“Zij woont met broers en zus bij haar ouders. Zij wil graag op zichzelf en staat ingeschreven voor begeleid wonen.”*
- *“Ik ben een alleenstaande moeder van twee kinderen, beiden thuiswonend, een met een psychische stoornis en een gehandicapt kind.”*
- *“Met 4 mensen in een studentenhuis. Keuken zelf, badkamer gedeeld.”*

3. Gevolgen van de lockdown en de maatregelen voor cliënten

Nadat de besmettingen opliepen volgt eind 2020 een verdere aanscherping van de coronamaatregelen met een aantal extra specifieke maatregelen, zoals het opnieuw sluiten van scholen, een avondklok en een beperking van het bezoek thuis tot een persoon per dag. De lockdown heeft niet voor iedereen dezelfde psychische en sociale gevolgen. Wel zijn er voor veel mensen negatieve gevolgen voor de zorg die juist weer opgestart was. Eigen kracht en doorzettingsvermogen helpt anderen juist door deze lastige periode heen.

3.1. Driekwart van de cliënten meldt psychische en sociale achteruitgang

Aan cliënten (n=965) is gevraagd hoe ze de maatregelen in de lockdown ervaren en welke gevolgen die hebben voor hun psychisch welbevinden en hun sociale contacten.

De antwoorden voor psychisch welbevinden:

- Bijna 7 op de 10 cliënten (69%) is daarover negatief: bijna de helft (46%) negatief en ruim een kwart (27%) heel negatief.
Eenzaamheid is daarbij het vaakst genoemde probleem, maar ook angst en irritatie. Ze missen gezelligheid en ontspanning, vooral sport, steun van anderen, liefelijk contact en omhelzing. Ze missen ook mooie ervaringen en inspiratie in cultuur, theater en concerten. Dat alles werkt beklemmend en deprimerend. Mensen merken op dat meningen in de samenleving sterker uiteen gaan lopen (polarisatie), sommigen hebben het gevoel een paria (outcast) te zijn.
- Ruim 1 op de 10 (11%) meldt positieve gevolgen: 8% is positief en 3% heel positief.
Genoemd worden: het geeft mensen (meer) rust, ze kunnen hun tijd zelf indelen, er zijn minder verplichtingen waar mensen aan 'moeten' voldoen, er is (veel) meer tijd voor hobby's en eigen ontwikkeling. Mensen zijn blij dat ze geen handen hoeven te schudden en geen begroetingskussen hoeven te geven. Er zijn minder prikkels, er is veel meer saamhorigheid en behulpzaamheid. De samenleving als geheel lijkt minder gestrest omdat we minder 'moeten'.
- Een op de 5 (20%) meldt geen gevolgen van de lockdown; zij zijn er neutraal over.
- In de provincies Zeeland en Flevoland worden het meeste negatieve psychische gevolgen van de lockdown gemeld. In Drenthe de minste.

De antwoorden voor sociale contacten:

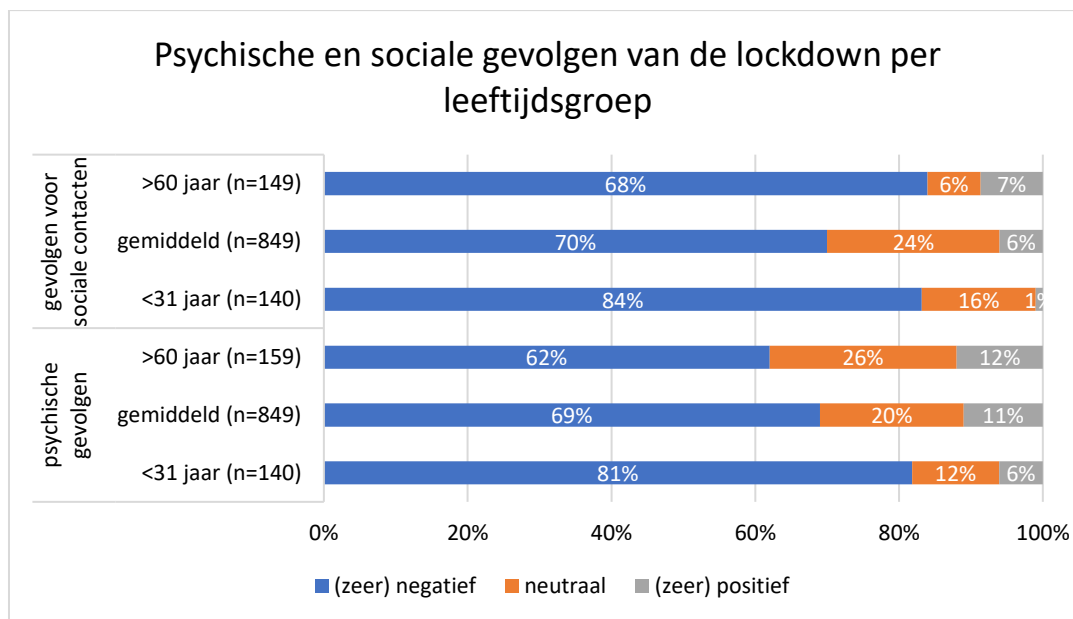
- Bijna drie kwart van de cliënten (73%) is daarover negatief: bijna de helft (46%) is negatief en ruim een kwart (27%) heel negatief.
Genoemd worden: als eerste ook eenzaamheid, verdriet om het gemis aan contact, mensen missen het gezellig samen kunnen zijn en ontspanning, ze kunnen niemand ontmoeten op avonden dat ze het moeilijk hebben, ze missen groepssportactiviteiten. Ze merken op dat er weinig of geen spontaniteit meer is, dat laagdrempelige ontmoetingen niet meer mogelijk zijn. Dit leidt tot isolement. Ook het opbouwen van nieuwe contacten lukt slecht of niet. De wereld wordt heel klein en er gebeurt weinig meer om blij van te worden.
- Weinige mensen (6%) zijn positief over de gevolgen voor de sociale contacten: 4% is positief en 2% is heel positief.
Dit zijn vooral cliënten die het leven op deze manier rustiger vinden en zij vinden het vooral fijn dat ze niet meer naar verjaardagsfeestjes hoeven of 's avonds uitgaan. Omdat iedereen tijdens de lockdown minder contacten heeft, voelen deze mensen zich 'ietsje gelijkwaardiger' aan de rest van de maatschappij.
- Ruim 1 op de 5 (22%) is neutraal over de gevolgen voor sociale contacten, of ze hebben er geen mening over.

3.2. De gevolgen treft mensen tot 31 jaar het hardst, ongeacht hun woonsituatie

Bij de uitkomsten in de zesde peiling blijkt er een verband tussen leeftijd en de gevolgen voor psychisch welbevinden en sociale contacten:

- De gevolgen van de lockdown zijn het meest negatief voor jongeren tot 21 jaar, maar worden ook sterk gevoeld door twintigers:
 - Negatieve psychische gevolgen voor 81% in de leeftijd tot 31 jaar tegenover 69% gemiddeld in alle leeftijdsgroepen.
 - En 84% negatieve gevolgen voor de sociale contacten tegenover 73% gemiddeld.
- De oudere leeftijdsgroepen (>60 jaar) zijn iets minder negatief over psychische en sociale gevolgen dan gemiddeld, maar het verschilt weinig.
 - In de leeftijd vanaf 61 jaar noemt 62% negatieve psychische gevolgen, tegenover 69% gemiddeld in alle leeftijdsgroepen.
 - En 68% noemt negatieve gevolgen voor sociale contacten vs. 73% gemiddeld.

Grafiek 2 Gevolgen voor psychisch welbevinden en voor sociale contacten per leeftijdsgroep



Enkele voorbeelden met citaten over de leeftijdsgroep jongeren:

- *“Ik zit in de eerste en dus (in mijn geval) ben je een heel nieuw leven aan het opbouwen. Ik merk dat ik door de lockdown terugga naar mijn oude gedachtes van op de basisschool.”*
- *“Geen leuke dingen doen en ook niet voor in de toekomst leuke dingen in kunnen plannen is uitzichtloos.”*
- *“Onze zoon is autistisch en isoleert zich. Komt alleen met veel stimulans buiten om iets van contact met anderen te hebben. Hij valt nu terug, ook omdat zorgindicatie WMO is verlopen. Ik niet meer de veerkracht heb om die opnieuw aan te vragen.”*
- *“Ik zie gewoon niemand meer, alles voelt leeg, ik hoop dat er snel wat perspectief komt.”*
- *“Hij geeft aan dat hij tegen een burn-out aan zit. Per dag is het verschillend. Het onrustigste is als er telkens weer nieuwe maatregelen komen.”*

Enkele voorbeelden met citaten over de leeftijdsgroep ouderen:

- *“Gevoel dat ik derde rad aan de wagen ben, geen familie hebben die naar je omkijkt. Geen verenigingsleven, veel werk is weggevallen, locaties gesloten.”*
- *“Mijn tante zit al geruime tijd opgesloten in een ‘eigen’ appartement (voorzorgmaatregel).”*
- *“Ik had door mijn chronische ziektes al geen denderend sociaal leven, maar nu voel ik me nog eenzamer dan dat ik al was. Ik voel me vaak alsof ik onder water zit en dreig te verzuipen! Nog depressiever en hopelozier.”*
- *“Ik krijg steeds meer de neiging mezelf thuis op te sluiten, behalve als een goede vriendin een wandeling voorstelde. Alleen gaan wandelen doe ik eigenlijk niet en ik mis mijn vrijwilligerswerk.”*
- *“Minder fysiek contact met familie, dus er is ook minder ruimte om over de problemen te praten. Ik voel me eenzamer en minder gelukkig, mede doordat ik niet naar familie kan.”*
- *“Eenzaamheid, niet kunnen seniorenzwemmen, niet bij vrienden op bezoek kunnen. Veel te veel tijd om te piekeren. Stagnatie in herstel.”*

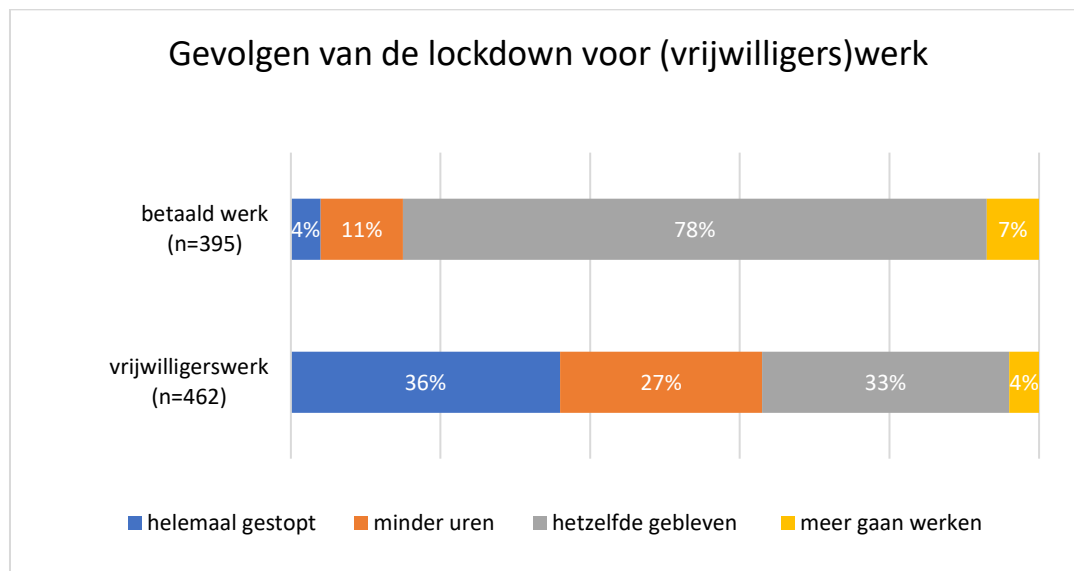
Er blijkt nauwelijks verband tussen de woonsituatie en de gevolgen voor psychisch welbevinden en sociale contacten:

- Of mensen meer of minder psychische gevolgen ervaren of gevolgen voor hun sociale contacten verschilt niet per woonsituatie.
- Wel geven familieleden en naasten een negatiever beeld dan de verwanten.

3.3. Velen verliezen vrijwilligerswerk of werk tijdens de lockdown

Er is gevraagd naar de gevolgen van de lockdown voor betaald werk, vrijwilligerswerk en inkomen. Daarbij is gekeken naar de antwoorden van degenen die bij aanvang van de lockdown (nog) vrijwilligerswerk deden, een betaalde baan en/of inkomsten² hadden.

Grafiek 3 Gevolgen van de lockdown voor vrijwilligerswerk en betaalde baan



Antwoorden voor betaald werk:

- De meeste cliënten (58%) hadden vóór de lockdown geen betaalde baan of niet meer.

² Het gaat om het totaal van inkomsten vanuit salaris, vergoedingen, uitkering of omzet.

- Van degenen die (nog) een betaalde baan hadden (n=395) is dit bij de meesten (78%) niet veranderd tijdens de lockdown maar:
 - 4% verloor zijn of haar baan tijdens de lockdown
 - ruim 1 op de 10 (11%) ging minder uren werken
 - 7% ging meer uren werken.
- In de provincie Friesland melden de meeste cliënten dat hun betaalde baan tijdens de lockdown is gestopt en in Noord-Holland het vaakst dat zij minder uren werken. In Flevoland en Overijssel melden de meeste cliënten dat ze meer uren werken tijdens de lockdown.

Antwoorden voor vrijwilligerswerk:

- Ca. de helft van de cliënten deed vóór de lockdown geen vrijwilligerswerk of niet meer.
- Van degenen die (nog) vrijwilligerswerk deden (n = 462):
 - verloor ruim een derde (36%) hun vrijwilligerswerk tijdens de lockdown
 - ruim een kwart (27%) doet minder uren vrijwilligerswerk
 - 4% ging meer uren vrijwilligerswerk doen
 - en bij bijna een derde (32%) blijft het vrijwilligerswerk hetzelfde.
- In de provincies Overijssel en Noord-Brabant melden de meeste cliënten dat ze hun vrijwilligerswerk kwijt zijn en in de Drenthe en Groningen dat ze minder uren vrijwilligerswerk doen.

Antwoorden voor inkomsten:

- Van degene die de vraag beantwoorden (n=920) geeft het merendeel aan dat de lockdown geen gevolgen heeft voor hun inkomsten, maar bij 10% is dat wel zo:
 - 1% is zijn/haar inkomen kwijt
 - 3% is een groot deel van het inkomen kwijt
 - 6% verliest een klein deel van het inkomen tijdens de lockdown.
- Bij de eerdere peilingen tijdens de coronacrisis gaf steeds ongeveer 10% aan dat er negatieve gevolgen voor hun inkomen waren. Tijdens deze zesde peiling geeft bovendien nóg eens 10% aan dat zij tijdens de lockdown weer (een deel) van hun inkomen kwijtraakten.

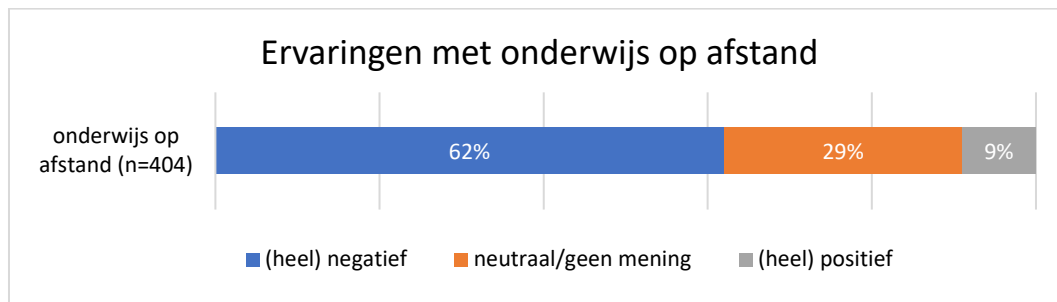
3.4. De maatregelen voor onderwijs en bezoek thuis scoren het slechtst

Aan de cliënten is gevraagd wat de gevolgen zijn van de specifieke maatregelen, zoals de sluiting van onderwijsinstellingen, het beperken van bezoek thuis tot een persoon per dag, de winkelsluiting, de mondkapjesplicht en de avondklok. Zij geven aan hoe zij deze maatregelen ervaren en ze geven soms ook aan wat de gevolgen voor hen zijn en waar de maatregelen toe leiden.

De algemene uitkomsten zijn:

- Bij alle maatregelen zijn mensen het negatiefst over 'onderwijs op afstand' en over de 'bezoekbeperking tot maximaal een persoon per dag'. Op de voet gevolgd door de 'winkelsluiting'.
- Over 'mondkapjesplicht' en 'avondklok' is men verdeeld, maar vaker negatief dan positief.
- Een relatief grote groep staat neutraal tegenover 'winkelsluiting'.
- Er is vaak een minderheid die positief antwoordt op vragen.

Grafiek 4 Ervaringen met onderwijs op afstand



Ervaringen met onderwijs op afstand:

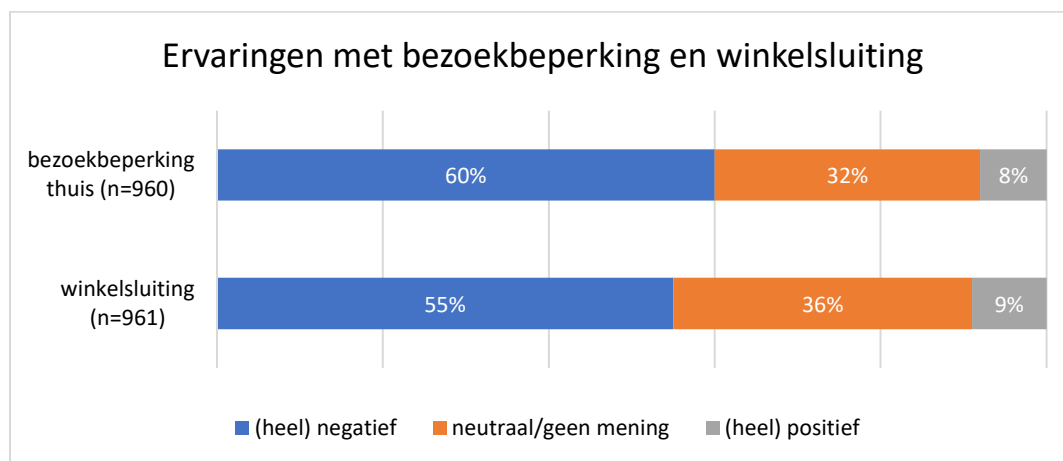
- Een deel van de cliënten heeft te maken (gehad) met onderwijs op afstand (n=404) en bijna twee derde van hen is daar negatief over.
- De ouders die te maken hebben met het sluiten van scholen noemen negatieve gevolgen zoals: kinderen groeien op met angst of de kinderen bouwen geen weerstand op wanneer alles ontsmet wordt. Normale gewoontes zoals elkaar aanraken lijkt op dit moment iets buitenaards en tegen alle menselijke noodzakelijkheid.
 - Maar ook specifieke problemen komen aan de orde, bijvoorbeeld ouders en kinderen die allebei ADHD hebben en geen concentratie kunnen vasthouden, kinderen die niet begrijpen dat ze niet naar school mogen.
 - Ook lijkt het onderwijs veel minder effectief en efficiënt dan face-to-face. Aan de ene kant voor de kinderen zelf: ouders zien dat hun kinderen geen fatsoenlijke uitleg krijgen, sacherijng worden, stress krijgen, gedemotiveerd raken, hun sociale vaardigheden gaan achteruit, ze worden depressief etc.
 - Aan de andere kant wordt er veel gevraagd van ouders: er zijn ouders die het gevoel hebben dat ze falen, dat hun kinderen een achterstand oplopen.
 - Vooral bij kinderen die veel toezicht nodig hebben, voelen sommige ouders steeds meer stress, worden wanhopig en moedeloos.
- Studenten geven aan dat zij hun medestudenten missen, ze missen uitdaging en goede leermethodes. Het online voortgezet en middelbaar onderwijs mist volgens hen focus en interactie. Mede omdat niet iedereen digitaal even handig is, is de kwaliteit van het onderwijs slechter, het blijkt stress verhogend. Ze missen verbondenheid, worden eenzaam.
- Van de ouders die het afstandsonderwijs als positief ervaren, vinden sommigen het fijn dat hun gezin vaker bij elkaar is of het is rustiger voor de kinderen omdat zij reistijd besparen.
 - Bij enkelen was er sprake van chaos op school en bleek het onderwijs op afstand juist veel overzichtelijker en voorspelbaarder voor de kinderen te zijn. Er waren enkele kinderen die vooruitgegaan zijn omdat ze op school te weinig uitdaging hadden.
 - Soms ontdekken ouders nieuwe kanten van zichzelf: voor onderwijs is veel geduld nodig.
 - Enkele studenten die positief zijn over onderwijs op afstand geven aan dat het volgen van colleges hen (te) veel prikkels geeft, dat dat erg vermoeiend is en veel fijner vanuit huis. Of dat ze het fijn vinden dat ze niet naar school hoeven, vanwege hun mentale gezondheid.

Enkele voorbeelden met citaten:

- *“Ik volg zelf een opleiding tot docent dus zie beide zijden: als student zijn de opleidingsdagen zwaar en als docent heb je weinig grip op hoe je boodschap binnenkomt. Focus en interactie komen echt niet uit de verf via beeldscherm.”*
- *“Het MBO van mijn zoon is een gebed zonder einde op deze manier mijn zoon begint al te zeggen dat hij wil stoppen met school.”*

- *“Ik zie de kleinkinderen veranderen. Ze missen hun vriendjes en dat vertellen ze ons ook. Ze hebben soms moeite met huiswerk maken. We hebben 2 kleinzoons op het speciaal onderwijs. Ik zie verveling in hun gezichtjes.”*
- *“Ik ben nooit meer even alleen wat ontprikkelen onmogelijk maakt. Er is overal in huis gepraat van de kinderen in hun lessen en de jongste (basisschool) werd erg gefrustreerd als hij iets niet goed begrepen had; en dat was vaak zo.”*
- *“Mijn cursisten zijn vaak afwezig of slecht voorbereid. Dit maakt mijn werk heel zwaar. Ik kan ze niet goed begeleiden omdat ze niet de juiste apparatuur hebben bijvoorbeeld.”*

Grafiek 5 Ervaringen met bezoekbeperking en winkelsluiting



Ervaringen met het beperken van bezoek thuis tot een persoon per dag:

- Degenen die negatief zijn over de gevolgen van deze maatregel (60%), vinden dat de bezoekbeperking vervreemdend werkt: dat mensen van elkaar verwijderd raken. Het leidt tot angst en verdeeldheid; je moet immers kiezen wie wel en wie niet mag komen/gaan. Zeker als oudere kinderen in een gezin om beurten per dag één iemand mogen kiezen.
 - Verder vinden cliënten het vervelend en onhandig dat ze niet met hun partner of kind op bezoek kunnen naar hun moeder of vader. Alleenstaande ouders geven aan dat ze hun kind alleen thuis moeten laten (en dat kan niet altijd). Ook is het onhandig voor mensen van wie de familie ver weg woont en wanneer ze geen eigen vervoer hebben (bijvoorbeeld als een partner hen moet halen en brengen en dat mag niet).
 - Daarnaast is de maatregel niet voor iedereen duidelijk: Het is bijvoorbeeld voor cliënten (en voor hulpverleners) onduidelijk of er per dag meer hulpverleners bij iemand aan huis mogen komen. Onduidelijk is ook of dit een advies is of een regel.
 - Ook wijzen cliënten op enkele onlogische kanten van de maatregel: een cliënt die in een instelling woont mag bijvoorbeeld wel naar zijn/haar familie maar omgekeerd mag de familie hem/haar niet bezoeken, of alleen één persoon.
- Ca. een op de twaalf (8%) is positief over de bezoekbeperking. Dit gaat om cliënten die de maatregel niet als probleem zien en het zo wel rustig vinden, of die het doen omdat het nodig is. Hieronder zijn ook cliënten die al voor corona liever niet te veel mensen over de vloer wilden omdat het minder prikkels oplevert. Of cliënten die niet tegen drukte kunnen en nu geen excuus meer hoeven te geven dat ze dat niet willen.
- Bijna een derde (32%) is neutraal over de bezoekbeperking of heeft geen mening.

Enkele voorbeelden met citaten:

- *“Ik wil de vrijheid om te ontvangen wie ik wil. Nu moet ik me afvragen: denk ik dat ik het dadelijk harder nodig ga hebben? Daardoor is er sneller een escalatie.”*

- *“Ik vind het moeilijk om iemand uit te nodigen omdat daarnaast ik ook nog begeleiding thuis krijg. Ik kan dan niet meer familie of een vriendin uitnodigen.”*
- *“Ik kan niet autorijden dus ik kan niet naar m'n ouders of mijn man moet in de auto blijven.”*
- *“Je moet enorm plannen: voor mijn werk ga ik (nog) op huisbezoek, en dat tel ik dan maar niet altijd mee als ik ook nog privé iemand wil zien, maar eigenlijk beperkt mijn werk hoe ik nu privé mensen kan zien, als ik strikt de maatregelen volg.”*
- *“Mijn autistische partner wil (moet) graag dat ik meega met hem.”*

Ervaringen met de winkelsluiting:

- Ruim een derde (36%) is er neutraal over of heeft er geen mening over. Zij vinden de maatregel niet heel erg beperkend, hoewel sommigen het wel lastig vinden. Of ze hebben dat ervoor over als het effect heeft. Ook zijn er cliënten die al online shopten en niet naar winkels gingen, ook niet voor levensmiddelen. En cliënten die zeggen dat ze geen spullen missen of dat zij het geld toch niet hebben om luxe dingen te kopen.
- Ruim de helft (55%) is negatief over de maatregel. Zij vinden dat de winkelsluiting mensen beperkt in het doen van gewone maar noodzakelijke inkopen zoals kleding, schoenen, papier, kleding voor de kinderen die eruit groeien, etc.

Andere nadelen die hier genoemd worden, zijn:

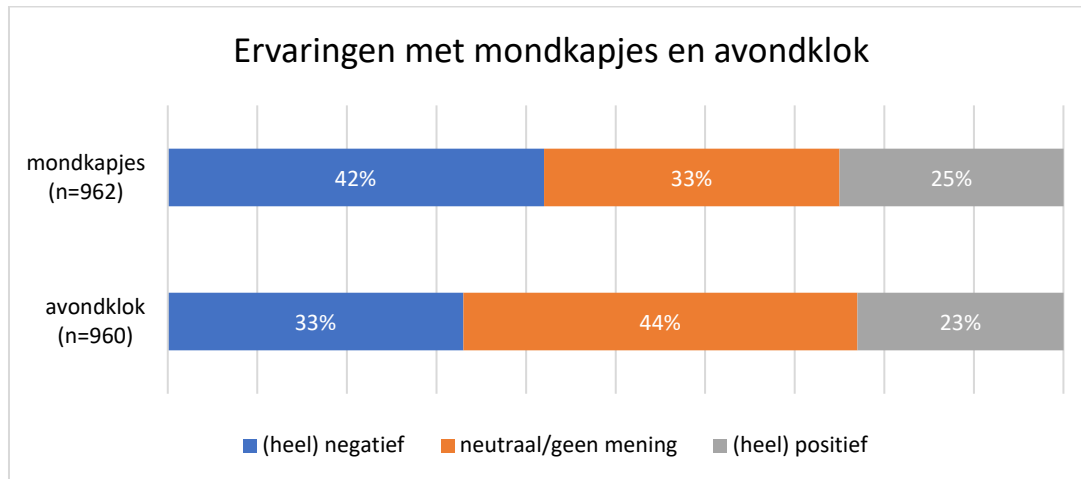
- Dat deze maatregel mensen op kosten jaagt, bijvoorbeeld omdat verzorgingsproducten duurder zijn in de supermarkt dan bij de drogist, of omdat je bestellingen moet (laten) opsturen; er is bijvoorbeeld een minimum bestelbedrag voor bezorging etc.
- Voor sommigen is winkelen een manier om onder de mensen te zijn en dan kan nu niet. Sommigen kunnen niet naar de tweedehandswinkel (vaak een ggz-initiatief). Voor ouderen die worden geweerd uit online winkels of dat niet kunnen, wordt inkopen onmogelijk.
- Ook wordt aangegeven dat het niet meer kunnen kopen van boeken en tijdschriften een gemis is aan mogelijkheden voor ontspanning.
- Enkeligen kunnen niet online winkelen omdat ze onder curatele staan.
- Iets laten bezorgen, betekent weer dat je moet regelen dat je op tijd thuis bent.
- Het is bijvoorbeeld lastig wanneer je bent verhuisd en niet kunt opknappen in je huis.
- Bijna 1 op de 10 (9%) is positief over de gevolgen van de winkelsluiting. Zij vinden het goed omdat het leidt tot minder drukte op straat en in de winkelcentra en dat het tot minder besmettingen leidt.
 - Ook zijn er cliënten die vinden dat er door de maatregel minder verspilling is, minder rommel en minder overconsumptie. De maatschappij lijkt daardoor minder materialistisch. Degenen die weinig geld te besteden hebben, vinden het positief dat anderen nu ook niet kunnen funshopen.
- Daarnaast wordt wel opgemerkt dat de keuze welke winkels wel of niet open mogen niet altijd logisch lijkt. En is veel medeleven met winkeliers die failliet (dreigen te) gaan.

Enkele voorbeelden met citaten:

- *“Ik ben heel veel afgevallen in deze periode en al mijn kleding is te wijd geworden. Maar kan geen nieuwe kopen behalve online. En dat doe ik nooit, ik wil iets zien, voelen en passen.”*
- *“Het leven is op deze manier een stuk duurder i.v.m. verzendkosten en goedkopere winkels hebben geen website. Alles duurt langer voor je iets in huis hebt. En met een uitkering rondkomen is op deze manier wel een uitdaging.”*
- *“Ik kan niet kopen wat ik nodig heb voor een heel lage prijs. Via click-and-collect is niet alles verkrijgbaar en het minimum bestelbedrag is hoog.”*
- *“Ik heb weinig geld maar en doe normaal voor kleine bedragen boodschappen. Nu er afhaal-mogelijkheden zijn moet je soms een minimaal bedrag besteden. En online bijna altijd verzendkosten en dat kan ik niet betalen.”*

- “Door sneeuw gingen mijn schoenen kapot en met diabetes moet je schoenen passen anders gaan je voeten kapot. Ik was winkelen na traumaverwerking aan het oefenen en door corona ligt dat stil.”

Grafiek 6 Ervaringen met mondkapjes en avondklok



De algemene uitkomsten zijn:

- Over ‘mondkapjesplicht’ en ‘avondklok’ is men verdeeld, maar vaker negatief dan positief.
- Tegenover de ‘avondklok’ staat de grootste groep neutraal.
- Ongeveer een kwart is positief over de ‘avondklok’ en de ‘winkelsluiting’.

De ervaringen met de mondkapjesplicht:

- Van degenen die deze maatregel als negatief ervaren (42%):
 - noemt ruim een vijfde (22%) daar psychische redenen voor, zoals het ervaren van paniek en angst, het herbeleven van trauma en/of dissociatie, autisme of claustrofobie. Of het feit dat het mondkapje nare emoties oproept zoals onveiligheid/beklemming etc.
 - een op de zes van hen (16%) noemt lichamelijke problemen, zoals astma, COPD, longemfyseem, huiduitslag etc. of geven aan dat zij gaan hyperventileren;
 - daarnaast noemt bijna een kwart van degenen die negatief zijn (23%) dat ze de mondkapjes fysiek benauwd/benauwend vinden om andere dan hierboven genoemde redenen. Verder zijn er ook cliënten die geen reden, oorzaak of gevolg noemen van hun negatieve ervaringen en er zijn ook cliënten die meerdere redenen noemen.
- Degenen die er positief over zijn, voelen zichzelf beter beschermd en doen het ook (graag) voor anderen en kwetsbaren in hun omgeving. Ze noemen als voordelen: minder risico op besmetting en meer veiligheid. Sommigen geven aan dat iedereen elkaar moet beschermen, je moet doen wat nodig is. Ook wordt wel eens genoemd dat mensen het fijn vinden om hun gezicht te verbergen, dat ze ongezien rare bekken kunnen trekken of fluisteren.

Over de mondkapjesplicht worden ook de volgende aandachtspunten genoemd:

- Er wordt onhygiënisch met mondkapjes omgegaan.
- Het is lastig dat je emoties/gezichtsuitdrukkingen/non-verbale communicatie mist. Sommige mensen kunnen daardoor niet goed reageren tijdens gesprekken of worden er onzeker door.
- Ook blijken de mondkapjes lastig voor mensen die slechthorend of slechtzind zijn: slechthorenden kunnen anderen soms nóg slechter verstaan, gehoorapparaten vallen uit bij het op- en afdoen; slechtzindigen bij wie de bril beslaat, kunnen nóg slechter zien.

- Daarnaast noemen sommigen dat ze de hoeveelheid mondkapjes niet kunnen betalen.

Enkele voorbeelden met citaten:

- *“Het triggert mijn angststoornis. Ik ga daarom ook niet graag naar de winkels en de winkels waar ik wel naar toe ga, weten dat ik geen mondkapje draag.”*
- *“Ik krijg het er benauwd van (hyperventilatie) en het beangstigt me dat ik gezichten van anderen niet goed kan zien.”*
- *“Heb zelf last van astma en krijg het door het dragen van mondkapje erg benauwd. Ga hier ook door hoesten, waardoor iedereen je kwaad aankijkt als je hem even af zet. Ook de optie van geheel niet dragen levert zeer negatieve reacties op.”*
- *“Door PTSS en hyperventilatie kan ik geen mondkapje dragen. Ik wil niet de strijd aangaan met BOA's, dus ik kom nergens meer. Alles online of niet.”*
- *“Nu word je eraan herinnerd dat je inspanningsastma hebt en het niet meevalt na een fietstocht om het hoogtepunt van je dag te bereiken: de supermarkt en dan meteen een mondkapje op ik word ontzettend benauwd en zakt het niet af dan heb ik het gevoel flauw te vallen. “*

De ervaringen met de avondklok:

- Opvallend is dat bijna de helft van de cliënten (44%) neutraal op de avondklok reageert of er geen mening over heeft. Zij geven bijvoorbeeld aan dat ze het doen omdat het nodig is of ze vinden het geen probleem. Er zijn ook cliënten die in de avonduren al niet naar buiten gingen 's winters en mensen die weinig sociale verplichtingen hebben 's avonds.
- Degenen die negatieve gevolgen merken van de avondklok noemen de volgende redenen:
 - Naast ongezelligheid geven cliënten aan dat het spanning oproept dat je voor 21.00 uur thuis moet zijn als je onderweg bent, dat het 'gedwongen voelt'.
 - Of redenen die specifiek van belang zijn voor cliënten met psychische kwetsbaarheid: bijvoorbeeld dat ze niet naar buiten kunnen gaan als ze in paniek zijn. Of dat ze op het rustigste moment van de dag naar buiten willen gaan en dit juist niet mag; deze mensen voelen zich opgesloten.
 - Sommigen ervaren de avondklok als vrijheidsbeperking en roept het gevoelens op van gevangenschap en associatie met hun oorlogsverleden. Wandelen helpt sommigen tegen grote onrust en paniek en helpt om rustiger te slapen.
 - Mensen die samen met een ander buiten willen lopen, kunnen dat niet meer; ook als je 's avonds niet alleen over straat durft, mag je niet meer samen met iemand de hond uitlaten.
 - Sommige mensen voelen zich niet veilig in hun eigen huis (door suïcidaliteit, dissociaties of nachtmerries) en mogen dan niet de straat op.
 - Enkelen hebben een verklaring van hun behandelaar, maar durven dat toch niet te doen; ze worden onrustig of raken in paniek bij de gedachte dat politie die verklaring niet accepteert.
- Degenen die positieve gevolgen melden over de avondklok geven aan dat ze bijvoorbeeld minder last hebben van herrie op straat 's avonds en 's nachts. Bijvoorbeeld omdat er bijna geen verkeer is, geen jongeren die rondhangen, of dat zij het lopen met de hond alleen buiten heerlijk vinden, dat er minder criminele activiteiten op straat zijn (ook minder afval). Ook cliënten die 's winters of 's avonds al niet naar buiten gingen of weinig sociale verplichtingen hebben 's avonds, vinden het geen probleem.

Enkele voorbeelden met citaten:

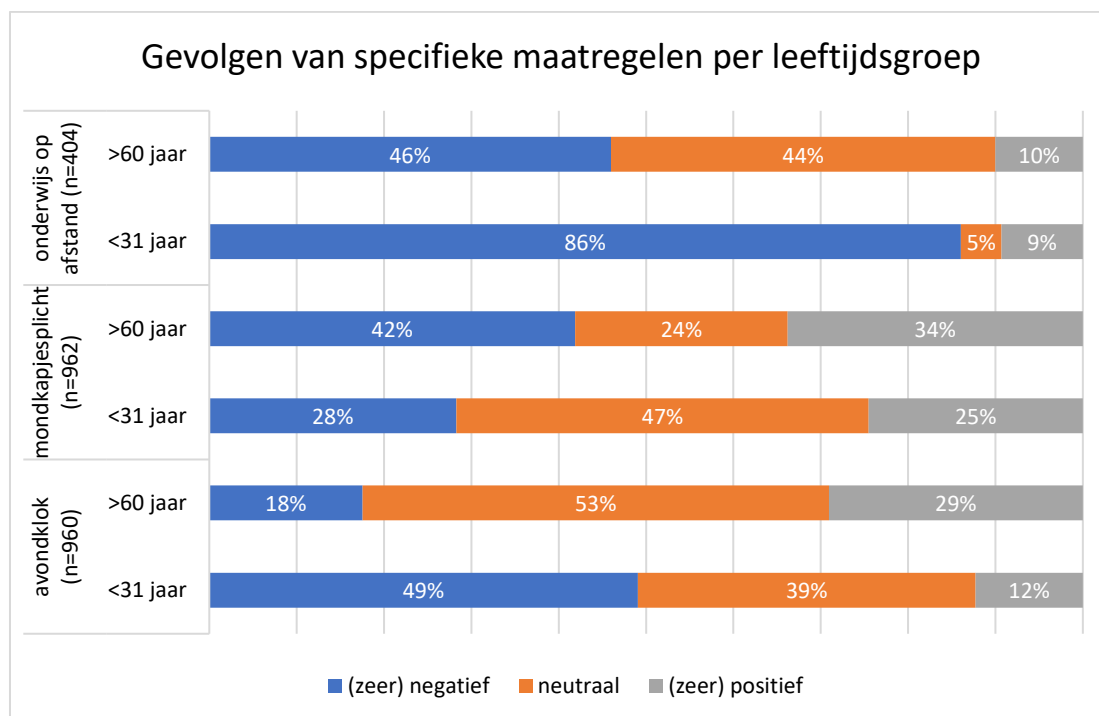
- *“De vrijheid om naar buiten te kunnen is erg essentieel voor me, vooral vanwege mijn PTSS. Naar buiten gaan is deel van mijn crisisplan.”*
- *“Ik heb een verklaring gekregen van behandelaar om naar buiten te mogen om te reguleren. alleen de angst voor buiten is zo groot. Alsof er zoveel gevaar dreigt, dat je niet kan zien maar dat er wel is.”*

- “Voor het slapen ga ik altijd wandelen en als ik niet kan slapen; ‘s nachts soms ook. Anders moet ik oxazepam nemen wat nadat het is uitgewerkt m'n epilepsie triggert.”
- “Afgezien van het feit dat het me doet denken aan WO2 heeft het geen enkele toegevoegde waarde aan de andere maatregelen/ plichten die opgelegd zijn.”
- “Ik merk dat het invloed heeft op het ritme in mijn relatie, we kunnen niet doen wat we altijd deden. Dat brengt spanningen en zoeken naar aanpassing. Mijn vriendin heeft een uitzonderingspasje, maar gebruikt het niet. Politie is hierin niet coulant.”
- “Het geeft me een heel opgesloten gevoel, alsof ik iets verkeerd heb gedaan en naar mijn kamer ben gestuurd terwijl het niet mijn schuld was. Het idee dat het verboden is om naar buiten te gaan voelt heel eenzaam, en eng want ik heb last van dissociaties.”
- “Ik ben alleenstaand met psychische klachten maar door de avondklok kan er niemand ‘s avonds langskomen als ik het nodig heb. Én bezoek moet hals overkop naar huis, zeer beperkend en betuttelend.”

3.5. Ouderen en jongeren beleven de maatregelen verschillend

Er is gekeken naar hoe de specifieke maatregelen worden ervaren door verschillende leeftijdsgroepen. Dat blijkt niet voor alle leeftijdsgroepen hetzelfde.

Grafiek 7 Gevolgen van specifieke maatregelen per leeftijdsgroep



Wat opvalt in de leeftijdsgroepen is onder andere:

- De grootste verschillen zitten in de maatregelen ‘onderwijs op afstand’ en ‘avondklok’. Daarover cliënten onder de 31 jaar vaker negatief dan ouderen vanaf 60 jaar.
- De jongere leeftijdsgroep is minder negatief over de mondkapjesplicht dan de oudere.
- Over de maatregel ‘bezoekbeperking’ zijn ouderen vanaf 60 jaar vaker negatief.
- Bij de maatregel ‘winkelsluiting’ zijn er geen verschillen tussen leeftijdsgroepen.

Enkele voorbeelden met citaten over de leeftijdsgroep jongeren:

- *“Ik ben volledig teruggevallen in mijn anorexia en depressie. Door de lockdown en bezoekmaatregelen kan ik niet de dingen doen die nodig zijn voor mijn herstel.”*
- *“De avondklok benauwt me, het idee dat ik ‘s avonds niet naar buiten mag voelt heel naar. Net als dat het niet noodzakelijk is dat ik het OV gebruik, hierdoor heb ik nauwelijks nog contact met mensen want ik heb geen auto.”*
- *“Niet zozeer voor mijzelf maar meer voor mijn 19-jarige zoon. Ik zie hem steeds minder initiatief tonen en steeds vaker in bed blijven liggen. Ik zie eenzaamheid en niet aan de regels kunnen voldoen.”*
- *“De avondklok, ik beslis niet ter plekke een paniekaanval te krijgen, maar wetende dat je dan eigenlijk na 21 uur niet meer naar buiten mag, bevordert het niet.”*
- *“Mijn dochter heeft al een aantal jaren een kleine winterdepressie, maar kan wel naar school, af en toe een weekje thuis. Dit jaar heeft ze een zware te pakken en gaat ze al vanaf november niet meer naar school (examenjaar) inmiddels met antidepressiva begonnen.”*

Enkele voorbeelden met citaten over de leeftijdsgroep ouderen:

- *“Het bezoeken van familie, kinderen en kleinkinderen. Het is niet meer mogelijk om, al zijn het er maar 2, de kinderen met kleinkinderen tegelijk op visite te laten komen.”*
- *“Gehannes met gehoorapparaat en bril bij op en af doen van mondkapje. Slechte verstaanbaarheid en benauwd op den duur.”*
- *“Afgezien van het feit dat het me doet denken aan WO2 heeft het geen enkele toegevoegde waarde aan de andere maatregelen/ plichten die opgelegd zijn.”*
- *“Zie niemand, kan nergens gaan, steun krijgen/zoeken bij iemand is hierdoor onmogelijk gemaakt, slaapproblemen geëscaleerd, voel me totaal afgesloten en opgesloten.”*
- *“Het maakt bezoeken van mijn (klein)kinderen die op afstand wonen, samen met mijn man, onmogelijk. Ik moet de lange reis dus alleen maken.”*

3.6. Door de lockdown is de psychische zorg deels weer opgeschort

Aan cliënten is gevraagd of zij voor de lockdown gebruik maakten van zorg, behandeling, algemene voorziening of (informele) ondersteuning³. En zo ja, van welke vormen van zorg.

De uitkomsten:

- Bijna twee derde van de cliënten (n=604) maakte voor de lockdown gebruik van zorg
- Vaak van twee of meer vormen van zorg, ondersteuning en voorzieningen tegelijk.
- Bijna een kwart (23%) krijgt ondersteuning van familieleden en 14% krijgt hulp van anderen uit hun sociale netwerk.

Tabel 1 Van welke zorg (behandeling, ondersteuning of algemene voorzieningen) maken cliënten gebruik voor de lockdown?

Zorg (behandeling, ondersteuning of algemene voorzieningen)	Aantal keer genoemd	Percentage
psychiater, (psycho)therapeut of psycholoog (individueel)	401	66%
begeleiding uit WMO (individueel, thuishulp, re-integratie etc.)	174	29%
informele hulp /ondersteuning door familieleden	141	23%

³ Onder informele ondersteuning wordt hier verstaan: hulp of ondersteuning door familie of anderen uit het sociaal netwerk, wanneer dit niet vanuit een Persoonsgebonden Budget wordt betaald.

(F)ACT-team (individueel, SPV' er, etc.)	95	16%
informele hulp/ondersteuning door anderen in sociaal netwerk	84	14%
praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ)	71	12%
dagactiviteitencentrum (in een groep, incl. zorgboerderij)	64	11%
inloophuis of club-/buurtcentrum (in een groep)	47	8%
zelfregie- of herstelcentrum (in een groep)	40	7%
anders*	112	19%
Aantal keer beantwoord:	604	203%

*Bij 'anders' noemen cliënten onder andere: somatisch specialistische zorg, huisartsenzorg, haptotherapie, fysiotherapie, medische fitness, wijkverpleging, maatschappelijk werk, diëtiste, coaching, acupunctuur etc.

Gevolgen van de lockdown voor de zorg

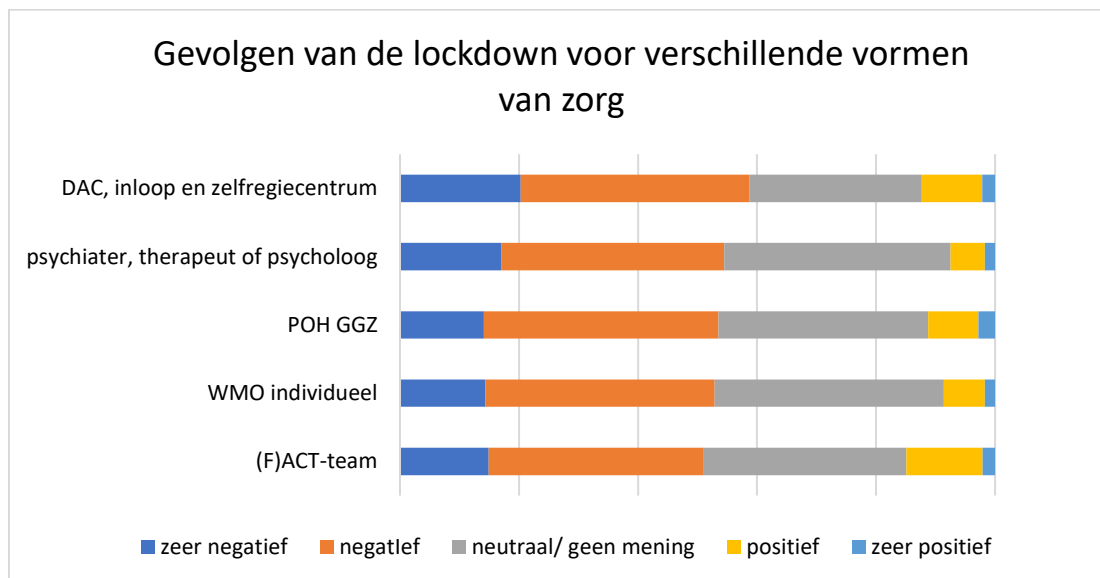
Aan cliënten is gevraagd wat de gevolgen zijn van de lockdown voor de zorg en ondersteuning die zij krijgen.

De antwoorden:

- Ruim de helft van de cliënten (52%) geeft aan dat de lockdown negatieve gevolgen heeft voor hun zorg en ondersteuning. Bij ruim een derde (36%) negatieve gevolgen en voor 16% heel negatieve gevolgen. Vaak worden genoemd: de zorg is (weer!) helemaal gestopt, nóg meer afspraken gaan niet door, letterlijk alles staat stil, de wachtlijst wordt weer langer en is nul uitzicht op perspectief, en bij gezinstherapie gaat dit ook meteen niet door als een van de kinderen verkoudheidsklachten heeft. Ook zijn er minder hulpverleners werkzaam op de locatie (coronarooster) waardoor ze minder fysiek gezien kunnen worden en het lastiger is om afspraken te maken, afspraken worden vaker afgezegd, etc.
- Dat leidt er soms toe dat alle vooruitgang in de therapie weer tenietgedaan is. Ook in therapiegroepen is de het lastig: de aanwezigheid van groepsleden wisselt door coronaregels sterk doordat cliënten soms thuis moeten blijven en dit doet de veiligheid en stabiliteit van de groep geen goed. Ook gaat lichaamsgerichte therapie zoals EMDR niet door.
- Ca. 39% ervaart de gevolgen van de lockdown op de zorg, behandeling, ondersteuning en gebruik van algemene voorzieningen als neutraal of heeft er geen mening over. Hierbij geven cliënten bijvoorbeeld aan dat zorgafspraken zijn doorgegaan, soms dat ze samen met de hulpverlener buiten wandelen in plaats van op locatie zijn en dat dit een prima alternatief is. Ook wordt genoemd dat het dagcentrum of het inloophuis (op aangepaste wijze) openblijft.
- Voor 10 % zijn er positieve gevolgen: 8 % ervaart positieve gevolgen en 2% heel positieve gevolgen⁴. Hierbij geven cliënten ook aan dat de zorg wordt voortgezet of dat ze juist (meer) preventieve zorg krijgen Of dat de online zorg/behandeling goed bevalt, bijvoorbeeld omdat de zorg op afstand hen meer naar de kern brengt en ze bewuster nadenken over hoe en waarom van het contact met de hulpverlener.
- Tot slot merkt 2,5% van de cliënten op dat de wachtlijst voor zorg langer is geworden.
- In de provincie Noord-Brabant wordt het vaakst gemeld dat de psychische zorg weer is opgeschort door de lockdown. In de provincie Utrecht het minst vaak.

⁴ Totaal is meer dan 100%; dit is een afrondingsverschil.

Grafiek 8 Gevolgen van de lockdown voor verschillende vormen van zorg



Wat opvalt bij de vergelijking van verschillende vormen van zorg:

- De bezoekers van dagactiviteitencentra (DAC), inloophuizen en zelfregiecentra zijn het meest negatief over de gevolgen van de lockdown. Met name over het opnieuw sluiten van de (publieke) centra en omdat ze elkaar niet meer live kunnen ontmoeten.
- In de groep die negatieve gevolgen meldt voor de zorg van de psychiater, therapeut of psycholoog is de behandeling gestopt bij bijna een kwart (23%) en is de behandeling bij ruim een op de drie (37%) weer online d.m.v. beeld- of videobellen, telefoon of zoom in plaats van face-to-face contact. Juist de cliënten die aangeven dat hun zorg weer hervat was, zijn teleurgesteld dat die nu weer stilvalt of verandert.
- De meeste positieve cliënten zijn te vinden onder degenen die zorg vanuit een (F)ACT-team of van een praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ) krijgen.

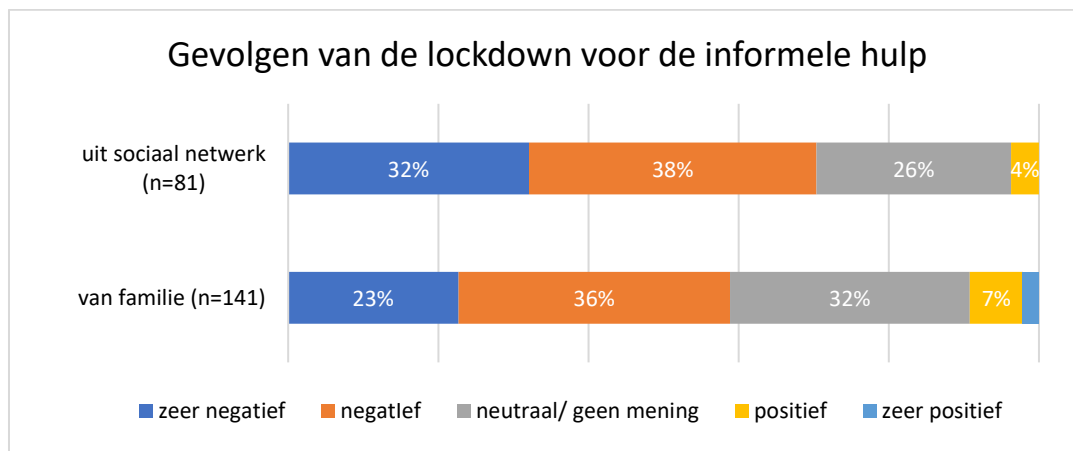
Enkele voorbeelden met citaten over de gevolgen van de lockdown voor de zorg:

- *“Door minder contact met GGZ-behandelaar en zelfs alleen maar telefonisch contact heeft behandelaar geen reëel beeld kunnen krijgen van gemoedstoestand. De behandeling is afgesloten als zijnde dat het goed zou gaan nu, maar in werkelijkheid ging het helemaal mis.”*
- *“Hij zou dagbesteding gaan doen na 2 jaar thuis zitten, maar dat kon toen niet doorgaan. We hadden hem eindelijk bereid gevonden. Vervolgens na eerste lockdown was die dagbesteding weg.”*
- *“Mijn psychisch welzijn, angst om besmet te raken, angst hoe het dan gaat met mij, angst omdat de hulpverlening me in coronatijd op straat heeft gezet en ik geen hulpverlener heb.”*
- *“Therapie doelen die ik niet kan halen, opgesloten en opgejaagd voelen. Door deze omstandigheden misschien moeten stoppen met therapie.”*
- *“Ik zie mijn begeleiding en psychiater niet meer in het echt. De hele begeleiding was voor de lockdown gefocust op vooruitgang, nu is het gewoon overleven.”*

- “Mijn zorg heeft een aantal maanden compleet stilgestaan, en is daarna moeizaam weer opgestart. Maar nu is het weer alleen via videobellen. Het werkt maar zou face-to-face beter werken.”
- “Meer videobellen, want niet geschikt is voor mij. Meer afstand; afspraken die last minute afgezegd worden door testen.”
- “Sessies zijn om de week online. Therapeuten zien emoties minder goed en veel oefeningen nodig voor mijn eetstoornisbehandeling zoals spiegel oefeningen kunnen nu niet altijd plaatsvinden.”
- “De behandeling mag gelukkig wel doorgaan, maar we missen wel een blok, de lichaamsgerichte therapie, die in ons geval wel heel waardevol en nodig zou kunnen zijn. Ook hebben we één blok online, wat altijd minder fijn werkt dan op locatie.”
- “Het buurtcentrum is veel minder open, lotgenotengroep is online. Therapie is hetzelfde: wisselend face to face en online.”
- “Ik loop compleet vast in mijn proces. Ik zou nu juist meer sociale contacten en meer ervaringen buiten de deur moeten opdoen, maar dit ligt vanwege de omstandigheden nagenoeg stil.”
- “De herstelgroep in buurthuis ligt stil.”

Aan cliënten is ook gevraagd of de lockdown gevolgen heeft voor de informele hulp van familie en hulp vanuit hun sociale netwerk. Het blijkt dat deze vormen van hulp ook veranderd zijn.

Grafiek 9 Gevolgen van de lockdown voor de informele hulp



De antwoorden:

- De lockdown heeft meer negatieve gevolgen voor de informele hulp vanuit het sociale netwerk dan voor hulp van familieleden.
- Dit heeft ermee te maken dat de maatregelen het lastiger maken om andere mensen uit het sociaal netwerk dan familieleden face-to-face te ontmoeten.

3.7. Steun van anderen, zorg én eigen kracht zijn belangrijke bronnen van steun

Aan cliënten is gevraagd wat tijdens de lockdown grote bronnen van steun voor hen waren.

- Op deze vraag geven 948 cliënten antwoord. Zij noemen gemiddeld 3 á 4 bronnen van steun die zij als belangrijk (hebben) ervaren en dit lijkt hoopgevend.

- Maar op de vraag ‘Wat heeft je tijdens de lockdown het meest geholpen op mentaal gebied?’ zegt 18% dat niets heeft geholpen. De effecten van de steun blijven bij hen dus uit.

Tabel 2 Wat zijn de grootste bronnen van steun tijdens de lockdown?

Wat zijn de grootste bronnen van steun tijdens de lockdown	Aantal keer genoemd	Percentage
steun van familieleden	444	47%
bewegen (buiten)	430	45%
professionele psychische zorg	429	45%
steun van anderen in sociaal netwerk	403	43%
huisdier	332	35%
eigen kracht en doorzettingsvermogen	273	29%
meer rust	260	27%
contact met collega's	227	24%
digitaal contact	214	23%
iets voor anderen doen	187	20%
geloof of spiritualiteit	104	11%
contact met ervaringsdeskundigen	83	9%
anders*	52	5%
Totaal aantal keer genoemd	3.438	363%

*Bij ‘anders’ noemen cliënten onder andere:

- psychische zorg en ondersteuning en ook medicatie,
- dat (vrijwilligers)werk en dagbesteding doorgaan,
- hobby's, muziek, lezen, een cursus of studie,
- ook meditatie, mindfulness, etc.

Eigen kracht speelt een belangrijke rol

Er kunnen verschillende manieren zijn om door een lastige periode heen te komen en mensen met psychische kwetsbaarheid hebben daarmee in de loop van hun leven vaak (veel) ervaring opgedaan.

Bij ‘eigen kracht en doorzettingsvermogen’ noemen cliënten onder andere:

- dat het helpt om dingen te blijven doen, met activiteiten bezig te zijn en daarmee door te gaan ook al heb je niet altijd zin; en structuur aanbrengen dagen en in de lege momenten;
- het inzetten van eerder geleerde coping-strategie of vaardigheden die in behandeling of therapie geleerd of gebruikt werden;
- doorzettingskracht, blijven volhouden en doorgaan, ook al is het moeilijk;
- niet somberen, niet bij de pakken neerzitten en blijven hopen op verbetering van de situatie; positief blijven denken;
- initiatieven nemen, nieuwe dingen gaan doen, leren en ontdekken waar je kracht van krijgt;
- je eigen plan trekken en concrete plannen maken om de dagen in te vullen;
- accepteren dat het niet altijd goed gaat als je ziek bent, leren omgaan met je kwetsbaarheid;
- relativieren van lastige situaties, reflecteren en dicht bij jezelf blijven; kalm blijven en kijken of je een andere benadering kunt kiezen om tegen gebeurtenissen aan te kijken;
- milder oordelen over jezelf; er niet lang bij blijven stilstaan als iets een keer niet lukt;
- goed voor jezelf zorgen, bijvoorbeeld door lekker koken, lekker eten, goed slapen;
- het besef dat je slechtere tijden meegemaakt hebt en die hebt doorstaan;
- bewust stilstaan bij de dingen die slagen: erkennen dat het je toch weer is gelukt aan het einde van de dag, jezelf belonen en trots kunnen zijn op jezelf.

4. De toekomst: hoop op verbetering, maar niet voor iedereen

De lockdown heeft niet alleen psychische en sociale gevolgen op dit moment maar beïnvloedt ook hoe mensen hun toekomst zien. Cliënten geven aan wat ze in 2021 verwachten op het gebied van zorg en onderwijs. Maar ook of ze verbeteringen zien voor hun (vrijwilligers)werk en inkomen. Al deze zaken dragen er in grote mate aan bij of mensen verwachten dat ze het psychisch redden.

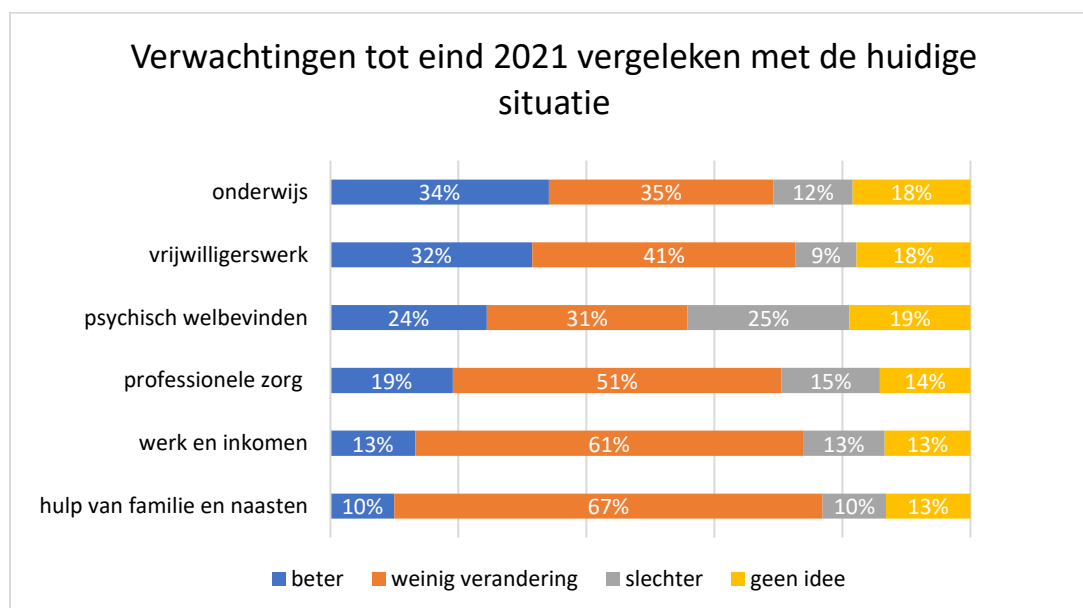
4.1. Voor sommigen ziet de toekomst er somberder uit dan voorheen

Ook in deze zesde peiling is weer aan cliënten gevraagd hoe zij naar de toekomst kijken. Dit is gedaan in de vorm van een aantal stellingen. Ditmaal geven de cliënten aan wat ze verwachten voor het jaar 2021 op verschillende gebieden. En ook of ze verwachten dat het op die punten beter of slechter zal gaan dan hoe de situatie nu is.

De algemene verwachtingen voor de toekomst:

- Veel cliënten (42%) verwachten dat ze zichzelf psychisch zullen redden het komende jaar, maar ruim een derde (37%) verwacht dat niet.
- Ook verwacht 69% dat ze het komende jaar voldoende inkomen hebben om zich financieel te redden; toch verwacht 14% dat dit niet zo zal zijn.

Grafiek 10 Wat verwachten cliënten tot eind 2021 vergeleken met de huidige situatie?



In vergelijking met de huidige situatie valt het volgende op:

- Cliënten zijn het meest positief over onderwijs en vrijwilligerswerk: ca. een derde verwacht dat het op deze gebieden in 2021 beter zal gaan in vergelijking met de huidige situatie.
- Ze zijn het vaakst negatief over psychisch welbevinden en professionele zorg: een kwart (25%) verwacht dat het psychisch slechter zal gaan in 2021.
- En 15% verwacht dat de zorg die zij krijgen slechter wordt vergeleken met de situatie nu.
- Ruim twee derde verwacht in 2021 weinig verandering in de hulp van familie en naasten (67%).
- Voor wat betreft werk en inkomen verwacht 13% van cliënten dat dit slechter wordt vergeleken met de situatie nu.

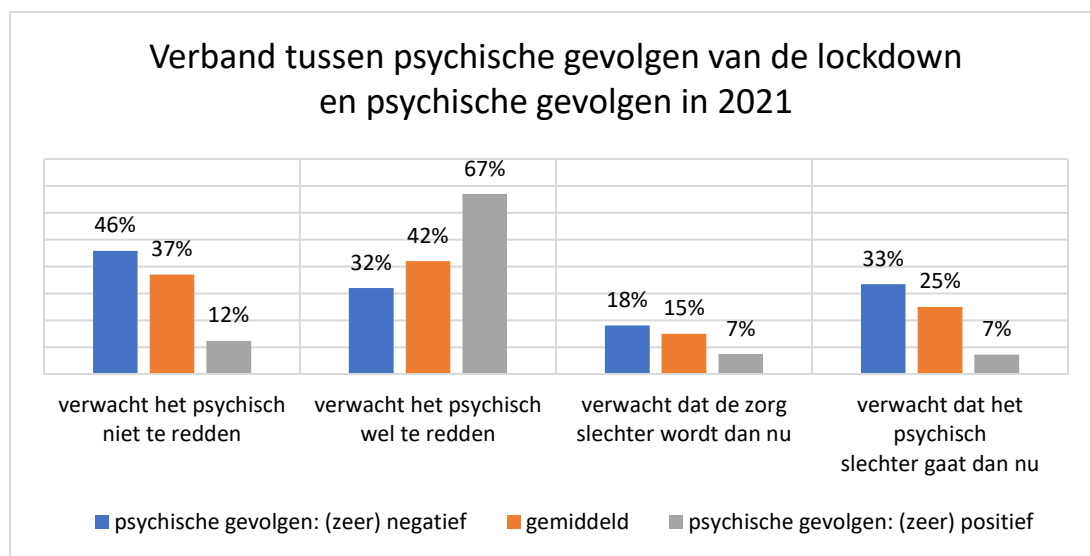
4.2. De gevolgen van de lockdown kleuren de toekomstverwachtingen

In de uitkomsten van de zesde peiling blijkt er verband tussen de gevolgen van de lockdown en de verwachtingen voor de toekomst op veel terreinen.

Zo blijkt bijvoorbeeld dat:

- Cliënten die vinden dat de lockdown negatieve gevolgen heeft voor hun sociale contacten melden ook de meeste negatieve psychische gevolgen (83% vs. 69% gemiddeld).
- Cliënten die het vaakst negatieve psychische gevolgen melden, geven vaker aan, dat ze het in 2021 psychisch niet zullen gaan redden (46% vs. 37% gemiddeld). En ook dat hun psychische situatie slechter zal worden dan nu het geval is (33% vs. 25% gemiddeld).
- Ook verwachten cliënten die positieve gevolgen van de lockdown ervaren veel vaker dat ze het psychisch gaan redden (67% vs. 42% gemiddeld). Weinigen in deze groep verwachten dat de psychische zorg het komend jaar slechter zal worden (7% vs. 15% gemiddeld).

Grafiek 11 Verband tussen de psychische gevolgen van de lockdown en psychische gevolgen in 2021

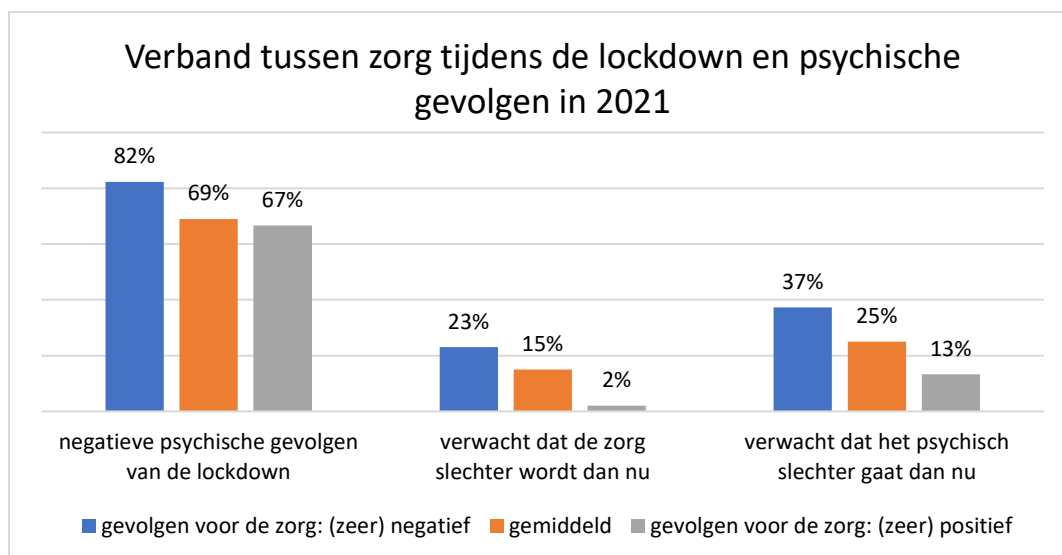


De zorg tijdens de lockdown en de toekomst

Er blijkt ook verband tussen het wegvallen van zorg, psychische gevolgen en toekomstverwachtingen:

- Cliënten die het vaakst uitval van zorg melden of aangeven dat er minder face-to-face zorg is, ervaren ook het vaakst negatieve psychische gevolgen (82% vs. 69% gemiddeld).
- Zij verwachten ook vaker dat het psychisch slechter zal gaan (37% vs. 25% gemiddeld) en dat de zorg slechter zal worden in vergelijking met nu (23% vs. 15% gemiddeld).

Grafiek 12 Verband tussen de zorg tijdens de lockdown en psychische gevolgen in 2021

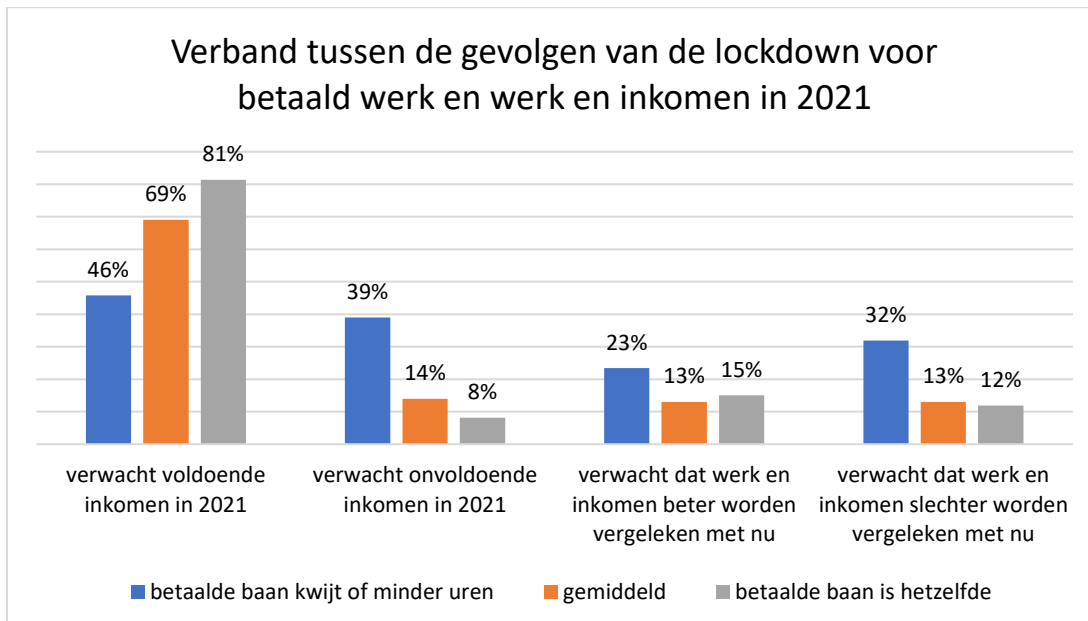


Betaald werk tijdens de lockdown en de toekomst

De gevolgen van de lockdown voor betaald werk zijn ook van invloed op de toekomstverwachtingen:

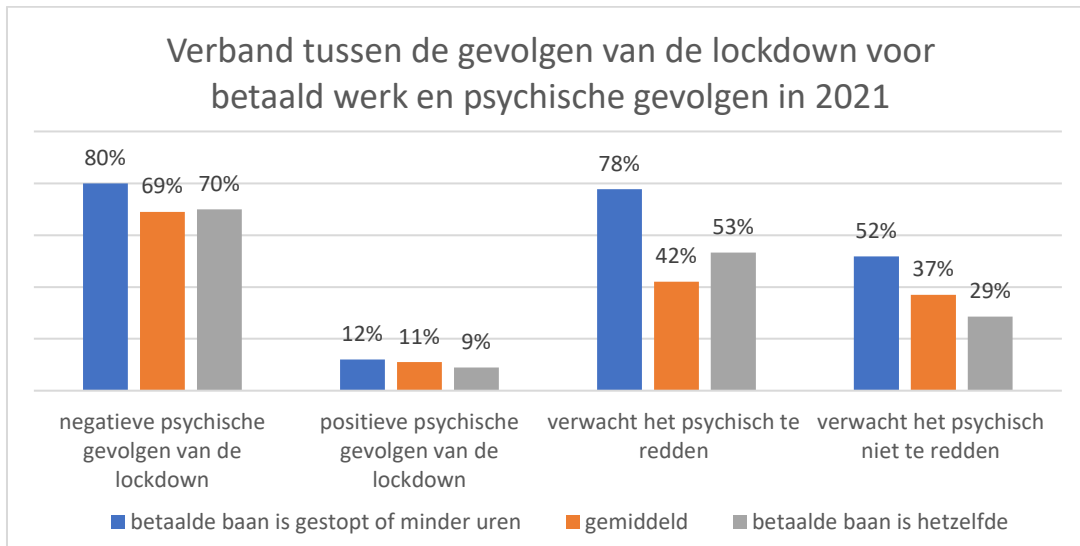
- De cliënten die minder uren in hun betaalde baan werken of hun baan kwijtgeraakt zijn, verwachten vaker dat ze onvoldoende inkomen in 2021 zullen hebben om het financieel te redden (39% vs. 14% gemiddeld).
- En ze verwachten ook vaker dat hun werk en inkomen slechter zal worden dan de huidige situatie (32% vs. 13% gemiddeld).

Grafiek 13 Verband tussen de betaalde baan tijdens de lockdown en werk en inkomen in 2021



Verder melden cliënten die tijdens de lockdown minder uren in hun betaalde baan konden werken of hun baan kwijtgeraakt zijn vaker negatieve psychische gevolgen (80% vs. 69% gemiddeld). Ook verwachten zijn veel vaker dat ze het psychisch niet zullen gaan redden (52% vs. 37% gemiddeld).

Grafiek 14 Verband tussen de betaalde baan tijdens de lockdown en psychische gevolgen in 2021

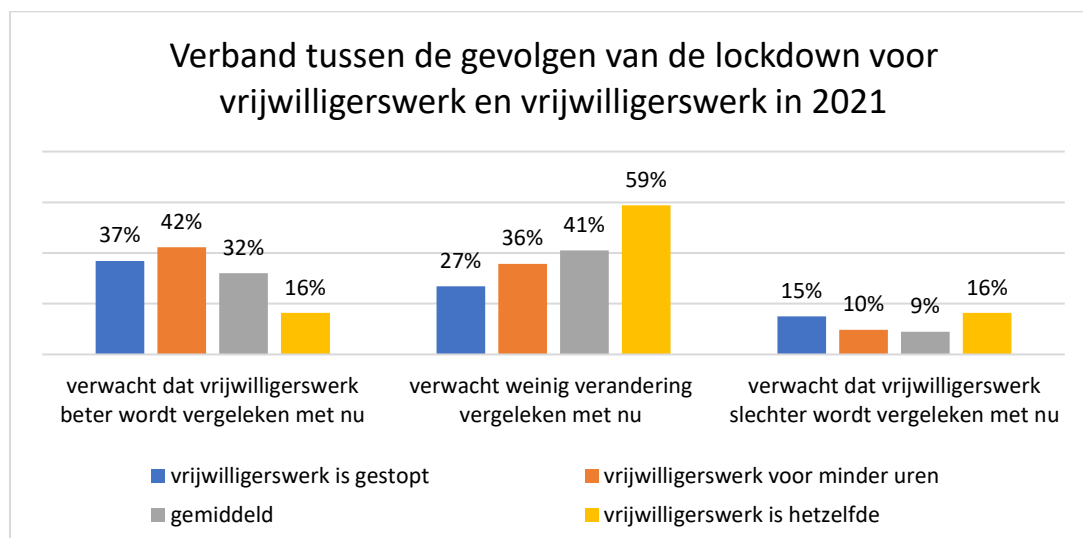


Vrijwilligerswerk tijdens de lockdown en de toekomst

De gevolgen van de lockdown op het gebied van vrijwilligerswerk voor de toekomstverwachtingen zijn minder opvallend dan bij de betaalde banen:

- De cliënten die minder uren vrijwilligerswerk doen tijdens de lockdown verwachten vaker dat het op dat gebied beter zal worden (42% vs. 32% gemiddeld).
- Degenen bij wie het vrijwilligerswerk hetzelfde bleef tijdens de lockdown verwachten het vaakst dat dit zo zal blijven (59% vs. 41% gemiddeld).

Grafiek 14 Verband tussen het vrijwilligerswerk n tijdens de lockdown en vrijwilligerswerk in 2021



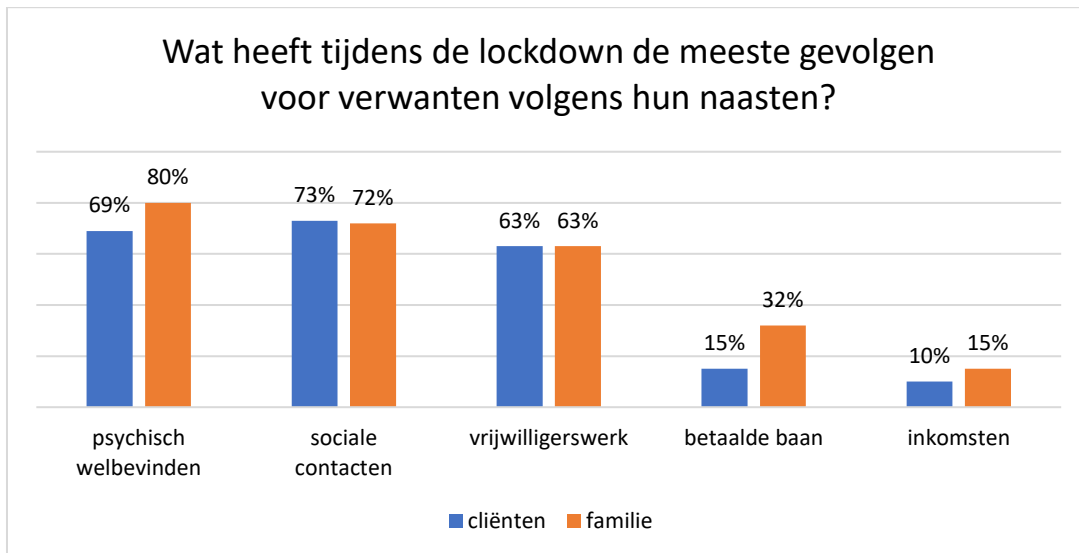
5. Familie over de gevolgen van de lockdown voor hun verwanten

Er zijn 97 familieleden en naasten die meedoen met deze zesde peiling. Dit zijn voornamelijk ouders (65%) en partners (13%) en daarnaast andere familieleden en vrienden/vriendinnen. De familieleden en naasten die meedoen, doen dat voor een groep verwanten met iets andere kenmerken dan de cliënten die meedoen. Zo vullen familieleden de vragenlijst vaak in voor verwanten die jonger zijn dan 31 jaar en voor alleenstaanden, voor partners en voor cliënten die in een zorginstelling wonen. Hun antwoorden hebben dus vaker betrekking op die groepen.

5.1. Grootste gevolgen van de lockdown voor verwanten: psychisch

Aan familieleden en naasten is gevraagd welke gevolgen de lockdown voor hun verwant heeft op het gebied van psychisch welbevinden en sociale contacten. En ook welke gevolgen de specifieke maatregelen zoals avondklok, mondkapjes, winkelsluiting, bezoekbeperking thuis en onderwijs op afstand hadden.

Grafiek 15 Wat heeft tijdens de lockdown de meeste gevolgen voor verwanten volgens hun naasten?



Uit de antwoorden blijkt het volgende:

- Familieleden en naasten merken de meest negatieve gevolgen van de lockdown bij hun verwanten op het gebied van psychisch welbevinden, sociale contact, vrijwilligerswerk, betaald werk en inkomsten. De familieleden zijn iets minder positief dan de groep cliënten in deze zesde peiling over de psychische gevolgen en over het verlies van betaald werk.
- Voor wat betreft de gevolgen van de specifieke maatregelen signaleren de familieleden dat het onderwijs op afstand en de bezoekbeperking de meest negatieve gevolgen hebben voor hun verwanten en de avondklok en de mondkapjes de minste.
- Wel waarschuwen familieleden en naasten voor gevolgen die wat minder vaak door cliënten zelf worden genoemd, zoals bijvoorbeeld dat er meer angst en onzekerheid is, omdat de situatie dreigend is. En dat de inperking van bewegingsruimte kan leiden tot minder interesse in dingen en tot futloosheid.
- Ook valt het ouders van met name jongeren op dat het voor hun kinderen moeilijker is om af te spreken met vrienden om belevenissen te delen. Dat ze elkaar als lotgenoten missen en daardoor verdrietig, eenzaam en geïsoleerd worden. Ook worden sommigen depressief en voelen zich opgesloten.
- Het kan ook te leiden dat er sprake is van meer afhankelijkheidsgevoelens van directe mantelzorgers, de verwant is minder zelfredzaam, heeft meer bevestiging nodig, heeft angstgevoelens en verliest soms perspectief.

5.2. Familie en naasten signaleren ook de meeste problemen van hun verwanten op het gebied van onderwijs op afstand

Ervaring met onderwijs op afstand

- Van degenen die hiermee hebben te maken (n=35) zegt ruim de helft (57%) dat hun verwant dit als negatief heeft ervaren. Hierbij geven familieleden aan dat hun verwant last heeft van de onduidelijkheden en uitspraken die gedaan worden over examenleerlingen. Gaat dit nu wel of niet dor en wat is de waarde? En dat dit alles weinig motiverend is voor hem/haar.
- Een klein deel van de familie (6%) signaleert dat hun verwant het als positief ervaart.
- En ruim een derde (37%) ziet dat hun naaste er neutraal over is of geen mening heeft.

Ervaring met het beperken van bezoek thuis tot 1 persoon per dag

- Ruim de helft van de familieleden en naasten (54%) merkt dat hun verwanten daar negatieve ervaringen mee hebben. Ze geven aan dat dit een van de meest lastige maatregelen voor

hun verwanten is, omdat het de sociale contacten ernstig inperkt. Bijvoorbeeld omdat sociale contacten een van de belangrijkste zaken in het leven van een puber zijn. De kinderen missen nu een deel van de ontwikkeling die men in de puberteit doormaakt.

Sommige ouders maken zich zorgen over de gevolgen op de lange termijn.

Er zijn ook voorbeelden dat de verwant het moeilijk vindt om mensen de deur te weigeren.

Bijvoorbeeld omdat er al zo weinig mensen komen. Of dat hij/zij het vergeet om binnenshuis afstand te houden of dat de regels te ingewikkeld zijn voor hem/haar.

- 6% is er positief over. Dit zijn vooral verwanten die er niet op gesteld zijn om veel mensen tegelijk te ontmoeten.
- 4 op de 10 (40%) familieleden signaleren dat hun verwanten hier neutraal tegenover staan of geen mening hebben. Ook hierbij geven ze dan aan dat hun verwant al weinig contacten had.

Ervaring met de winkelsluiting

- Bijna de helft van de familieleden en verwanten (47%) signaleert dat hun verwanten er neutraal over denken of geen mening hebben. Hun verwanten ervaren dit niet als probleem bijvoorbeeld omdat hij/zij toch al niet veel winkelde of de boodschappen niet zelf haalde.
- Bijna even vaak (46%) zien ze dat hun verwant er negatieve ervaringen mee heeft. Deze verwanten vinden het winkelen alleen of samen met iemand, een gezellige bezigheid of het was hun enige uitstapje of een afleiding en ze missen dit nu. De familieleden en naasten geven aan dat er weinig leuke dingen meer overblijven voor hun verwanten. Voor anderen is het onhandig omdat ze spullen of kleding nodig hebben die niet online te koop zijn.
- Een klein deel (6%) signaleert dat hun verwant de winkelsluiting als positief ervaart.

Ervaring met de mondkapjesplicht

- Ruim een derde van de familie en naasten (35%) signaleert negatieve ervaringen bij hun verwant. Ze noemen hierbij vaak dat hun verwant het nut niet inziet van de mondkapjes of dit onzin vindt. Sommige verwanten begrijpen het niet of gaan er niet consequent mee om. Anderen herkennen niet meer wie zij tegenover zich hebben. Voor enkelen is het niet mogelijk vanwege huidirritatie, astma/COPD of hun aandoening.
- Bijna een vijfde (18%) ziet positieve ervaringen bij hun naaste. De verwanten vinden dan dat het bescherming biedt in contacten of dat het reizen met OV moet een veiliger gevoel geeft.
- Bijna de helft van de familie (47%) merkt geen negatieve of positieve ervaring bij hun verwant of die heeft geen mening. De verwant draagt het mondkapje gewoon omdat het moet of omdat hij/zij het prima vindt.

Ervaring met de avondklok

- Ruim 4 op de 10 (41%) van de familieleden denkt dat hun verwant er neutraal tegenover staat of geen mening heeft. Zij geven vaak als toelichting dat hun verwant toch al niet naar buiten ging 's avonds en de avondklok niet als lastig ervaart.
- Ongeveer even vaak (40%) signaleren familie en naasten dat de avondklok als negatief ervaren wordt. De verwanten vinden het dan bijvoorbeeld lastig om 's avonds geen leeftijdgenoten te kunnen ontmoeten, of het is vanwege de reisafstand nodig om dan te overnachten. Voor een aantal is het niet meer mogelijk om 's avonds te wandelen om spanning of onrust kwijt te raken, ook niet om een beroep op familieleden te doen in de avonden. Daardoor ontstaat meer stress en soms paniek. Bij sommigen leidt deze vrijheidsbeperking tot (grote) irritatie en boosheid, bij een enkeling tot paranoïde reacties en het gevoel in een oorlog te zitten.
- Bijna een vijfde (19%) ziet positieve ervaringen bij hun verwant. Hierbij noemen zij dat hun verwanten het nut van de maatregel inzien, of dat die het 's avonds rustiger of veiliger vinden. Een aantal keer werd een verklaring door een huisarts of psychiater afgegeven dat de verwant wel na de avondklok buiten mag zijn.

Behandeling, ondersteuning of algemene voorziening

Bijna twee derde van de cliënten (n=604) gaf (in Hs. 3.6.) aan dat ze voor de lockdown gebruik van zorg maakten. Vaak van twee of meer vormen van zorg, ondersteuning en voorzieningen tegelijk. Bijna een kwart (23%) gaf aan dat ze ondersteuning van familieleden kregen en 14% kreeg hulp van anderen uit hun sociale netwerk.

Ook aan de familieleden en naasten is gevraagd van welke zorg hun verwant voor de lockdown gebruik maakte. En of dit tijdens de lockdown veranderd is.

De antwoorden:

- De meeste familieleden en naasten (79%) geven aan dat hun verwant zorg kreeg (behandeling), of (informele) ondersteuning of gebruik maakte van algemene voorzieningen.
- Veel familieleden (47%) geven aan dat zij hun verwant informele hulp bieden en dat dit weinig gedaan wordt door anderen uit het sociale netwerk van de verwant (7%).
- Naast de informele hulp van familie maken de verwanten gebruik van ongeveer twee vormen van professionele psychische zorg tegelijkertijd, zoals behandeling (42%), ondersteuning door een (F)ACT-team (27%) en/of dagbesteding (22%).
- Ruim de helft van de familieleden geeft aan (56%) dat de lockdown negatieve gevolgen heeft voor de zorg en ondersteuning van hun verwant.
- Overigens geeft ook 15% aan dat het positieve gevolgen heeft voor hun verwant.

5.3. De familieleden boden tijdens de lockdown de meeste steun aan verwanten

Aan familieleden en naasten is gevraagd aan wat tijdens de lockdown grote bronnen van steun waren voor hun verwanten.

Tabel 3 Welke bronnen van steun vonden verwanten belangrijk tijdens de lockdown volgens naasten?

Welke bronnen van steun ervaren verwanten (n=96)	Aantal keer genoemd	Percentage
steun van familieleden	68	71%
professionele psychische zorg	47	49%
bewegen (buiten)	36	38%
huisdier	33	34%
steun van anderen uit het sociaal netwerk	32	33%
eigen kracht en doorzettingsvermogen	27	28%
digitaal contact	18	19%
contact met ervaringsdeskundigen	15	16%
meer rust	12	13%
geloof of spiritualiteit	11	11%
contact met collega's	10	10%
iets voor anderen doen	9	9%
anders	7	7%
Aantal keer beantwoord*	325	339%

*Familieleden noemen gemiddeld 3 á 4 bronnen van steun die hun verwanten als belangrijk (hebben) ervaren.

Bij 'eigen kracht' en 'doorzettingsvermogen' noemen familieleden onder andere dat het hun verwant helpt om te kijken naar wat hij/zij wél kan in plaats van naar wat niet mogelijk is en dat het hen helpt om bezigheden te plannen. Ook het doorbreken van eenzaamheid speelt een grote rol.

Bij 'anders' noemen familieleden vaak dat het hun verwant helpt om dagelijks een vaste structuur te hebben van bijvoorbeeld vrijwilligerswerk en ze noemen ook spelletjes en andere activiteiten.

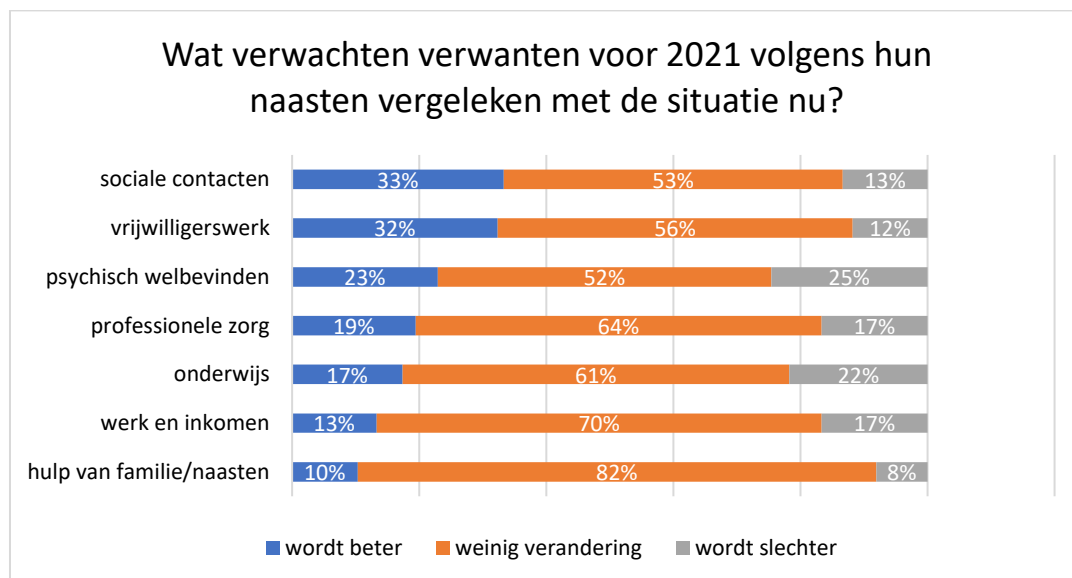
5.4. Hoe zien de verwanten de toekomst volgens familieleden en naasten?

Aan de familieleden en naasten is gevraagd hoe hun verwanten naar de toekomst kijken. Dit is gedaan aan de hand van stellingen.

De antwoorden:

- Ruim een derde (37%) van de familieleden verwacht dat hun verwant zichzelf psychisch zal redden het komende jaar en ruim een derde (34%) verwacht dat dit niet zo zal zijn.
- Ook verwacht 60% dat hun verwant het komende jaar voldoende inkomen zal hebben om zich financieel te redden; toch verwacht 20% dat dit niet zo zal zijn.
- Deze verwachtingen zijn in lijn met de huidige situatie.

Grafiek 6 Wat verwachten verwanten voor 2021 volgens hun naasten vergeleken met de situatie nu?



De antwoorden:

- Ca. een derde van de verwanten verwacht dat sociale contacten en vrijwilligerswerk in 2021 beter worden in vergelijking met de huidige situatie.

- Ze zijn het vaakst negatief over psychisch welbevinden en professionele zorg: een kwart (25%) verwacht dat het psychisch slechter zal gaan en 22% verwacht dat het onderwijs voor verslechtert in vergelijking met de huidige situatie.
- De meeste verwanten (82%) verwachten weinig verandering in de hulp die familie en naasten in 2021 zullen geven.

Bijlage 1. Aantal deelnemers per provincie in de peilingen

Tabel 4 Procentueel verschil tussen het aantal deelnemers (cliënten en familie/naasten) in de peilingen en het aantal inwoners per provincie per 01-01-2020⁵

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

⁵ Bevolkingscijfers per provincie per 01-01-2021 zijn nog niet beschikbaar.

Bijlage 2. Afkortingen

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
ASS	Autismespectrumstoornis
BOA	Buitengewoon Opsporingsambtenaar
COPD	Chronic Obstructive Pulmonary Disease
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
(F)ACT	(Flexible) Assertive Community Treatment
OV	openbaar vervoer
POH GGZ	Praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ
PTSS	Posttraumatische Stresstoornis
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
SPV'er	Sociaalpsychiatrisch Verpleegkundige
VWS	Volksgezondheid, Welzijn en Sport
WMO	Wet maatschappelijke ondersteuning

Bijlage 3. Zesde vragenlijst

‘Wat zijn de gevolgen van de lockdown voor jou?’

Wat zijn de gevolgen van de lockdown voor jou?



Sinds de uitbraak van het coronavirus en de overheidsmaatregelen zet MIND regelmatig vragenlijsten onder het ggz panel uit om te horen welke gevolgen dit heeft in je dagelijks leven, voor je psychische klachten en voor de zorg die je krijgt.

Vanaf december vorig jaar gelden er specifieke maatregelen, een lockdown en vanaf 23 januari is er ook een avondklok. MIND wil graag weten welke gevolgen dit voor je heeft. Familieleden en naasten kunnen de vragenlijst namens hun verwant invullen.

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. MIND zal de uitkomsten van het onderzoek (geanonimiseerd) onder de aandacht brengen van professionals, de overheid 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 het onderzoek geef je toestemming dat de opgehaalde data geanonimiseerd verwerkt mogen worden. Zie verder het privacy statement van MIND. Nadat we de resultaten verwerkt hebben, worden de door jou ingevulde gegevens vernietigd. Gerelateerde links: het privacy statement van MIND.

ALGEMEEN

1. Voor wie vul je de vragenlijst in?

- voor mezelf
- voor mijn partner, familielid of andere naaste, namelijk voor mijn: (licht toe voor wie)

2. Wat is je leeftijd?

Antwoord:

ALGEMENE ERVARINGEN MET DE LOCKDOWN

3. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor je psychisch welbevinden?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

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

4. Hoe ervaar je de gevolgen van de lockdown sinds half december voor je sociale contacten?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

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

5. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor je betaalde baan?

Als je meer banen had, kun je deze vraag beantwoorden voor de baan die het meeste uren besloeg.

- Ik had vóór de lockdown van half december geen betaalde baan (of: al niet meer).
- Ja, ik doe mijn betaalde werk voor minder uren.
- Ja, ik ben mijn betaalde baan kwijt.
- Nee, mijn betaalde baan is hetzelfde gebleven als vóór de lockdown van half december.
- Ja, ik mijn betaalde baan is uitgebreid (ik ben meer uren gaan werken).

6. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor je vrijwilligerswerk?

- Ik had vóór de coronacrisis geen vrijwilligerswerk (of: al niet meer).
- Ja, mijn vrijwilligerswerk is helemaal gestopt.
- Ja, ik doe mijn vrijwilligerswerk voor minder uren.
- Nee, mijn vrijwilligerswerk is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
- Ja, ik ben meer vrijwilligerswerk gaan doen

7. Heb je door de lockdown sinds half december te maken met verlies van inkomsten?

Het gaat om het totaal van inkomsten vanuit salaris, vergoedingen, uitkering of omzet.

- Nee, mijn inkomen (salaris, vergoeding, uitkering of omzet) is hetzelfde gebleven als voor de lockdown van half december.
- Ja, ik ben mijn inkomen geheel kwijtgeraakt.
- Ja, ik ben een groot deel van mijn inkomen kwijtgeraakt.
- Ja, ik ben een klein deel van mijn inkomen kwijtgeraakt.
- Ik wil geen antwoord geven op deze vraag.

ERVARINGEN MET SPECIFIEKE MAATREGELEN

8. Hoe ervaar je de mondkapjesplicht op dit moment?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

- heel positief, want:(licht toe)
- positief, want: (licht toe)
- neutraal/geen mening, want:(licht toe)
- negatief, want:(licht toe)
- heel negatief, want:(licht toe)

9. Hoe ervaar je de avondklok op dit moment?

- heel positief, want:(licht toe)
- positief, want(licht toe)
- neutraal/geen mening, want(licht toe)
- negatief, want:(licht toe)
- heel negatief, want(licht toe)

10. Hoe ervaar je de beperking van bezoek tot 1 persoon per dag op dit moment?
Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want ...(licht toe)...
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want...(licht toe) ...
- heel negatief, want ...(licht toe):

11. Hoe ervaar je de winkelsluiting op dit moment?
Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want ...(licht toe):
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want ...(licht toe):
- heel negatief, want ...(licht toe):

12. Hoe ervaar je onderwijs op afstand op dit moment? Of, in het geval van basisonderwijs, hoe heb je die gevolgen ervaren?

Deze vraag graag invullen, als je zelf onderwijs volgt of schoolgaande kinderen hebt.

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want...(licht toe):
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want ...(licht toe):
- heel negatief, want...(licht toe):
- n.v.t., in mijn leven speelt onderwijs geen rol

GEVOLGEN VAN DE LOCKDOWN VAN HALF DECEMBER VOOR ZORG EN ONDERSTEUNING

13. Maakte je vóór de lockdown van half december gebruik van zorg, behandeling, (informele) ondersteuning of van een algemene voorziening (bv inloophuis/buurthuis)?*

Bij deze vraag gaat het om alle vormen van hulp en ondersteuning en ook graag een 'ja' invullen als je informele ondersteuning van familie of vrienden krijgt.

- Ja
- Nee

14. Van welke zorg, behandeling, ondersteuning of algemene voorziening maakte je gebruik?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Van een psychiater, psycho)therapeut (individueel) of psycholoog (individueel)
- Van een (F)ACT-team (individueel)
- Van een praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ)
- Van een persoonlijk begeleider WMO (individueel)
- Van een dagactiviteitencentrum (in een groep)
- Van een zelfregie- of herstelcentrum (in een groep)
- Van een inloophuis (in een groep) of club-/buurtcentrum (in een groep)
- Van informele hulp /ondersteuning door familieleden
- Van informele hulp/ondersteuning door anderen uit mijn sociaal netwerk (informele hulp is hulp die niet vanuit een PGB wordt betaald)
- Anders, namelijk ... (licht toe):

15. Welke gevolgen heeft de lockdown voor de voortgang van je zorg en ondersteuning op dit moment?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

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

ERVARINGEN MET BRONNEN VAN MENTALE STEUN

De volgende vragen gaan over wie of wat jou heeft gesteund sinds de lockdown van half december. Waar heb jij veel aan gehad om in deze situatie staande te blijven, of: aan wie?

16. Wat heb jij sinds half december ervaren als de grootste bronnen van steun?

Meerdere antwoorden mogelijk

- praten met/steun van familieleden, bijvoorbeeld
- praten met/steun van anderen in mijn sociaal netwerk, bijvoorbeeld
- professionele psychische zorg/ contact met hulpverleners, bijvoorbeeld
- contact met ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld
- meer rust/meer mogelijk om mijn tijd zelf in te vullen, bijvoorbeeld
- bewegen (sporten, wandelen, fietsen etc.) of naar buiten gaan (of de natuur in), bijvoorbeeld
- contact met collega's van werk en/of vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld
- digitaal contact, bijvoorbeeld
- mijn huisdier, bijvoorbeeld
- mijn geloof, bijvoorbeeld
- eigen kracht en doorzettingsvermogen, bijvoorbeeld
- iets voor anderen doen/anderen helpen, bijvoorbeeld

anders, bijvoorbeeld ...

17. Wat heeft jou sinds de lockdown het meest geholpen op mentaal gebied?

Antwoord:

HOE KIJK JE NAAR DE TOEKOMST?

18. Wil je bij de volgende stellingen aangeven wat jouw verwachtingen zijn voor de periode tot eind dit jaar (december 2021)

Kies het antwoord dat het meeste past bij hoe je dit voelt. Als het onderwerp niet van toepassing is, kies dan n.v.t..

	Zeer meeeens	Mee eens	Neutraal/ geen mening	Mee oneens	Zeer meeeens	N.v.t.
Ik verwacht dat ik het komende jaar voldoende inkomen heb om het financieel te redden.	<input type="radio"/> Zeer meeeens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer meeeens	<input type="radio"/> N.v.t.
Ik verwacht dat ik mezelf het komende jaar psychisch kan redden.	<input type="radio"/> Zeer meeeens	<input type="radio"/> Mee eens	<input type="radio"/> Neutraal/ geen mening	<input type="radio"/> Mee oneens	<input type="radio"/> Zeer meeeens	<input type="radio"/> N.v.t.

19. Wil je bij de volgende vragen aangeven wat jouw verwachtingen zijn voor de rest van dit jaar (tot december 2021) in vergelijking met de huidige situatie.

	Het wordt beter	Weinig verandering	Het wordt slechter	Geen idee	N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van de professionele zorg die ik ontvang	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van de hulp die ik van familie en naasten ontvang.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van mijn vrijwilligerswerk.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van mijn werk en inkomen.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van mijn sociale contacten.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van mijn onderwijs.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.
Mijn verwachting voor de rest van het jaar op het gebied van mijn psychisch welbevinden.	<input type="radio"/> Het wordt beter	<input type="radio"/> Weinig verandering	<input type="radio"/> Het wordt slechter	<input type="radio"/> Geen idee	<input type="radio"/> N.v.t.

TOT SLOT NOG ENKELE ALGEMENE VRAGEN OVER JE PERSOONLIJKE SITUATIE

20. Hoe is je woonsituatie?

- Alleen.
- Met mijn partner.
- Met andere leden van je gezin.
- In een zorginstelling.
- In een woongroep (niet van een zorginstelling).
- Anders, nl. ... (licht toe):

21. Wil je aangeven in welke provincie je woont?

Uw privacy is gewaarborgd

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:

FAMILIE/NAASTEN

22. Wat is de leeftijd van je verwant/naaste?

Antwoord:

ALGEMENE ERVARINGEN MET DE LOCKDOWN (NAASTEN)

23. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor zijn/haar psychisch welbevinden?

Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, op het gebied van ...(licht toe)
- positief, op het gebied van ...(licht toe)
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe)...
- negatief, op het gebied van ...(licht toe) ...
- heel negatief, op het gebied van ...(licht toe)...
- ik weet het niet/ is mij niet bekend

24. Hoe ervaart hij/zij de gevolgen van de lockdown sinds half december voor zijn/haar sociale contacten?

Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, op het gebied van ...(licht toe):
- positief, op het gebied van ...(licht toe):
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, op het gebied van ...(licht toe):
- heel negatief, op het gebied van ...(licht toe):
- ik weet het niet/ is mij niet bekend

25. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor zijn/haar betaalde baan?

Als je naaste meer banen had, kun je deze vraag beantwoorden voor de baan die het meeste uren besloeg.

- Hij/zij had vóór de lockdown van half december geen betaalde baan (of: al niet meer).
- Ja, hij/zij doet zijn/haar betaalde werk voor minder uren.

- Ja, hij/zij is de betaalde baan kwijt.
- Nee, zijn/haar betaalde baan is hetzelfde gebleven als vóór de lockdown van half december.
- Ja, zijn/haar betaalde baan is uitgebreid (hij/zij is meer uren gaan werken).
- Ik weet het niet/ is mij niet bekend

26. Heeft de lockdown sinds half december gevolgen voor zijn/haar vrijwilligerswerk?

- Hij/zij had vóór de coronacrisis geen vrijwilligerswerk (of: al niet meer).
- Ja, zijn/haar vrijwilligerswerk is helemaal gestopt.
- Ja, hij/zij doet zijn/haar vrijwilligerswerk voor minder uren.
- Nee, zijn/haar vrijwilligerswerk is hetzelfde gebleven als voor de coronacrisis.
- Ja, hij/zij is meer vrijwilligerswerk gaan doen
- Ik weet het niet/ is mij niet bekend

27. Heeft je naaste/verwant door de lockdown sinds half december te maken met verlies van inkomsten?

Het gaat om het totaal van inkomsten vanuit salaris, vergoedingen, uitkering of omzet.

- Nee, zijn/haar inkomen (salaris, vergoeding, uitkering of omzet) is hetzelfde gebleven als voor de lockdown van half december.
- Ja, hij/zij is zijn/haar inkomen geheel kwijtgeraakt.
- Ja, hij/zij is voor een groot deel van zijn/haar inkomen kwijtgeraakt.
- Ja, hij/zij is een klein deel van zijn/haar inkomen kwijtgeraakt.
- Hij/zij wil geen antwoord geven op deze vraag.
- Ik weet het niet/ is mij niet bekend

ERVARINGEN MET SPECIFIEKE MAATREGELEN

28. Hoe ervaart je verwant/naaste de mondkapjesplicht op dit moment?

Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, want:(licht toe)
- positief, want: (licht toe)
- neutraal/geen mening, want:(licht toe)
- negatief, want:(licht toe)
- heel negatief, want:(licht toe)

29. Hoe ervaart je verwant/naaste de avondklok op dit moment?

Op dit moment loopt er een juridische procedure over het afschaffen van de avondklok maar is de avondklok nog van kracht.

- heel positief, want:(licht toe)
- positief, want(licht toe)
- neutraal/geen mening, want(licht toe)
- negatief, want:(licht toe)
- heel negatief, want(licht toe)

30. Hoe ervaart je verwant/naaste de beperking van bezoek tot 1 persoon per dag op dit moment?
Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want ...(licht toe)...
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want...(licht toe) ...
- heel negatief, want ...(licht toe):

31. Hoe ervaart je verwant/naaste de winkelsluiting op dit moment?
Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want ...(licht toe):
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want ...(licht toe):
- heel negatief, want ...(licht toe):

32. Hoe ervaart je verwant/naaste onderwijs op afstand op dit moment? Of, in het geval van basisonderwijs, hoe heeft hij/zij die gevolgen ervaren?

Deze vraag graag invullen, als je naaste onderwijs volgt of schoolgaande kinderen heeft.

Kies het antwoord dat het meest bij zijn/haar situatie past.

- heel positief, want ...(licht toe):
- positief, want...(licht toe):
- neutraal/geen mening, want ...(licht toe):
- negatief, want ...(licht toe):
- heel negatief, want...(licht toe):
- n.v.t. in zijn/haar leven speelt onderwijs geen rol

GEVOLGEN VAN DE LOCKDOWN VAN HALF DECEMBER VOOR ZORG EN ONDERSTEUNING

33. Maakte je verwant/naaste vóór de lockdown van half december gebruik van zorg, behandeling, (informele) ondersteuning of van een algemene voorziening (bv inloophuis/ buurthuis)?*

Bij deze vraag gaat het om alle vormen van hulp en ondersteuning en ook graag een 'ja' invullen als je naaste informele ondersteuning van familie of vrienden krijgt.

- Ja
- Nee

34. Van welke zorg, behandeling, ondersteuning of algemene voorziening maakte je verwant/naaste gebruik?

Meerdere antwoorden mogelijk

- Van een psychiater, psycho)therapeut (individueel) of psycholoog (individueel)
- Van een (F)ACT-team (individueel)
- Van een praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ)
- Van een persoonlijk begeleider WMO (individueel)

- Van een dagactiviteitencentrum (in een groep)
- Van een zelfregie- of herstelcentrum (in een groep)
- Van een inloophuis (in een groep) of club-/buurtcentrum (in een groep)
- Van informele hulp /ondersteuning door familieleden
- Van informele hulp/ondersteuning door anderen uit mijn sociaal netwerk (informele hulp is hulp die niet vanuit een PGB wordt betaald)
- Anders, namelijk ... (licht toe):
- Ik weet het niet/ is mij niet bekend

35. Welke gevolgen heeft de lockdown voor de voortgang van zijn/haar zorg en ondersteuning op dit moment?

Kies het antwoord dat het meest bij je situatie past.

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

ERVARINGEN MET BRONNEN VAN MENTALE STEUN

De volgende vragen gaan over wie of wat je verwant/naaste heeft gesteund sinds de lockdown van half december. Waar heeft hij/zij veel aan gehad om in deze situatie staande te blijven, of: aan wie?

36. Wat heeft je verwant/naaste sinds half december ervaren als de grootste bronnen van steun?

Meerdere antwoorden mogelijk

- praten met/steun van familieleden, bijvoorbeeld
- praten met/steun van anderen in mijn sociaal netwerk, bijvoorbeeld
- professionele psychische zorg/ contact met hulpverleners, bijvoorbeeld
- contact met ervaringsdeskundigen, bijvoorbeeld
- meer rust/meer mogelijk om de tijd zelf in te vullen, bijvoorbeeld
- bewegen (sporten, wandelen, fietsen etc.) of naar buiten gaan (of de natuur in), bijvoorbeeld
- contact met collega's van werk en/of vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld
- digitaal contact, bijvoorbeeld
- zijn/haar huisdier, bijvoorbeeld
- zijn/haar geloof, bijvoorbeeld
- eigen kracht en doorzettingsvermogen, bijvoorbeeld
- iets voor anderen doen/anderen helpen, bijvoorbeeld
- anders, bijvoorbeeld ...

37. Wat heeft je verwant/naaste sinds de lockdown het meest geholpen om mentaal heel te blijven?

Antwoord:

HOE KIJKT HIJ/ZIJ NAAR DE TOEKOMST?

Wil je bij de volgende stellingen over de toekomst aangeven wat het meest van toepassing is als je verwant/naaste kijkt naar de periode tot eind dit jaar (december 2021)?

Kies het antwoord dat het meeste past bij hoe hij/zij dit voelt. Als je het niet weet, kies dan 'ik weet het niet'. Als het onderwerp niet van toepassing is, kies dan 'n.v.t.'.

38. Wil je bij de volgende stellingen aangeven wat de verwachtingen zijn voor de periode tot eind dit jaar (december 2021)

Kies het antwoord dat het meeste past bij hoe je dit voelt. Als het onderwerp niet van toepassing is, kies dan n.v.t...

	Ze er mee eens	Mee eens	Neutraal/ geen mening	Mee oneens	Ze er mee oneens	N.v.t.	Ik weet het niet
Hij/zij verwacht dat hij/zij het komende jaar voldoende inkomen heeft om het financieel te redden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hij/zij verwacht dat hij/zij zich het komende jaar psychisch kan redden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Wil je bij de volgende vragen aangeven wat de verwachtingen van jouw verwant/naaste zijn voor de rest van dit jaar (tot december 2021) in vergelijking met de huidige situatie.

Kies het antwoord dat het meeste past bij hem/haar in de periode tot eind dit jaar (december 2021)? Als het onderwerp niet van toepassing is, kies dan n.v.t.

	Het wordt beter	Weinig verandering	Het wordt slechter	Geen idee	N.v.t.
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van de professionele zorg die hij/zij ontvangt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van de hulp die hij/zij van familie en naasten ontvangt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van zijn/haar vrijwilligerswerk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van zijn/haar werk en inkomen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van zijn/haar sociale contacten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van zijn/haar onderwijs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zijn/haar verwachtingen voor de rest van het jaar op het gebied van zijn/haar psychisch welbevinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOT SLOT NOG ENKELE ALGEMENE VRAGEN OVER DE PERSOONLIJKE SITUATIE VAN JOUW VERWANT/NAASTE

40. Hoe is de woonsituatie van je verwant/naaste?

- Hij/zij woont alleen
- Hij/zij woont met zijn/haar partner.
- Hij/zij woont met andere leden van zijn/haar gezin.
- Hij/zij woont in een zorginstelling.
- Hij/zij woont in een woongroep (niet van een zorginstelling).
- Anders, nl. ... (licht toe):

41. Wil je aangeven in welke provincie je verwant/naaste woont?

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:

AFSLUITING

42. Kunnen wij je eventueel benaderen voor een interview of focusgroep om dieper in te gaan op de gevolgen die de coronacrisis voor je heeft?

Uw privacy is gewaarborgd

- Nee, liever niet.
- Ja, je kunt mij bereiken op het volgende mailadres:

43. Wil je vaker meedoen met vragenlijsten die MIND uitzet? Dat kan door je aan te melden als lid van het ggz panel van MIND.

Uw privacy is gewaarborgd

- Ik ben al lid van het ggz panel van MIND.
- Nee, liever niet.
- Ja, je kunt mij bereiken op het volgende mailadres:

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 of Chat 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, jeugdtrajecten 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)

Klik op voltooien.



MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort
info@wijzijnmind.nl | www.mindplatform.nl