



Virus & veerkracht

Verslag van een verdiepend onderzoek naar corona en veerkracht
bij mensen met psychische kwetsbaarheid

MIND, februari 2022
Nic Vos de Wael

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Het coronavirus: (angst voor) besmetting
3. Hulp vanuit de ggz en alternatieven
4. Werk, studie en dagbesteding
5. Familie, vrienden, vrije tijd
6. Thuis
7. Coronamaatregelen
8. Tegenstellingen rondom corona
9. Veerkracht en zingeving
- 10. Beschouwing**

1. Inleiding

Vanaf het begin van de coronacrisis in Nederland heeft MIND regelmatig onderzoek gedaan naar de gevolgen van corona en de coronamaatregelen voor psychisch kwetsbare mensen. Tussen maart 2020 en oktober 2021 hebben we zes keer een vragenlijst over corona voorgelegd aan de leden van ons ggz-panel.¹ Ook hebben we verdiepend onderzoek gedaan onder cliënten- en familieraden en organisaties voor zelfregie en herstel. Zo hebben we inzicht gekregen in hun ervaringen op verschillende terreinen: gevolgen van corona op psychisch welbevinden, ggz-zorg, informele zorg, (vrijwilligers)werk, sociale contacten, enzovoort.

De resultaten van deze onderzoeken geven regelmatig reden tot zorg. Veel psychisch kwetsbare mensen ervaren nadelen van de coronacrisis: klachten verergeren, zorg valt soms weg, sociale contacten verminderen, er zijn minder mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. Tegelijk komen uit elke peiling positieve signalen van mensen die zich goed weten te handhaven in coronatijd of zelfs een positieve ontwikkeling doormaken. Daarom willen we ook aandacht te besteden aan de veerkracht van mensen met psychische kwetsbaarheid in tijden van corona. In het derde kwartaal van 2020 hebben we hier al een eerste onderzoek naar laten doen. Tien bekende ervaringsdeskundigen, familievertegenwoordigers en ggz-behandelaren zijn toen geïnterviewd over het thema mentale veerkracht tijdens corona.²

Inmiddels zijn we ruim een jaar verder. Er zijn meerdere coronagolven, vele maatregelen en ook weer versoepelingen gepasseerd. Door de mogelijkheden voor vaccinatie en door de komst van nieuwe coronavarianten zijn we in een nieuwe fase van de coronacrisis gekomen, zonder te weten of het einde al snel in zicht is. Het onderzoek dat nu voorligt is een vervolg op het onderzoek van 2020. We gaan opnieuw in op mentale veerkracht van mensen met een psychische kwetsbaarheid tijdens de coronacrisis. Wat helpt hen om op de been te blijven en om (nieuw) levensperspectief te ontwikkelen? Waar putten zij kracht en troost uit?

Dit keer hebben we een aantal deelnemers van ons ggz-panel geïnterviewd. Het onderzoek is niet bedoeld om een representatief beeld te geven van mensen met psychische kwetsbaarheid in coronatijd. Het is wel bedoeld om waardevolle inzichten over corona en veerkracht te verzamelen, waarvan zowel psychisch kwetsbare mensen als de omgeving en de samenleving kunnen leren.

Werkwijze

In oktober 2021 hebben we gevraagd welke leden van ons ggz-panel bereid zouden zijn om zich te laten interviewen over het thema corona, veerkracht en toekomstperspectief. Een groot aantal panelleden meldde zich aan. Een deel daarvan is toen benaderd met een concreet verzoek om een afspraak te maken voor een interview. Niet iedereen reageerde op die uitnodiging en sommige mensen zagen bij nader inzien toch af van een gesprek. Uiteindelijk zijn in december 2021 tien individuele interviews afgenomen. Onder de geïnterviewden zijn negen vrouwen en één man. Ze vallen allemaal in de leeftijdsgroep van 20 tot 65 jaar, de helft is jonger dan 35 jaar. Alle

¹ Voor een overzicht van alle corona-onderzoeken van MIND, zie: [Corona-onderzoek MIND: alle resultaten tot nu toe \(mindplatform.nl\)](#)

² Zie [Mentale veerkracht tijdens corona \(mindplatform.nl\)](#)

geïnterviewden zijn cliënt van de ggz (geweest), met uitzondering van iemand die naaste is van een ggz-cliënt en daarnaast zelf in de ggz werkt.

De interviews duurden gemiddeld circa driekwartier. Het waren open interviews met als leidraad vijf kernvragen:

- Wat heb je als moeilijk of belastend ervaren in de coronaperiode vanaf maart 2020?
- Van wie of wat heb je steun ervaren?
- Welke lessen heb je voor jezelf geleerd?
- Welke lessen zie je voor de samenleving?
- Heeft corona jouw toekomstperspectief veranderd?

In elk interview is doorgevraagd naar ervaringen op verschillende gebieden: (angst voor) het virus, de coronamaatregelen, ggz-zorg, Informele zorg, (vrijwilligers)werk, sociale contacten en vrije tijd, het maatschappelijk klimaat rondom corona(maatregelen).

Op basis van de tien interviews is dit rapport geschreven. Een conceptversie hebben we voorgelegd aan alle geïnterviewden. Daarbij is specifiek gevraagd of zij akkoord gingen met de eigen citaten die in het rapport zijn opgenomen.

Leeswijzer

Na deze inleiding volgen hoofdstukken met de belangrijkste bevindingen uit de interviews per onderwerp. Op enkele plekken leggen we daarbij verbinding met de resultaten uit onze eerdere panelonderzoeken naar gevolgen van corona en coronamaatregelen.

Dit rapport sluit af met een korte beschouwing aan de hand van enkele rode draden in de interviews. Vandaaruit proberen we ook enkele lessen te formuleren over veerkracht in tijden van corona.

Dankwoord

De tien interviews waarop dit onderzoek is gebaseerd waren stuk voor stuk bijzondere ervaringen. We danken alle geïnterviewden voor hun openhartigheid en voor de persoonlijke inzichten die ze met ons wilden delen. We hopen met dit rapport iets van hun veerkracht en inspiratie over te brengen op de lezer.

2. Het coronavirus: angst voor besmetting

Het merendeel van de geïnterviewden heeft geen directe ervaring opgedaan met het coronavirus. Eén persoon is besmet geraakt, ziek geworden en heeft daarvoor in het ziekenhuis gelegen. Een ander persoon heeft waarschijnlijk corona gehad, maar is daarvoor toen niet getest.

De angst om besmet te raken met het coronavirus leeft bij meer geïnterviewden. Soms is die angst zeer reëel, bijvoorbeeld als iemand al een chronische lichamelijke ziekte heeft of al vaker klachten heeft van chronische vermoeidheid. Sommige geïnterviewden zijn bang het virus door te geven, omdat zij in hun naaste omgeving iemand kennen met een kwetsbare gezondheid. In het begin van de coronaperiode heeft de onbekendheid met het virus de angst voor besmettingen bij sommigen versterkt. Een aantal mensen heeft in die eerste maanden extreem geïsoleerd geleefd. Een enkeling heeft nooit angst voor het coronavirus gekend.

In het algemeen is de angst voor het coronavirus in de loop van de tijd minder geworden. Bij sommigen blijft de angst zeker aanwezig en wordt die ook weer sterker naarmate de besmettingscijfers oplopen. Verschillende factoren hebben geholpen om de angst te verkleinen of om er beter mee te leren leven. Gesprekken met naasten, hulpverleners of andere cliënten hebben bijgedragen. Sommige geïnterviewden hebben duidelijk een innerlijk besluit genomen dat zij zich niet (meer) door angst willen laten leiden en hun leven zo gewoon mogelijk willen voortzetten. Meestal blijven ze daarbij wel voorzichtig en houden daarbij de coronaregels in acht.

Citaten

“Corona heeft me heel veel angst ingeboezemd. Ga ik het wel redden als ik corona krijg? Ik ben nog steeds bang voor corona want vanwege mijn auto-immuunziekte ben ik extra kwetsbaar. (...) Ik durfde niet meer naar mijn eigen moeder en naar mijn vriendinnen. In het begin deed een vriendin boodschappen voor me. Die zette ze beneden aan de trap neer en die haalde ik dan op met handschoenen en een ontsmettingsmiddel. Later ben ik de boodschappen online gaan doen. (...) Ik durfde niet naar mijn traumabehandeling uit angst voor besmetting. De psychologe heeft me stap voor stap geholpen. Eerst online contact. Toen ben ik een keer gegaan met een mondkapje en alleen om te kijken. Uiteindelijk heb ik gewoon meegedaan. (...) Ik durf ook weer naar vrienden te gaan, mensen te ontmoeten, dat heeft me enorm goed gedaan.”

“Ik ben erg bang geweest zelf ziek te worden. Zeker in het begin, omdat nog zoveel onduidelijk was. Het was onvoorspelbaar. Later is dat minder geworden, maar nu met die grote aantallen besmettingen neemt die angst wel weer toe. Ik ben ook bang geweest voor long covid, omdat ik al heel lang snel moe ben.”

“Ik heb mij niet laten vaccineren. Als de ziekte je overkomt, heb je pech en moet je daarin berusten. Ik ben niet bang voor het virus.”

2. Hulp vanuit de ggz en alternatieven

Alle geïnterviewden hebben in de periode van de coronacrisis enige vorm van zorg vanuit de ggz ontvangen. (Bij de naaste die geïnterviewd is ontving de broer ggz-zorg.) Bij een aantal mensen is de zorg in de loop van de coronatijd afgebouwd, omdat zij al in een proces van herstel zaten. Maar in bijna alle gevallen waren er ook veranderingen in de zorg als gevolg van corona. Daarbij gaat het deels om (tijdelijke) uitval van zorg, deels om vervanging van face-to-face contacten of groepsbehandelingen door andere vormen van hulp.

Uit de interviews blijkt dat blijvende persoonlijke betrokkenheid van de hulpverlening erg belangrijk is. Grote waardering is er voor hulpverleners die op creatieve manieren geprobeerd hebben om de hulpverlening voort te zetten. Bijvoorbeeld met wandelgesprekken, psychomotorische therapie in het bos of – in geval van quarantaine - gesprekken door het raam. Daartegenover staan ervaringen dat de zorg soms onnodig lang uitbleef of helemaal in het slop raakte. Soms hebben geïnterviewden zelf tijdelijk afgezien van hulpverlening uit angst om besmet te raken.

In het algemeen is er wel enig begrip voor het feit dat live hulpverlening in het begin van de coronatijd vaak heeft plaats gemaakt voor digitale hulpverlening (appen of beeldbellen). Sommige geïnterviewden zien ook voordelen. Digitale gesprekken kosten minder tijd en er zijn geen risico's op besmetting. Een aantal mensen wilde daarom in de begintijd van corona zelf geen live afspraken. De meeste geïnterviewden ervaren het beeldbellen echter als een verarming. Zij vinden het moeilijk om vanachter een scherm gevoelige onderwerpen te bespreken, vertrouwen te geven, de diepte in te gaan. Inmiddels zijn de meeste behandelingen weer live, soms nadat de cliënt daar zelf om gevraagd heeft. Enkele geïnterviewden hebben geen specifieke voorkeur of maken onderscheid tussen verschillende hulpverleningscontacten. In het ene geval is digitaal geen probleem, in het andere geval is live heel belangrijk.

In onze panelonderzoeken van de afgelopen twee jaar bleek al dat de waardering van cliënten voor de ggz-zorg in tijden van corona sterk uiteenloopt. Ook de interviews laten een wisselend beeld zien. Cliënten hebben in coronatijd vooral behoefte aan hulpverleners die persoonlijk betrokken blijven, creatief zijn en luisteren naar wat zij in deze bijzondere omstandigheden nodig hebben. In de interviews zijn hiervan mooie voorbeelden naar voren gekomen. Tegelijk zien we pijnlijke voorbeelden, waarin de hulpverlening onpersoonlijk blijft en er weinig ruimte is voor maatwerk en overleg.

Twee geïnterviewden hebben tijdens de coronacrisis veel steun ondervonden van een zelfhulpgroep of een herstelacademie. Bij de zelfhulpgroep voelde het wel als een groot gemis toen deze ook overging op online bijeenkomsten. Dat duurde een half jaar en in die tijd zijn sommige leden overleden. De groep komt nu weer live bij elkaar en is vastbesloten dat te blijven doen.

Citaten

“De meeste zorg is face-to-face gebleven. Daar heb ik wel geluk mee gehad. Toen ik in quarantaine was had ik telefonisch contact met de spv'er van het FACT-team. Hij kwam ook voor het raam zitten om me te steunen. Na de quarantaine gingen we wandelen in het bos en onderwijl kon ik praten. Ook de PMT was in het bos. Dan gingen we bijvoorbeeld takken gooien. Een hele fijne vorm van therapie, omdat ik het verder ook toe kon passen. Ook met de verpleegkundige van het FACT-team ging ik wandelen. Tegenwoordig zijn veel meer mensen aan het wandelen en is het niet meer zo rustig in het bos, als in het begin van de corona.”

“Veel zorg is met de uitbraak van corona stopgezet en is later ook niet meer opgepakt. Het FACT-team kon niet meer langskomen bij mijn broer. In het begin werd hij wel gebeld, later is dat heel weinig geworden. Hij raakte een beetje vergeten. (...) De groepstherapie startte via Teams. Hij zegt: ‘Ik vind het al moeilijk om mijn emoties te laten zien, laat staan als ik ze nog nooit echt gezien heb’. Aan de andere kant: iets is natuurlijk nog altijd beter dan niets.”

‘In juni 2020 kreeg ik weer meer last van mijn klachten en ben ik met een hulpvraag naar de ggz gegaan. Na mijn aanmelding is er driekwart jaar bijna geen contact geweest, ik kreeg geen enkele informatie. Als ik zelf niet gebeld had zou ik helemaal niets meer gehoord hebben. Dat vind ik erg triest, eigenlijk schandalig. Ik heb nu een vrijwilliger vanuit de Wmo die me wekelijks komt opzoeken. Het is een fijn persoon, maar ik had graag wat professionele begeleiding gehad.’

‘In het begin was er weinig keuze: telefonisch, digitaal of niets. Maar gevoelige onderwerpen bespreek je moeilijk met zo’n scherm ertussen. Toen het weer enigszins kon, heb ik zelf aan de orde gesteld dat ik weer live wilde. Daarin hebben ze goed meegewerkt, dat vond ik heel erg fijn.”

‘Het eerste gesprek met mijn ambulante begeleider was op de dag dat het advies inging om geen handen meer te schudden. Daarna hebben we alleen nog digitaal contact gehad. Ik ben dat nu zo gewend en vind dat niet erg. Niet hoeven reizen is wel een voordeel. Mijn psycholoog heb ik in de begintijd van corona drie maanden niet persoonlijk ontmoet. Dat werkte niet zo goed. Daarna heeft het nog wel even geduurd voordat het contact weer als voorheen was.”

“Eerder was het normaal dat ze naar je huis toe kwamen. De crisisdienst kwam normaal ook naar me toe. Nu was het: ‘we bellen wel even.’ Ik heb toen niet geprotesteerd, maar als je in crisis bent, kom je ook niet zo makkelijk voor jezelf op. (...) Online hulpverlening is wel makkelijker. Je kunt het er even tussendoor doen, maar de hulpverlening zelf wordt er niet beter op.”

“Ik had drie dagen groepstherapie in de week. Aan het begin van de coronatijd is die helemaal stil gelegd. Na ruim twee maanden werd het weer opgestart, eerst digitaal, later halve dagen en uiteindelijk helemaal. Maar toen het weer liep was ik zelf te bang voor besmetting om in een groep te zitten.”

“Het moeilijkst was de periode waarin ik niet naar mijn zelfhulpgroep kon. Er waren wel online bijeenkomsten, maar voor mij is dat geen vervanging. (...) Ik heb heel veel steun van de fellowship. We spreken daar ook over corona, niet over maatregelen en wel of niet vaccineren, maar wel over hoe we omgaan met de situatie en hoe we ons leven nu indelen.”

3. Werk, studie en dagbesteding

De groep geïnterviewden is zeer gevarieerd op het gebied van werk en dagactiviteiten. Sommigen werken betaald, anderen vrijwillig. Weer anderen volgen een studie of dagbesteding of werken niet.

Corona heeft de ingrijpendste gevolgen gehad voor mensen die vrijwilligerswerk doen. Dit bleek al uit de onderzoeken die MIND eerder deed. Er zijn meer mensen met psychische kwetsbaarheid die hun vrijwilligerswerk zijn kwijt geraakt dan mensen die hun betaald werk verloren. De mensen die nu geïnterviewd zijn en betaald werk hadden, hebben dat werk behouden en zijn in een enkel geval zelfs meer gaan werken. Maar diverse geïnterviewden zijn vrijwilligerswerk voor korte of langere tijd kwijt geraakt. Er waren ook mensen bij wie een traject voor begeleiding naar vrijwilligerswerk of dagbesteding werd stopgezet of niet van de grond kwam. In het algemeen had verlies van vrijwilligerswerk of dagbesteding in eerste instantie een negatief effect. Mensen raakten hun structuur kwijt en kwamen alleen thuis te zitten. Daardoor kon hun aandoening of verslaving meer op de voorgrond treden. Ze voelden zich minder van waarde, omdat ze niet meer iets voor anderen of de samenleving konden betekenen.

Het belang van vrijwilligerswerk en dagbesteding lijkt in het begin van de coronaperiode vaak te zijn onderschat. Het is essentieel dat dit belang wel erkend wordt, niet alleen door mensen zelf maar ook door de omgeving en beleidsmakers. In het geval van de geïnterviewden is de situatie meestal ten goede gekeerd. Met hulp van anderen of op eigen kracht zijn mensen toch weer activiteiten gaan ontplooiën. Het vrijwilligerswerk kwam terug of men vond nieuw vrijwilligerswerk. Een reïntegratietraject ging alsnog van start.

Voor enkele geïnterviewden was het positief dat er door corona minder druk kwam om weer te gaan werken of dagbesteding te volgen. Zij zijn in het verleden juist overbelast geweest en ervaren de coronacrisis als een prettige legitimatie om (nog even) niet maatschappelijk te hoeven presteren.

De geïnterviewden die betaald werken of een studie volgen ervaren vooral veranderingen door de toename van digitaal werken. Zij missen vaak de sociale contacten. Het is belangrijk om regelmatig aandacht van leidinggevenden te krijgen en om met collega's stil te staan hoe het met iedereen gaat en welke impact corona heeft op het werk en privé.

Citaten

“Een traject om mijn broer naar vrijwilligerswerk te begeleiden werd stil gelegd. Zo neem je iemands perspectief op de toekomst af. Het scheidt zoveel onzekerheid. Mede door corona heeft het veel te lang geduurd voordat het geregeld was (...) De reïntegratiebegeleiding voor mijn broer is heel tof geweest. Die belt regelmatig, houdt persoonlijk contact; het is iemand die hem ziet staan en zijn wensen serieus neemt. Dankzij hem is mijn broer nu gestart met vrijwilligerswerk wat hem goed bevalt. Dat vrijwilligerswerk was het eerste wat hij nodig had. Zonder dat was er geen motivatie om te stoppen met blowen en raakte hij alleen in een negatieve spiraal.”

“Ik deed veel vrijwilligerswerk en kon nergens meer terecht. Ik was nergens meer welkom. Het activiteitencentrum, ik kon er niet meer komen. Het cultureel centrum ging dicht. Het werk met stathouders stopte ook. Dat laatste is nu opnieuw dicht: te veel mensen en vaak niet gevaccineerd. (...) Ik kreeg kaartjes van het activiteitencentrum. Ze belden om de dag op en ik kreeg regelmatig een bos bloemen. Nu zeggen ze ook: ‘We gaan het nooit meer zo doen; je mag gewoon blijven komen’.

Daar hebben ze wel van geleerd. (...) Ik heb thuis cursussen gedaan, zodat ik me niet ging vervelen. Een cursus illustratief tekenen en een cursus omgaan met mensen met psychische zorgvragen. (...) De samenleving draait op vrijwilligers. Het is erg dat dat voor zoveel mensen gestopt is. Het was erg voor mezelf, maar ook voor de mensen voor wie ik vrijwilligerswerk deed. Die statushouders met wie ik werkte konden nergens terecht, nu ook niet meer. Daar is veel eenzaamheid en je weet niet wat er achter die voordeuren gebeurd."

"De structuur viel voor me weg. Normaal gesproken heb ik veel houvast aan een vaste dagindeling maar die was er nu niet meer, of het veranderde voortdurend. In de studie zag ik geen mensen meer, want alles was online."

"Voor corona zou ik een dagbestedingsproject gaan volgen, maar dat ging niet meer. Mijn werkervaringscoach zei: 'Nu zit niemand op jou te wachten. Dit gaat zeker een half jaar duren.' Dat was wel een teleurstelling. Maar achteraf was het goed, want ik was er nog niet aan toe. Ik had meer tijd nodig voor mijn herstel en die tijd kreeg ik nu. (...) Bij de versoepelingen deze zomer zette ik mezelf toch weer in een tijdpad. Dan en dan moet ik werk hebben of dit en dat bereikt hebben. Nu is de druk eraf. Ik kan mijn eigen tempo volgen, zonder mezelf vast te zetten in een doel wat ik moet bereiken. Corona heeft daarbij geholpen, maar het feit dat ik arbeidsongeschikt ben verklaard ook. Ik hoef niet meer te integreren; daardoor kan ik juist meer doen wat nodig is om te herstellen."

"Overleggen op werk zijn vaak digitaal. Dat is wel vermoeiend en je mist de praatjes tussendoor en het persoonlijk contact. (...) Op mijn werk ervoeren veel vrijwilligers toch een isolement. Zodra het kon zijn we toch wekelijks bij elkaar gekomen om uit te wisselen hoe iedereen erbij zat, hoe we elkaar konden ondersteunen en welke activiteiten we weer konden plannen voor de deelnemers. Door deze bijeenkomsten heb ik mijn collega's beter leren kennen dan tijdens de gewone werkoverleggen."

4. Familie, vrienden en vrije tijd

Het sociale leven van de geïnterviewden is door corona vaak veranderd, maar is in de meeste gevallen niet ernstig verstoord. Bijna iedereen had voor corona al een sociale basis waarop hij of zij kon terugvallen en die heeft in de meeste gevallen de coronacrisis wel doorstaan. De meest nabije contacten zijn vaak belangrijker geworden; de minder nabije contacten zijn soms minder belangrijk geworden of weggevallen.

Een deel van de geïnterviewden woont samen met familie of onderhoudt nauwe contacten met naaste familie. De familieleden vervullen een belangrijke rol voor elkaar. Door corona is men soms nog meer op elkaar aangewezen, al is het maar omdat men vaker thuis dicht op elkaar zit. De relaties zijn meestal gebaseerd op wederkerigheid. Onder de geïnterviewden waren geen mensen die sterk afhankelijk van familie of anderen zijn voor mantelzorg.

Diverse geïnterviewden geven aan dat de kwaliteit van sociale contacten belangrijker is dan de kwantiteit. Belangrijk is dat je enkele mensen in je omgeving hebt bij wie je vertrouwd voelt. Sommigen geven aan dat het in coronatijd ook belangrijk is dat je mensen om je heen hebt die min of meer hetzelfde denken over corona, coronamaatregelen en vaccinaties. Uitgesproken andere opvattingen veroorzaken in ieder geval spanningen.

Dat het sociale leven rustiger is geworden ervaren sommige geïnterviewden als prettig. Ze voelen zich gelegitimeerd om sociaal minder actief te zijn. En ze maken bewustere keuzes wie ze wel en niet willen zien, wat ze wel en niet willen ondernemen. Dat begroetingen niet meer gepaard hoeven te gaan met handen schudden en kussen is voor sommigen een opluchting. Daar staat tegenover dat andere geïnterviewden zich wel degelijk beperkt voelen in hun sociale leven, bijvoorbeeld omdat ze zich niet meer zo vrij kunnen of durven te bewegen. Dat is soms pijnlijk en een enkele keer voelt het uitzichtloos. Op verschillende terreinen kan men verlies ervaren: niet makkelijk op bezoek kunnen bij een vriendin die ver weg woont, geen bezoek aan de kroeg of een concertzaal, minder reizen, cursussen die je alleen nog digitaal kunt volgen, niet uit eten kunnen met je gezin. Omdat de meeste geïnterviewden thuis of dichtbij voldoende ontspanning en vertrouwdheid voelen, zijn deze verliezen meestal redelijk te dragen.

Het is goed om zich te realiseren dat de geïnterviewden in dit onderzoek waarschijnlijk niet representatief zijn op het gebied van sociale contacten. Uit onze panelonderzoeken blijkt dat de sociale nood onder mensen met psychische kwetsbaarheid tijdens de coronacrisis vaak hoog is (geweest). De interviews voor dit onderzoek geven op een enkele uitzondering na een positiever beeld, maar dat is waarschijnlijk geflatteerd.

Citaten

“Ik moet mijn toekomstbeeld wel aanpassen. Ik gaf personal training op sportscholen; dat kan nu niet meer want ik kom er zonder QR-code niet meer binnen. Lesgeven zal ik dus buiten moeten doen. Reizen deed ik graag. Dat zal ook moeten wachten. Gelukkig kan ik uren op reizen die ik in het verleden maakt. Naar mijn stamkroeg gaat niet meer, maar thuis kun je ook gezellig borrelen in klein gezelschap. (.....) Wees creatief. Je kunt thuis je eigen sportschool creëren door zelf gewichten en dergelijke aan te schaffen. Samen koken, samen wandelen. Er kan heel veel nog wél. Laten we daar naar kijken. De kleine dingen, elkaar, de natuur... “

“Ik heb mensen om me heen met wie ik kan sparren. Je ziet elkaar meer, mensen zijn meer thuis. Ik heb redelijk veel mensen ontmoet die er een beetje hetzelfde in staan als ik; die er ook moeite mee hebben dat zoveel mensen ontevreden zijn. Ik sta dus niet alleen.”

“Ik belde elke week met een vriendin, maar dat deden we voor coronatijd al. Zij had het vooral moeilijk in het begin van corona. Mijn ouders en zus zijn ook belangrijk, maar er zijn wel verschillen in hoe we willen omgaan met coronamaatregelen. (...) Vanuit de kerk heb ik met een kleine groep contact waarin we doorpraten over het geloof. Dat is heel fijn. Omdat het digitaal is is de drempel minder hoog om aan te haken. Aan het begin van de lockdown gingen ze vanuit de kerk bellen of het wel goed met me ging omdat ik alleen was. Ik dacht: nu ervaren jullie hoe mijn leven altijd al is.”

“Dingen die ik vroeger voor lief nam, daar geniet ik nu veel intenser van. Dat menselijke contact heb ik zo gemist. In het ziekenhuis ben ik een keer in huilen uitgebarsten toen iemand mij aanraakte, ik had me zo eenzaam gevoeld.”

“Ik heb momenten van uitzichtloosheid gekend. Dat ik dacht: wanneer kan het weer wel? Mijn dochter had eindexamen gedaan, we zouden naar het buitenland gaan, dat doen we nooit, maar nu kon het niet. Mijn man heeft zware jaren achter de rug vanwege ziekte en we wilden eindelijk weer eens samen uit eten.”

“Ik heb geleerd om me op een andere manier te vermaken. Voor corona ging ik geregeld naar de Action en dat soort winkels om spulletjes te kopen. Toen de winkels dicht waren ben ik meer gaan wandelen en fietsen. Dat kost niets. Door het geld dat ik bespaarde kon ik een schriftelijke cursus betalen. Dat brengt je meer dan een nieuwe broek.”

5. Thuis

Een thema dat zich in de interviews onmiskenbaar aandienende was 'thuis'. Mensen zijn in de coronatijd meer aan huis gebonden. Ze zijn thuis anders en vaak ook meer gaan waarderen. Tegelijk is corona een aanleiding om thuis nieuwe dingen te ondernemen. Wie niet alleen woont, moet zich vaak opnieuw leren verhouden met huisgenoten. Ook hier wijzen we erop dat de groep geïnterviewden niet representatief is. We hebben geen mensen gesproken voor wie thuis onveilig is of die nu kampen met grote eenzaamheid.

De helft van de geïnterviewden woont alleen. Drie wonen samen in gezinsverband. Een persoon woont in een beschermde woonvorm en een in een studentenhuus. Bijna alle geïnterviewden spreken waardering uit voor hun eigen thuis. Regelmatig vallen termen als tot rust komen en bezinning. Men is meer gaan genieten van kleine dingen en activiteiten in en om het huis: lezen, tekenen, spelletjes, muziek maken of luisteren, mediteren. Direct buiten huis zijn mensen meer gaan wandelen. De geïnterviewden die buiten wonen of in de buurt van een park, prijzen zichzelf gelukkig. Een enkeling noemt zichzelf een kluzenaar, maar heeft daar zelf vrede mee.

Het samen wonen met familie of anderen stelt sommige mensen wel voor nieuwe uitdagingen. Ze zijn vaak met meer mensen tegelijk thuis, maar niet met meer ruimte. Ze moeten kamers en computers delen. Ze krijgen meer te maken met elkaars gewoonten en dagritmes. En ze moeten steeds opnieuw afspraken maken over hoe om te gaan met corona en coronaregels. Enkeligen hebben ook te maken gehad met quarantaines. De meeste geïnterviewden die samenwonen vinden dat ze hierdoor geleerd hebben en dichter naar hun huisgenoten zijn toegegroeid. Bovendien zijn huisgenoten elkaar regelmatig tot steun geweest tijdens moeilijke fases in coronatijd.

Citaten

"Ik kan ook thuis dingen doen om mentaal actief te blijven: tekenen, boeken lezen, muziek maken. Daar hoef je niet altijd de deur voor uit."

"Ik ben meer gaan mediteren, meer gaan voelen. Daarin ontvouwde zich voor mij ook spiritualiteit. Dat ben ik nu aan het herontdekken en brengt me veel. Ik ben dichter bij mezelf gekomen, heb meer vertrouwen in mezelf gekregen. (...) Deze periode heeft me ook veel gebracht. Ik ben meer gaan wandelen. Je kunt meer thuis zijn met andere mensen; daar gezelligheid zoeken in plaats van buitenshuis. Spelletjes doen, ruimte voor gesprekken, je eigen muziek luisteren; dingen die je anders bijna vergeten was. (...) Je hebt niet zoveel nodig. Je hoeft niet naar de horeca om het gezellig met mensen te hebben. Mensen om je heen, liefde, eten en drinken met elkaar."

"Ik ben thuis meer gaan waarderen. Het is toch je basis. Uiteindelijk gaat het om je eigen leven, het fijn in je eigen huis hebben. Dat is in deze tijd wel belangrijker geworden."

"We wonen met veel mensen en zitten allemaal in hetzelfde schuitje. We hebben samen afspraken gemaakt. Elke keer dat maatregelen veranderden spraken we over hoe wij het in huis zouden doen. Of we wel of geen bezoek zouden ontvangen, met wel of geen coronatest. We zijn wel hecht met elkaar geworden in huis. In de tijd van de avondklok kon niemand naar buiten; dan gingen we ook meer samen doen. Voor het huis was het wel goed. We hebben veel samen gewandeld. Als iemand klachten had overlegden we. We baalden samen en hadden het erover of iemand wel of niet zijn ouders zou

gaan opzoeken. Op momenten dat er weer meer mocht ervaren we ook samen de vrijheid, bijvoorbeeld dat je weer uit eten kon.”

“Mijn broer was al veel thuis, voor mij was het nieuw en ik werd er knettergek van. Je moet meer op elkaar letten, aandacht voor kleine dingen hebben. Hij vroeg vaak aan mij of het wel ging, Zo waren de verhoudingen omgedraaid. Je zit boven op elkaar, soms barst de bom, maar je leert ook zelf en van elkaar wat je nodig hebt. We zijn wel nader tot elkaar gekomen.”

“In het gezin kunnen we heel veel dingen uitspreken. We hoeven het niet altijd eens te zijn, maar we luisteren naar elkaar. Onze dochter heeft het heel zwaar met school gehad door de coronamaatregelen. Dan bespraken we samen hoe we haar daarbij konden helpen. Je ziet meer van elkaar als je zoveel samen thuis bent. Je ziet wat bij ieders werk komt kijken. We hebben een klein appartement, maar we hebben elkaar zoveel mogelijk ruimte gegeven om elkaar niet te storen.”

6. Coronamaatregelen

Zoals alle Nederlanders hebben de geïnterviewden moeten leren leven met coronamaatregelen. We gaan hier niet opnieuw in op de gevolgen van beperkende maatregelen in de zorg en bij (vrijwilligers)werk en dagbesteding. Die zijn eerder aan de orde geweest. Twee personen hebben direct te maken gehad met beperkingen in het onderwijs, de een als student de ander als docent. Beiden hebben de gedwongen overgang naar digitaal onderwijs als ingrijpend en moeilijk ervaren. Over andere maatregelen zoals sluiting van winkels, avondklok, beperking aantal bezoekers thuis, mondkapjesplicht en anderhalve meter afstand, hebben de geïnterviewden weinig klachten geuit. Ze zijn soms lastig, een enkele keer pijnlijk, maar er valt mee te leven. Een enkele persoon ervaart bijna geen enkele verandering in zijn persoonlijk leven.

Wat meerdere geïnterviewden wel moeilijk vinden is de voortdurende wisseling van maatregelen. Elke paar weken gelden weer nieuwe regels en dat maakt onzeker. Juist mensen met psychische kwetsbaarheid kunnen hier gevoelig voor zijn, omdat ze soms extra behoefte hebben aan zekerheid en structuur. De onduidelijkheid over wat wel en niet mag levert dan al spanning op. Die spanning wordt erger als regels meer ter discussie komen te staan of als mensen in de eigen omgeving zich er minder aan gaan houden. Tegelijk vertellen sommige geïnterviewden dat ze in de loop der tijd (iets) beter zijn gaan leren leven met alle wisselingen en onzekerheden.

De standpunten over de coronamaatregelen lopen uiteen. Sommigen zouden liever zien dat de regels nog wat strenger zijn of dat ze beter worden gehandhaafd. Zij hanteren voor zichzelf vaak strengere regels en vinden het moeilijk als anderen het niet zo nauw nemen. Een aantal geïnterviewden staat juist kritisch tegenover de coronamaatregelen, al houden ze zich er naar eigen zeggen wel aan.

Citaten

“Het moeilijkst vind ik het omgaan met steeds veranderende maatregelen. Je kunt je nergens op instellen. De onzekerheid over wat er straks nog kan en mag; je moet je voortdurend aanpassen. Nu is het weer onzeker hoe kerst eruit zal zien. Dit raakt aan een sociale angst die ik al ken. Ik moest altijd al meebewegen met mijn eigen psychische ups en downs; nu moest ik ook leren meebewegen met alle schommelingen in de maatregelen.”

“In het begin werd reizen met openbaar vervoer sterk afgeraden. Die beperking in bewegingsvrijheid vond ik moeilijk. Ik heb geen auto, alleen een fiets. Ik kon moeilijk mijn zus opzoeken of mijn vriendin in E, want daarvoor moet ik met de trein. Dat drukte wel op me, ik wist ook niet hoe lang dat zou duren. Nu reis ik wel, maar ik voel gespannenheid als mensen geen mondkapje opdoen. In de bus wordt er wel goed op gelet. In de trein minder, daar zitten meer mensen zonder mondkapje. Daar probeer ik zoveel mogelijk afstand te houden.”

“Dat de bibliotheken dicht moesten tijdens de eerste lockdown vond ik echt niet leuk. In het algemeen ben ik juist voor strengere maatregelen, omdat ik me daar veilig bij voel. Nieuwe maatregelen raken me niet zo, omdat ik meestal toch al voorzichtiger ben. (...) Mijn ouders en zus zijn belangrijk voor mij, maar er zijn wel verschillen in hoe we willen omgaan met coronamaatregelen.”

“Deze fase is lastig. Je hebt het gevoel dat de regels niet meer kloppen of dat ze geen impact meer hebben. Dan neemt de twijfel toe of je je er allemaal aan moet houden, terwijl wij dat wel steeds

gedaan hebben. Je ziet ook andere mensen die schijt aan de nieuwe maatregelen hebben. Dat is wel lastig. Ik heb het er veel over met anderen en ik kijk ook voor mezelf wat goed voelt.”

“Ik was altijd iemand van de regeltjes. Ook met corona moest ik me daar heel strikt aan houden. Ik werd boos op familie en vrienden die zich niet precies aan de regels hielden. Als iemand buiten met de fiets naast me ging staan, riep ik: dat is geen anderhalve meter! Ik houd me nog steeds goed aan de maatregelen, maar ik ben wel iets soepeler geworden en durf zelf weer meer.”

“Ik heb moeite met het schakelen. De regels veranderen voortdurend. Dan mag dit weer wel of dat weer niet. Op school moet ik ook voortdurend schakelen: mondkapjes op mondkapjes af; lessen online of in de klas. Ik kan me goed voorstellen dat die moeite met onzekerheid en die behoefte aan structuur te maken hebben met je psychische kwetsbaarheid. Voor mij geldt dat in ieder geval wel.”

“Ik ben waarschijnlijk een van de weinige mensen die nauwelijks praktische gevolgen van corona ervaart. (...) Ik ben nogal vrijgevochten en niet gewend om me aan reglementen te houden. Met corona heb ik wel iets meer respect voor regels gekregen. Ik houd me aan de voorschriften van mondkapjes, avondklok en zo.”

7. Tegenstellingen rondom corona

Ook binnen de groep geïnterviewden lopen standpunten over vaccineren en de aanpak van de coronacrisis sterk uiteen. Zeven mensen hebben zich laten vaccineren, drie niet. De een is zeer kritisch over het regeringsbeleid, de ander steunt het, en weer een ander geeft de regering het voordeel van de twijfel. Toch zijn de geïnterviewden vrij eensgezind over het maatschappelijke klimaat rondom corona: ze zien de polarisatie in de samenleving, ze hebben er last van en ze pleiten voor meer onderling begrip en dialoog.

Bijna alle geïnterviewden hebben het moeilijk met de toegenomen tegenstellingen rondom corona in de samenleving. In twee gevallen heeft dit geleid tot forse spanningen in het eigen gezin, in een ander geval op het werk. Zij ervaren hoe hun eigen persoonlijke relaties verstoord dreigen te worden door meningsverschillen over vaccineren en coronamaatregelen. Maar ook anderen gaan gebukt onder de felle tegenstellingen in de coronadiscussie. Uit zelfbescherming houden ze zich soms afzijdig. Anderen willen juist in gesprek gaan over coronazaken, maar ervaren dat een open gesprek al bijna niet meer mogelijk is. Diverse mensen bewandelen een tussenweg: ze staan open voor discussies over corona, maar haken af als de discussie onaangenaam wordt.

De psychische kwetsbaarheid maakt mensen nog eens extra gevoelig voor een klimaat van verwijten, wantrouwen en angst. Sommige geïnterviewden kijken met een soort weemoed terug naar de saamhorigheid die zij in het begin van de coronacrisis voelden en vragen zich af waar die gebleven is.

In veel interviews zijn oproepen gedaan voor meer verdraagzaamheid en respect. Die oproepen kwamen niet alleen voort uit zelfbescherming. Er sprak vaak ook een diep besef uit dat niemand de volledige waarheid in pacht heeft, dat iedereen kwetsbaar is en op zijn eigen manier worstelt met deze crisis. Tegenstellingen uitvergroten maakt relaties tussen mensen kapot. Er is juist behoefte aan meer verdraagzaamheid en onderling begrip.

Verschillende geïnterviewden zijn van mening dat de overheid veel meer aandacht zou moeten geven aan de psychische en sociale gevolgen van de coronacrisis.

Citaten

“In het begin waren mensen wel flexibel en stonden ze open in discussies. Ik was zelf niet super voor of super tegen vaccinaties. Ik heb daar echt over nagedacht. Nu is het steeds meer: je bent voor of je bent tegen. En als je je nu toch nog laat vaccineren, lijkt het alsof je overloopt van het ene naar het andere kamp.”

“Persoonlijk ben ik tegen de QR-code tirannie, maar dat is mijn mening; ik blijf wel graag in gesprek met mensen die er anders tegenaan kijken. Misschien kan ik een snaar raken bij mensen die anders denken. Het is wel jammer dat mensen zo tegenover elkaar staan; die verdeeldheid is triest. Als je met elkaar praat kun je toch stukjes gemeenschappelijkheid en overeenkomsten ontdekken. (...) Ik gedraag me netjes, hoor. Ik houd me aan de hygiëneregels en blijf thuis. (...) We moeten het met elkaar doen; je moet met elkaar in gesprek gaan. Het is voor iedereen een nare situatie. Ik begrijp dat sommige mensen er depressief van worden, maar je kunt het ook als een kans zien. Het systeem was al stuk, we moeten het samen weer opbouwen. Respect en een open gesprek met elkaar zijn belangrijk. (...) De massa heeft niet altijd de waarheid. Samenleven hoeft niet te betekenen dat we allemaal hetzelfde doen en denken. Vaar niet alleen op wat anderen vinden, maar wees openminded. We hebben hier

allemaal mee te dealen, niemand wil het slechte voor anderen. Doe het samen, maar zonder te vergeten wie je bent en wat je voelt. Daar mag je ook voor uitkomen.”

“Later ben ik het moeilijk gaan vinden dat zoveel mensen ontevreden zijn, zich verongelijkt voelen, wantrouwen in de politiek hebben. Ze roepen: we mogen niks, we zijn onze vrijheid kwijt. Ik ben wel geschrokken hoe verwend veel Nederlanders zijn. Alle behoeften moeten meteen bevredigd worden. Hoe erg is het om je uit solidariteit aan de regels te houden. (...) Ik wil niet meegaan in die negativiteit, dat wantrouwen. Zo wil ik niet zijn. Ik gun beleidsmakers het voordeel van de twijfel. Ik vind het prettig om zo in het leven te staan, dankbaar te zijn voor wat je wel hebt. In de coronatijd ben ik dat bewuster gaan ervaren dan in het verleden.”

“Als je kunt verdragen dat dingen soms moeilijk gaan hoeft er ook minder polarisatie te zijn. Ik vind het jammer dat de solidariteit en saamhorigheid uit de begin van de coronatijd verdwenen zijn. Ik vond dat heel mooi en ontroerend, met die teddyberen voor de ramen. Op straat was het ook zo heerlijk stil. Minder prikkels. (...) Ik voel de spanning in de samenleving en in mijn omgeving. In onze familie verschillen we ook van mening over hoe streng we ons aan de maatregelen willen houden. Ik weet niet goed hoe we hier verder mee moeten; er is soms bijna geen gesprek meer mogelijk. Iedereen is het zat, maar dat uit zich in boosheid en onverdraagzaamheid. (...) Vanuit de overheid mag er meer aandacht zijn voor psychologische en sociale aspecten tijdens zo’n crisis. Dat is wel iets beter geworden, maar nog niet genoeg. Ik was echt verbaasd dat er geen psycholoog of socioloog in het OMT zit.”

“In onze familie zijn er veel frustraties rond vaccineren. Mijn vader is erg voor, ik ben zelf niet gevaccineerd, daar heb ik mijn redenen voor. Het moet er steeds over gaan en dat is voor niemand van ons prettig. Sinterklaas met de familie is afgezegd. Mijn broer is wel gevaccineerd, maar die laat mij gewoon mijn keuze. Hij lijdt onder de spanningen, hij zegt: “Als we het er maar niet over hebben.” Door zijn bipolaire stoornis heeft hij al slechte dagen. Dit soort spanningen werken dan versterkend. (...) Mijn moeder zegt: “Jullie keuze is jullie keuze; ik zal er altijd zijn voor jullie.” Zij geeft dat voorbeeld. (...) Angst is een slechte raadgever. En samen kom je verder dan alleen. Agree to disagree. Het is goed om over coronazaken te discussiëren, maar als het verdeeldheid schept moet je het laten rusten.”

“In mijn familie- en vriendenkring heb ik mensen die absoluut tegen vaccinatie en coronamaatregelen zijn. Dat raakte me in het begin enorm. Ze zeiden dat het natuurlijk is dat in dit soort epidemieën veel mensen overlijden. Dat trok ik mezelf aan. Door mijn auto-immuunziekte ben ik extra vatbaar, maar ik wil niet dat ze me als dor hout zien dat gekapt kan worden. Nu ben ik milder geworden. Ik kan me sommige dingen die ze zeggen ook wel indenken. Er zijn veel onduidelijkheden en tegenstrijdigheden in die maatregelen.”

“Op mijn werk hebben we een teamleider die heel anders in corona staat dan de rest en erg uitgesproken is. Dat leverde spanningen op in een periode die toch al zo lastig is. Het was een soort mijnenveld en ik wist niet waar ik met mijn zorgen terecht kon. In de begintijd is dat heel moeilijk geweest. Toen zijn er harde woorden gevallen, maar ook goede gesprekken geweest. (...) Diezelfde teamleider belde me wel minimaal een keer in de week op om te horen hoe het met mij ging en met mijn gezin. Dat was hij ook. (...) In het begin ervoer ik een groot gevoel van saamhorigheid. Er was zorg voor elkaar; we bleven thuis om de zorg te helpen. Ik weet niet precies wanneer die saamhorigheid verdwenen is, maar ik zou willen dat we dat meer hadden vastgehouden. Veel mensen staan nu in een hoekje te schreeuwen en zoeken niet meer de dialoog met elkaar. Het raakt me wel. Als ik op TV zie hoe mensen dingen kapot maken, of als ik zie hoe mijn leerlingen elkaar soms in de haren vliegen omdat ze verschillend over vaccineren denken.”

“Die constante nieuwsstroom vind ik storend. De epidemie zelf ervaar ik niet als heel storend. Ik ben geen antivaxer, maar men zet het zwaarder neer dan nodig is. Nu met de omikronvariant waar zoveel

angst voor is. De gevolgen voor de samenleving zijn draconisch, bijvoorbeeld voor de cultuur- en horecasector. Ik heb wel begrip voor protesten want de broodwinning van mensen is in het geding. Maar het fanatisme, het ontkennen van het virus en het complotdenken staat me ook weer tegen. (...) Mijn persoonlijke mening is dat men makkelijker moet leren omgaan met de dood. We kunnen moeilijk accepteren dat er besmettelijke ziektes zijn. Dus bieden we extra bescherming zodat mensen die ziek of zwak zijn niet komen te overlijden. Je kunt de epidemie ook zien als een natuurlijke selectie die helpt om de gehele populatie weer op een gezonder peil te brengen. Maar dat is mijn particuliere opvatting.”

8. Veerkracht en zingeving

In de interviews hebben mensen ook expliciet stil gestaan bij de vraag wat corona heeft betekend voor hun eigen zelfbeeld en persoonlijke ontwikkeling. Bijna iedereen gaf aan dat de afgelopen twee jaar op een bepaalde manier een leerschool zijn geweest. De beginperiode is voor een aantal geïnterviewden zeer moeilijk geweest. Maar juist omdat de crisis zo lang aanhield en mensen zo lang teruggeworpen werden op zichzelf, moesten ze ook leren omgaan met zaken als angst en onzekerheid. Veel geïnterviewden hebben toen ervaren dat hun veerkracht groter was dan ze gedacht hadden. Ze ervaren nu meer zingeving dan voor de crisis en sommigen zijn van mening dat corona hun herstelproces heeft versneld. Een aantal geeft aan dat het wegvallen van sociale en maatschappelijke verplichtingen hen ook geholpen heeft. Ze voelen meer ruimte om aan hun eigen herstel te werken zonder meteen concrete doelen te moeten bereiken.

Een les die veel geïnterviewden uit de coronacrisis trekken is dat het leven niet altijd maakbaar is en dat het ruimte geeft als je dat ook accepteert. Juist door te accepteren wordt het makkelijker om met onzekerheid en tegenslagen om te gaan en kun je weer kijken naar wat wel mogelijk is. Een aantal mensen heeft echt een innerlijk besluit genomen om over de eigen angst heen te stappen en weer letterlijk naar buiten te gaan en te gaan leven, anderen te ontmoeten. Diverse geïnterviewden hebben geleerd hun eigen behoefte aan structuur en zekerheid wat te relativiseren en iets beter om te gaan met alle wisselingen en onvoorspelbaarheden. Sommigen zien hun eigen psychische kwetsbaarheid ook als een voordeel: je hebt al geleerd om te gaan met tegenslag, je bent al vaker op jezelf teruggeworpen geweest, je weet wat het is om te leven met beperkingen in wat je kunt. Dat geeft in tijden van corona een voorsprong op mensen bij wie het leven daarvoor altijd gladjes verliep.

De meeste geïnterviewden zijn allerlei kleine zaken bewuster gaan ervaren en meer gaan waarderen: een goed gesprek met een vriendin, een boek lezen, spelletjes doen in het gezin of met studiegenoten, een wandeling.

De interviews bevatten dus een schat aan positieve ervaringen met veerkracht tijdens de coronacrisis. Tegelijk geven veel geïnterviewden aan dat er nog steeds moeilijke momenten zijn. Het verhaal is ook nooit af. Corona zal nog langer bij ons blijven en zal onze veerkracht telkens opnieuw op de proef stellen.

Citaten

“Ik ben opnieuw gaan kijken naar het 12-stappenplan. Ik ben sterker gaan ervaren dat het goed is om in het nu te leven. Ik maak aan het eind van elke dag een lijstje op van dingen waarvoor ik dankbaar ben. Die deel ik met andere fellows. Ik heb een baan, een gezin, ik ben nuchter. Tijdens corona heb ik meer gezinstijd gekregen; ik doe soms gezelschapsspellen met mijn dochter. (...) We kunnen ook leren dat het leven niet maakbaar is. Mensen met een kwetsbaarheid hebben dat al eerder ervaren. Dat geeft misschien wel een voorsprong. Je hebt leren kijken naar kleine dingen, die zijn heel veel waard. Ik weet ook dat zelfs als ik mijn baan verlies er nog veel dingen zullen zijn om dankbaar voor te zijn. (...) Het is zeker niet makkelijk. Soms voelt het als vechten tegen windmolens, maar het is niet alleen kommer en kwel. En in mijn eigen leven kan ik wel het goede blijven doen.”

“Ik wilde er eigenlijk niet meer zijn, maar later heb ik een knop omgedraaid. Zo wilde ik niet leven. Je kiest voor kwaliteit van leven of eigenlijk helemaal geen leven. (...) Je hebt nooit zekerheid in het leven; niets is vanzelfsprekend. Als je dat accepteert, ontstaat er ruimte en kun je genieten van de momenten

die je hebt. De maatschappij is zo gehaast en mensen leven langs elkaar heen. Juist saamhorigheid en tijd voor elkaar vinden is nu belangrijk. Je hebt niet zoveel nodig om het samen goed te hebben.”

“Voor corona dacht ik: ik heb weinig perspectief. Ik heb vrijwilligerswerk, maar waar doe ik het voor. Dat werd erger toen al het vrijwilligerswerk stopte. Maar door corona ben ik stil gezet en gaan nadenken. Ik zie nu wel perspectief. Er is genoeg dat ik kan doen. Ik heb ook nieuw vrijwilligerswerk gevonden. De therapie heeft wel een rol gespeeld, maar alleen therapie had hier niet voor gezorgd. Het is ook corona geweest. Ik ben met een heel andere blik naar mezelf gaan kijken. Ik kan veel meer op mezelf vertrouwen dan ik voor die tijd dacht.”

“Ik heb een autismespectrum stoornis en ben daardoor zwaar overbelast geraakt. Vroeger wilde ik dat niet accepteren, ik bleef mezelf hoge doelen stellen totdat het niet meer ging. Later heb ik mijn eigen weg gevonden. (...) Ik heb een nieuwsbericht gelezen dat een lockdown wel goed werkt bij ASS, dat heb ik dus ook ervaren. (...) Ik kan meer mijn eigen leven leiden zoals het voor mij goed is. Daar horen minder sociale contacten bij dan als normaal wordt bevonden. Ik leef vrij geïsoleerd, maar ik heb meer kracht in mijzelf gevonden. Dat geldt in ieder geval als ik alleen ben. Ik vind het nog wel moeilijker als ik met anderen ben en uit moet leggen hoe mijn leven in elkaar zit. Dat is een volgende stap. (...) De samenleving kan wel iets leren over het verdragen van tegenslagen en het omgaan met lijden. Leren accepteren dat het niet altijd gaat zoals je wilt. In het begin was ik wel ontregeld, maar die inzichten hebben mij wel geholpen.(...) Corona heeft mijn toekomstperspectief eigenlijk stilgezet, In het begin was dat een negatieve ervaring, later meer positief. De druk is eraf.”

“Corona heeft mijn ontwikkeling op spiritueel vlak bevorderd. Veel mensen zitten er negatief in, zowel mensen met als zonder beperking. Ik zie het ook als leerschool, het heeft me sterker gevormd. (...) Ik hoop dat mensen zich niet laten meesleuren door angst, maar dat ze deze tijd benutten om stil te staan bij zichzelf. Lief zijn voor elkaar, niet alleen boos of verdrietig worden. Invoelend zijn, niet bevooroordeeld. Iedereen wil het beste, ook de mensen die tegenover je staan.”

“Toen corona begon leverde dat wel stress op. Ik had ervaring met sociale angst en was bang dat dat terug zou komen als ik veel thuis moest blijven. Maar dat was niet het geval. Mijn veerkracht is groter dan ik dacht en mijn herstel hangt niet alleen af van dingen van buitenaf, dat zit ook in mezelf. Dat is vooral een eigen proces.”

9. Beschouwing

Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in veerkracht van mensen met psychische kwetsbaarheid tijdens de coronacrisis. De geïnterviewden konden terugkijken op bijna twee jaar ups en downs met corona. We spraken hen tussen 24 november en 20 december 2021, een periode waarin in Nederland de coronabesmettingen weer toenamen evenals de vrees voor de omikronvariant. Per 28 november golden strengere maatregelen en op 19 december volgde een nieuwe lockdown. Het was ook een tijd waarin spanningen in de samenleving rond vaccinaties en coronamaatregelen (nog) meer voelbaar werden. Kortom: het was een periode waarin de veerkracht van mensen zeker op de proef werd gesteld.

Het onderzoek is niet representatief, dat was het doel ook niet. De geïnterviewden vormen geen evenwichtige afspiegeling van alle mensen met psychische kwetsbaarheid in Nederland. Zij hebben zich bewust aangemeld voor een gesprek over corona en veerkracht. Ze hebben doorgaans positieve ervaringen met veerkracht en ze hebben vaak ook een boodschap die ze graag over willen brengen. Het is goed te beseffen dat er veel mensen met psychische kwetsbaarheid zullen zijn die geen veerkracht ervaren of die om welke reden dan ook die veerkracht nu niet kunnen aanspreken.

Wat is dan de waarde van dit onderzoek? Het laat zien hoe veerkracht in tijden van crisis gestalte kán krijgen en zelfs kan groeien. Hopelijk kunnen andere mensen hier moed uit putten en ervan leren. Daarnaast laat het onderzoek zien welke factoren in de omgeving veerkracht versterken of juist ondermijnen. Ook hier zijn lessen te leren, niet alleen voor mensen in de directe omgeving van psychisch kwetsbaren, maar voor de gehele samenleving.

Zingeving en persoonlijk herstel

Uit de interviews blijkt dat veerkracht tijdens de coronacrisis vaak nauw samenhangt met persoonlijke ontwikkeling. Mensen staan bewust stil bij wat corona betekent voor hun eigen herstel en voor de relatie met hun omgeving. Eerdere ervaringen met psychische spanningen, onzekerheden, gevoelens van angst en dergelijke kunnen soms een voordeel zijn. Je hebt al geleerd dat het leven niet altijd maakbaar en voorspelbaar is. Diverse geïnterviewden gaven aan dat het accepteren dat je niet alles in de hand hebt hen juist hielp. Het gaf hen ruimte om het leven te nemen zoals het komt en te genieten van kleine dingen van alledag. In ons vorige onderzoek naar corona en veerkracht (september 2020) is het letterlijke beeld van veerkracht gebruikt. Pas als een veer wordt ingedrukt, kan hij terugveren en veerkracht tonen. Anders gezegd: pas als je eerst je eigen kwetsbaarheid en beperkingen onder ogen durft te zien, komt er ruimte voor herstel en eigen kracht.

Door de coronacrisis moeten we letterlijk dichter bij huis blijven en onze contacten met de buitenwereld beperken. Veel geïnterviewden in dit onderzoek hebben van die nood een deugd gemaakt. Ze zijn zich extra gaan richten op hun persoonlijke ontwikkeling en zijn meer tijd en aandacht gaan besteden aan hun thuis en de mensen in hun meest directe omgeving. Corona is voor hen aanleiding geweest voor een beweging naar binnen, voor zelfreflectie. Ze ontdekten dat ze vaak meer veerkracht in zich hadden dan ze zelf dachten. En ze zijn hun eigen huis en naaste vrienden en familie soms meer gaan waarderen.

In visies op herstel ligt soms eenzijdige nadruk op eigen regie en participatie in de samenleving. De ervaringsverhalen in dit onderzoek wijzen juist op het belang van zaken als zelfreflectie, zingeving en

acceptatie. Ze laten zien dat herstel uiteindelijk een individueel proces is waarbij de persoon zelf het tempo en de richting bepaalt. Veerkracht tijdens corona is ook niet los te zien van persoonlijk herstel.

Open en respectvol gesprek over corona

Uit ons eerdere onderzoek naar corona en veerkracht bleek ook het belang van open en gelijkwaardige communicatie over corona. Mensen moeten hun ervaringen met anderen kunnen delen. Dat helpt hen om gevoelens te verwerken en hun eigen positie te bepalen. Respect voor de opvattingen en keuzes van de ander zijn daarbij essentieel. Deze boodschap is sinds september 2020 alleen maar urgenter geworden. De tegenstellingen rondom het coronabeleid zijn alleen maar toegenomen, onder meer over vaccinaties.

De geïnterviewden in dit onderzoek denken heel verschillend over corona en maken ten aanzien van vaccinaties uiteenlopende keuzes. Toch spreekt uit de interviews geen verdeeldheid, want er is ook een gezamenlijke boodschap: wees respectvol naar elkaar, blijf in gesprek en oordeel niet te snel. De geïnterviewden weten hoe belangrijk het is om anderen niet te beschadigen en zelf niet beschadigd te raken. Het is dus een boodschap die uit ervaringskennis voortkomt en die iedereen zich ter harte mag nemen.

Aandacht voor de betekenis van corona in de zorg en op het werk

Veel beperkingen tijdens corona zijn voor de geïnterviewden goed te hanteren. Anders wordt het als essentiële ontmoetingen en activiteiten in het geding komen. Dat geldt met name op het gebied van zorg en (vrijwilliger)werk.

De betekenis die de zorg tijdens de coronacrisis heeft gespeeld loopt behoorlijk uiteen. Voor een aantal geïnterviewden speelde professionele zorg uit de ggz een vrij ondergeschikte rol. Zij waren die zorg al aan het afbouwen. Voor anderen is het juist tijdens de coronacrisis belangrijk dat hulpverleners nabij zijn (soms letterlijk) en persoonlijk betrokken. Er lijken grote verschillen te zijn tussen hulpverleners in hoeverre zij aan die behoeften kunnen voldoen. Mogelijk hangt dit ook samen met verschillen in beleid bij de betreffende instellingen. Alternatieve vormen van hulp, zoals zelfhulpgroepen en herstelacademies, hebben tijdens de coronacrisis hun waarde laten zien. Ook daar geldt dat zij juist in crisissituaties continuïteit en nabijheid moeten bieden.

Tijdens de coronacrisis is veel aandacht geweest voor de gevolgen van de crisis voor mensen die betaald werken. Uit de interviews voor dit onderzoek blijkt ook hoe belangrijk vrijwilligerswerk en dagbesteding zijn. Veel daarvan is tijdens corona korte of langere tijd weggefallen. De betekenis van vrijwilligerswerk is echter groot, zowel vanwege het werk zelf als vanwege de waarde die het heeft voor de vrijwilligers. Voor geïnterviewden die betaald werken, is het vooral belangrijk dat er ruimte is om in veiligheid ervaringen met corona uit te kunnen wisselen en dat er aandacht is voor de impact van corona op het werk en op ieders leven.