

Nieuwe lockdown is weer zware mentale klap: “Ga wandelen. Breng structuur in je leven. Creëer routines”

interview Maarten Vansteenkiste

01/11/2020 om 16:00 door Inge Ghijs



De nieuwe maatregelen zijn een flinke aanslag op ons nu al aangetaste mentale welzijn, maar psycholoog Maarten Vansteenkiste wil ook positief blijven. “Laten we solidair blijven. Met de zorg en met elkaar.”

Nog één knuffelcontact per persoon. Daar moeten we het de komende weken, maanden mee doen. Ons sociale leven komt op een heel laag pitje te staan, terwijl veel mensen het psychisch nu al erg zwaar hebben. “Als we het positief bekijken, dan is dit wel een verbetering in vergelijking met de maatregelen van de eerste golf”, zegt motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste (UGent). “Wij hebben er vanuit Celeval (*adviesorgaan van de federale regering, red.*) erg op aangedrongen dat dat ene knuffelcontact zou blijven bestaan. En voor - alleenstaanden is het toch goed dat er nog een tweede contact bijkomt.”

“Cruciaal is dat duidelijk gecommuniceerd is waarom dit nodig is: om te vermijden dat de mensen in de zorg onmenselijke keuzes moeten maken die niemand wil maken. Belangrijk was ook het vertrouwen dat uit de boodschap sprak, namelijk dat deze inspanningen ook resultaat zullen opleveren. Bij de vorige verstrengingen werd telkens meteen de vraag gesteld: is dit genoeg? Nu was de boodschap duidelijk: hiermee zullen we de zaken onder controle krijgen.”

De afgelopen weken bleek dat mensen niet meer gemotiveerd zijn om de maatregelen te volgen. Zal dat nu veranderen?

“Belangrijk zal zijn dat we blijven communiceren waarom de maatregelen nodig zijn, want het zal even duren voor we resultaten zullen zien. Ik vind de term “strengere maatregelen” die vaak gebruikt wordt, niet goed. Dan lijkt het alsof de overheid ons weer iets afneemt.

“Risicobeperkende maatregelen” dekt beter de lading en motiveert ook meer: we nemen deze maatregelen om de risico’s te verkleinen dat je besmet raakt. Als je uitlegt waarom iets nodig is, dan zijn mensen ook meer gemotiveerd. We kunnen ook naar het verleden verwijzen, in maart-april hielpen de maatregelen ook.”

“Het is erg jammer dat we nu die barometer niet hebben, dan was het voor iedereen meteen duidelijk in welke ernstige fase we zitten. Eind september was hét motivationele moment om te verstrengen omdat toen iedereen goed voelde dat de kans op besmetting reëel was. De mensen waren toen klaar voor striktere maatregelen maar toenmalig premier Wilmès heeft dat moment laten voorbijgaan.”

Minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke (SP.A) riep op tot solidariteit. Tijdens de eerste golf was die er erg met de zorg, met de witte lakens en het applaus om acht uur, maar dat ligt achter ons.

“Ik vond de boodschap van Vandenbroucke ontroerend, empathisch. Hij verwees naar de last die we allemaal dragen, het raakte mij persoonlijk. Ik denk dat ook de zorgverstrekkers zich erkend zullen voelen. Dat hij zei dat het alle hens aan dek is, dat we alle handen kunnen gebruiken, dat is een krachtig signaal voor iedereen.”

“Het is belangrijk dat we solidair blijven, met de zorg, met elkaar. Ik vond het goed dat Vandenbroucke dat expliciet benoemde en verwees naar het licht in de tuin, voor je raam. Zo’n initiatieven moeten natuurlijk van onderuit groeien. De manier waarop we verbinding beleven, is generatiegebonden en vergt ook wat creativiteit, daarom is het belangrijk dat we positieve voorbeelden met elkaar delen.”

Het wordt een lockdown maar eentje zonder isolement, zei Waals minister-president Elio Di Rupo. Maar het zal toch voor veel mensen, zeker alleenstaanden, zwaar worden, zeker als ze ook nog moeten telewerken. Hoe raken we hier door?

“Onder meer door fysieke activiteiten. Veel mensen zullen thuiswerken. Ga over de middag wandelen met een buur, dat is belangrijk om je energiepeil hoog te houden. Breng structuur in je leven. Creëer een soort van routine. Elke maandag iemand bellen, elke dinsdag een cake bakken en met iemand delen, op woensdag een afhaalmaaltijd bestellen. Zo ben je ook solidair met de horeca.”