



Psychologen over kerst: "Niet eenvoudig voor mensen om dit ten volle te accepteren, maar moedige beslissing"

"Het zal niet eenvoudig zijn voor de mensen om dit ten volle te accepteren." Dat zegt psycholoog Maarten Vansteenkiste (UGent) na afloop van de persconferentie van het Overlegcomité. Daar werd bekendgemaakt dat we Kerstmis en eindejaar binnen het eigen gezin moeten vieren. Voor alleenstaanden komt er op 24 en 25 december een uitzondering: zij mogen twee mensen (onder wie hun ene knuffelcontact) uitnodigen. Maar, zo voegt psycholoog Omer Van den Bergh eraan toe, het was een "moedige en duidelijke boodschap" van de overheid.

Floor Bruggeman, Belga

za 28 nov 2020 ⌚ 07:49

De psychologen die de federale regering adviseren over de psychologische aspecten van de corona-aanpak, benadrukken dat de virologische realiteit op dit moment het allerbelangrijkste is. "Iedereen is de maatregelen kotsbeu, maar we kunnen niet anders vanwege de belangen voor de hele maatschappij", aldus Van den Bergh. "De overheid heeft ook duidelijk gesteld dat we al heel veel hebben bereikt en ze heeft daarvoor ook de bevolking erkend en bedankt", zegt Van den Bergh.

De hele persconferentie bestond uit een "moedige en duidelijke boodschap", aldus Van den Bergh. "De meeste mensen zijn ook echt wel mee met de redenering en willen in eerste instantie veiligheid. Waarschijnlijk zijn er zelfs mensen die blij zijn dat de hele opgeklopte sfeer rond kerst en nieuw er niet komt."

Een einddoel en tussentijdse doelstellingen als richtingaanwijzers

Beide psychologen missen van de overheid wel een duidelijke omlijning van het einddoel en daarnaast tussentijdse doelstellingen. "Wat is de veilige zone waar we naartoe willen?", "Wanneer kunnen we verwachten dat we daar gaan zijn?", het zijn vragen die voor Van den Bergh wel aan bod hadden mogen komen. Tussentijdse doelstellingen kunnen dan weer als richtingaanwijzers dienen. Vansteenkiste verduidelijkt hun standpunt met een sportmetafoor: "Het is als een wielrenner die nog een lange afstand moet klimmen. Waar willen we staan over twee weken, over vier weken? Tijdens de koers staat er toch ook iemand met een bidon?"

Sociaal project

Maar dat er nog een aantal moeilijke weken volgen, dat is voor iedereen duidelijk, stellen de psychologen. "Er zijn in de eindejaarsperiode altijd mensen die uit de boot vallen: mensen die eenzaam zijn bijvoorbeeld. En dit jaar zal het voor sommigen extra zwaar zijn omdat ze een deel van hun inkomen missen", aldus Van den Bergh. Ze pleiten er dan ook voor om de komende weken een "sociaal project" op poten te zetten, waarbij mensen elkaar ondersteunen, coachen en motiveren. Zelf hebben ze al voorgesteld om een inspiratiegids of -forum te maken, waar mensen hun ideeën of creatieve oplossingen kunnen delen. Een sociaalverbindend perspectief waar momenteel ook aan gewerkt wordt, klinkt het.

1.500 psychologen

Beiden pleiten verder ook voor bijkomende psychologische ondersteuning van de bevolking. Ze verwijzen daarvoor naar de 1.500 psychologen die door minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke (SP.A) zijn vooropgesteld. "Op dit moment

horen we weinig van die 1.500 psychologen, terwijl dit nu een periode is waar mensen er extra nood aan hebben", aldus Van den Bergh.

Coronabarometer

Vansteenkiste pleit ook nog steeds voor het invoeren van een coronabarometer. Die werd al in mei voorgesteld door de expertgroep "psychologie & corona" die de GEES, de werkgroep voor de exitstrategie, adviseerde en omvat een kleurcodesysteem waarbij elke kleur een verschillend risiconiveau weerspiegelt. De invoering van een coronabarometer zou een houvast kunnen bieden. Het systeem zou mogelijk half januari uitgewerkt kunnen zijn. Van den Bergh stemt in en benadrukt dat het hem vooral gaat om een "conceptueel kader" die er moet zijn voor de bevolking. "De bevolking kan dan meedenken, de situatie wordt meer voorspelbaar. Zo'n barometer biedt perspectief én rust."