



ANGST, STRESS EN SOMBERHEID DOOR CORONA: verhalen achter de cijfers

Marianne van Bochove¹



Sinds de coronacrisis vliegen de cijfers ons om de oren.² In de eerste maanden ging het vooral over het aantal sterfgevallen, ziekenhuisopnames en nieuwe besmettingen. Gaandeweg kwam er ook meer aandacht voor de bredere maatschappelijke gevolgen. Sociologen, gedragswetenschappers en gelukonderzoekers deden en doen onderzoek naar de impact van de crisis op het welbevinden van mensen.³ Zoals het eind april verschenen rapport *De bedreigde stad* aantoonde, zijn de gevolgen groot.⁴ Zo'n 40 procent van de respondenten in de landelijke en Rotterdamse steekproef noemde het coronavirus (heel erg) bedreigend voor zichzelf. Zo'n

kwart tot een derde ervoer sinds de corona-uitbraak meer angst en stress en had het gevoel niets te hebben om naar uit te kijken.

Figuur 1 laat waardevolle cijfers zien, waaruit blijkt dat brede lagen van de bevolking geraakt worden. Maar de verhalen achter deze cijfers krijgen tot nu toe veel minder aandacht. Waarom zijn mensen angstig, gestrest of somber?

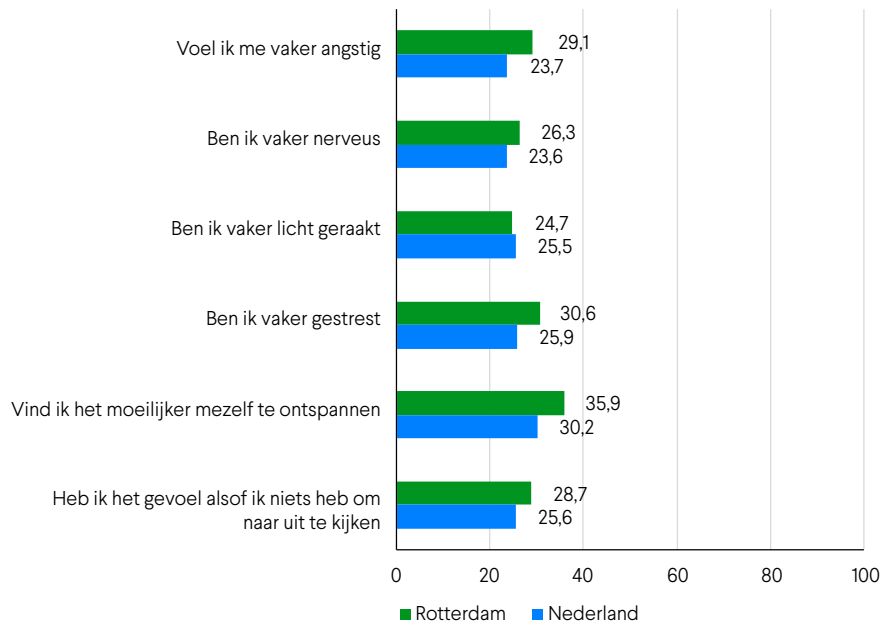
¹ Dr. Marianne van Bochove is universitair docent bij Erasmus School of Health Policy & Management, Erasmus Universiteit Rotterdam. Zie www.mariannevanbochove.nl voor een overzicht van haar onderzoeksprojecten en publicaties. Contact via vanbochove@eshpm.eur.nl.

² Deze bijdrage verscheen eerder – in iets kortere vorm – op de website van Sociale Vraagstukken, zie www.socialevraagstukken.nl/angst-stress-en-somberheid-door-corona-verhalen-achter-de-cijfers. Op de website van Koepel Adviesraden Sociaal Domein verscheen op basis van dezelfde bijdrage een korte blog, zie www.koepeladviesradensociaaldomein.nl/blog/gooi-angst-stress-en-onzekerheid-door-corona-niet-op-een-hoop

³ Zie bijvoorbeeld het onderzoek van gelukonderzoeker Indy Wijngaards, www.eur.nl/en/ehero/news/geluk-ten-tijde-van-covid-19-nederlandse-bevolking-ongelukkiger-vooral-ouders-en-mensen-met.

⁴ Engbersen, G. et al. (2020) *De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken.

Figuur 1: Mentaal welbevinden sinds de uitbraak van COVID-19, percentage (helemaal) eens⁵



GROOTSTE VERANDERING DOOR CORONA-UITBRAAK

In de vragenlijst gebruikt voor het rapport *De bedreigde stad* zijn niet alleen gesloten vragen gesteld, maar ook enkele open vragen. Een daarvan was: *Wat is voor u persoonlijk de grootste verandering in uw dagelijks leven als gevolg van de corona-uitbraak?* De vragenlijst is door ruim 6500 respondenten in heel Nederland en 1500 in Rotterdam ingevuld (tussen 3 en 13 april), wat een rijkdom aan kwalitatief materiaal heeft opgeleverd.⁶ Het vaakst noemden mensen als grootste verandering het thuiszitten, kinderen en kleinkinderen niet kunnen zien (vooral de kleinkinderen!) en sociaal contact via beeldschermen.

Ook al werd hier niet direct naar gevraagd, toch noemden veel mensen gevoelens en emoties die zij ervaren door de coronacrisis. Een eerste analyse van de duizenden antwoorden leverde een selectie op van meer dan 400 antwoorden waarin woorden voorkwamen als angst, stress, onzeker, geïrriteerd, druk, somber en depressie. De antwoorden laten een grote diversiteit aan achterliggende redenen zien, die niet allemaal op één hoop gegooid moeten worden.

GEMIS VAN HET NORMALE LEVEN

Sommige respondenten geven aan dat corona op hen niet zo'n grote impact heeft. Bijvoorbeeld omdat ze gepensioneerd zijn en altijd al veel in en om het huis deden, of omdat ze normaal ook vanuit huis werkten. Maar omdat de wereld om hen heen veranderd is, kan dit toch voor irritatie zorgen, zoals onderstaand citaat laat zien.

Eigenlijk weinig [verandering], want ik werk al jaren vanuit huis en vind het heerlijk. 'Vervelend' vind ik nu ineens al die mensen overdag in de wijk die 'een rondje lopen' terwijl ik voorheen lekker m'n hondje kon uitlaten. Dat is eigenlijk de grootste irritatie die ik ervaar ('drukte' van nieuwe thuiswerkers).

Voor anderen is er niet één grote verandering, maar zorgt de optelsom van verstoringen van het normale leven voor stress en irritatie.

⁵ Van Bochove, M. (2020) Omgaan met angst, stress en risico's. In: Engbersen et al. (2020) *De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken.

⁶ De vragenlijst is later in april ook afgenomen in Den Haag (zie het eind mei verschenen rapport *Berichten uit een stille stad*, Rusinovic et al.). In deze bijdrage wordt alleen de Rotterdamse en landelijke data van begin april gebruikt.

Dat hatelijk thuiswerken, druk van de werkgever veroorzaakt stress, geen gebruik meer van manuele therapie, kapper etc. Geen vrijheid meer in het op straat bewegen of ergens naar toe gaan. De maatregelen in de winkels bah. De toegenomen overlast door burengerucht m.n. muziek en buitenleven.

STRESS DOOR VEEL OF WEINIG WERK

Vaak noemen respondenten ook veranderingen in opleiding en werk die voor een verminderd welbevinden zorgen. Studenten die door digitaal onderwijs het contact met medestudenten missen en niet in hun ritme komen. Thuiswerkende ouders die drukker dan ooit zijn en geen tijd voor zichzelf hebben.

Ik ben zelf niet bang voor covid (zolang we ons aan de maatregelen houden) maar de werkdruk geeft wel veel spanning, stress en vermoeidheid.

Maar ook het hebben van géén werk, of onzekerheid over het wegvallen van inkomen, zorgt bij veel respondenten voor gevoelens van angst en stress. Jongeren die hun opleiding bijna hadden afgerond en de arbeidsmarkt zouden betreden, zijn daar nu onzeker over.

Ik was bijna beveiligd 2 geworden, dit is nu onzeker omdat er geen examens meer afgenomen worden en ik geen stage meer kan lopen.

Sommige respondenten hebben nu juist minder negatieve gevoelens dan voorheen, door meer tijd voor ontspanning en bezinning. Niet alleen voor sommige volwassenen is er minder werkstress. Ook voor sommige kinderen is de druk juist minder, zoals een respondent aangeeft.

Het is rustiger thuis, nu alle drie de kinderen beperkt zijn in keuzes en een boel 'moeten' niet meer is, valt de onderlinge stress weg. Geeft voor mij vooral aan hoe belachelijk veel druk er normaliter op hun schouders rust. Back to basic is goed voor ons gezin.

ANGST ONDER RISICOGROEPEN EN ZORGVERLENERS

Bovengenoemde gevoelens hebben vooral te maken met de overheidsmaatregelen tegen verdere verspreiding van het virus. Maar er is bij veel respondenten ook angst en onzekerheid over het virus zelf: om zelf besmet te raken of anderen te besmetten. Het gaat dan vooral om mensen die zelf tot de risicogroep behoren (vanwege leeftijd of gezondheidsproblemen) en mensen die betaald of onbetaald zorg verlenen aan kwetsbare groepen.

Een respondent die zelf tot de risicogroep behoort en in thuisisolatie zit, geeft aan eenzaam en angstig te zijn: 'erg bang dat ik als ik ziek word, geen behandeling krijg'. Een ander zegt 'in continue angst' te leven, omdat zijn vrouw COPD-patiënt is. Zwangere vrouwen en hun partners maken zich zorgen over de impact van het coronavirus op het verloop van de zwangerschap en op hun ongeboren kind.

Onder medewerkers in de zorg voor ouderen en mensen met een verstandelijke beperking is er ook veel angst, zowel om zelf besmet te raken als om anderen te besmetten.

Ik werk in een verpleeghuis, dus het werk gaat gewoon door, maar nu ook daar corona geconstateerd, en wij werkten onbeschermd en worden niet getest als we geen klachten hebben... dat is bangstigend.

Onder mantelzorgers bestaan verschillende zorgen. Allereerst om het niet kunnen bezoeken van oudere en/of zieke familieleden. Ten tweede is er angst voor besmetting bij het toch bezoeken van deze dierbaren.

Als mantelzorger van een partner met beperking en zoon met auto-immuun ziekte, voel ik toegenomen verantwoordelijkheid in het verzorgen van hun behoeftes zonder ze te besmetten. Beiden zitten noodgedwongen in quarantaine. Elk op een ander adres. Bij elke adreswissel ben ik bang.

Ten derde maken sommige mantelzorgers zich zorgen over naasten die vanwege de corona-uitbraak mogelijk niet de medische behandeling kunnen krijgen die zij nodig hebben. Uit de kwantitatieve data bleek al dat rond de 20 procent van de Nederlandse en Rotterdamse respondenten zelf niet de benodigde behandeling ontvangt.⁷

Mijn partner heeft een tumor in zijn hoofd. Ze zijn aan het achterhalen hoe deze behandeld kan worden. We zijn bang dat door Corona de behandeling wordt uitgesteld. Momenteel weten we nog niet of deze goed- of kwaadaardig is. We zitten in veel onzekerheid en kunnen nu geen afleiding vinden.

ZORGEN OM DE WERELD

De tot nu toe besproken zorgen en angsten betreffen vooral respondenten zelf en hun directe omgeving. Sommige mensen zijn echter niet zozeer bang voor het hier en nu, maar vooral voor de toekomst van de wereld. Hoewel uit de kwantitatieve analyse bleek dat het vertrouwen in de Nederlandse overheid over het

⁷ Erdem, Ö. & T. Wentink (2020) Zorgmijding en zorggebruik in tijden van COVID-19. In: Engbersen et al. (2020) *De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken.

algemeen is toegenomen⁸, hebben sommige respondenten minder vertrouwen in de wereldpolitiek onder leiding van 'machthebbers China, Rusland, Amerika', waar alles 'draait om geld'. Een respondent schrijft te hebben gehoopt dat de corona-uitbraak een kantelpunt zal zijn voor 'mens, dier, milieu', maar is nu bang dat we toch weer in onze oude patronen vervallen. Een andere respondent vreest juist grote verandering.

Gevoel van onzekerheid. [Ik] heb 40 jaar als technet in het wetenschappelijk onderwijs gewerkt, dacht dat we als mensheid alles onder controle hadden en nu dit. De natuur is veel sterker dan de mens. En daar moet ik aan wennen.

Zorgen om de wereld, maar van een heel andere aard, zijn er ook bij respondenten die vinden dat de overheid en media mensen onnodig bang maken, en dat deze gecreëerde angst en de overheidsmaatregelen meer kwaad doen dan het virus zelf. Uit de kwantitatieve data bleek al dat ongeveer 11 procent van de Rotterdamse en landelijke respondenten het (helemaal) eens was met de stelling dat de Nederlandse overheid en media het gevaar van COVID-19 overdrijven.⁹

Wat de overheid en media doen is de bevolking bang maken. Daar krijgen mensen stress van en stress is heel slecht voor ons aller weerstand. Dat moet men niet op haar geweten willen hebben. WE VERKEREN IN OORLOG MET EEN ONZICHTBARE VIJAND....EN DIE HEET GEEN CORONA!!!

Mega-ergernis over de lockdown/inperken van burgerrechten (zo onvoorstelbaar dom) en de massahysterie in het algemeen. De economie/onze welvaart verwoesten om een griepje! De domheid van de mensen (en onze politici) maakt me bang (niet het virus).

GEEN LICHT IN DE DUISTERNIS

Over de impact van de coronacrisis op geestelijke gezondheidsproblemen is de afgelopen maanden veel geschreven. Aan de ene kant berichten over mensen met psychische klachten die baat lijken te hebben bij de gedeeltelijke *lockdown*, bijvoorbeeld omdat sociale druk weggevallen is. Aan de andere kant blijkt uit onderzoeksresultaten van onder andere het Trimbos-instituut dat

mensen die stress ervaren door de coronacrisis ook vaker depressieve gevoelens hebben en soms zelfs suïcidale gedachten. Deze tegenstrijdige berichten bevestigen het belang van nuance in de discussie: gooi niet alles en iedereen op één hoop.

De antwoorden van de respondenten ondersteunen vooral de bevinding van toegenomen somberheid en depressieve gevoelens. Zij geven bijvoorbeeld aan 'somerder dan ooit' te zijn of geen 'licht in de duisternis' te zien. Diverse respondenten die al te kampen hadden met depressie, geven aan dat dit door de coronacrisis toegenomen is. Als reden noemen zij het wegvallen van gewenste afleiding en van zorg die zij gewoonlijk ontvangen.

Ik kan niet meer naar yoga (2x pw), daar hield ik me aan vast, ik ben al jaren depressief en dit was mijn lichtpuntje.

Ik ben normaal licht depressief en kan daarmee omgaan als ik afleiding heb. Maar nu heb ik en geen afleiding en nog steeds veel druk van mijn opleiding. Ik word met de dag meer suïcidaal. Ik weet niet hoe ik dit overleef.

(...) normaal 1 maal in de 2 weken therapie bij psychotherapeut wegens chronische depressie. Nu kan dat alleen telefonisch en dat durf ik niet.

VOORBIJ DE SYMPTOMEN

In onderzoek naar de maatschappelijke gevolgen van de coronacrisis zijn we geneigd ons te richten op percentages. Die geven een snelle indicatie, zoals een thermometer. Maar het vaststellen van de symptomen geeft nog geen diagnose. Waarom zijn mensen geïrriteerd, angstig of somber? Lichte irritatie in de supermarkt, zorgen om een ziek familielid of een zware depressie: dat maakt nogal een verschil. Het is belangrijk de temperatuur van 'patiënt' Nederland te blijven volgen, maar laten we daarnaast oog houden voor de diversiteit aan persoonlijke ervaringen en eventuele hulpvragen die daaruit voortkomen.

⁸ Burgers, J. (2020) *Bakens in onzekere tijden: virus en vertrouwen*. In: Engbersen et al. (2020) *De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken.

⁹ Van Bochove, M. (2020) *Omgaan met angst, stress en risico's*. In: Engbersen et al. (2020) *De bedreigde stad: De maatschappelijke impact van COVID-19 op Rotterdam*. Rotterdam: Kenniswerkplaats Leefbare Wijken.

¹⁰ Zie bijvoorbeeld www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/julia-heeft-al-5-jaar-last-van-depressies-maar-door-corona-voelt-ze-zich-juist-beter-en-ze-is-niet-de-enige-bfc640cc. Zie www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/neerslachtiger-meer-slaapproblemen-en-gedachten-aan-de-dood-door-corona.