

Weerbaarder en veerkrachtiger bij een pandemie: inzichten uit de praktijk

Gezondheidsonderzoek COVID-19

De coronacrisis raakte ons land als geheel en had invloed op het leven van iedereen. Om de korte en lange termijn gevolgen van de pandemie in kaart te brengen, is het welzijn van een grote groep volwassenen en ouderen onderzocht via vragenlijsten, huisartsenregistraties en wetenschappelijke literatuur door het Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (GOR).¹

Tijdens bijeenkomsten met beleidsmakers, (ervarings)experts en zorg- en welzijnsorganisaties zijn de onderzoeksresultaten besproken. Samen formuleerden zij inzichten die helpen om de negatieve gevolgen van een pandemie te beperken en de weerbaarheid van volwassenen en ouderen te versterken.

Hier vind je de belangrijkste inzichten en suggesties van experts om daar in landelijk (VWS, koepelorganisaties), regionaal (GGD) en lokaal beleid (gemeenten) en praktijk (welzijnsorganisaties) mee aan de slag te gaan.



Erken het leed van de pandemie

De coronapandemie heeft ons dagelijks leven en de samenleving diep geraakt. Veel mensen voelden stress, boosheid, verdriet, frustratie of eenzaamheid, en de gevolgen zijn voor velen nog steeds merkbaar. Het is belangrijk dat er erkenning is voor het leed dat de pandemie heeft veroorzaakt — zowel tijdens de crisis, als in de periode daarna.

Hoe erken je het leed van de pandemie?

- **Bundel en deel kennis over welzijn** – Monitor niet alleen de verspreiding van het virus en het naleven van maatregelen, maar ook het mentaal en sociaal welzijn van mensen. Bundel deze kennis en deel het op een toegankelijke manier, zodat er een eenduidige, krachtige boodschap ontstaat voor het bepalen van beleid en zorg.
- **Maak in de crisiscommunicatie ruimte voor emoties** – Veel mensen ervaren stress, verdriet of eenzaamheid veroorzaakt door de pandemie. Zorg daarom dat het in de crisiscommunicatie niet alleen draait om cijfers, maatregelen en regels, maar geef persoonlijke verhalen en emoties van getroffen mensen ook een plek. Dit vergroot een gevoel van (h)erkenning, begrip en vertrouwen in de informatievoorziening.
- **Organiseer lokale herdenkingen** – Het leed van de pandemie werkt nog lang door. Door lokale herdenkingen en momenten van bezinning te organiseren, krijgen mensen de kans om samen stil te staan bij hun ervaringen. Symbolen van verbondenheid en de betrokkenheid van lokale organisaties versterken dit gevoel van saamenhorigheid.

¹ Het Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (GOR) bestaat uit de GGD'en, GGD GHOR Nederland, RIVM, Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum

Maak mentale gezondheid bespreekbaar

Na de pandemie hebben veel mensen nog steeds te maken met rouw, long-COVID of psychosociale klachten. Erkenning en steun komen vaak pas op gang wanneer er een formele diagnose is gesteld of professionele hulp wordt gezocht. Bij veel mensen gaat het echter om normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Het is belangrijk dat ervaringen worden genormaliseerd en dat er ruimte is om erover te praten. Mensen moeten hun verdriet en onbegrip kunnen uiten, zodat zij zich gezien en minder eenzaam voelen. Uit de expertsessies kwam naar voren dat dit gesprek in onze samenleving nog niet vanzelfsprekend is.

Hoe maak je mentale gezondheid bespreekbaar?

- **Zet rolmodellen en ervaringsverhalen in** – Het delen van persoonlijke ervaringen verlaagt voor anderen de drempel om over hun emoties te spreken en dat vergroot begrip en erkenning in de samenleving.
- **Stimuleer preventie vanuit een relationele aanpak** – Om mentale klachten te voorkomen is het van belang in te zetten op laagdrempelige hulpverlening, ook zonder medische diagnose. Empathie, vertrouwen en aansluiting bij de leefwereld van de hulpzoekende staan hierin centraal. Train professionals en vrijwilligers om steunende gesprekken te voeren, waarin luisteren en meedenken van cruciaal belang zijn.
- **Faciliteer sociale ontmoetingsplekken** – Maak ruimte (online of fysiek) waar mensen zich welkom voelen en emoties kunnen delen, zoals buurthuizen, (online) inloophmomenten of telefonische hulplijnen.

Tijdens deze uitwisselingsmomenten is het belangrijk te benadrukken dat gevoelens als verdriet, boosheid, angst en onzekerheid normale reacties zijn bij een ingrijpende gebeurtenis en dat het begrijpelijk is dat iemand daardoor tijdelijk uit balans raakt.



Versterk sociale netwerken en veerkracht

De pandemie bracht voor sommigen rust en minder verplichtingen, maar het leidde ook tot meer eenzaamheid. Sociale netwerken vielen weg, terwijl juist verbinding en steun essentieel zijn in tijden van crisis. Vooral kwetsbare groepen werden harder geraakt en ervoeren minder veerkracht en zwaardere mentale klachten. Je staat sterker in een pandemie als je al een stevig sociaal netwerk hebt. Daarom is het belangrijk dit voortdurend te onderhouden.

Hoe versterk je sociale netwerken en veerkracht?

- **Bevorder sociale interactie via lokale initiatieven** – Kleinschalige activiteiten zoals buurtmaaltijden of straatfeesten bieden een waardevol vangnet voor kwetsbare bewoners en versterken de betrokkenheid bij de gemeenschap. Zulke initiatieven vergroten de sociale samenhang. Tijdens een pandemie is het van belang om in contact te blijven met elkaar, rekening houdend met de geldende contactbeperkende maatregelen.
- **Faciliteer samenwerking tussen partijen** – Breng inwoners, gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties en andere betrokkenen (online) samen. Door kennis te delen en gezamenlijk in actie te komen, kunnen sociale structuren worden versterkt en lokale uitdagingen beter worden aangepakt.
- **Leer van de positieve ontwikkelingen** – De pandemie bracht ook positieve veranderingen, zoals meer solidariteit en zorgzaamheid, extra waardering voor zorgmedewerkers, en meer begrip voor mensen met chronische aandoeningen. Gebruik deze ervaringen om (toekomstig) beleid meer te richten op wat goed werkte en kracht gaf aan gemeenschappen.