



Handreiking mentale ondersteuning bij een pandemie

Inzet op sterke sociale verbinding

In het kort

De impact van de coronapandemie op het welzijn van de Nederlandse bevolking was groot. Uit het Gezondheidsonderzoek COVID-19 blijkt dat de contactbeperkende maatregelen en de angst om besmet te raken leidde tot somberheid, angst en eenzaamheid bij veel mensen.

Hoe kunnen we de mentale impact van een pandemie beperken?

Deze handreiking biedt handvatten voor overheidsorganisaties en professionals om sociale verbinding tussen mensen te bevorderen – zowel voor, tijdens als na een pandemie – met als doel de maatschappelijke weerbaarheid te versterken.

De handreiking is bedoeld voor:

- beleidsmakers op regionaal niveau, zoals GGD'en en gemeenten
- beleidsmakers op landelijk niveau, zoals ministeries
- professionals in het sociale domein en de eerstelijnszorg, zoals sociaal werkers, huisartsen, docenten en jeugdwerkers.

Daarnaast biedt de handreiking ook waardevolle inzichten voor burgers.



Sociale verbinding voor veerkracht en weerbaarheid

Gemeenschappen waarin mensen zich met elkaar verbonden voelen, kunnen beter omgaan met stress, onzekerheid en ontwrichtende situaties, zoals bij een pandemie. Een sterk sociaal netwerk fungeert in moeilijke tijden als vangnet en ondersteunt het natuurlijke herstelvermogen van mensen, oftewel hun veerkracht. Binnen zo'n netwerk kunnen mensen bovendien signaleren wanneer het met iemand minder goed gaat. Zij kunnen deze zorgen bespreekbaar maken en, waar nodig, samen verkennen of extra ondersteuning of professionele zorg nodig is.

Ter voorbereiding op een pandemie is het belangrijk het sociale netwerk te versterken, zodat mensen tijdens een pandemie op deze steun kunnen rekenen. Ook tijdens een pandemie blijft het van belang om in contact te blijven met elkaar, rekening houdend met eventuele contactbeperkende maatregelen. Na afloop kan het nodig zijn om het sociale netwerk te herstellen en opnieuw te versterken.

Hoe versterk je sociale verbinding?

1. Faciliteer sociale interactie tussen mensen
2. Stimuleer het voeren van steunende gesprekken
3. Opschalen als de behoefte aan meer zorg gesignaleerd wordt



1. Faciliteer sociale interactie tussen mensen

Stimuleer en ondersteun dat mensen in wijken en buurten met elkaar in contact komen en een band opbouwen. Door elkaar te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen, kunnen bewoners hun sociale netwerk vergroten en versterken. Zorg daarom voor een actueel overzicht van activiteiten en initiatieven die in de praktijk bewezen effectief zijn in het versterken van sociale netwerken. Dit maakt voor bewoners inzichtelijk welke mogelijkheden er zijn om elkaar te ontmoeten en stelt professionals in staat hier gericht naar te verwijzen. Een dergelijk overzicht helpt ook tijdens een pandemie: er kan gekeken worden hoe deze initiatieven, ondanks eventuele contactbeperkingen, kunnen blijven bijdragen aan sociale verbinding.

Hoe dan?

Voor het versterken van sociale netwerken kunnen verschillende laagdrempelige locaties in wijken en buurten worden benut, zoals buurtzorgpunten waar mensen zonder afspraak binnen kunnen lopen, maar ook bibliotheken, welzijnsorganisaties, verenigingen, sportclubs en andere openbare locaties. Deze plekken bieden mensen de mogelijkheid om elkaar op een informele manier te ontmoeten en contact op te bouwen.

Activiteiten zoals open dagen bij opvanglocaties of een burendag kunnen de onderlinge betrokkenheid ook stimuleren. Gemeenten en organisaties kunnen passende middelen inzetten, zoals subsidies (bijvoorbeeld een sportpas) of het ondersteunen van de inzet van vrijwilligers. Zo worden ontmoetingsplekken en activiteiten toegankelijker en duurzamer, en wordt het sociale netwerk in de wijk versterkt.

Tijdens een pandemie kunnen mensen op verschillende manieren met elkaar in contact blijven, ook wanneer er contactbeperkende maatregelen gelden. Docenten kunnen bijvoorbeeld na een online les bewust ruimte bieden om na te praten, zodat leerlingen of studenten de kans krijgen om elkaar beter te leren kennen en ervaringen uit te wisselen. Buurtinitiatieven, zoals gezamenlijke wandelingen met gepaste afstand, kunnen hier ook aan bijdragen. Daarnaast kan het onderhouden van telefonsich contact worden gestimuleerd.

Deze vormen van laagdrempelig contact helpen om gevoelens van isolatie en eenzaamheid te verminderen en zorgen ervoor dat mensen zich verbonden blijven voelen, ook wanneer fysiek contact beperkt is.

2. Stimuleer het voeren van steunende gesprekken

Bij steunende gesprekken is het belangrijk om te luisteren en actief mee te denken met de gesprekspartner(s). In zulke gesprekken kan worden benoemd dat bepaalde gevoelens en reacties begrijpelijk zijn gezien de situatie. Zo ontstaat ruimte om open te praten over hoe het echt met iemand gaat. Het is belangrijk dat mensen hun verdriet en gevoelens van onbegrip kunnen uiten, zodat zij zich gehoord en gezien voelen en minder eenzaamheid ervaren. Tijdens deze gesprekken kan ook duidelijk worden of iemand mentale klachten ervaart en behoefte heeft aan extra ondersteuning.

Hoe dan?

Organiseer trainingen in gesprekstechnieken voor verschillende doelgroepen. Begin al op jonge leeftijd met het aanleren van gespreksvaardigheden, bijvoorbeeld door dit structureel aan te bieden binnen het onderwijs. Ook ouders kunnen worden ondersteund met training om steunende en open gesprekken met hun kinderen te voeren.

Bied daarnaast gerichte trainingen aan voor professionals en vrijwilligers in het sociaal domein, zoals jongerenwerkers, docenten en studentpsychologen. Zo leren zij signalen herkennen en weten zij wanneer doorverwijzing naar passende ondersteuning nodig is.

Rolmodellen, zoals influencers en professionals in het onderwijs, kunnen een voorbeeldfunctie vervullen door open en steunende gesprekken te voeren. Ouders kunnen hierin een voorbeeld zijn voor hun kinderen en andere ouders. Ook publiekscampagnes kunnen bijdragen aan het vergroten van bewustwording over het belang van open gesprekken en onderlinge steun. In de media kan daarnaast aandacht worden besteed aan onderwerpen zoals te veel schermtijd en hoe dit kan leiden tot eenzaamheid.



Voor het voeren van steunende gesprekken is het van belang dat mensen bewust zijn van barrières die contact in de weg staan, zoals stigma, angst om te falen, of de neiging om de schijn hoog te houden. Het herkennen en bespreekbaar maken van deze drempels helpt om openheid te vergroten. Voor sommige mensen kan een gesprek met een anonieme hulplijn een eerste stap zijn om problemen bespreekbaar te maken. Zulke hulplijnen helpen om klachten te normaliseren en maken het makkelijker om er later met mensen in de eigen omgeving over te praten. Het is belangrijk dat mensen actief worden gewezen op het bestaan van deze laagdrempelige en anonieme vormen van ondersteuning.

Tijdens een pandemie is het belangrijk dat mensen al vertrouwd zijn met het voeren van steunende gesprekken met elkaar. Wanneer fysiek contact beperkt is, kunnen deze gesprekken op een natuurlijke manier worden voortgezet via online kanalen of de telefoon.



3. Opschalen als de behoefte aan meer zorg gesignaleerd wordt

Als signalen erop wijzen dat iemand meer ondersteuning nodig heeft (zoals aanhoudende spanningsklachten of slaapproblemen), is het belangrijk dat duidelijk is waar (professionele) hulp te vinden is. Een actueel overzicht van lokale en landelijke organisaties die ondersteuning bieden binnen het sociaal domein (een sociale kaart) is daarbij essentieel. Bij behoefte aan extra ondersteuning kan stapsgewijs worden opgeschaald, bijvoorbeeld via de POH-GGZ, huisarts of bedrijfsarts en, indien nodig, naar specialistische GGZ. Een duidelijk en toegankelijk overzicht helpt om tijdig de juiste ondersteuning in te schakelen en zorgt voor een soepele doorverwijzing.

Hoe dan?

Ontwikkel en onderhoud een sociale kaart; een overzicht van organisaties die diensten, producten en activiteiten in het sociaal domein aanbieden. Dit helpt zowel hulpzoekenden als hulpverleners om snel en gericht de weg naar de juiste ondersteuning te vinden. Ook anonieme hulplijnen kunnen de sociale kaart gebruiken om mensen goed door te verwijzen. Zet daarnaast in op nauwe samenwerking en actieve kennisdeling tussen lokale gezondheids- en welzijnsprofessionals, zodat ondersteuning goed op elkaar aansluit en mensen tijdig de juiste hulp krijgen.

Voorbeelden van initiatieven die sociale verbinding versterken

Hieronder volgt een opsomming van enkele initiatieven ter bevordering van sociale verbinding, aangedragen door betrokkenen tijdens de ontwikkeling van deze handreiking. De opsomming is niet volledig, en dient ter informatie.

Voorbeelden van maatschappelijke ondersteuning voor jongeren:

- De Kindertelefoon – Is een telefonische hulpdienst waarmee kinderen gratis en vertrouwelijk kunnen praten over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken in hun eigen omgeving.
- @ease – Biedt via inloophuiskamers een plek om te praten met leeftijdsgenoten die getraind zijn om echt te luisteren.
- Join us – Zet zich in om eenzaamheid bij jongeren (12-30 jaar) bespreekbaar te maken en effectief aan te pakken.
- In je bol – Biedt info, ervaringen van anderen, tips & tools of ondersteuning die jongeren (16-27 jaar) verder kunnen helpen om goed in hun vel te zitten.
- Young in Leiden – Biedt studenten (mbo, hbo, wo, 12-22 jaar) informatie en adviezen over fysieke en mentale gezondheid, zelfzorg, sociale relaties, studie, geld en loopbaan.
- De Checkers – Geeft tips en oefeningen over hoe je een helpende rol kunt vervullen in het sociale netwerk van jongeren.
- De Gezonde School – Helpt onderwijsprofessionals om gezond leren, leven en ontwikkelen van leerlingen en studenten vanzelfsprekend te maken.
- Psychologie in het Onderwijs – Biedt trainingen voor mentale vaardigheden in het onderwijs (vanaf groep 8).

Voorbeelden van maatschappelijke ondersteuning voor andere groepen:

- C-support en Hulpwegwijzer-C-support – Informeert en adviseert mensen met langdurige klachten na coronabesmetting of -vaccinatie in heel Nederland.
- Leger des Heils – Biedt maatschappelijke hulp en ondersteuning aan kwetsbare

groepen in de samenleving, met een focus op armoede, verslaving en sociale uitsluiting.

- **Mind** – Zet zich in voor een samenleving die psychische gezondheid koestert om onnodig psychisch leed te voorkomen.

Aanvullende relevante documenten

- **De Multidisciplinaire Richtlijn Psycho-sociaal Crisismanagement**. Om de psychosociale impact van rampen en crises te beperken en getroffen in staat te stellen hun dagelijks leven weer op te pakken.
- Publicaties, waaronder **rapporten, documenten en wetenschappelijke artikelen**,

over het Gezondheidsonderzoek COVID-19 op de website van het **RIVM**.

- Publicaties van het project 'pandemische paraatheid' van **Perspectief in gezondheid**. Deze organisatie zet zich met praktijkgericht onderzoek in op het verhogen van de kwaliteit en doelmatigheid van de zorg en het bevorderen van gezondheid en welzijn.
- **Mentale volksgezondheid onder druk - Op de rem!** van de Raad van Volksgezondheid en Samenleving. Adviesrapport naar aanleiding van de vraag: Welke maatschappelijke ontwikkelingen zetten de mentale volksgezondheid onder druk? En wat is ervoor nodig om die trend te keren?
- **Het handboek Pandemische paraatheid en het belang van een sociale infrastructuur**.

Een korte introductie van Erasmus School of Social and Behavioural Sciences/PDPC Erasmus Universiteit Rotterdam. Legt uit waarom en hoe sociale infrastructuren cruciaal zijn en hoe deze tijdens een pandemie gefaciliteerd dienen te worden.

- De **Handreiking Inventariseren en activeren netwerken** van de Veiligheidsregio Utrecht. Deze handreiking helpt gemeenten om netwerken in wijken en buurten te inventariseren en te activeren.
- De webpagina **Voorbeelden uit de praktijk** van het RIVM. Toont welke impact het naleven van de coronamaatregelen heeft op het dagelijks leven van mensen en hoe zij in verschillende omgevingen en contexten daar zo goed mogelijk mee proberen om te gaan.

Hoe is deze handreiking tot stand gekomen?

Het Gezondheidsonderzoek COVID-19 is een grootschalig onderzoek dat tussen 2021 en 2025 is uitgevoerd door het Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (GOR), met subsidie van ZonMw en in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS). Het doel van het onderzoek was om de (mentale) gezondheid van mensen in Nederland in relatie tot de pandemie in kaart te brengen.

Het Netwerk GOR bestaat uit GGD'en, GGD GHOR Nederland, RIVM, Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Door middel van vragenlijsten, huisartsenregistraties en wetenschappelijke literatuurstudies, is bij een grote groep mensen onder andere het verloop van de mentale gezondheid onderzocht, zowel op korte termijn (per kwartaal) als op lange termijn (jaarlijks of tweejaarlijks).

Om de onderzoeksresultaten goed te kunnen duiden in de praktijk en te vertalen naar bruikbare handvatten, zijn tussentijdse resultaten steeds besproken met (ervarings)experts en organisaties die nauw

betrokken zijn bij zorg en welzijn, waaronder die van (extra) kwetsbare groepen. Samen dachten zij na over wat we kunnen leren van de data uit het onderzoek en welke inzichten belangrijk zijn om de negatieve gevolgen van een pandemie te beperken, nu en in de toekomst.

Deze handreiking is het resultaat van twee bijeenkomsten in oktober 2025, waarin de belangrijkste inzichten uit eerdere expertsessies zijn besproken met een selectie van (ervarings)experts.

Bij de ontwikkeling van deze handreiking waren de volgende organisaties betrokken: GGD GHOR Nederland, De Kindertelefoon, Nederlands Jeugdinstituut (NJI), @ease, Maastricht University, Pharos, Indigo, Leger des Heils, GHOR GGD Flevoland & Gooi en Vechtstreek, Hecht GGD Hollands Midden, C-support, Amsterdam UMC, PSYHAG, en de MBO Raad.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 – 330 51 75

impact@arq.org
arq.org

Deze handreiking is een van de resultaten van het Gezondheidsonderzoek COVID-19. Dit project is gesubsidieerd door ZonMw namens het Ministerie van VWS.