

# Lockdown geeft rust aan psychisch kwetsbaren

AREND VAN WIJNGAARDEN

**GRONINGEN** Cliënten met een psychische kwetsbaarheid hebben de eerste lockdown vaak juist als prettig ervaren. Dat blijkt uit onderzoek onder cliënten van de ggz-instellingen Lentis en GGZ Drenthe.

„De wereld was eindelijk rustig en overzichtelijk. Niemand wil iets van je. Iedereen zat thuis, waardoor mijn leven ineens niet zoveel afweek van dat van een ander.” Zo reageerde een van de 105 deelnemers aan het onderzoek, vooral cliënten die behandeld worden voor angsten, psychoses of autisme. Rond de 60 procent van hen was tijdens de coronacrisis even gelukkig of juist gelukkiger dan ervoor.

Hoogleraar Stynke Castelein en psychiater Inge van Balkom viel het op dat de meeste mensen die in behandeling zijn vanwege psychische klachten het best goed deden in de eerste coronagolf. Ze herhalen hun onderzoek nu tijdens de tweede golf, maar voorlopig zijn er nog steeds geen tekenen van een hoger aantal zelfdodingen of langere wachtlijsten.

Van de ondervraagden vond meer dan de helft het afstand houden en geen handen schudden wel prettig. Geen bezoek ontvangen en minder sociale contacten was voor de helft wel onprettig. Een op de drie gaf aan minder gelukkig te zijn geworden. Een deel gaf aan meer stress te erva-



Stynke Castelein. FOTO BY MARY

ren door angst voor besmetting en doordat anderen zich niet goed aan de maatregelen houden, bijvoorbeeld in de winkel.

Maar tegenover die negatieve gevolgen staan dus ook opmerkelijk veel voordelen, met name door minder prikkels en meer rust. „Mensen blijven letterlijk en figuurlijk uit m'n bubble”, antwoordde een cliënt. „Het minder moeten van sociale contacten. Minder verplichte sociale interacties hebben, dat heeft een hoop druk weggenomen.”

Het gebruik van drank en andere middelen lijkt tijdens de eerste golf nauwelijks veranderd en zelfs afgenomen. Een deel van de deelnemers gaf aan gezonder te zijn gaan leven.

De psychiatrische behandeling gaat sinds de coronacrisis veel via beeldbellen of gewoon telefoneren. Ook dat wordt door de helft niet als negatief ervaren. Toch vond meer dan 60 procent het gemis aan face-to-face contact met de hulpverlener wel een nadeel.