

PSYCHIATRIE EN MENTAAL WELZIJN IN 'HET NIEUWE NORMAAL'

DOSSIER



Foto: Koen Bauters

Prof. dr. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog en traumaexpert. Ze is verbonden aan de VUB, heeft eveneens een eigen praktijk - Huis voor Veerkracht - en is initiatiefnemer van de vzw Ally Institute. Daarnaast is ze o.m. voorzitter van de werkgroep rond de psychosociale impact van COVID-19 binnen de Hoge Gezondheidsraad en ze adviseert de experts in de werkgroep 'mental health' van de GEES, de groep van experts die belast is met de exitstrategie uit de coronacrisis. Ook in Vlaanderen is ze een expert in het team dat het mentaal welzijn ondersteunt. Ze is dan ook de uitgelezen persoon om te interviewen als we meer willen te weten komen over de gevolgen van coronacrisis op het mentale welzijn.

Prof. dr. Van Hoof steekt meteen van wal.

Prof. dr. Elke Van Hoof

“

"Ik ben ervan overtuigd dat we een aantal rituelen nooit meer zullen kunnen loslaten."

Prof. dr. E. Van Hoof: Er zijn volgens mij twee zaken die op de voorgrond treden als het gaat om de mentale belasting door de coronacrisis. Dit is uitputting en demoralisatie. Je kan je leven niet meer leiden zoals je dat gewoon bent, je bent beperkt, je moet afstand houden, je moet op een andere manier met je job omgaan, isolatie, de kinderen waren thuis van school, wat al niet gemakkelijk is voor koppels, maar zeker moeilijk was voor de alleenstaande ouders ... Er is sprake van een emotionele overbelasting, een gevoel overweldigd te zijn. Men kan teveel beginnen piekeren, we zien een toename van angstklachten en vermijdingsgedrag. Een acute stress-stoornis kan zich manifesteren. Bij veel mensen gaan die gevoelens vanzelf weer over. Maar sommigen hebben een duwtje in de rug nodig. Dan is het belangrijk 'hulp te activeren'. Daarom heb ik met de vzw Ally Institute onder meer de website www.iedereenOK.be gelanceerd.

Het is een online interventie die iedereen kan helpen om zijn mentale weerbaarheid te versterken en te blijven functioneren. De tool is opgebouwd aan de hand van een wetenschappelijk onderbouwde en bewezen aanpak voor de verwerking van trauma's.

Ik wil er in de kantlijn wel even bij vermelden dat de website bedoeld is voor jongeren en volwassenen die vóór de coronacrisis geen ernstige psychische klachten vertoonden.

Je kan het gratis stappenplan op de website doorlopen, zodoende terug in de 'OK-zone' te komen. Je activeert eigenlijk je eigen hulpbronnen. De website is beschikbaar in 3 talen en heeft nu al meer dan 15.000 bezoekers gehad. Vaak zijn dergelijke tools, met de tips en tricks die ze aanbieden, voldoende om door een dergelijke moeilijke periode te geraken. Maar als dit niet het geval is, kan er nog altijd professionele hulp gezocht worden.



We weten ook dat 5 à 10 % van de mensen toch langdurige klachten zal ontwikkelen.

Momenteel is er sprake van een 'inkanteling in het nieuwe normaal'. Dit is een pittige periode voor velen. We ontspannen ons terug wat meer, maar net dan kunnen psychische klachten opduiken.

" 'Uitgestelde respons' is geen teken van zwakte, het is een teken van grote betrokkenheid."

PCM: Vreest u dat er nog veel mensen in de toekomst psychische klachten zullen ontwikkelen door corona?

Prof. dr. E. Van Hoof: 'Uitgestelde respons' zoals dat heet, zal zich sowieso voordoen bij sommige personen. Het is een normale reactie op een uitzonderlijke situatie. Het is geen teken van zwakte, integendeel, het is een teken van grote betrokkenheid. Ik heb daar geen schrik voor. We weten dat het bestaat, en ik denk ook dat wij, de professionele hulpverleners, er klaar voor zijn. Ook met de vzw Ally en binnen Huis voor Veerkracht zijn we daar mee bezig. We maken bv. webinars voor zorgprofessionals, waar we hen willen leren hoe ze problemen kunnen detecteren en opvolgen.

Dankzij de recente extra financiële middelen en ondersteuning op zowel Vlaams als federaal niveau voor de geestelijke gezondheidszorg zijn we volgens mij wel klaar om een verhoging van mensen met psychische klachten op te vangen. Alhoewel er nog altijd een debat mag komen, los van Covid-19, over de hertekening van de geestelijke gezondheidszorg, waar nog meer ingezet wordt op empowerment, kwaliteit en toegankelijkheid via de eerste lijn.

Ik wil trouwens ook nog verwijzen naar de website www.zorgenvoormorgen.be, een initiatief van de Vlaamse overheid, met o.m. de 'Check Check Check jezelf'-campagne. We moeten een proactieve houding aannemen als het om mentaal welzijn gaat.

PCM: Is de gezondheidszorg in België volgens u goed georganiseerd? Ziet u problemen in de verdeling van de bevoegdheden over de verschillende beleidsniveaus?

Prof. dr. E. Van Hoof: Ik wil geen politiek standpunt innemen, maar wat mij wel essentieel lijkt is dat de coördinatie en het leiderschap van de gezondheidszorg moet gevrijwaard blijven, ongeacht hoe de bevoegdheden verdeeld zijn. Daarmee bedoel ik dat de beslissingen en de coördinatie m.b.t. de volledige gezondheidszorg van één plaats moeten uitgaan, zodat er snel en efficiënt kan gereageerd worden en er sprake is van een consequent beleid dat kwaliteit in alle deelsectoren van de zorg kan garanderen.

De politiek moet ook goed voorbereid zijn voor de toekomst. Nu werden we door corona wat in snelheid genomen en de verdeeldheid van bevoegdheden speelt dan niet ons voordeel. Daar is dus wel wat winst te boeken.

Ik denk dat hier een belangrijke rol van de experts uit de GGZ is weggelegd.

We moeten geen oordeel vellen, maar kijken naar de opportuniteiten: wat zijn de 'lessons learned', wat kunnen we verbeteren?

Sommigen stellen zich de vraag of de opgelegde regels, ook in de psychiatrie en psychische hulpverlening, nu wel zo streng moesten zijn. Uiteindelijk zijn daar de regels toegepast, zoals voor alle burgers. Had het anders gekund, om zo de continuïteit van zorg te kunnen garanderen? Misschien, maar dat is een debat voor de toekomst. Trouwens, de vraag om ook in de zorgverlening de regels zo streng toe te passen en bijgevolg de zorg en contact tot een minimum te beperken, was in veel gevallen ook een vraag van de medewerkers zelf, die bang waren. Dit is ook niet abnormaal. Onder Covid-19 waren we allemaal leerling. We wisten er nog weinig over.

Ik denk dat er wel zo goed als mogelijk gehandeld is in die acute fase, met de kennis die er toen was. Uiteindelijk zijn we er wel in geslaagd de curve af te vlakken, wat toch een goede zaak is en we hebben hier geen Italiaanse toestanden gekend. Misschien zeggen sommigen dat de lockdown overdreven was, maar niemand kan zeggen, wat de situatie zou geweest zijn, hadden we het niet gedaan. Het heeft volgens mij wel te lang geduurd voor men rekening is beginnen houden met de psychische component in het coronaverhaal.



Nu zitten we in het 'nieuwe normaal' en ik ben er wel van overtuigd dat we een aantal rituelen nooit meer zullen kunnen loslaten zoals handhygiëne en physical distancing in bepaalde omstandigheden. Volgens mij moeten we dit leren structureel te integreren in onze maatschappij. Want Covid-19 was een eerste contact met dit soort pandemie, maar wellicht niet het laatste. We moeten eruit leren, anders hypothekeren we opnieuw de kwaliteit van zorg bij een volgende uitbraak. Ik denk dat dit wel gaat lukken. Bovendien biedt dit invullen van het nieuwe normaal ook opportuniteiten, zoals een andere manier van werken als afstandswerken, nieuwe arbeidscontexten met minder stress ...

Waar de overheid zeker wel nog kan in groeien is de communicatie naar zowel de professionals als de bevolking toe. Je moet niet enkel efficiënt communiceren, je moet de mensen ook kunnen motiveren.

Dit is iets wat we best opnemen als de rust is teruggekeerd, in het najaar. Nu is iedereen mentaal moe en nog bezig de gevoelens van overbelasting aan het wegwerken.

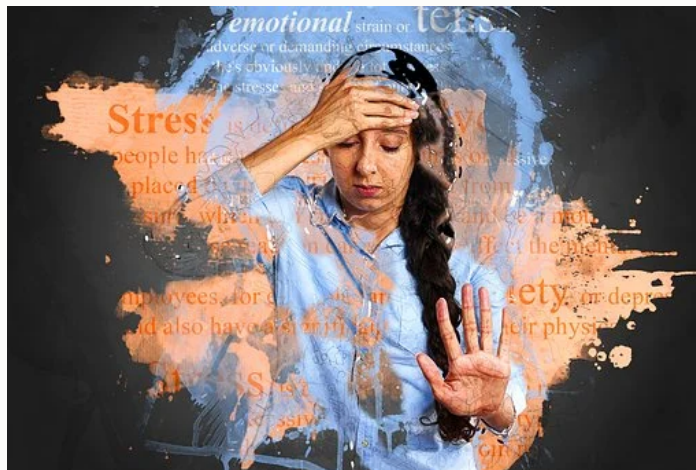


"Op het vlak van communicatie is er nog een groot groeipotentieel"

PCM: Prof. dr. Omer Van den Bergh is van mening dat de overheid te veel regels van bovenaf heeft opgelegd, en dat de coronamaatregelen te weinig gedragen zijn door de bevolking. Wat is uw mening hierover?

Prof. dr. E. Van Hoof: Ik volg prof. Van den Bergh wel als hij zegt dat we de boot gemist hebben daar en dat er geen sprake is van een 'collectief project'. Mensen volgden de regels omdat 'het moest'. We weten dat dit slechts tijdelijk werkt in de acute fase van een crisis, maar dat de levensvatbaarheid van zulke veranderingen redelijk kort is. Mensen vallen dan snel terug in hun oude gewoonten, en dat is wat we nu al voor een deel zien. Ook hier komt alles aan op een goede communicatie om dit eigenaarschap te creëren. En zoals gezegd, op het vlak van communicatie is er nog een groot groeipotentieel.

De expertise van de gezondheidspsychologen is te weinig meegenomen in het verhaal. Maar er zijn verzachtende omstandigheden.



Niemand heeft deze crisis zien aankomen. Ook de meeste andere landen niet. We waren niet voorbereid. België heeft ook niet echt een historiek op het vlak van het bewerkstelligen van collectieve gedragsveranderingen. Nederland heeft dit meer.

PCM: Wat raadt u de lezers zelf aan om psychische klachten te vermijden of snel aan te pakken?

Prof. dr. E. Van Hoof: 30 minuten per dag intensief bewegen, doe minstens 1 leuke activiteit in het weekend, zorg wekelijks voor voldoende sociale contacten met vrienden en familie: dit zijn de gouden regels. Zelfzorg is belangrijk. Let op de alarmsignalen, zoals slecht slapen, het niet meer vinden van oplossingen voor problemen, gun jezelf meer reflectietijd.

En als je het moeilijk hebt, begin dan eens met te snuisteren op websites zoals www.iedereenOK.be of www.zorgenvoormorgen.be. Hoe meer we luisteren naar onszelf, hoe beter we erdoor komen.

