

Collateral damage

Ruim een jaar geleden kwamen er berichten vanuit China over een zeer besmettelijk en gevaarlijk griepvirus. Wereldwijd bleek dit virus een grote impact te hebben en tot hoge besmettingen en oversterfte te leiden. In veel landen werden maatregelen genomen om het virus onder controle te krijgen, zo ook bij ons in Nederland. In maart en april 2020 gingen we in een eerste lockdown. Werken en onderwijs vanuit huis werd de norm. Hoewel strenge regels misschien niet helemaal passen bij de nuchtere, eigenwijze Nederlander, hield iedereen zich er zo goed mogelijk aan en kwamen er in juni versoepelingen. Toch ging het na de zomer weer mis: de besmettingen liepen op, er was kritiek op de aanpak vanuit het kabinet en er waren groeperingen die helemaal niet meer geloofden in de pandemie. Een tweede golf was onvermijdelijk en sinds half december bevindt Nederland zich opnieuw in een lockdown die alsmaar strenger wordt, mede door de verschillende diverse mutaties die rondwaren. Er is nog weinig vooruitzicht op versoepelingen, en de grote vraag is welke extra gevolgen de pandemie op termijn gaat hebben. De Engelsen noemen dit, met een enigszins verzachtende woord, 'collateral damage'.

Kijkend naar mijn eigen gezin gaan we er allemaal op onze eigen manier mee om: manlief werkt vanuit huis, terwijl ik zelf met mijn werk nog naar kantoor moet en ga. Onze jongste dochter (3 jaar) gaat 'gewoon' naar de opvang die is omgedoopt tot noodopvang. Ze baalt er wel van dat het zwembad en de binnenspeeltuinen dicht zijn, maar verder leidt ze haar gewone leven. Dit in tegenstelling tot onze oudste dochter (6 jaar), die het verschil goed

In een tijd waarin er weinig perspectief is, doen we wel een heel groot appel op de mentale veerkracht van jonge mensen

merkt, baalt van thuisonderwijs en het missen van klasgenoten, oprecht bezorgd is over mensen die ziek worden en de effecten voor haar opa's en oma's. Op werk zie ik ook verschillen tussen kinderen, jongeren en hun ouders, maar de gemene deler is toch wel de impact die alle maatregelen hebben. Niet zo gek wanneer je je bedenkt dat we inmiddels al 15% van de tijd binnen zitten!

De aandacht is vooral uitgegaan naar maatregelen om het virus in te dammen. Maar nu luiden diverse hoogleraren de noodklok: er moet ook aandacht zijn voor ons psychische welbevinden, en met name dat van de jongeren. Hoogleraar kinderen jeugdpsychiatrie Arne Popma deed dat in onder andere Buitenhof en De Volkskrant. Hoewel harde cijfers over de effecten ontbreken, geeft ruim 90% van de jongeren aan dat ze de crisis negatief ervaren, vooral doordat ze contact met leeftijdgenoten missen, niet naar school kunnen en niet meer kunnen sporten. Uit diverse onderzoeken (samengevat door het Nederlands Instituut Jeugd) blijkt bovendien dat ouders minder positief zijn over hun ouderschapsvaardigheden, het minder goed gaat met kinderen in kwetsbare gezinnen en er

In zicht

minder positieve opvoedmomenten zijn. Dat heeft te maken met de vermoeiende combinatie van thuiswerken en thuisonderwijs, maar ook met het wegvallen van sociale contacten en ontspannende activiteiten, waardoor we prikkelbaarder worden. Daartegenover staan signalen dat het in sommige gezinnen juist beter gaat doordat de maatregelen korte metten hebben gemaakt met conflictonderwerpen zoals uitgaan en afspreken met vrienden.

Gaandeweg komen er ook meer zorgen over de achterstanden die kinderen en jongeren oplopen door het sluiten van de scholen. Waar er voor de coronapandemie al zorgen waren over kansenongelijkheid in het Nederlandse onderwijs, zijn deze nu verder uitgegroot. In theorie kunnen ouders van kwetsbare kinderen gebruikmaken van noodopvang, maar de kwaliteit van de noodopvang verschilt nogal. Mijn eigen dochter boft dat ze elke drie dagen naar de noodopvang kan en dan een halve dag bij haar eigen juf zit, maar er zijn voldoende verhalen waaruit blijkt dat noodopvang letterlijk een opvang is. Dat betekent dat een kind wordt opgevangen en zelfstandig zijn werk moet doen, instructiefilmpjes krijgt in plaats van traditionele uitleg en weinig contact heeft met zijn vaste leerkracht. Eind januari heeft ook de PO Raad de noodklok geluid: de opgelopen achterstanden zullen de komende twee tot drie jaar extra aandacht vragen voor bijscholing.

Een veerkrachtige en stabiele sociaal-emotionele ontwikkeling is beschermend voor psychische problemen. Maar in een tijd waarin er weinig perspectief is en nog onbekend is welke

(economische) gevolgen de pandemie zal hebben, doen we wel een heel groot appel op de mentale veerkracht van jonge mensen. Jongeren hebben sociaal contact nodig, evenals een omgeving waarin ze kunnen experimenteren en hun autonomie verder kunnen verstevigen. Ik hoop voor iedereen dat het einde zich snel aandient en de collateral damage beperkt blijft.

Moniek Coorn

is als klinisch psycholoog werkzaam bij Jeugd GGz, onderdeel van de Dimence groep. Zij deelt haar gedachtenspinsels in de rubriek In Zicht.