

GGZ-psycholoog over mentale gezondheid tijdens deze crisis: ‘Kijk naar waar je wél invloed op hebt’

Met een gedeeltelijke lockdown en de herfst die steeds duidelijker zijn intrede doet, is het voor veel mensen niet makkelijk positief te zijn. Het baart psycholoog Maartje Smit van de GGZ-instelling FortaGroep dan ook zorgen dat er tienduizenden minder verwijzingen naar de GGZ zijn gegaan dan voorgaande jaren.



Illustratie: Knack

Een duidelijke verklaring is daar niet voor. Het roept vooral veel vragen op. “Is er een grotere groep zorgmijders die niet naar de huisarts durft vanwege risico op besmetting met het virus?”, vraagt Maartje Smit zich af. “Of omdat ze niet tot last willen zijn en hun eigen klachten als minder belangrijk of dringend ervaren nu de zorg overbelast dreigt te raken? Of omdat men zich in een lockdown beter voelt zonder de sociale verplichtingen en gedwongen wordt om meer rust te nemen? Dat zijn de vragen die het bij mij oproept.”

Smit zag tijdens de eerste lockdown eerder dit jaar ook een terugloop in aanmeldingen, maar na de eerste schrik begon iedereen z'n draai weer te vinden. “De digitale zorg nam toe.

Behandelaren deden hun uiterste best zodat zorg op afstand toch door kon gaan.”

“Veel mensen ervaren door de dreiging van het coronavirus gevoelens van stress, angst en onveiligheid”, merkt Smit. “Ze maken zich zorgen om hun eigen gezondheid en die van een naaste, maar ook over de toekomst. Over hun baan, of hun vakantie nog doorgaat, de invloed van deze crisis op de economie. Het is nieuw terrein voor iedereen. Dat betekent dat veel mensen zoekende zijn naar hoe ze hierop moeten reageren.”

(Bron en volledig artikel Rijnmond.nl)