<https://www.businessinsider.nl/nederland-lockdown-corona-volhouden/>

Dit zijn de 2 manieren waarop je hoofd omgaat met een intelligente lockdown – en die worden nu steeds moeilijker vol te houden

Lorraine Marlisa

13 May 2020



Foto: Sharon McCutcheon/Unsplash

* In zo’n twee maanden intelligente lockdown hebben velen hun leven een heel nieuwe draai moeten geven.
* De meeste mensen gaan op twee manieren om met een vorm van isolatie: actieve coping en regulatieve coping.
* Dit houdt in dat je je aanpast aan de situatie door actie te ondernemen en je emoties te reguleren, zegt hoogleraar sociologie Theo van Tilburg.
* Dit werkt goed maar heeft wel een houdbaarheidsdatum die velen nu wellicht bereikt hebben.
* Om vol te houden moet je opnieuw aan de slag met actieve coping, maar dan op een iets andere manier. Lukt dat niet meteen dan is er nog een andere uitweg uit de impasse.
* Bekijk de homepagina van Business Insider voor meer artikelen

We zitten nu zo’n twee maanden in de intelligente lockdown die de verspreiding van het coronvirus moet tegengaan.

Weken waarin we moeten omgaan met een omslag in ons dagelijks leven: rituelen die wegvallen en opnieuw moeten vinden, en huisgenoten die we plots de hele dag om ons heen hebben.

Sinds 11 mei zijn de maatregelen wel wat versoepeld. Basisscholen en kinderopvangcentra zijn weer open, net als kappers en schoonheidsspecialisten. Ook mag er weer gesport worden, hetzij buiten en op een 1,5 meter afstand.

Als het aantal doden, besmettingen en ziekenhuisopnamen blijft dalen, gaat op 1 juni een nieuwe fase van start waarin de middelbare scholen opengaan, we met een mondkapje het openbaar vervoer in kunnen en waarin terrassen, restaurants en cafés weer opengaan. Ook kunnen we een filmpje pakken in de bioscoop of een theatervoorstelling zien.

Druk van de ketel

Kortom: we mogen weer plezier hebben en dat is misschien maar goed ook. Want hoewel de meeste mensen wel achter de intelligente lockdown staan die half maart inging, wordt er ook wel steeds luider over gemopperd. Met de versoepeling van de maatregelen wordt er wat druk van de ketel gehaald.

De kritiek komt natuurlijk ook voort uit het feit dat het water mensen aan de lippen staat. Banen verdwijnen, omzetten verdampen. Maar ook zonder financiële malaise is een lockdown lastig om voor langere tijd vol te houden, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, tegen Business Insider.

Al zijn voorbeelden in het verleden hiervan nauwelijks te vinden. “Dit is niet eerder voorgekomen. Je kunt een vergelijking trekken met oorlogen en andere rampen, maar eigenlijk is deze pandemie onvergelijkbaar.”

Wel doet Van Tilburg veel onderzoek naar eenzaamheid in sociale relaties en ziet dat mensen vooral op twee manieren omgaan met een vorm van isolatie: actieve coping en regulatieve coping.

Actieve coping

“Wat je in het begin ziet, en dat is wel overeenkomstig met oorlogen en rampen, is dat de noodzaak van een lockdown breed wordt gedeeld. Mensen kunnen zich in eerste instantie makkelijk aanpassen. Je ziet iedereen allerlei dingen doen om het leven opnieuw te organiseren.”

Volgens Van Tilburg gaan de meeste mensen over tot actieve coping. “In de eerste paar weken van de intelligente lockdown zag je dat mensen zich enthousiast stortten op beeldbellen, met een vast gezelschap beeldborrelen op vrijdag. Ze deden meer lokaal en pakten klussen rond het huis op en begonnen te sporten.”

Regulatieve coping

Een andere belangrijke manier waarop mensen zich aanpassen is het reguleren van hun emoties. “Ze beseffen dat het onvermijdelijk is en hopen en/of verwachten dit niet al te lang duurt”, legt Van Tilburg uit. Deze manier van omgaan met de situatie heet regulatieve coping. “Veel thuiszitten is niet erg en bovendien hebben anderen het slechter getroffen dan ik, houdt men zich voor. Daarmee kun je je verwachtingen en je aspiraties – hoe je je leven wilt leiden – aanpassen”, aldus Van Tilburg.

Dreiging

Of jij nu op een actieve of regulatieve manier omgaat met de situatie, er zijn een aantal zaken die het je moeilijker maken. Zit de hele samenleving in hetzelfde schuitje en hoe noodzakelijk vind je de lockdown? In andere woorden: hoe groot ervaar je de dreiging van de uitbraak?

“Ik heb vrienden in het noorden van land die de situatie een stuk minder dreigend vinden dan hier in de Randstad. Zij vonden al heel snel dat de beperkende maatregelen opgeheven mochten worden”, vertelt Van Tilburg, die zelf in Amsterdam woont.

Het wegvallende draagvlak bij het niet ervaren van dreiging, heeft wel wat weg van de kritiek van de antivaccinatiebeweging op het vaccinatieprogramma. De lichamelijke ellende en ontwrichtende kracht van een pokken- of mazelenuitbraak ligt zo ver achter ons dat de dreiging ervan nauwelijks voelbaar is. Met het succes van het vaccinatieprogramma verdwijnt tegelijk het draagvlak ervoor.

Van Tilburg: “Over bijvoorbeeld de HPV-prik (tegen baarmoederhalskanker, red) zijn enorm veel verhalen over hoe schadelijk die vaccinatie is. Met al het wetenschappelijk onderzoek dat het tegendeel bewijst, is toch niet uit te leggen dat die verhalen niet kloppen. Het kabinet Rutte 3 leunt in de coronacrisis sterk op de wetenschap. Op het moment dat die gaat botsen met dagelijkse beleving, gaat het kraken.”

Geen fomo en gemeenschapszin

Aan de andere kant: met een lockdown heb je minder last van fear of missing out en het feit dat het hele land in hetzelfde schuitje zit, schept een band. “Wij hebben het gelukkig niet meegemaakt, maar mensen gingen met euforie de oorlog in. Het genereerde energie en dat zie je ook bij een gemeenschappelijke intelligente lockdown”, zegt Van Tilburg.

“We waren in het begin ook heel trots over de andere aanpak van Nederland. Niet slaafs achter andere landen met een strenge lockdown aanlopen, maar een intelligente lockdown met eigen verantwoordelijkheid.”

Dat gemeenschappelijke aspect is volgens Van Tilburg heel belangrijk. “Ik kan me herinneren dat bij een groepsetentje tien van ons ziek werden, die hadden net een andere vis gegeten dan de rest. Met zijn tienen ziek zijn, schept een enorme band.”

Vuurtje dooft

Probleem: het vuurtje dat deze gemeenschappelijke situatie in ons heeft doen oplaaien, dooft een keer uit. Net als dat we het wel een keer gehad hebben met dat beeldborrelen, die verrekte tuin en hetzelfde rondje park. “Actieve en regulatieve coping werken wel maar op een gegeven moment gaat het knellen en zie je het basale probleem: mensen niet zien”, zegt Van Tilburg.

Kortom: we worden wellicht coping-moe en hebben niet zo’n zin meer om ons aan te passen. Dat de economie zo’n beetje instort en ondertussen het aantal coronaslachtoffers daalt (weg dreiging), helpt ook niet om het vol te houden.

‘Minder zorgvuldig met naleven regels’

Grote demonstraties tegen de maatregelen zoals in Amerika, ziet Van Tilburg hier niet zo snel gebeuren, “maar we gaan wel minder zorgvuldig om met aanwijzingen van de regering”. “Is dat nou 1,5 meter afstand? vraag ik me vaak af als ik mensen in het park zie lopen.”

De roep om “perspectief” en een deel van de economie van het slot te halen, werd de afgelopen weken steeds luider. Wat dat betreft geeft de versoepeling van 11 mei en straks 1 juni wat lucht. Maar het wordt nog steeds aangeraden om thuis te werken en zo min mogelijk gebruik te maken van het openbaar vervoer. Ook een groot feest als een festival gaat voorlopig niet gebeuren.

Bovendien is het maar de vraag of de versoepeling niet leidt tot een stijging van het aantal besmettingen, doden en ziekenhuisopnames. In dat geval moet het land wellicht weer op slot.

Wat moet je met je coping-moeheid?

Wat moet je dan met je coping-moeheid? Volgens Van Tilburg kun je het beste teruggrijpen op actieve coping. Je hoeft hierbij niet per se weer de schoffel ter hand te nemen. “Ik zou zeggen, ga nieuwe dingen doen. Zelf geven we nu online trainingen aan promovendi. Online leren werpt nieuwe vragen op en nieuwe uitdagingen.”

Er is wel een dikke ‘maar’ bij deze nieuwe ronde actieve coping. “Het vereist veel meer creativiteit en energie”, waarschuwt Van Tilburg. “En het is belangrijk dat je beseft dat ellende erbij hoort. Een aantal dingen zal niet lukken, probeer je daarop voor te bereiden. Zorg dat je realistische verwachtingen hebt.”

Weer een nieuwe manier vinden om met de situatie om te gaan, is ook behoorlijk moeilijk voor mensen die niet lekker in hun vel zitten. “Als je somber bent heb je minder draagkracht voor een probleem en kun je moeilijker over een dood punt heenkomen. Je kunt verzuipen.”

Niet-eenzame mensen zeggen: ga eropuit en maak vrienden, weet Van Tilburg. “Eenzame mensen zullen eerder zeggen dat ze zich erbij neer moeten leggen, dat het toch niet lukt. Ze haken eerder af en dan wordt het probleem alleen maar groter. Als je dit voelt moet je dat serieus nemen en misschien hulp zoeken.”

Probleem in de koelkast

Ben je niet somber maar lukt het ook niet om je draai te vinden in de voortdurende intelligente lockdown, dan kun je volgens Van Tilburg ook nog een derde manier van coping uitproberen.

“Zet het probleem dat je op dat moment ervaart even in de koelkast en ga iets heel anders doen, bijvoorbeeld het terras schoonmaken. Daardoor creëer je ruimte in je hoofd en kun je de situatie vanaf een afstand bekijken. Ondertussen krijg je energie omdat je iets hebt afgerond.”

Deze derde manier van coping is volgens Van Tilburg wel discutabel. “Het kenmerk van coping is dat je een probleem aanpakt en de vraag is of dat hier gebeurt.”