



Mentale gezondheid en covid-19: onrust regeert

Resultaten van Delphi-studie bij gezondheidswerkers en patiënten bevestigt noodzaak aan globale strategie.

Her en der verschijnen er alarmerende berichten over het mentale welzijn van de bevolking. Dit weekend nog wees een universiteitsrapport op de slepende onrust bij jongeren tussen 3 en 25 jaar, terwijl een groep huisartsen de verhoogde bezorgdheden bij hun patiënten aankaartte. Maar dit is niet verrassend... In mei 2020 kwam de Hoge Gezondheidsraad (HGR) al met een eerste advies naar buiten over de mentale impact van de coronapandemie op de algemene bevolking, inclusief gezondheidswerkers en kwetsbare groepen. Sindsdien zijn er in België heel wat studies opgezet om beter rekening te kunnen houden met de mentale impact van de crisis. De groep Geestelijke Gezondheid van de HGR houdt een dynamische inventaris bij van de beschikbare nationale gegevens en werkt deze op regelmatige basis bij (*Belgian Mental Health Data Repository*). Het herziene advies van vandaag bevat een update op basis van deze database, de internationale literatuur en de resultaten van een Delphi-studie.

Een blik op het terrein, geobjectiveerd door de Delphi-methodologie

De kwaliteit van de Delphi-methode voor opinieonderzoek is ruimschoots gekend. Aan de hand van deze methode is de HGR in gesprek gegaan met 149 professionals, waaronder geestelijke gezondheidszorgmedewerkers, vrije beroepsbeoefenaars, directeurs en coördinatoren van verzorgingshuizen en -netwerken, onderzoekers, academici en mensen die betrokken zijn bij welzijn op het werk, en met 46 patiënten en mantelzorgers. Uit de enquête, die eind oktober 2020 van start is gegaan en waarvan de analyse in januari 2021 werd afgerond, zijn zeven aandachtspunten naar voren gekomen. In de eerste plaats, de unanieme bevestiging dat in deze crisis onvoldoende rekening is gehouden met de geestelijke gezondheid. Dit is overduidelijk in het licht van het huidige klimaat, maar de HGR heeft dit reeds in mei 2020 aan de kaak willen stellen. Ten tweede, het flagrante gebrek aan een duidelijke visie op de perspectieven en aan een globale en gecoördineerde aanpak van de crisis door de autoriteiten. Niemand weet waar we naartoe werken, terwijl geïsoleerde initiatieven en interpretaties zich vermenigvuldigen. Ten derde klagen de respondenten het gebrek aan erkenning aan voor het werk dat door de professionals in de geestelijke gezondheidszorg wordt verricht. Zij voelen zich buitenspel gezet in een sector waarin in het verleden te weinig werd geïnvesteerd en in een context die bijzonder moeilijk en angstwekkend wordt ervaren. Ten vierde betreuren de belanghebbenden de moeilijke toegang tot voldoende, duidelijke en betrouwbare informatie. Inconsistenties en tegenstrijdigheden tussen deskundigen zijn schering en inslag, wat tot grote chaos in de media leidt en een klimaat van angst en schuld in stand houdt. Ten vijfde hebben de meest kwetsbare mensen niet de aandacht gekregen die zij verdienen. Hieronder vallen groepen met een lagere sociaaleconomische status en patiënten met chronische ziekten, waaronder psychische stoornissen. Ten zesde staat ons natuurlijk aanpassingsvermogen onder grote druk. Er moet meer ingezet worden op het versterken van de autonomie en de veerkracht van het individu. Tenslotte wordt er benadrukt dat er instrumenten nodig zijn om de geestelijke gezondheidssituatie en de behoeften van de bevolking objectief te beoordelen. Deze

bevindingen confronteren ons onverbidlijk met de immense uitdagingen op het gebied van de geestelijke gezondheid, waarvoor wij dan ook creatieve oplossingen zullen moeten vinden.

Meer erkenning voor geestelijke gezondheid en steun voor de sector

Deze studie en het geheel aan onderzochte gegevens bevestigen dat de huidige coronapandemie niet alleen een medische uitdaging is, maar ook een psychosociale crisis. Daarom, en om verschillende redenen die in het advies uitvoerig worden toegelicht, vereist de geestelijke gezondheid bijzondere aandacht, waarvoor de HGR een reeks actiepunten aanreikt.

In de eerste plaats moeten geestelijke gezondheidsprofessionals actief betrokken worden bij het crisisbeheer en moet de hele sector structurele en financiële steun krijgen in het kader van de continuïteit van de inspanningen (ook in de nasleep van deze crisis). Ten tweede moet een proactieve en gefaseerde aanpak worden opgesteld met behulp van doeltreffende stimulering van de veerkracht en de persoonlijke hulpbronnen van individuen, een snel herstel van de sociale contacten, de terugkeer naar financiële stabiliteit, de toepassing van toegankelijke en gecentraliseerde hulpverleningsinstrumenten en de doorverwijzing naar professionele hulp. Van bijzonder belang is de professionalisering en instandhouding van het toezicht op het effect van covid-19 op de geestelijke gezondheid aan de hand van vooraf vastgestelde indicatoren.

Ontwikkel een efficiënte en geharmoniseerde communicatiestrategie

Niemand zal ontkennen dat we overweldigd worden door een stortvloed aan informatie van wisselende kwaliteit, soms tegenstrijdig en zelfs onjuist, die verwarring zaait via verschillende mediakanalen en/of verdeelde deskundigen. Ernstiger is dat het chronische karakter van de crisis het voor de burgers moeilijk maakt om gemotiveerd te blijven en een positieve houding aan te houden. Onze overheidsinstanties en mediamakers moeten de handen in elkaar slaan om een doeltreffende en eenduidige communicatiestrategie uit te bouwen. Mensen hebben niet alleen nood aan betrouwbare informatie, maar ook aan een realistisch-positief perspectief. Angstaanjagende taal of een autoritaire toon dragen hier niet aan bij. Taalgebruik moet zorgvuldig afgestemd zijn op de te bereiken doelgroep, in het bijzonder voor mensen met een beperkte kennis over gezondheid en/of die niet bereikt worden via de klassieke media. Ten slotte moet de communicatie minder beangstigend zijn als het gaat om het bevorderen van beschermend gezondheidsgedrag.

Werken als hefboom voor het mentaal welzijn, ondersteund door de preventiediensten

Kunnen werken is niet alleen van cruciaal belang op socio-economisch niveau, maar draagt ook bij aan het mentaal welbevinden. Werk geeft financiële stabiliteit, dat indirect een impact kan hebben op het psychosociaal welzijn, maar geeft ook zin, een doel en sociale verbondenheid. Werk kan daarom worden beschouwd als een cruciale en meteen inzetbare hefboom om het mentaal welzijn te bevorderen. De bestaande structuren dienen dan ook ingezet te worden bij het voorkomen en opsporen van mentale gezondheidsproblemen op de werkplek. De ervaring uit eerdere crisissen leert dat dergelijke investeringen het herstel van de werkgelegenheid ten goede komen bij afloop van de crisis.

Een oproep aan de politiek

Dit advies, dat gebaseerd is op de inbreng van een brede en representatieve groep deskundigen, bevestigt en verbreedt de kernboodschappen van het oorspronkelijke advies dat de HGR in mei 2020 heeft uitgebracht. Op dat moment drong deze problematiek nog niet ten volle door bij de politici, die in beslag werden genomen door andere taken. Zij besteden nu meer aandacht aan dit groeiende probleem. De tijd van waarschuwingen en grieven lijkt

voorbij te zijn. Laat de objectieve bevindingen en uitgebreide lijst met realistische actiepunten uit dit advies een inspiratiebron zijn voor beleidsmakers om dit werk verder te zetten.

Wenst u meer details rond de opgezette Delphi-studie, de nationale inventaris of dit advies? Op **maandag 22 maart** van 13u00-15u30 organiseert de Hoge Gezondheidsraad een **online webinar** waarin de aanbevelingen van het advies verder toegelicht en gedebatteerd zullen worden. Hou onze website in de gaten of garandeer je plek alvast via info.hgr-css@health.fgov.be.

Heeft u een lopend onderzoek over dit onderwerp dat in de Belgische inventaris kan worden opgenomen? Contacteer ons via info.hgr-css@health.fgov.be.

Het volledige advies (HGR_9610), alsook de dynamische inventaris van beschikbare gegevens, zijn te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9610-psychosociale-opvang-tijdens-de-covid-19-pandemie-herziening-2021>.

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be.

Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be.