



Corona en mentale gezondheid: wat hebben we geleerd?

De coronacrisis zet intussen al een hele tijd ons dagelijkse leven op z'n kop. Voor vele kwetsbare groepen is en blijft deze periode een zware opgave. Welke lessen trek je hieruit voor de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg? De Hoge Gezondheidsraad maakt na bijna 2 jaar een voorzichtige balans op en blikst met een 10-stappenplan in de hand vooruit naar de toekomst.

Welzijnskloof vergroot

In het algemeen houden wij Belgen goed stand. De behoeften aan geestelijke gezondheidszorg en de beschikbaarheid ervan zijn echter al enige tijd uit balans. Dit is het gevolg van een versnippering van het aanbod, een gebrek aan zichtbaarheid en communicatie, en van ondercapaciteit in bepaalde regio's en voor bepaalde risicogroepen. De pandemie heeft de bestaande welzijnskloof alleen maar uitvergroot. Hoe langer deze crisis voortduurt, hoe meer de druk op het mentaal welzijn nog zal toenemen en hoe langer deze ongelijkheid zal blijven bestaan of zelfs vergroten.

Hoe strikter de te volgen maatregelen of hoe langer de maatregelen moeten worden volhouden, hoe groter de impact op het welbevinden. De grote onzekerheid rond de parameters van de pandemie doet angst en geestelijke gezondheidsproblemen toenemen. Gebrek aan sociale interacties tijdens lockdownperiodes werkt dit bovendien in de hand. Ons mentale welzijn volgt zodus zeer duidelijk het patroon van de pandemie. Hoewel het merendeel van de bevolking op gebied van veerkracht en welzijn lijkt te herstellen, lopen kwetsbare groepen meer risico.

Jongeren en mensen met bestaande aandoeningen en/of een lagere sociaaleconomische status hebben meer te lijden onder geestelijke gezondheidsproblemen. Mensen werkzaam in de zorg stonden en staan bovendien nog steeds voor bijzondere uitdagingen. De druk is hoog en dat uit zich in lagere tevredenheid, stijgend aantal conflicten, werkuitval en een verstoorde werk-privébalans. Deze groepen zullen dan ook meer ondersteuning nodig hebben.

In 10 stappen naar een nieuwe normaal

Om het hoofd te bieden aan deze uitdagingen, stelt de Hoge Gezondheidsraad 10 actiepunten voor die de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg moeten verbeteren:

1. Organiseer de geestelijke gezondheidszorg volgens het model van getrapte zorg: laagdrempelig, lokaal verankerd en met sterke triage- en doorverwijssystemen
2. Maak geestelijke gezondheid een integraal onderdeel van publieke gezondheid
3. Gebruik communicatie als motivator in plaats van extra belasting
4. Wees aandachtig voor de duur van de crisis, monitor en koppel terug
5. Versterk de individuele en collectieve veerkracht
6. Bevorder de sociale bescherming en erken de rol van (de terugkeer naar) werk
7. Aandacht voor verlies en rouw
8. Wees voorbereid op toekomstige golven en/of nieuwe pandemieën
9. Voorzie extra steun voor de zorgsector
10. Betrek experts proactief bij beleidskeuzes

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om te focussen op een systeem dat de expertise van het werkveld ten volle benut maar dat vooral eenvoudig blijft. Een warm onthaal bij psychische nood, dichtbij huis, met lotgenotencontact en vertrekkend vanuit preventie vormt de basis. Het herkennen van kwetsbaarheidsfactoren kan helpen om doelgroepen in kaart te brengen, prioriteiten te stellen en op maat gemaakte zorgnoden te bepalen. Gevalideerde en simpele indicatoren die naar de veerkracht van de bevolking peilen, kunnen onderzoek, monitoring en terugkoppeling mogelijk maken waardoor het systeem blijft verbeteren.

Tot slot, de visie rond geestelijke gezondheid moet proactief zijn en gericht op wat voor elke Belg gewenst is en niet alleen op personen in psychische nood. Een samenleving die collectief zorgzaam is en die leert zorg te dragen voor de geestelijke gezondheid van zichzelf en haar burgers draagt bij aan duurzame gezondheidswinst.

Het volledige advies (HGR_9676) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9676-psychosociale-opvang-tijdens-de-covid-19-pandemie-lessen>.

Op **woensdag 18 mei 2022** organiseert de Hoge Gezondheidsraad zijn Algemene Vergadering. Het thema van deze studiedag is dit keer "**Allen aan boord: naar een inclusieve geestelijke gezondheidszorg**". Hebt u interesse om deel te nemen? Meld u dan aan via [dit online formulier](#) en wij houden u op de hoogte.

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.