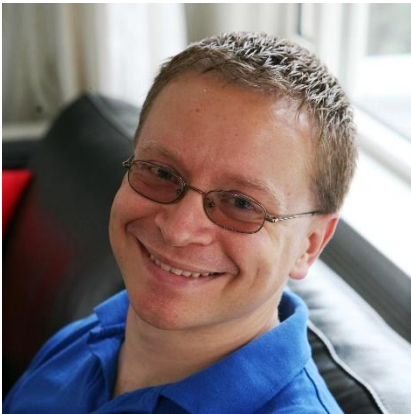


# Coping met Corona

## Hoe reageren kinderen in de ggz?

13 april 2020



### Hoe het allemaal begon...

Vrijdag de 13e maart (voor wie bijgelovig is) trok ik de deur van mijn werkkamer achter mij dicht, niet wetende dat dit voorlopig de laatste week zou zijn van de oude/normale situatie. Corona was al wel in het land, maar heel serieus namen we het allemaal nog niet. De week daarvoor had ik de eerste moeder die geen hand meer wilde geven. Prima, maar mijn collega en ik vonden het eigenlijk een beetje overdreven. Een week later was dit beleid. Die zondag kwam het bericht dat de scholen maandag dicht bleven. Ook bij de specialistische ggz-instelling waar ik werk, werken we sindsdien zoveel mogelijk thuis en zijn we druk met (beeld)bellen, mailen en andere alternatieven voor 'face to face' contact, dat we alleen doen als het echt nodig is. Mijn huiskamerbank werd mijn nieuwe kantoor.

Inmiddels hebben we er meer dan een maand opzitten en ziet het ernaar uit dat het allemaal nog wel wat langer zal gaan duren. Termen als 'het nieuwe normaal' en de 'anderhalvemetersamenleving' zijn genoemd en dringen tot ons door. Naarmate alles langer begint te duren, valt mij op dat cliënten verschillend reageren op de coronasituatie.

Zonder de illusie te hebben dat ik een representatieve steekproef heb en daarmee generaliserend iets mag concluderen over hele groepen, vind ik het leuk en waardevol mijn eerste ervaringen met u te delen.

### Veel autisten reageren flexibel op de 'coronavakantie'

Veel van mijn cliënten met ASS reageren flexibel en verrassend positief op wat ze soms zelfs de 'coronavakantie' noemen. Aanvankelijk verbaasde mij dit; het gaat om een grote en plotselinge verandering, waarbij de gebruikelijke dagstructuur met school bovendien wegvalt en waarbij er veel onvoorspelbaarheid is over hoe het nu verder gaat. Maar eigenlijk is het ook wel logisch; de wereld is voor hen ineens een stuk kleiner en overzichtelijker geworden. Iedereen houdt wat meer afstand, wat kinderen met ASS vaak wel fijn vinden. Minder mensen in je 'bubbel', minder mensen die je willen aanraken en minder mensen die aan je hoofd zeuren dat je naar clubjes moet, met vrienden moet afspreken of buiten moet spelen. Want dat mag allemaal niet meer of wordt in ieder geval afgeraden. "De hele wereld is nu een beetje autistisch geworden. Ik wilde altijd al die 'social distancing' of in quarantaine". Dus niet meer in het busje naar school (waarin van alles gebeurt) en veel minder dagelijkse sociale situaties, waarin van alles kan misgaan en veel gedoe kan ontstaan. Ouders zijn nu bovendien vaak wat soepeler met de 'schermtijden'. De coronamaatregelen hebben de prikkels voor kinderen enorm gereduceerd. Ik ben benieuwd of deze kinderen straks net zo soepel reageren als Rutte ze weer uit hun veilige cocon haalt en de uitdaging voor ouders is nu om te zorgen dat deze doelgroep toch nog een beetje 'sociale conditie' behoudt. Ze lopen nu veel situaties mis, die juist voor hen belangrijk zijn om sociale vaardigheden op te doen en te leren van interacties met anderen.

## **Smetvrees: “Mijn stoornis is nu een RIVM-richtlijn”**

Kinderen met een dwangstoornis, vooral smetvrees, merken dat hun stoornis inmiddels door het RIVM wordt voorgeschreven; veel en vaak je handen wassen en dat ook overdreven goed doen. Maar goed, dat is nu dus niet meer overdreven.

Voorheen zei ik altijd tegen smetvrezers: “Iets is pas vies als het vies voelt (kleeft), er vies uitziet of vies ruikt (stinkt). Anders is het schoon of in ieder geval schoon genoeg om niet ingewikkeld te doen”. Deze uitspraak is natuurlijk niet helemaal correct, want er zijn allerlei onzichtbare uitzonderingen te bedenken, maar dat was niet nodig in de tijd vóór corona en het was therapeutisch wenselijk om niet mee te gaan in onzichtbare besmettingsdreigingen. Nu is vooral belangrijk om kinderen met smetvrees te stimuleren om zichzelf geen grotere eigen beperkingen op te leggen dan op basis van de huidige inzichten en adviezen nodig is. Dus geen handen wassen met chloor en ook geen 5 minuten of met gloeiend heet water. En gewoon ieder dag even naar buiten. Maar als je daar dan vervolgens mensen met mondkapjes, maskers en handschoentjes tegenkomt...

## **Veel exposure-oefeningen bij agorafobie nu strafbaar**

Mijn cliënten met agorafobie of sociale angst kunnen nu lastiger oefenen. Het eerder afgesproken therapiehuiskwerk wordt nu afgeraden of is zelfs strafbaar. Daar zit je dan met je exposurehiërarchie, waarop punten staan als ‘in de spits in een volle bus/trein zitten’, ‘iedere dag boodschappen doen op de drukste tijd’, ‘met een vriendengroepje naar de film gaan’, ‘naar een plek gaan met veel mensen: concert/voetbalwedstrijd/park/strand’, enz. Gelukkig kunnen de meesten daar nog wel de humor van inzien en bedenken we creatieve alternatieven.

## **Complotdenken bij mensen met een psychotische kwetsbaarheid**

Soms wordt onder stress het diagnostisch beeld ook helderder. Een moeder die eerder in conflict met school was en waarbij docenten allerlei dingen zouden hebben gedaan met haar dochter, waarvan ik dacht “Het kán en ik ben er natuurlijk niet bij geweest, maar ik kan het me bijna niet voorstellen dat het ook echt zo gegaan is”, stuurt nu allerlei Facebookberichten en YouTube-video’s door met als strekking dat corona door de 5G-zendmasten verspreid wordt door de overheid en dat de Chinese regering verantwoordelijk is voor de ontwikkeling van het coronavirus, als middel om de opstand in Hong Kong neer te slaan. Is zij paranoïde of ben ik naïef? Tja, een virus inzetten zou natuurlijk een heel effectief wapen kunnen zijn om te destabiliseren en wij moeten het vooralsnog ook maar doen met wat ons door onze media wordt verteld. Vooralsnog vertrouw ik daar maar op en zijn de genoemde berichten ‘gefactcheckt’ en als ‘nepnieuws’ bestempeld. Mensen met een wantrouwende basis of psychotische kwetsbaarheid kunnen helemaal losgaan op alle complottheorieën die online gedeeld worden.

## **Corona triggert eerdere traumatisering, slapende honden worden wakker**

Mijn cliënten met een traumatische voorgeschiedenis worden getriggerd en ervaren deels weer dezelfde gevoelens in hun hoofd en lichaam als rondom de periode waarin hun trauma speelde. Dezelfde fysieke en emotionele onrust en gejaagdheid als ‘toen’, ook al is de context anders. De coronasituatie geeft veel gevoelens die ook bij trauma aan de orde zijn: gevoelens van kwetsbaarheid en onveiligheid, angst (bijv. voor verlies van dierbaren, echtscheiding ouders, baanverlies ouders en dan moeten verhuizen), onzekerheid over hoe lang dit nog gaat duren, andere zaken die ineens relatief worden (school/werk) in het licht van de situatie, de vraag wat het allemaal nog voor zin heeft, op je hoede moeten zijn en je omgeving scannen op gevaar (denk aan de ‘collectieve hypervigilantie’ in de supermarkt), het verlies van spontaniteit en onbevangenheid, het idee dat dit een

markeringspunt in je leven is en er een tijdperk 'voor' en 'na' corona is ("Wordt het ooit nog zoals het was?"), en ga zo maar door.

Ouders hoor ik vergelijkingen maken met de stress die ze voelden rondom '9/11', ze worden beïnvloed door de overdaad aan berichtgeving over corona in veel tv-programma's, waarbij op de achtergrond de dreiging ook visueel geïllustreerd wordt met grote bewegende 'screensavers' van het virus, die mij doen denken aan onderwatermijnen. Ik merk dat ik zelf 'corona' bewust met een kleine letter schrijf en het ook verkies boven 'coronavirus', omdat ik denk dat taal ook iets doet met de ervaren dreiging. Hoofdletters imponeren meer.

Bij traumatische gebeurtenissen wordt vaak een aantal illusies aangetast, waaraan we normaliter vasthouden, omdat we anders niet ontspannen kunnen functioneren en collectief gegeneraliseerde angstklachten zouden ontwikkelen. We leven 'normaal' met de illusies van bijv. onkwetsbaarheid/veiligheid, voorspelbaarheid, rechtvaardigheid en zinvolheid. Deze worden bij traumatisering doorgeprikt en dat geldt ook voor de coronacrisis, die voor een aantal mensen (her)traumatiserend werkt. We zijn ineens allemaal kwetsbaar, hoewel bepaalde groepen meer dan andere. Er is niks eerlijks aan corona. Uitspraken als 'Wie goed doet, goed ontmoet' en 'Je krijgt wat je verdient' gaan ook hier niet op. Hoe lang dit nog gaat duren en hoe het zal eindigen, het is erg onzeker. Dat doet iets met vertrouwen bij mensen voor wie dat een 'dingetje' is. Corona komt als onzichtbare vijand steeds dichterbij, wat bedreigend kan voelen. De meeste kinderen kennen inmiddels mensen in hun eigen omgeving die het hebben (gehad), naast de groeiende groep bekende mensen die besmet raken.

Stress ontregelt mensen met een wankele emotionele basis sneller. Ik gebruik vaak metaforen en zeg tegen mijn cliënten: "Tijdens een storm merk je hoe stevig je schutting staat" (geen idee of dit een bestaand gezegde is of dat ik hierin heb verwerkt dat mijn schutting in de afgelopen 10 jaar al tweemaal bij een storm letterlijk is omgewaaid).

En wat je in deze tijd misschien wel het hardste nodig hebt, is wat veel mensen buiten je 'huishouden' je niet meer mogen geven: een knuffel of arm om je heen. En daar waar in tijden van stress ouders en andere belangrijke personen er zijn om het kind gerust te stellen en perspectief te bieden dat en wanneer het goed komt, hebben deze 'significant others' nu ook geen idee en voelen de kinderen bij hun 'bakens' zelfs eigen onzekerheid. Ook veel ouders werken nu thuis en kinderen zien hen ook worstelen met 'het nieuwe normaal'. Ook ouders moeten het hoofd boven water houden, vooral als ze zzp'er zijn of ontslag dreigt, nu hun werkgever in zwaar weer zit.

### **"Corona, daar word je niet vrolijk van..."**

Ik zie veel jongeren met depressies. Zij vinden het leven vaak sowieso al vrij zwaar, uitzichtloos negatief en zinloos. En voor zover ze nog een beetje konden genieten van dingen, neemt de corona hen die laatste beetje leuke dingen af. Daar zit je dan, als enig kind van gescheiden ouders ineens de hele dag thuis, terwijl je moeder op haar werk is en jij je eenzaam en doodongelukkig voelt. Afspreken met je vrienden kun je niet en je dagstructuur is weggefallen doordat je niet naar school kunt. Als je vóór de corona al wat kwetsbaar was, hoe makkelijk is het dan om jezelf te verliezen in de uitzichtloosheid en voor het eerst of opnieuw suïcidaal te worden of het automutileren als coping weer op te pakken? Gelukkig hebben wij als hulpverlener van onze ggz-instelling vanaf het begin de vrijheid gekregen om mensen 'face to face' te blijven zien als dat echt nodig is en online alternatieven tekortschieten. In de eerste coronaweken viel het nog wel mee, maar nu het wat langer duurt en ook het perspectief helder wordt dat het nog veel langer gaat duren, zie ik steeds meer jongeren ontregelen en ben ik met steeds meer scholen in gesprek over hun mogelijkheden om deze jongeren toch iets te bieden op school.

## **Thuiszitters/schoolmijders niet langer in uitzonderingspositie**

Ik heb ook enkele jongeren in behandeling die al geruime tijd niet naar school gingen voor de coronacrisis begon en waarbij we juist in een mooi opbouwtraject zaten van geleidelijke schoolhervatting. Dit werd door de corona abrupt onderbroken maar kan tegelijkertijd straks de schoolhervatting wellicht ook weer makkelijker maken, omdat het kind dan niet meer in een uitzonderingspositie zit en iedereen straks weer moet opstarten vanuit een thuispositie.

Ik hoop dat de scholen ruim voor de zomervakantie weer open gaan, zodat deze kinderen nog dit schooljaar succeservaringen kunnen opdoen.

Veel kinderen die gewoon naar school gingen maar altijd riepen dat dit 'saai' is, verlangen nu terug naar school. Zo ook een 10-jarige jongen, voor wie school al jaren een dagelijkse lijdensweg is. 'Alles is beter dan school!', was zijn lijfspreuk en als ouders hem een spiegel voorhielden van kinderen in Afrika die droomden van onderwijs, dan wilde hij daar maar wat graag mee ruilen. Na een aantal weken thuis zitten zei deze jongen ineens: "Ik had nooit gedacht dat ik het óóit zou zeggen, maar ik nou vind het echt niet meer leuk! Ik wil naar school!"

## **Hoogintelligente kinderen verklaren COVID-19**

Ik behandel enkele zeer begaafde jongeren, die veel filosoferen en maatschappelijk betrokken zijn. Meer dan anderen proberen zij de ontstane situatie te verklaren. "De natuur vindt iedere keer nieuwe manieren om de jarenlange rooibouw, die we op de aarde plegen, aan te pakken en overpopulatie tegen te gaan. Door deze pandemie neemt het aantal vervuilers af en kan de natuur herstellen. Tot we het met z'n allen opnieuw verkloten en de natuur weer moet ingrijpen." Kortom, corona als een natuurlijk herstelmechanisme. Deze jongeren noemen de positieve effecten op het milieu, zoals de afgenomen luchtvervuiling, en benadrukken de nadelen van globalisering.

Ze wijzen erop dat ook bij intensieve veeteelt en pluimveehouderij allerlei ziektes uitbreken als de dieren te dicht op elkaar leven. "Struggle for life, survival of the fittest, nature always finds it's way..." Kortom, het is heftig, maar zo werkt de evolutie. Een combinatie van eigen schuld en Darwin dus.

## **Tot slot**

Er is natuurlijk nog veel meer te zeggen over wat de coronacrisis teweegbrengt bij kinderen met andere stoornissen, collega's en andere groepen. En hoe heftig het voor kinderen is, die in zorgelijke thuissituaties verkeren en waar het misgaat, nu iedereen meer op elkaars lip zit en de problemen toenemen. En hoe je over corona kunt praten met kinderen en zelf als hulpverlener of ouder het hoofd koel houdt. Daarover is gelukkig goede informatie beschikbaar. Ik maak me ook zorgen over wat dit betekent voor kinderen die al leerproblemen hadden en die nu veel lessen en goede begeleiding gemist hebben. Ze kunnen dit er niet bij hebben. En wat het op langere termijn voor de sociaal-emotionele ontwikkeling kan betekenen als kinderen wordt geleerd om lichamelijk contact te mijden en dit primair als bron van gevaar te beleven. Wat doet voorgeschreven afstandelijkheid eigenlijk met ons allemaal als dit echt lang gaat duren en je niet meer in groepen mag spelen of samen zijn? Ook voor ons als hulpverleners vormt deze tijd een uitdaging en een oefening in geduld en stresstolerantie. Ik voel mij als hulpverlener op afstand ook wat gehandicapt in de noodzakelijke alternatieve vorm waarin ik mijn werk moet doen. Werk en privé gaan steeds meer door elkaar lopen door het thuiswerken en ons hulpverlenershart maakt dat we ook wat meer beschikbaar zijn voor onze kwetsbare cliënten, nu de situatie daarom vraagt en er een gedeeld belang is om te voorkomen dat onze cliënten in crisis geraken. Laten we zorgen dat we als werknemer in een vitale functie ook zelf vitaal blijven. Blijf gezond.

*Yaron Kaldenbach, gz-psycholoog bij Altrecht Jeugd ggz en Apollo  
Praktijk - ykaldenbach@hotmail.com*

© 2020 Y. Kaldenbach, alle rechten voorbehouden