Huiselijk Leven en Mentale gezondheid gedurende de Pandemie

Door: Maya Mukherjee

Het grootste wereldwijde nieuws van 2020 was veruit de uitbraak en snelle verspreiding van COVID-19 over de wereld. Zelfs nu onderzoeksorganisaties en farmaceutische bedrijven druk bezig zijn om een effectieve en veilige vaccin te vinden, is het dagelijks leven van burgers sterk veranderd. Of het zich nu vertaalt in de dood van dierbaren, zieke familieleden, verloren banen, crises in de geestelijke gezondheid of toegenomen huiselijk geweld, COVID-19 heeft een enorme impact gehad op het gezinsleven in 2020.

Het gezinsleven is door de pandemie erg veranderd. In landen met belangrijke informele sectoren, zoals Brazilië en India, bleven sommige mensen buitenshuis werken om voor hun gezin te zorgen. In de meeste andere sectoren over de hele wereld moesten gezinnen bijna volledig aan huis blijven als gevolg van verplichte lockdowns. Miljoenen mensen over de hele wereld verloren hun baan en inkomen, terwijl anderen een plotselinge online van thuis moesten werken.

Doordat de grenzen vervagen tussen werk en privéleven worden de werkdagen ook langer. Studenten moesten online gaan en door de de afwezigheid van fysieke lestijd moesten ouders, vooral moeders een ​​ondersteunende rol spelen als aanvullende leerkrachten en verzorgers tijdens schooluren. Als gevolg hiervan zag het gezinsleven tijdens de pandemie volwassenen hard hun best doen om de balans te vinden tussen het werken op afstand en het ondersteunen van hun kinderen. Bovendien betekende sociale afstandelijkheid dat alle reizen, openlucht entertainment, sport en winkelen onmogelijk was, waardoor het contact met de buitenwereld afnam. Socialiseren was ook op afstand, gezinnen hadden contact met dierbaren via WhatsApp, social media en videoconferenties. Uit enquêtes van over de hele wereld bleek dat gezinnen over het algemeen meer met elkaar verbonden raakten en elkaar beter gingen vinden. Uit een onderzoek bleek dat in de VS 73% van de gezinnen verbonden voelden door samen tv en films te kijken[[1]](#footnote-0). Streamingdiensten kregen een enorme boost, waarbij Netflix zijn grootste wereldwijde groeispurt in de geschiedenis zag tussen april en juni 2020 [[2]](#footnote-1). Terwijl gezinnen hun best deden om het hoofd te bieden, hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat werken en leren op afstand en een gebrek aan fysiek contact met vrienden en familie zijn tol heeft geëist van de geestelijke gezondheid van de bevolking over de hele wereld.

Uit een analyse van 19 onderzoeken in 8 verschillende landen blijkt dat de pandemie ongekende schade aan de geestelijke gezondheid heeft veroorzaakt, in veel gevallen erg genoeg om klinische maatregelen te rechtvaardigen. Verhoogde niveaus van depressie, posttraumatische stressstoornis (PTSD), psychische nood, angst en stress werden gedetecteerd. Deze mentale uitdagingen waren meestal hoger bij vrouwen, mensen onder de 40 en mensen die meer werden blootgesteld aan sociale media [[3]](#footnote-2). Een Canadese studie voorspelde dat plotselinge werkloosheid zou leiden tot 400 tot 2.000 extra zelfmoorden tijdens de pandemie [[4]](#footnote-3). Deze trend van toenemende zelfmoorden tijdens de pandemie werd weerspiegeld in analyses uit drie andere landen[[5]](#footnote-4) [[6]](#footnote-5). Nog een andere studie, een Amerikaanse samenwerking tussen MIT, Harvard University, en het sociale mediaplatform Reddit, toonde aan dat chatgroepen met betrekking tot zelfmoorden meer dan verdubbeld waren tijdens de pandemie, vergeleken met dezelfde periode vorig jaar. De meest suïcidale groepen waren degenen met reeds bestaande borderline persoonlijkheidsstoornissen en PTSD. De studie toonde ook aan dat bij gebrek aan een sociaal ondersteuningsnetwerk, mensen met reeds bestaande eetstoornissen super gefocust waren op het nieuws en terug vielen in schadelijk gedrag.[[7]](#footnote-6)

Tot overmaat van ramp ging de toename van de uitdagingen op het gebied van de geestelijke gezondheid gepaard met een verstoring van de ondersteunende diensten. Een recente studie uitgevoerd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)

in 130 landen ontdekte dat de pandemie de geestelijke gezondheidszorg had verstoord in 93% van de onderzochte landen.[[8]](#footnote-7) Meer dan 80% van de landen met hoge inkomens meldde dat ze telegeneeskunde en teletherapie inzetten om hiaten in de geestelijke gezondheid te overbruggen, vergeleken met minder dan 50% van de lage inkomenslanden.[[9]](#footnote-8)

Beperkte toegang tot geestelijke gezondheidszorg en ondersteuning door leeftijdsgenoten in combinatie met toegenomen middelenmisbruik en een gevoel van machteloosheid tijdens de pandemie is ook het huiselijk geweld toegenomen.[[10]](#footnote-9) Restricties op reizen, sociale afstand vereisten en de angst om oudere ouders en familieleden te infecteren, beperkten het vermogen van een slachtoffer om toevlucht te zoeken bij familie en vrienden.

Evenzo maakte een door pandemie veroorzaakte wereldwijde economische neergang het ook een uitdaging voor het slachtoffer om zijn misbruiker te verlaten. Uit nieuwe gegevens van UN Women blijkt dat 243 miljoen vrouwen het slachtoffer zijn van geweld in de afgelopen 12 maanden. In veel landen, zoals Frankrijk, Argentinië, Cyprus en Singapore, blijkt uit rapporten dat huiselijk geweld tussen de 25% en 35% is gestegen.[[11]](#footnote-10) Volgens een rapport verdrievoudigde het aantal gevallen van huiselijk geweld dat bij de lokale wetshandhaving werd ingediend in China in de dagen na de gedwongen lockdown.[[12]](#footnote-11) Het is belangrijk te benadrukken dat voor slachtoffers die zich al bevonden in de situatie van huiselijk geweld werd de situatie alleen maar erger.[[13]](#footnote-12) In combinatie met de overweldigende medische, gerechtelijke en juridische dienstverlening is het probleem van huiselijk geweld alleen maar groter geworden.

De COVID-19-pandemie heeft het huiselijk leven over de hele wereld veranderd. Sociale afstand, verplichte lockdown en reis- en entertainment beperkingen hebben ertoe geleid dat gezinnen op afstand werken, hun kinderen helpen omgaan met leren op afstand, terwijl ze ook op afstand socialiseren. Hoewel lockdowns en sociale afstanden meer tijd samen als gezin hebben betekend, hebben ze ook een negatieve invloed gehad op de geestelijke gezondheid, vooral als het individu reeds bestaande aandoeningen had. Even belangrijk is dat er vanuit de hele wereld aanwijzingen zijn dat gevallen van huiselijk geweld zijn toegenomen en bestaande gevallen intenser zijn geworden. Steun voor toegenomen geestelijke gezondheidsproblemen en huiselijk geweld moet prioriteit krijgen op nationaal en mondiaal niveau.

1. “How Has COVID-19 Impacted Family Life?” *Life360*, Life360 Inc., 9 June 2020, www.life360.com/blog/how-has-covid-19-impacted-family-life/. [↑](#footnote-ref-0)
2. Walsh, Joe. “Netflix Subscriber Growth Slows After Surging During Pandemic.” *Forbes*, Forbes Magazine, 20 Oct. 2020, www.forbes.com/sites/joewalsh/2020/10/20/netflix-subscriber-growth-slows-after-surging-during-pandemic/?sh=11107e0b244e. [↑](#footnote-ref-1)
3. Xiong, Jiaqi, et al. “Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review.” *Journal of Affective Disorders*, Elsevier B.V., 1 Dec. 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/. [↑](#footnote-ref-2)
4. McIntyre, Roger S., and Yena Lee. “Projected Increases in Suicide in Canada as a Consequence of COVID-19.” *Psychiatry Research*, Elsevier, 19 May 2020, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386. [↑](#footnote-ref-3)
5. Mamun, Ullah. “COVID-19 Suicides in Pakistan, Dying off Not COVID-19 Fear but Poverty? - The Forthcoming Economic Challenges for a Developing Country.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, July 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32407859/. [↑](#footnote-ref-4)
6. Thakur, Vikram. “COVID 2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32335196/. [↑](#footnote-ref-5)
7. Trafton, Anne. “Using Machine Learning to Track the Pandemic's Impact on Mental Health.” *MIT News | Massachusetts Institute of Technology*, MIT News Office, 5 Nov. 2020, news.mit.edu/2020/covid-19-impact-mental-health-1105. [↑](#footnote-ref-6)
8. “COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries, WHO Survey.” *World Health Organization*, World Health Organization, 5 Oct. 2020, www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey. [↑](#footnote-ref-7)
9. Broom, Douglas. “5 Things to Know about Mental Health across the World.” *World Economic Forum*, 9 Oct. 2020, www.weforum.org/agenda/2020/10/mental-health-day-covid19-coronavirus-global/. [↑](#footnote-ref-8)
10. Usher, Kim, et al. “Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support.” *International Journal of Mental Health Nursing*, John Wiley and Sons Inc., 7 May 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264607/. [↑](#footnote-ref-9)
11. Mlambo-Ngcuka, Phumzile. “Violence against Women and Girls: the Shadow Pandemic.” *UN Women*, 6 Apr. 2020, www.unwomen.org/en/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic. [↑](#footnote-ref-10)
12. Allen-Ebrahimian, Bethany. “China's Coronavirus Quarantines Raise Domestic Violence Fears.” *Axios*, 7 Mar. 2020, www.axios.com/china-domestic-violence-coronavirus-quarantine-7b00c3ba-35bc-4d16-afdd-b76ecfb28882.html. [↑](#footnote-ref-11)
13. Godin, Mélissa. “How Coronavirus Is Affecting Victims of Domestic Violence.” *Time*, Time, 18 Mar. 2020, time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/. [↑](#footnote-ref-12)