

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Sociale wezens

**H**et is bijna een nieuwe hobby van me: speuren naar de lessen die de coronapandemie ons geleerd heeft. Of had kunnen leren, want hoe langer het geleden is dat dit virus ons leven ingrijpend begon te beïnvloeden, hoe meer we ook vergeten wat er in die begintijd allemaal speelde.

Het draaide ten tijde van die eerste piek vooral om het beschermen van kwetsbare ouderen, en het daarmee voorkomen dat het zorgsysteem overbelast zou raken. Hoeveel bedden op de intensive care werden ingenomen door mensen met corona, en hoeveel capaciteit er nog beschikbaar was: deze cijfers domineerden dagelijks het nieuws. Achteraf zou je heel oneerbiedig kunnen zeggen: we deden maar wat, want we wisten niet beter. Het duurt namelijk jaren voordat wetenschappers zo'n virus echt leren kennen. Wat we nu weten wisten we toen nog niet, en wat we over een jaar weten is nu nog onbekend...

Persoonlijk had ik steeds grote moeite met het isoleren van de kwetsbare mensen, waarbij vooral aan ouderen werd gedacht. Mijn vader van 85 jaar werd door alles wat hij hoorde en las bang om zijn kinderen en kleinkinderen te ontvangen. Maar er waren ook mensen die niet begrepen waarom er geen bezoek mocht komen, terwijl ze daar wel behoefte aan hadden. Mensen die dachten: ik begrijp dat er een risico is als we elkaar in levenden lijve gaan ontmoeten, maar ik ben bereid dit te aanvaarden.

Toen mijn vader het aandurfde om toch weer mensen te ontvangen, uiteraard op gepaste afstand, fleurde hij hier erg van op. Terwijl veel mensen die geïsoleerd werden in een verpleeghuis daar met name psychisch last van kregen. Je zult licht dementerend zijn en ineens de vaste bezoekjes van

je dierbare familieleden moeten ontberen...

Iedereen begrijpt dat er op safe moest worden gespeeld vanwege de grote dreiging die van het onbekende virus uitging. De grote vrees werd gelukkig niet bewaarheid: er ontstond geen tekort aan ziekenhuisbedden.

### Toen mijn vader weer mensen durfde te ontvangen, fleurde hij er erg van op

Wat is de les die ik hieruit leerde? Dat de prijs van het sociale isolement hoog was, en voor sommigen ook té hoog. De psychologische impact van de lockdown hebben we niet goed kunnen voorzien, maar achteraf is er maar één conclusie mogelijk: de prijs van de ingrijpende maatregelen om de kans op coronabesmettingen te verkleinen was hoger dan verwacht. En niet alleen voor mijn vader, want als zoon dacht ik regelmatig: nu zal je meemaken dat hij overlijdt aan een hartinfarct, terwijl ik hem al twee maanden niet heb gezien. Dat idee was moeilijk te verdragen, en ik weet zeker dat ik niet de enige ben geweest die zoiets heeft gedacht over een ouder op leeftijd.

Wat mij betreft resteert er één aanbeveling: zorg op maat. Laten we proberen om mensen zoveel mogelijk vrij te laten in hun keus om wel of niet geïsoleerd te leven. Het einde van je leven in eenzaamheid moeten doorbrengen, terwijl je dat beslist niet wilt, is onmenselijk. Want los van het coronavirus: we zijn sociale wezens, en dat zal nooit veranderen.



BRAM BAKKER  
F