

# Positieve gevolgen van de coronatijd

## Ervaringen van jongvolwassenen en ouders met jonge kinderen

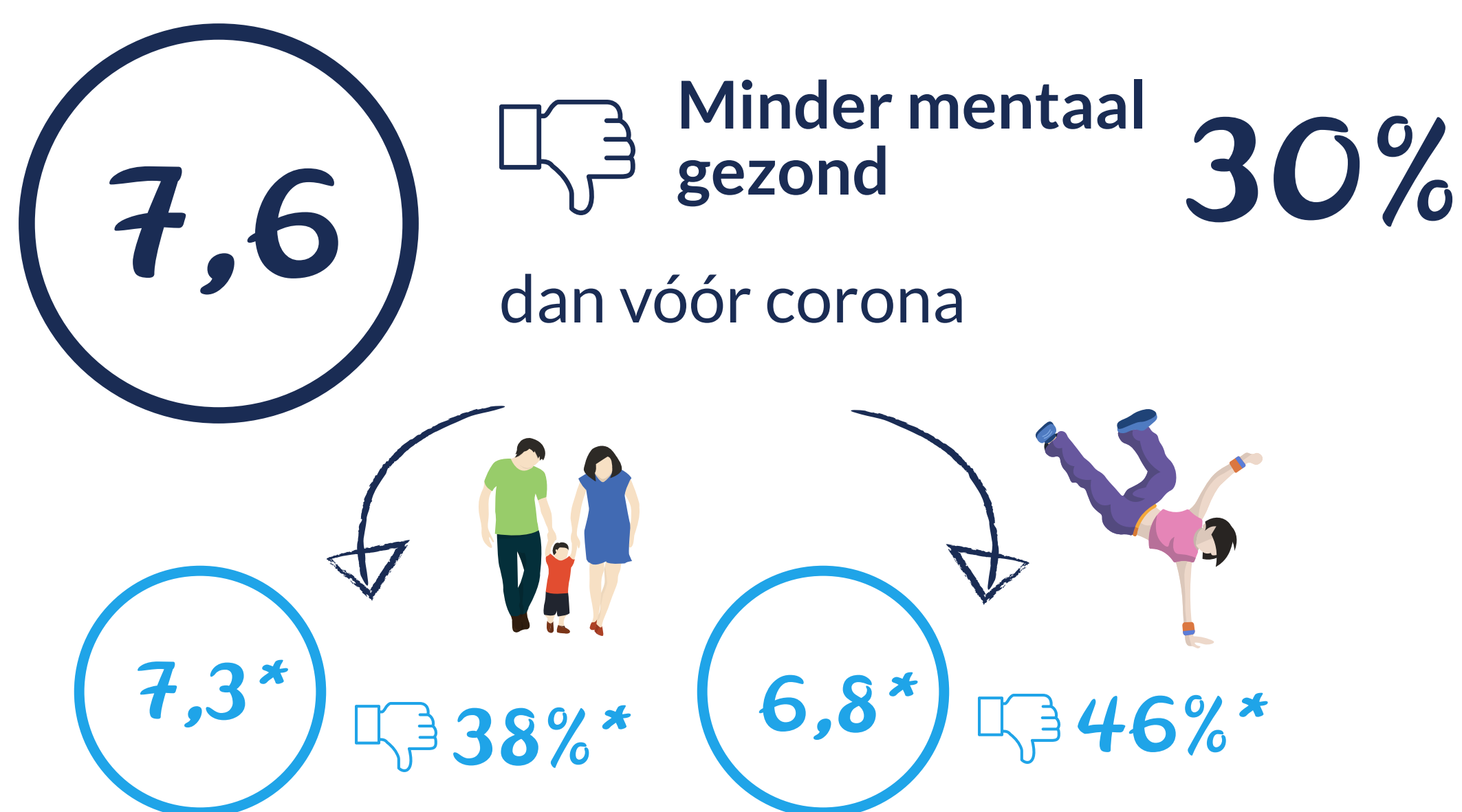
In maart 2022 onderzocht de GGD West-Brabant hoe de coronacrisis het leven van West-Brabanders heeft beïnvloed. 3173 panelleden vulden een vragenlijst in. In de vragenlijst werd o.a. gevraagd naar geluk, (mentale) gezondheid en ervaren positieve gevolgen van de coronatijd. Door middel van drie focusgroepinterviews zijn de ervaren positieve gevolgen van de coronatijd verder onderzocht. We zoomden hierbij in op twee groepen waarvan we weten dat ze het extra zwaar hebben gehad tijdens de coronatijd: jongvolwassenen (Zantinga et al., 2022) en ouders van jonge kinderen (Manchia et al., 2022). Vanuit de positive deviance benadering (Marsh, 2004), nodigden we alleen deelnemers uit die in meer of mindere mate positieve gevolgen van de coronatijd hebben ervaren. Wat hielp hen om een positieve draai aan de coronatijd te geven? En wat kunnen we daarvan leren? In totaal is er gesproken met 4 jongvolwassenen en 12 ouders met jonge kinderen (t/m 11 jaar). Deze factsheet geeft een samenvatting van de belangrijkste resultaten.

### Geluk en mentale gezondheid

#### Hoe gelukkig voel je je?



#### Welk cijfer geef je je mentale gezondheid?

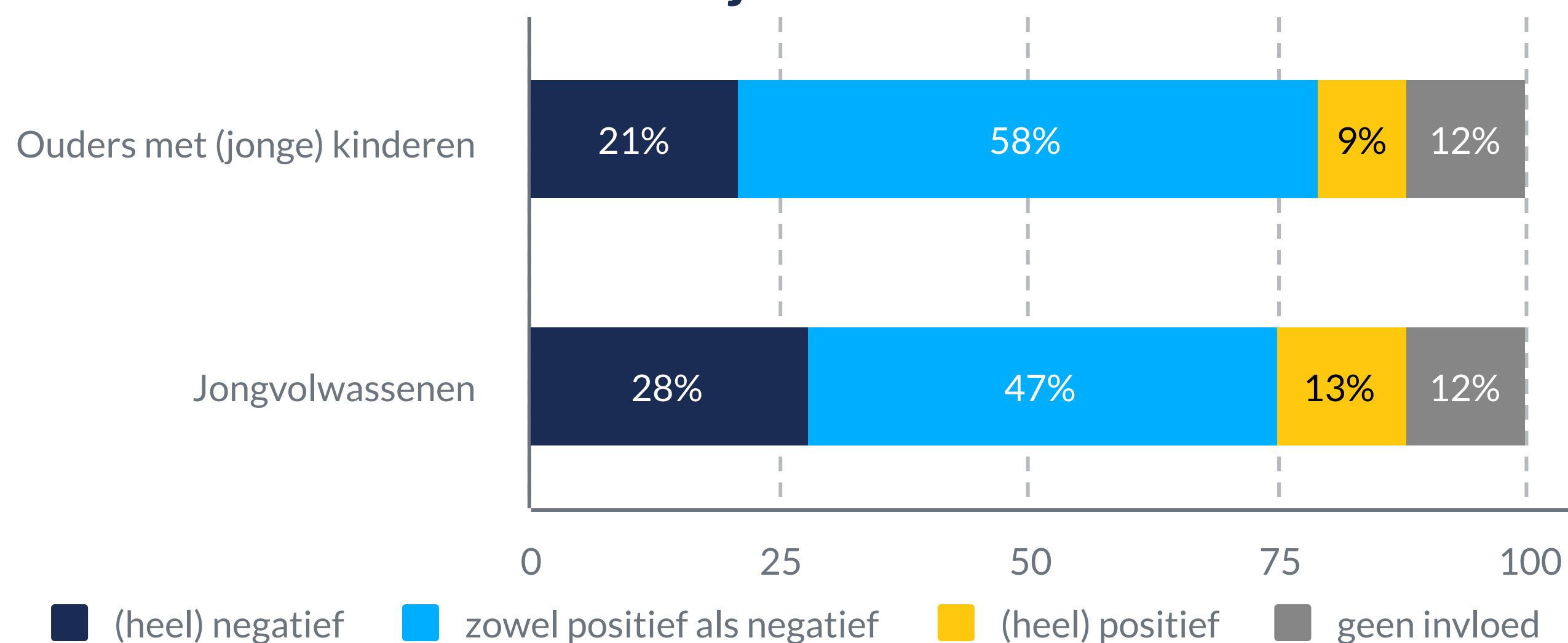


Jongvolwassenen en ouders van (jonge) kinderen scoren hun geluksgevoel en mentale gezondheid significant lager dan andere panelleden. In lijn met resultaten van eerdere studies, zijn meer jongvolwassenen en ouders met jonge kinderen die zich na twee jaar pandemie minder gelukkig en minder mentaal gezond voelen dan andere panelleden van West-Brabant.

\*Significant verschil  $p < .05$

### Invloed coronacrisis

#### Hoe heeft de coronacrisis je leven beïnvloed?

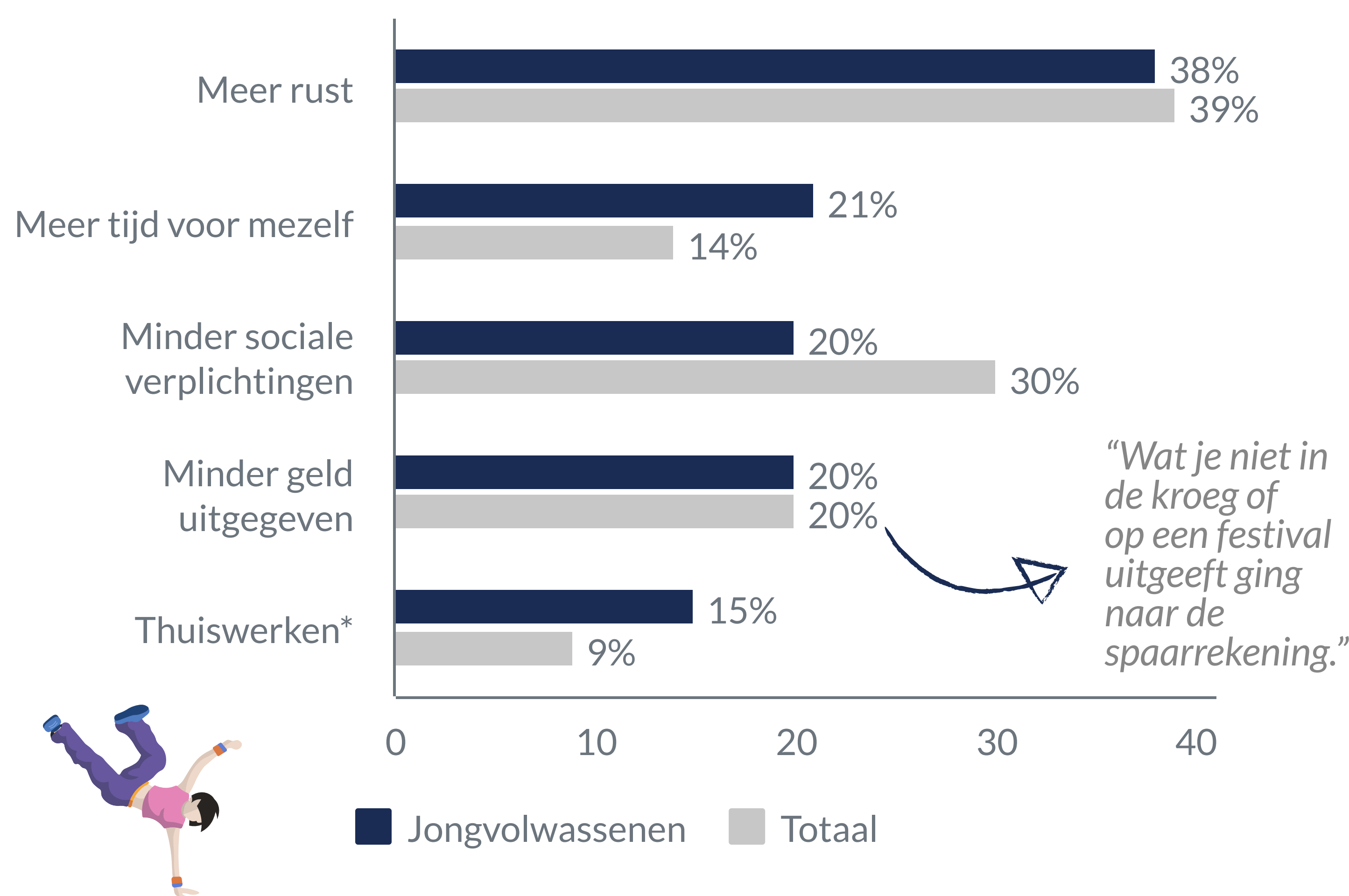


Voor ruim een kwart van de jongvolwassene en 1 op de 5 ouders van jonge kinderen heeft de coronacrisis het leven negatief beïnvloed. Ongeveer twee derde van beide groepen geeft echter aan dat de coronacrisis het leven in meer of mindere mate (ook) positief heeft beïnvloed. Hoger opgeleiden hebben significant vaker positieve gevolgen ervaren dan middel en lager opgeleiden. Als de deelnemers van de interviews terugdenken aan de coronatijd dan denken ze het vaakst aan thuiswerken, rust, afstand, tijd met het gezin en mondkapjes.



## Positieve gevolgen

### Welke positieve gevolgen ervaar(de) je vooral door de coronacrisis?

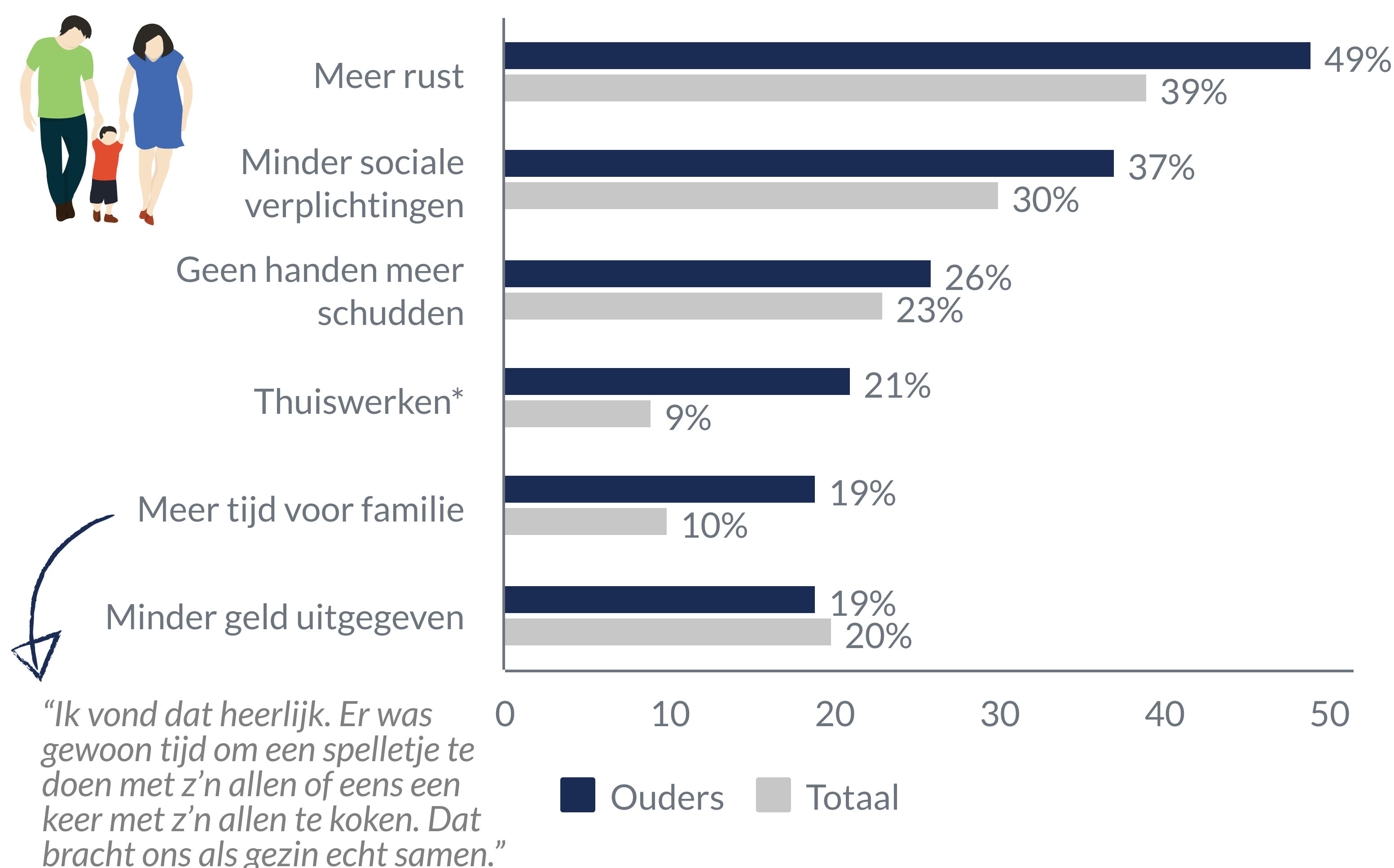


### Jongvolwassenen

Net als andere panelleden hebben de meeste jongvolwassenen meer rust het vaakst als positief gevolg van de coronatijd ervaren. Ten opzichte van andere panelleden vonden meer jongvolwassenen het prettig dat zij tijdens de coronacrisis meer tijd voor zichzelf hadden. Meer kunnen sparen kwam in de interviews als belangrijk voordeel van de coronatijd naar voren. Juist minder jongvolwassenen vonden het fijn dat er door de coronacrisis minder sociale verplichtingen waren. Uit de interviews kwam naar voren dat zij ontmoetingen erg misten tijdens de coronatijd.

### Ouders met (jonge) kinderen

Bijna de helft van de ouders vond het fijn dat zij in de coronatijd meer rust hadden. Ook had een groot deel baat bij minder sociale verplichtingen. Vaker dan andere panelleden vonden ze het prettig dat ze geen handen meer hoefden te schudden of 3 zoenen te geven. Ditzelfde geldt voor thuiswerken. Dit betekende minder reistijd, minder files en meer flexibiliteit. Als laatste vonden zij het fijn dat zij meer tijd voor familie/het gezin hadden, wat ook vaak genoemd werd in de interviews.



### Bewustzijn

In de interviews en open antwoorden van de vragenlijst werd meer bewustzijn door de panelleden vaak als positief gevolg genoemd. Zo blijkt dat veel inwoners de coronatijd hebben gebruikt als moment van reflectie. Door het wegvallen van veel dagelijkse activiteiten hadden zij de tijd om stil te staan bij het leven en/of hun eigen situatie. Bijvoorbeeld om na te gaan of men nog tevreden was over de woon- of werksituatie. Bij sommige panelleden heeft dit tot concrete veranderingen geleid. Maar ook bewustzijn in de vorm van dankbaarheid en waardering voor bijvoorbeeld de eigen gezondheid, vrijheid en woonsituatie. En in lijn daarmee: bewuster kunnen genieten van de 'kleine dingen'.

*“Omdat je stil kunt staan ga je er ook over nadenken: wil ik dat m'n leven er ook zo uitziet over vijf jaar?”*

*“Meer bewustzijn van eigen situatie, zowel thuis als op werk. Met als gevolg dat ik erachter kom iets te willen veranderen (ander werk).”*

### Andere positieve gevolgen

- Meer rust en stilte buiten
- Positieve gevolgen voor de natuur
- Een baan gevonden of extra kunnen werken (m.a.g. financiële rust)
- Nieuwe hobby ontdekt (bijv. hardlopen, wandelen of (bord)spelletjes)
- Rustiger op drukke locaties (zoals supermarkten, dierentuin, zwembad)

## Tips

Mocht er zich ooit weer een soortgelijke situatie als de coronacrisis voordoen, dan kunnen onderstaande tips van panelleden helpen om (mentaal) gezond te blijven.



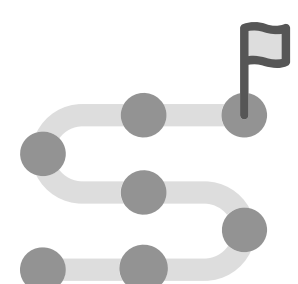
### Kijk wat nog wel kan en wees creatief

Probeer op deze manier het beste van de situatie te maken.



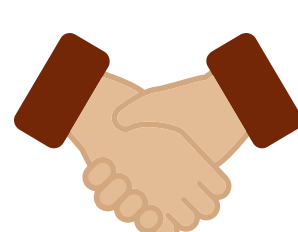
### Blijf in contact met dierbaren

Bijvoorbeeld door regelmatig te (video)bellen of een kaartje te sturen



### Houd structuur in je dag

Met name bij thuiswerken. Probeer zoveel mogelijk je normale dagelijkse ritme aan te houden



### Maak duidelijke afspraken met huisgenoten en werkgever

Om een goede balans te kunnen vinden tussen thuiswerken en thuisonderwijs



**Probeer voldoende te bewegen, gezond te eten en naar buiten te gaan.** Zo zorg je ervoor dat je je zowel fysiek als mentaal goed blijft voelen



**Heb niet te hoge verwachtingen van jezelf**  
Geef je eigen grenzen aan.

*“Er kon heel veel niet maar er zijn ook veel dingen die nog wel kunnen. Daar ging ik dan extra van genieten. Van het zonnetje, van de natuur, naar buiten kijken dat de vogels fluiten, dat de zon op een mooie manier door de bomen schijnt. Dan denk ik ja, leuk. Hier kan ik nog van genieten.”*

*“Als je weet dat iemand niet lekker in z'n vel zit of met een verjaardag. Dat je dan een kaartje stuurt met een cadeautje, waar je normaal langs zou gaan. Dat je toch op die laat weten van 'joh, we denken aan je'.”*

*“Het [een online sportles] is veel flexibeler, het kan even tussendoor een halfuurtje en dan is het alweer oké. Dus dat is wel heel fijn.”*

*“Ik verwachtte van mezelf dat ik alles wel gewoon kon doen zoals ik dat normaal deed. Dat ging natuurlijk niet. Dat ontdek je wel vrij snel.”*

## Conclusies en implicaties

### Conclusie

Jongvolwassenen en ouders met jonge kinderen zijn vaker minder gelukkig en mentaal minder gezond na twee jaar pandemie dan andere panelleden van West-Brabant. Echter, een groot deel van beide groepen heeft in meer of mindere mate ook positieve gevolgen ervaren van de coronatijd. Beide groepen vonden met name de rust die met de coronatijd gepaard ging fijn. Ook gaf de coronatijd ruimte voor bewustzijn en dankbaarheid. Jongvolwassenen noemden daarnaast vaak 'meer tijd voor mezelf' als positief gevolg. Ouders ervoeren met name de afname in sociale verplichtingen, het thuiswerken en het feit dat zij meer tijd hadden voor het gezin als positieve gevolgen van de coronatijd.

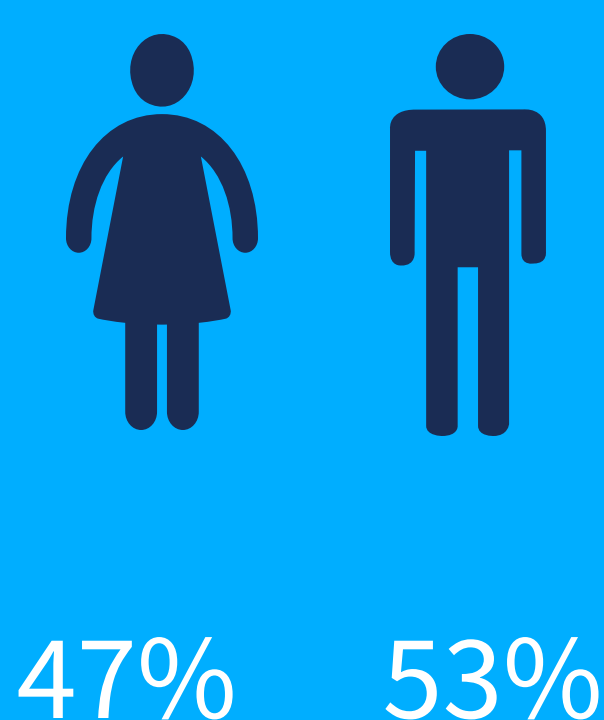
Tips van panelleden, mocht zich in de toekomst een vergelijkbare situatie voordoen, zijn om te kijken wat nog wel mogelijk is, in contact te blijven met dierbaren, aandacht houden voor structuur en leefstijl en duidelijke afspraken te maken met huisgenoten en de werkgever.

### Implicaties

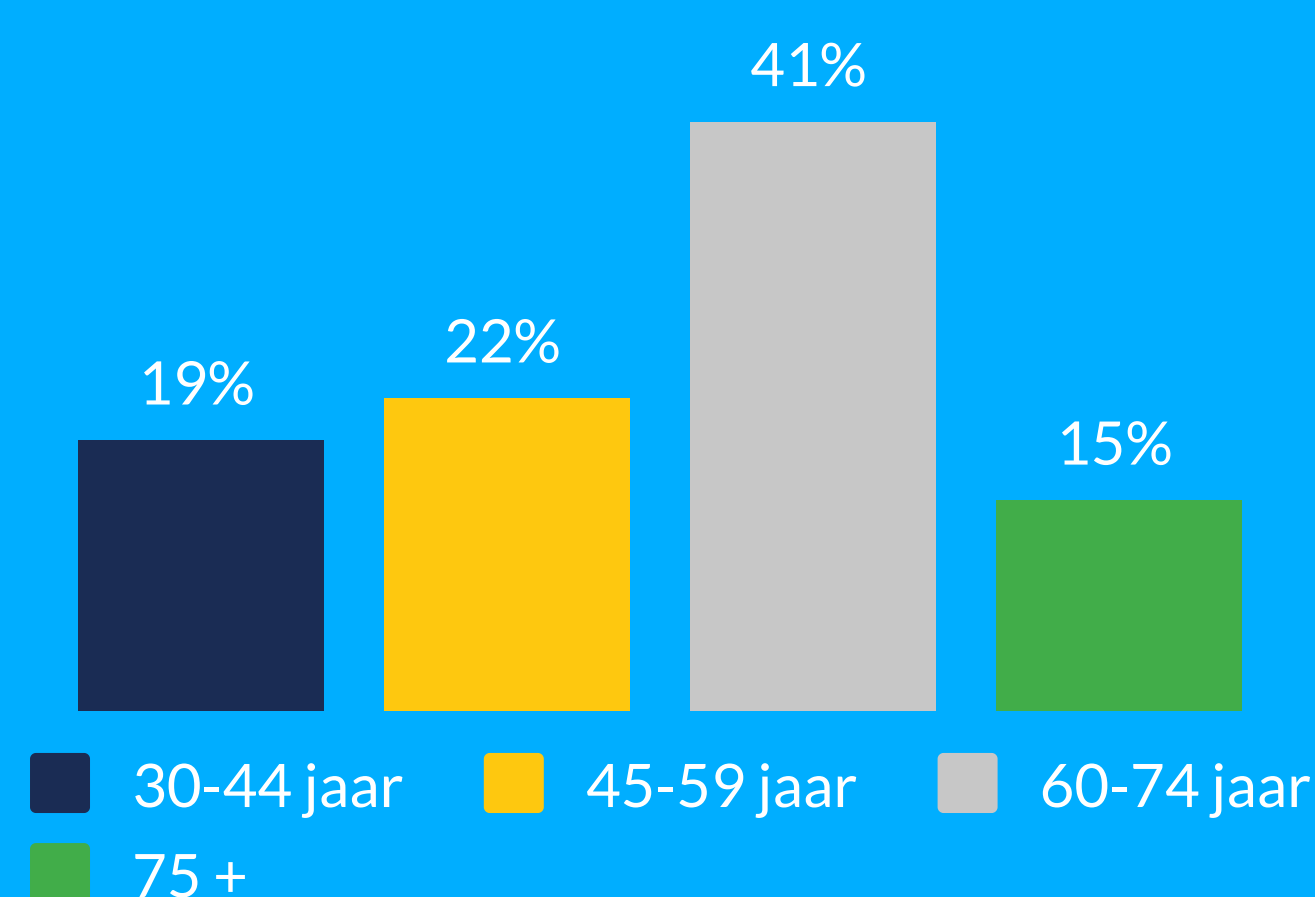
Een groot deel van de West-Brabanders heeft in meer of mindere mate positieve gevolgen ondervonden van de coronatijd. Met name meer rust werd als positief ervaren. Hoe dit vast te houden nu de (veeleisende) maatschappij weer heropend is, vormt in ieder geval voor jongvolwassenen en ouders met jonge kinderen een uitdaging en heeft mogelijk invloed op het mentaal welzijn. Onderzocht zou moeten worden hoe inwoners hier beter bij ondersteund zouden kunnen worden. Daarnaast zou verder moeten worden onderzocht wat inwoners mentaal sterk kan houden, mocht een dergelijke situatie zich nog een keer voordoen (denk bijv. aan een nieuwe golf).

## Demografische kenmerken

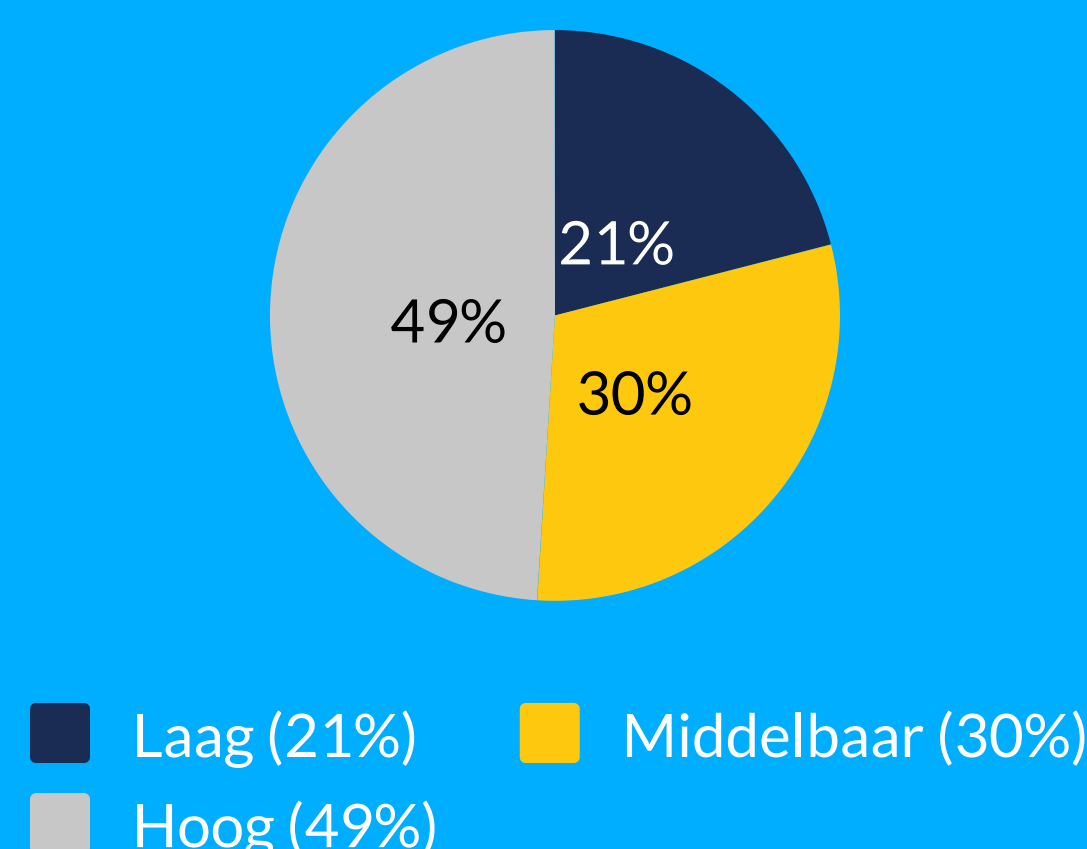
### Geslacht



### Leeftijd



### Opleiding



Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor heel West-Brabant. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft onder de 18-plussers in West-Brabant.