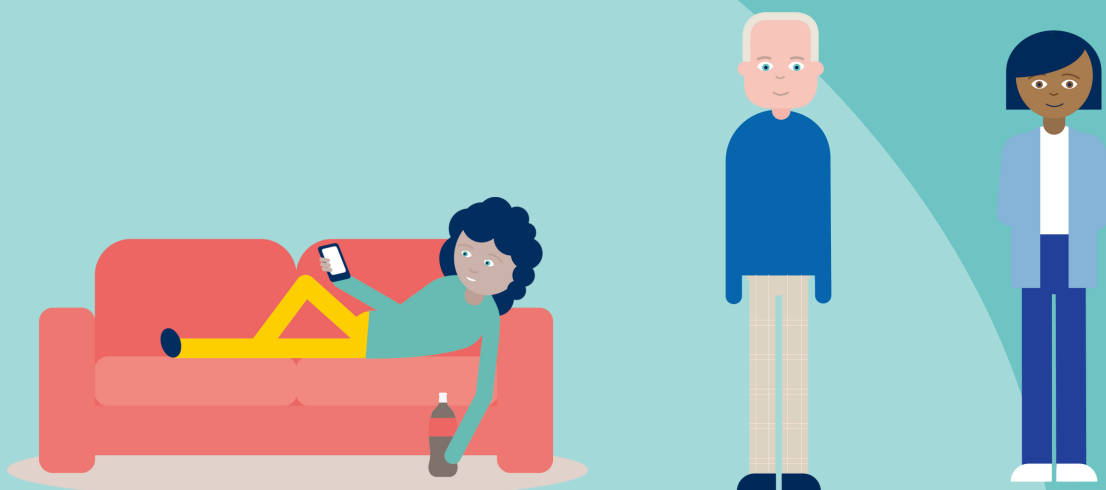


# ZELFISOLATIE

**Ervaringen van mensen in zelfisolatie door corona**

**April 2022**



## Aanleiding

In maart 2020 nam de Nederlandse overheid maatregelen om de om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan en zo de druk op de zorg zo laag mogelijk te houden. De meeste mensen in Nederland worden niet ernstig ziek na besmetting met het coronavirus. Maar ouderen en mensen met een chronische aandoening lopen wel meer risico om ernstig ziek te worden.

Rilana Wessel, epidemioloog GGD IJsselland: *“Daarom zijn deze mensen ook heel voorzichtig met sociale contacten en kiezen ze ervoor zoveel mogelijk thuis te blijven. Het beperken van sociale contacten is namelijk een belangrijke maatregel om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Er zijn ook mensen die ervoor kiezen helemaal niet naar buiten te gaan. Wij noemen dat zelfisolatie.”*

Om de impact van zelfisolatie te ontdekken heeft GGD IJsselland interviews gehouden met mensen die in zelfisolatie zijn gegaan. Hoe ervaren zij de coronapandemie en isolatie? Wat betekent zelfisolatie voor hen? Wat ging er goed en wat kan er beter? Zo kunnen we leren hoe we mensen met een kwetsbare gezondheid kunnen helpen, voor nu en in de toekomst.

## GGD IJsselland en onderzoek

Om een beeld te krijgen van de ervaringen van mensen in zelfisolatie in de regio IJsselland, zijn van juni t/m oktober 2021 interviews gehouden met 7 mensen. Deze mensen zijn via sociale media, via-via benaderd om deel te nemen aan een interview van een uur. De interviews zijn of digitaal via Microsoft Teams of telefonisch afgenomen. Tijdens de gesprekken vertelden deelnemers aan de hand van verschillende onderwerpen en vragen over hun ervaringen.

Dit onderzoek staat niet op zichzelf, maar heeft raakvlakken met andere onderzoeken naar de impact van corona, uitgevoerd door GGD IJsselland. Ook andere organisaties, zoals Ieder(in), hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de impact van corona. Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke handicap, verstandelijke beperking of chronische ziekte. Waar mogelijk legt dit artikel de verbinding met andere onderzoeken en de actualiteiten om een breder beeld te krijgen van de impact van corona.

## Reden zelfisolatie

Zes geïnterviewden geven aan dat ze in zelfisolatie zijn gegaan, omdat ze een of (meerdere) chronische aandoeningen hebben. Ze zijn daarom extra kwetsbaar voor het coronavirus en de gevolgen hiervan. Daarnaast hebben twee geïnterviewden een kwetsbaar gezinslid. De geïnterviewden besloten daarom in isolatie te gaan, al dan niet in overleg met de (huis)arts. Dat deden ze uit voorzorg, om te voorkomen dat ze besmet raakten.

## Gevolgen en beleving

Zelfisolatie had grote gevolgen voor de geïnterviewden. Mensen met een chronische aandoening ervaren hun wereld vaak al als kleiner dan mensen zonder aandoening.[1] [2] Door de aandoening hebben ze over het algemeen minder energie om activiteiten te ondernemen. Door corona en zelfisolatie werd het gevoel van het hebben van een kleine wereld nog sterker. Daarbij blijkt uit onderzoek van Ieder(in), dat 37% van de ondervraagden met een beperking of chronische ziekte een slechtere lichamelijke conditie heeft dan voor de coronapandemie.

Niet alleen gevoelsmatig wordt de wereld kleiner voor de geïnterviewden. Ook het aantal activiteiten dat men kon doen vermindert. Voor sommige geïnterviewden gaat betaald- of vrijwilligerswerk digitaal door, maar fysieke ontmoetingen worden afgezegd. Samenkomen met anderen beperkt men tot een minimum en dus komt bijvoorbeeld ook de hulp en klusjesman niet over de vloer. Een rondje buiten wandelen of fietsen is één van de weinige activiteiten die men gevoelsmatig veilig kan ondernemen. Mensen met een beperking of chronische aandoening voelen zich vaker onveilig op plekken waar ze in contact komen met anderen. Hierdoor zijn geïnterviewden afhankelijk van hun omgeving, bijvoorbeeld als het gaat om boodschappen doen of medicijnen ophalen bij de apotheek. Het gevoel van regie hebben over het eigen leven is hierdoor minder.

Naast dat de geïnterviewden minder eigen regie ervaren, was (het begin) van de coronatijd een spannende en soms zelfs angstige tijd voor hen.

De wereld stond op zijn kop en iedereen probeerde hier op zijn eigen manier mee om te gaan.

Uit onderzoek van Ieder(in) blijkt dat een derde van de ondervraagden vaker last heeft van stress of psychische klachten dan voor corona.



*"Normaal gesproken heb ik wel regie over het leven. Nu met corona is dat een heel stuk minder, omdat je echt heel afhankelijk bent van alles. Zo moet je alles thuis laten bezorgen of dingen door anderen laten doen. Ik heb daardoor een heel stuk regie ingeleverd. Ik kan niet meer zelf naar apotheek of supermarkt."*

[1] <https://iederin.nl/coronadebat-houd-bij-versoepelingen-oog-voor-risicos-voor-mensen-met-een-beperking/>

[2] <https://iederin.nl/onderzoek-mensen-met-een-beperking-willen-striktere-coronaregels/>

*"Angst was aan er het begin van de coronacrisis, de hele wereld staat op zijn kop. Op een gegeven moment is het menseigen dat dingen ook wennen en hoe je ermee om moet gaan."*



Naast dat de geïnterviewden minder eigen regie ervaren, was (het begin) van de coronatijd een spannende en soms zelfs angstige tijd voor hen. De wereld stond op zijn kop en iedereen probeerde hier op zijn eigen manier mee om te gaan. Uit onderzoek van Ieder(in) blijkt dat een derde van de ondervraagden vaker last heeft van stress of psychische klachten dan voor corona.

Naarmate de pandemie en maatregelen langer duren, wordt het voor mensen in zelfisolatie lastig om zichzelf bezig te houden. De wereld om hen heen wordt steeds kleiner.

Het online werken en online contact kan niet alle behoefte aan (sociale) activiteiten vervangen. Uit onderzoek van Ieder(In) blijkt dat twee derde van de ondervraagden minder sociale contacten heeft dan voor de pandemie en een derde van hen voelt zich vaker eenzaam.

Ieder(In) pleitte daarom in november 2021 nog voor het strikter toepassen en handhaven van de basisregels om kwetsbaren extra te beschermen, zodat ook zij veilig kunnen deelnemen aan de samenleving.



*"Alleen online contact hebben is wel behelpen, maar het is beter dan niks."*

*"Je wereldje wordt heel klein als je alleen maar thuis zit. Ik begin me inmiddels ook wel echt te vervelen. In het begin dacht ik, ik moet me er maar aan overgeven. Maar na meer dan een jaar ben ik het wel zat om niks te doen. Op een gegeven wil je toch wel weer naar plekken toe. Maar het kan gewoon niet."*

*"Dagen worden allemaal hetzelfde. Heel saai. Alles staat een beetje stil, terwijl anderen wel vooruit kunnen. Ik wil wel dingen oppakken en doen, maar het kan nu niet. Ik mis het werk, de gezelligheid en het sociale."*



Corona heeft niet alleen invloed op het werk of sociale activiteiten van mensen in zelfisolatie. Ook de zorg, die geïnterviewden nodig hebben, wordt vaak uitgesteld.

Sommigen van hen stellen afspraken met hulpverleners uit, omdat ze het niet verantwoord vinden om een arts te zien of omdat het niet meteen nodig is. Afspraken die wel echt nodig zijn, gaan digitaal door. Alleen voor noodzakelijke zorg gaat men op bezoek.



*"De zorg ligt stil, waardoor je op andere manieren achteruitgaat. Ik heb meer last van pijn. Je gaat niet voor niets normaal gesproken naar de fysiotherapeut."*

## De rol van vaccineren en omgang met anderen

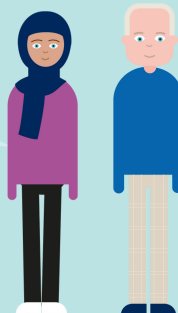
Vaccineren geeft voor geïnterviewden de mogelijkheid om wat meer activiteiten op te pakken. Zo gaan sommigen weer zelf naar de supermarkt, naar zorgverleners, op het terras zitten of spreken weer af met familie of vrienden.

Dit is niet altijd makkelijk, omdat anderen in de omgeving zich niet altijd aan de regels en richtlijnen houden. Uit de gesprekken blijkt dat geïnterviewden zich zo veel mogelijk houden aan de regels. Maar zij hebben geen invloed op de omgeving en vertrouwen niet altijd op het doen en laten van anderen. Daarom voelen ze zich (nog steeds) niet altijd veilig en beschermd. Daarnaast is het lastig dat de maatschappij nu steeds verder opengaat. Veel niet-kwetsbare mensen beseffen zich niet dat er nog een groep kwetsbaren is, die niet zomaar even het terras op kan of naar de schouwburg of supermarkt gaat. Ook op openbare plekken, zoals hogescholen, ervaren mensen die meer risico lopen als onveilig, blijkt uit onderzoek van Ieder(In). [3]

*"Dat anderen zich niet aan de maatregelen houden, is voor mij een reden om nog in zelfisolatie te zijn. Er zijn nog heel veel mensen die naar buiten gaan of met mensen afspreken, terwijl ze weten dat huisgenoten corona hebben. Ik ken mensen die wel drie keer corona hebben gehad en nog steeds afspreken en geen 1,5 meter afstand houden. Ik vertrouw mezelf wel, maar anderen niet."*

*"Het is vooral frustrerend dat je iedereen weer alles ziet doen en je zelf nog niks kan. En die mensen klagen ook over dat ze niks kunnen. Dat maakt het heel lastig".*

*"Ik hou wel een zekere voorzichtigheid. Als ik zie dat andere mensen zich niet aan de richtlijnen houden, dan voelt dat niet fijn."*



[3] <https://iederin.nl/onderzoek-mensen-met-een-beperking-willen-strikttere-coronaregels/>

Voor mensen in zelfisolatie is het soms extra lastig om te praten over corona met naasten. Zeker met mensen die anders denken over corona dan zichzelf. Hierdoor zijn sommige relaties met anderen veranderd. Uit onderzoek van Ieder(In) blijkt ook dat ondervraagden meer onbegrip voelen over het risico van mensen met een aandoening. [4]

*"Je kan er wat van zeggen, maar ze doen er toch niks mee" ... "Ze zien het anders. Ze snappen niet dat het voor hen veiliger is, maar dat het voor anderen ook veiliger is en voelt."*



*"Er zijn mensen die ik ken, die het overdreven vinden dat ik in zelfisolatie zit" ... "Eén van mijn vrienden die ik hoog acht en waarvan ik dacht dat hij toch behoorlijk verstandig was, vindt de hele situatie belachelijk en heeft zich nergens iets van aangetrokken en is ook geen vaccinatie gaan halen, omdat hij dat onzin vindt."*

## Wat heeft geholpen?

Ondanks dat men door de gevolgen van de coronapandemie soms verdrietig of boos is, proberen de geïnterviewden de huidige situatie wel te accepteren en positief te blijven. Daarnaast ervaren sommigen de coronatijd als een tijd van rust en ontdekken ze nieuwe mogelijkheden om contact met anderen te hebben.

*"In corona geleerd dat er ook andere mogelijkheden zijn. Ongeveer dagelijks afspraken. Via Teams en Zoom. Dat zal zeker blijven, dat hebben we wel geleerd. Moet wel creatief zijn. Veel ouderen hebben gezegd, wil niet, kan ik niet. Zonde dat je dan geen contacten hebt. Dan ben je nog meer beperkt in activiteiten en contacten. "Het is wel behelpen maar het beter dan niks."*

*"Accepteren van de situatie. Je kunt er niet zoveel aan doen, dus is het beter om het over je heen te laten komen." ... "Ik merkte dat veel mensen krampachtig probeerden te kijken naar de goede kanten. Ik denk ook dat het belangrijk is. Sommige dingen zijn ook vervelend en daar mag je dan best ook verdrietig over zijn, dat zijn geen ongezonde gevoelens. Accepteren maakt het ook makkelijker."*



[4] <https://iederin.nl/onderzoek-mensen-met-een-beperking-willen-striktere-coronaregels/>

Geïnterviewden hebben veel steun aan familie, vrienden en bekenden en ervaren dit als prettig. Zo waren er burens die even een boodschapje deden of een gezinscoach die extra aandacht gaf. Toch missen ze allemaal een stukje kwaliteit in het contact.

De digitale mogelijkheden ervaart men als waardevol, maar de energie van samenzijn met anderen mist. Daarom kijken deelnemers er extra naar uit dat ze straks hun sociale contacten weer op kunnen pakken, zoals dat voor corona ging. Daarnaast geven sommigen aan dat ze ontzettend mooie (nieuwe) vriendschappen hebben opgedaan.

*"Er worden nu geen boodschappen meer gedaan, maar we hebben nog goed contact. Het zijn vriendschappen voor het leven."*



*"Ik had regelmatig contact met de gezinscoach via de app of videobellen. Ze heeft ook alles rondom de operatie voor me geregeld, ook de hulpverlening voor en na die tijd. Ik kan heel goed met de gezinscoach praten, ook als maatschappelijk werker."*



Ervaringen kunnen delen met anderen en zich gesteund voelen, is niet alleen voor geïnterviewden belangrijk. Uit ander onderzoek naar de impact van corona op ouders en hun kinderen blijkt ook dat contact met anderen belangrijk is. [5]

Samen zoeken naar afleiding, ontspanning en proberen positief te blijven werden genoemd als manieren om met de situatie om te gaan. Ook jongeren geven aan veel steun te vinden bij vrienden, hun vriend(in) en ouders. [6][7]

[5] Impact van de coronacrisis op ouders en hun kinderen in regio IJsselland'

[6] <https://www.ioresearch.nl/actueel/veel-jongeren-voelen-zich-nu-slechter-dan-voor-coronacrisis/>

[7] 'Impact van de coronacrisis op het leven van jongeren in regio IJsselland'.

## Wat had beter gekund?

Een aantal geïnterviewden geeft aan dat de communicatie vanuit verschillende instanties beter had gekund. Vooral de organisatie en communicatie rondom het vaccineren van kwetsbare groepen verliep moeizaam. Zo waren niet-kwetsbare mensen soms eerder aan de beurt voor hun vaccinatie dan de kwetsbaren. En werden gezinsleden van geïnterviewden pas op een later moment gevaccineerd, waardoor men alsnog niet eerder uit isolatie kon.

Mensen in zelfisolatie konden met vragen niet altijd terecht bij hun huisarts, de GGD, corona hulplijn of andere zorgverleners. Sommigen kregen tegenstrijdige adviezen van verschillende instanties over bijvoorbeeld vaccineren. Eén centraal aanspreekpunt werd meerdere keren genoemd als oplossing. Daarnaast geeft men aan dat de gegeven informatie concreter en duidelijker kan.

*“Overheidsinformatie had wel iets duidelijker mogen zijn en meer in jip-en Janneke taal. De persconferenties duidelijker maken en uitleggen waarom regels er zijn.”*

*“Op een gegeven moment kregen mensen in mijn omgeving eerder de vaccinatie dan ikzelf. Ik gunde het iedereen, maar wilde het zelf ook heel graag, om weer met een veilig gevoel naar buiten te kunnen.”*





## Conclusie

De coronapandemie heeft een grote impact gehad op mensen die in zelfisolatie zijn gegaan. Zij hebben het tijdens de pandemie extra lastig gehad. De bewuste keuze om in zelfisolatie te gaan heeft grote invloed op hun leven. Niet alleen de mogelijkheden om iets te kunnen ondernemen worden minder, ook het aantal sociale contacten veranderde. Digitale mogelijkheden om met elkaar af te spreken kunnen een deel van dit contact opvangen, maar lang niet alles. Ook voelen geïnterviewden zich niet altijd veilig of gesteund door hun omgeving. De huidige versoepelingen maken het voor hen extra lastig om zichzelf en naasten te kunnen beschermen.

De coronacrisis had ook positieve effecten. Zo ervaren sommigen meer rust en kregen ze hulp van anderen bij allerlei activiteiten. Een deel van de sociale relaties werd hierdoor hechter en dieper.

Wat we mee kunnen nemen in de toekomst is een stukje bewustwording over mensen die meer risico lopen. Houd bij het geven van informatie en het versoepelen van de maatregelen rekening met kwetsbare mensen. Zodat ook zij op een volwaardige en inclusieve manier kunnen deelnemen aan de samenleving. Ook Ieder(In) roept op om, na de vergaande versoepelingen van het kabinet, rekening te blijven houden met mensen met een verhoogd risico bij een coronabesmetting.

## Handige websites

- Het netwerk voor mensen met een beperking of chronische aandoening. Kijk op: [www.iederin.nl](http://www.iederin.nl)
- Voorlichtingsmateriaal in woord en beeld over corona in begrijpelijke taal of andere talen? Kijk op: <https://www.pharos.nl/coronavirus/begrijpelijke-informatie-over-het-nieuwe-coronavirus/>
- Informatie over corona en je eigen aandoening of ziekte? Kijk op: <https://iederin.nl/zoek-je-informatie-over-corona-en-je-eigen-aandoening-of-ziekte/>

## Wil je meer weten over de impact van de coronacrisis?

Bekijk dan ook eens deze andere onderzoeken:

- [Impact van de coronacrisis op ouders en hun kinderen in regio IJsselland](#)
- [Impact van de coronacrisis op het leven van jongeren in regio IJsselland](#)

## Achtergrondinformatie

- <https://iederin.nl/onderzoek-mensen-met-een-beperking-willen-striktere-coronaregels/>
- <https://iederin.nl/coronadebat-houd-bij-versoepelingen-oog-voor-risicos-voor-mensen-met-een-beperking/>
- <https://www.ioresearch.nl/actueel/veel-jongeren-voelen-zich-nu-slechter-dan-voor-coronacrisis/>
- [https://wiki.jogg.nl/userfiles/Communicatie/200629%20Onderzoeksrapport%20impact%20lockdown%20op%20kinderen%20en%20jongeren\\_definitief.pdf](https://wiki.jogg.nl/userfiles/Communicatie/200629%20Onderzoeksrapport%20impact%20lockdown%20op%20kinderen%20en%20jongeren_definitief.pdf)