



De mentale impact van de coronacrisis op jongeren werd onderschat door velen. Onderzoeksgroepen van de Universiteit van Antwerpen stellen een sterke associatie vast tussen depressieve symptomen en lockdowngerelateerde factoren bij Belgische studenten. Het aantal jongeren met stressgerelateerde klachten was ook beduidend hoger in vergelijking met data van voor de crisis. Sociale steun en sociale interactie vertoonden een associatie met lagere scores van depressie en mentale stress. We besluiten dat het mentaal welzijn van jongeren extra aandacht verdient tijdens de crisis en dat sociale interacties hierin een cruciale rol spelen. We hopen dat het welzijn van deze groep voldoende wordt meegenomen in overheidsbeslissingen en dat er extra steun kan gaan naar mentale gezondheidszorg.

HET EFFECT VAN DE COVID-19-LOCKDOWN OP DE MENTALE GEZONDHEID VAN JONGEREN



**Jeroen De Man¹, Eva Rens¹,
Edwin Wouters¹,
Kris Van Den Broeck¹,
Veerle Buffel¹, Vincent Lorant²**

1. UAntwerpen
2. UCLouvain

De impact en de veelzijdigheid van de coronacrisis heeft ons allen verrast. In dit artikel belichten we de mentale impact van deze crisis op jongeren, een groep waarvan het mentaal lijden door velen onderschat werd. Epidemiologisch onderzoek over de hele wereld toont dat jongeren meer getroffen worden door mentale problemen dan andere leeftijdsgroepen tijdens deze crisis (1-4), hoewel ze minder vatbaar zijn voor sterfte of complicaties door covid-19. Verschillende verklaringen werden hiervoor naar voren geschoven: verhoogde druk op gezinnen, het wegvallen van de structuur die onderwijs biedt, verminderd sociaal contact met leeftijdsgenoten... In samenwerking met andere universiteiten hebben teams van de Universiteit van Antwerpen onderzocht of deze impact ook kon teruggevonden worden bij Belgische jongeren en welke mechanismen daarvoor verantwoordelijk waren. Data werden verzameld aan de hand van online vragenlijsten in april-mei 2020, dus tijdens de eerste lockdown.

In een eerste studie (5) gebruikten we de *Center for Epidemiological Studies Depression Scale* (CES-D-8) om de associatie te testen tussen depressieve symptomen en lockdowngerelateerde factoren die werden weerhouden in een recente overzichtsstudie uit *The Lancet* (6). 18.301 studenten van 13 Vlaamse universiteiten of hogescholen namen deel. Academische werklast en verwachtingen, kwaliteit van het onderwijs en angst om besmet te worden waren het sterkst geassocieerd met depressieve klachten. Studenten in een stabiele relatie en die samenwoonden met anderen hadden lagere depressiescores.

In een andere studie (7) werd een online vragenlijst breed verspreid in de algemene Belgische populatie en werden 2.008 Belgische jongeren tussen 16 en 25 jaar geïnccludeerd in de steekproef. De *General Health Questionnaire* (GHQ-12) werd afgenomen en er werd onder andere gevraagd naar eenzaamheid, sociale steun en de frequentie van verschillende activiteiten voor en tijdens de lockdown. Op deze manier bracht men mentale stress in kaart evenals voorspellende factoren. Ongeveer twee derde (65,49%) van de deelnemers vertoonde significante mentale stress, gedefinieerd als een score van hoger dan 3 op de GHQ-12 en gelijk aan een verscheidenheid aan verontrustende psychologische symptomen. Factoren geassocieerd aan mentale stress waren: vrouwelijk geslacht, eenzaamheid, beperkte sociale steun, een toename in gebruik van sociale media, en een afname in horeca-activiteiten (bv. uitgaan, op café of restaurant gaan) en thuisactiviteiten (bv. tv-kijken, een boek lezen) in vergelijking met vóór de lockdown. Er bleek geen verschil te zijn tussen studenten en niet-studenten, tussen jongeren met of zonder chronische ziekte (risicogroep) en tussen jongeren met of zonder besmet familielid.

Als we deze resultaten vergelijken met data van 2018, waarin slechts 17% van de 14- tot 15-jarigen significante mentale stress ervaarde (8), stellen we vast dat de mentale klachten bij jongeren zijn verdrievoudigd. Een gelijkaardige conclusie werd gesteld in onderzoek van Scienscano, waarin een online steekproef werd gewogen voor de Belgische populatie: de prevalentie van angststoornissen was verdubbeld bij 16- tot 24-jarige jongens en verdrievoudigd bij meisjes, terwijl de prevalentie van depressieve stoornissen verdrievoudigd was bij meisjes en zelfs verviervoudigd was bij jongens in deze leeftijdsgroep (9).

digitale sociale interacties dit niet blijken te compenseren. De grote affiniteit die jongeren hebben met (sociale) media en digitale communicatie houdt trouwens ook risico's in. Zo kunnen jongeren in aanraking komen met *fake news* of overspoeld worden met informatie, wat een voorspeller blijkt te zijn voor gevoelens van angst (11). Zo vonden we ook dat jongeren met een grote toename (van 3 uur of meer) in gebruik van sociale media driemaal meer kans hadden op mentale stress.

Zoals verwacht vonden we dat vereenzaming en beperkte sociale interacties belangrijke voorspellers bleken te zijn van mentale problemen.



De impact van de lockdown op jongeren lijkt dus vrij impressionant in beide studies. Dit kan mogelijks verklaard worden door een verhoogde nood aan interactie met leeftijdsgenoten en sociale stimuli in deze leeftijdsgroep (10), hetgeen aan banden gelegd wordt tijdens een lockdown. Zoals verwacht vonden we dan ook dat vereenzaming en beperkte sociale interacties belangrijke voorspellers bleken te zijn van mentale problemen. Ons onderzoek suggereert ook het belang van persoonlijk contact gezien

Toch willen we enkele kanttekeningen maken bij onze bevindingen. Hoewel de steekproeven groot waren, blijft het moeilijk om selectiebias uit te schakelen in dit soort van online onderzoek. Het is mogelijk dat mensen met mentale problemen of zij die het erg lastig hebben met de lockdown, zich meer aangesproken voelen om deel te nemen. Uit ervaring nemen vrouwen ook gemakkelijker deel aan dit soort van studies hetgeen mogelijks de hogere proportie vrouwelijke deelnemers verklaart (studie 1: 73,9% en

studie 2: 78,1%) en wat voor een vertekening van de schattingen kan zorgen.

De resultaten van onze studies komen overeen met deze van studies in andere landen. Er werd een toename aangetoond in suïcidale gedachten, angst en depressie bij universiteitsstudenten in Griekenland (12). Geneeskundestudenten in China rapporteerden een hoge graad van angst, geassocieerd aan gevolgen van de lockdown zoals economische stressoren en repercussies op het dagelijkse leven (13). Een longitudinale cohortstudie in het Verenigd Koninkrijk toonde aan dat de stijging in mentale stress het meest uitgesproken is bij jongeren en vrouwen, terwijl deze groepen reeds vóór de uitbraak van het coronavirus de meeste mentale stress ervaarden (3).

Het geheel van bevindingen rechtvaardigt extra aandacht voor het mentaal welzijn van jongeren tijdens de pandemie. Onderzoek van voor de coronacrisis wijst uit dat mentale problemen bij jongeren vaak niet of onvoldoende behandeld worden en dat er in het algemeen lang gewacht wordt alvorens hulp wordt gezocht (14). Onze studies beklemtonen het belang van sociale interactie, in het bijzonder *face-to-face* en met

leeftijdsgenoten, dat op een veilige manier kan worden gefaciliteerd in deze leeftijdsgroep. Jongeren zijn een diverse groep en ervaren de impact van de pandemie op verschillende manieren, gaande van studenten zonder rustige studeeromgeving tot jongeren die werken in getroffen sectoren. Autoriteiten dienen zich in te zetten voor alle jongeren, met extra inspanning voor kwetsbare jongeren zoals jongeren zonder warme thuisomgeving of met een beperkt sociaal netwerk. Enkele concrete beslissingen die kunnen genomen worden zijn het aanbieden van toegankelijke psychosociale ondersteuning, het aanbieden van rustige studeerplekken en het faciliteren van sociale steun door leeftijdsgenoten (bv. aan de hand van buddy-systemen). Ook financiële ondersteuning moet in bepaalde gevallen mogelijk zijn, bijvoorbeeld voor jongeren die hun studies moeilijk kunnen financieren omwille van het wegvallen van een studentenjob.

We concluderen dat de mentale gezondheid een essentieel element is dat in rekening moet worden gebracht in het maken van overheidsbeslissingen en dat meer aandacht moet gaan naar het beschikbaar maken van zorg, infrastructuur en mentale gezondheidswerkers.

Referenties

1. Y. Huang, N. Zhao. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey, *Psychiatry Res* 2020;288:112954.
2. T. Kavčič, A. Avsec, G. Zager Kocjan. Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatr Q* 2020;1-10.
3. M. Pierce et al. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population, *The Lancet Psychiatry* 2020;7(10):883-92.
4. P. Vijayaraghavan, D. Singhal. A Descriptive Study of Indian General Public's Psychological responses during COVID-19 Pandemic Lockdown Period in India, 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/jeksn>
5. J. De Man et al. Disentangling depression in Belgian higher education students amidst the first COVID-19 lockdown (April-May 2020). *Arch. Public Health* 2021;79(1):3.
6. S. K. Brooks et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, *The Lancet* 2020;395(10227):912-20.
7. E. Rens, P. Smith, P. Nicaise, et al. Mental distress and its contributing factors among young people during the first wave of COVID-19: a Belgian survey study, *Front. Psychiatry* 2021;12:35.
8. V. der H. J. Gisle L, Driessens S, Demarest S. Geestelijke gezondheid - gezondheidsenquête 2018, Sciensano 2018.
9. Sciensano, Eerste COVID-19 gezondheidsenquête: eerste resultaten | sciensano.be. [Online]. Available: <https://www.sciensano.be/en/biblio/eerste-covid-19-gezondheidsenquete-eerste-resultaten>. [Accessed: 27-Jan-2021].
10. A. Orben, L. Tomova, S. J. Blakemore. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health, *Lancet Child Adolesc Heal* 2020;4(8):634-40.
11. J. Gao et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak, *PLoS One* 2020;15(4):e0231924.
12. C. K. Kaparounaki, M. E. Patsali, D. P. V. Mousa, et al. University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece, *Psychiatry Research* 2020;290:113111.
13. W. Cao et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, *Psychiatry Res* 2020;287:112934.
14. P. S. Wang et al. Delay and failure in treatment seeking after first onset of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative, *World Psychiatry* 2007;6(3):177-85.