

# Hoe de covid-lockdowns de mentale gezondheid aantastten

LLUÍS MANGOT-SALA, NYNKE SMIDT & AAT LIEFBROER

**De covidpandemie, en dan vooral de lockdowns waarmee zij gepaard ging in Nederland, lijken gevoelens van eenzaamheid, angst en depressie te hebben aangewakkerd. Hoe strenger de lockdown was, hoe meer de mentale gezondheid van de bevolking achteruitging. Dit effect werd sterker naarmate de pandemie langer aanhield.**

De covidpandemie is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die ons land in decennia heeft gekend. Om de gevolgen van een dodelijke pandemie te beperken ging Nederland in 2020 bijna van de ene op de andere dag op slot. Zo werd getracht sterfte aan COVID-19 te beperken en de druk op het gezondheidssysteem hanteerbaar te houden. Door de pandemie verkeerde het land verschillende keren in lockdowns: periodes waarin bepaalde sociale activiteiten verboden waren en bedrijvigheid beperkt werd. Zo waren eind 2020 en begin 2021 cafés en restaurants gesloten, was verkoop van alcohol na acht uur 's avonds verboden, en was bezoek aan huis beperkt tot maximaal vier personen (met mondmasker).

De lockdowns waren bedoeld om de covidpandemie te beteugelen, maar ze hadden mogelijk ook invloed op andere, niet direct zichtbare, gezondheidsaspecten. In een recent gepubliceerd representatief onderzoek van NIDI en UMCG onder inwoners van Noord-Nederland zijn de gevolgen van de pandemie voor eenzaamheid, depressieve gevoelens, alcoholgebruik en lichaamsgewicht onderzocht. Deze gegevens, afkomstig uit het Lifelines-onderzoek (zie kader), zijn uniek omdat deelnemers 24 keer in anderhalf jaar tijd zijn ondervraagd waardoor gezondheidsveranderingen heel nauwkeurig in beeld zijn gebracht.

## Eenzaamheid

Eén van de gevolgen van COVID-19 was dat de mogelijkheden om elkaar buiten gezinsverband te ontmoeten sterk werden ingeperkt. Dit zou een toename van gevoelens van eenzaamheid tot gevolg kunnen hebben. Figuur 1 laat zien hoe gevoelens van eenzaamheid zich tussen april 2020 en juli 2021 ontwikkelden. Eenzaamheid was het hoogst in april-mei 2020 en in januari-maart 2021, periodes waarin sociale contacten het meest belemmerd werden. Zo mocht men begin 2021 's avonds niet meer naar buiten en mocht men maximaal één persoon thuis ontvangen. Als we naar eenzaamheidsgevoelens kijken dan zien we dat vrouwen zwaarder werden getroffen door de lockdowns dan mannen. In periodes waarin er weinig maatregelen waren, voelden vrouwen zich iets eenzamer dan mannen, maar dit verschil was aanmerkelijk groter tijdens de lockdowns. Ook jongvolwassenen (twintigers en dertigers) kampten ten tijde van de zware lockdowns met meer eenzaamheidsgevoelens dan oudere leeftijdsgroepen. Hoewel alleenstaanden zich duidelijk eenzamer voelden dan niet-alleenstaanden, vertoonden beide groepen tijdens de pandemie dezelfde fluctuaties.



Foto: Roel Wijnants / Flickr

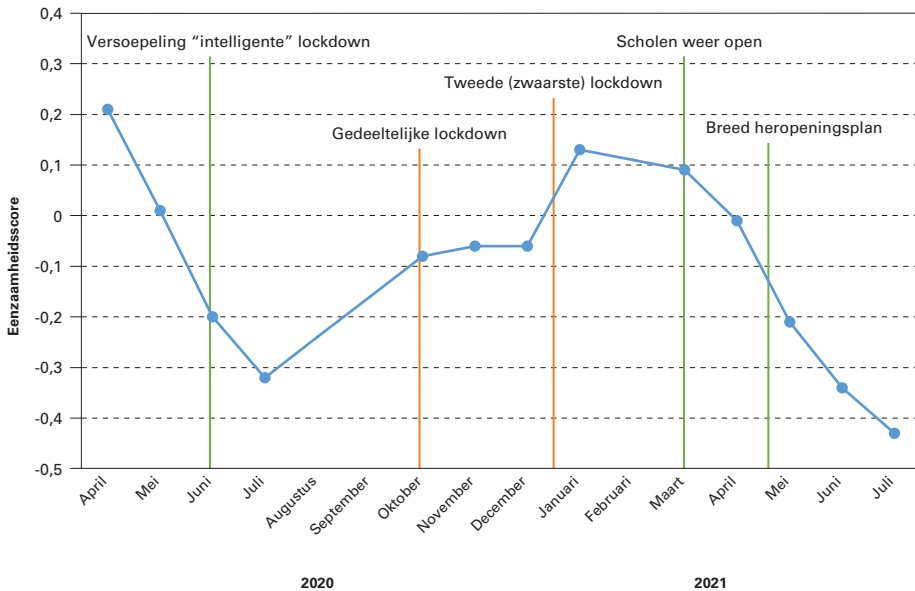
## Angst en depressie

Naast gevoelens van eenzaamheid zou de covidpandemie ook gevoelens van angst en depressie hebben kunnen aanwakkeren. Zulke gevoelens werden mogelijk versterkt door de lockdownmaatregelen die sociaal contact bemoeilijkten en door de angst dat de ziekte hen zelf of dierbaren kon treffen. Ook de lange duur van de pandemie kan de gevoelens van uitzichtloosheid hebben vergroot. In figuur 2 wordt zowel voor angst als voor depressie aangegeven hoe deze zich tijdens de pandemie ontwikkelden. Angstgevoelens waren vrij sterk aan het begin van de pandemie, maar verminderden duidelijk tijdens de eerste zomer. Veel mensen hadden toen het idee dat het ergste achter de rug was. Echter, met het

## LIFELINES COVID ONDERZOEK

Lifelines is een grootschalige cohortstudie – gestart in 2006 – onder de inwoners van Friesland, Groningen en Drenthe, waarbij deelnemers in de loop van de tijd gevolgd worden en gegevens worden verzameld over biomedische, sociaal-demografische, gedrags-, fysieke en psychische factoren die samenhangen met ziekte en gezondheid. In totaal hebben meer dan 167.000 personen (zo'n 10% van de totale bevolking van de drie noordelijke provincies) deelgenomen aan één of meer rondes van Lifelines. Tijdens de covidpandemie heeft een groep van bijna 77.000 deelnemers aan Lifelines deelgenomen aan het Lifelines COVID-19 onderzoek, waarbij op 24 momenten tussen maart 2020 en juli 2021 informatie is verzameld over opvattingen over de lockdown en de pandemie en over gezondheid en gezondheidsgedragingen van deelnemers. Voor meer informatie, zie: <https://www.lifelines.nl>

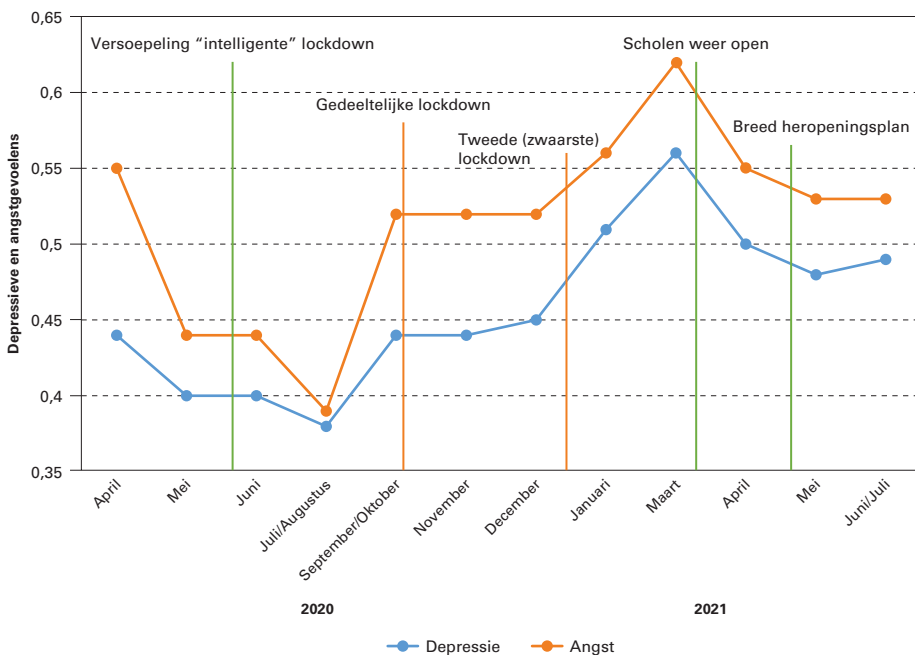
**Figuur 1.** Trend in eenzaamheid in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Tran et al. (2023).

opnieuw sterk oplopen van het aantal infecties en de zware lockdown-maatregelen eind 2020/begin 2021 namen angstgevoelens weer sterk toe. Opvallend is dat deze gevoelens tijdens de zomer van 2021 veel minder sterk afnamen dan in de zomer van 2020. Dit suggereert dat de duur van de pandemie zijn tol ging eisen. Mogelijk was bij velen ‘de rek eruit’. Een vergelijkbaar beeld is zichtbaar voor gevoelens van depressie. Deze waren tamelijk laag gedurende 2020, maar toonden een sterke toename eind 2020, om in 2021 op een duidelijk hoger niveau dan in 2020 te blijven. De toename van gevoelens van angst en depressie was het sterkst bij mensen die al voor de pandemie last van angst en depressie hadden, bij mensen die veel alcohol gebruikten, maar ook bij werklozen en mensen die vanuit huis moesten werken. Tijdens de pandemie hakte het missen van werkritme en het gebrek aan sociale contacten via werk er bij deze laatste groepen blijkbaar extra hard in.

**Figuur 2.** Trends in gevoelens van depressie en angst in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Mangot-Sala et al. (2023a)

**Alcoholgebruik**

Naast gevolgen voor de mentale gezondheid van mensen zou de pandemie ook gevolgen kunnen hebben voor de leefstijl van mensen, zoals hun alcoholgebruik. Hierboven werd al genoemd dat zware drinkers sterkere gevoelens van angst en depressie gingen vertonen tijdens de pandemie. Het goede nieuws is echter dat er tijdens de pandemie gemiddeld minder alcohol werd gedronken dan ervoor. Rapporteerden mensen voor de pandemie dat ze gemiddeld zo'n 5 à 5½ glazen per week dronken, tijdens de pandemie lag dat een glas per week lager (dus gemiddeld 4 à 4½ glazen).

Zoals uit figuur 3 blijkt, lagen de pieken in het alcoholgebruik duidelijk in de zomermaanden en dit komt overeen met het normale seizoenspatroon in alcoholgebruik. Wat echter opvalt, is dat waar er normaal ook een piek rond de kerst- en nieuwjaarsperiode te zien is, dat in december 2020 en januari 2021 niet het geval was. De sluiting van cafés en restaurants, het verbod op verkoop van alcohol na 8 uur 's avonds en de beperking van bezoek tot maximaal vier personen, dempten het alcoholgebruik in deze periode in vergelijking met andere jaren.

Veel mensen zijn sociale drinkers en juist dit soort drinken stond tijdens de pandemie onder druk. Dat blijkt uit het verschil in de alcoholconsumptie tussen mensen die alleen wonen en zij die met anderen een huishouden delen. Alleenstaanden dronken gemiddeld tussen een half en een heel glas minder per week dan personen die met anderen samenwoonden. Wat echter opvalt, is dat het verschil tussen alleenstaanden en samenwonenden met name tijdens de lockdown van winter 2020/2021 veel kleiner werd. Tijdens het tweede jaar van de lockdown gingen alleenstaanden aanmerkelijk meer drinken dan tijdens het eerste jaar. Opnieuw een indicatie dat de rek er voor bepaalde groepen uit begon te gaan.

**Gewichtsverandering**

Wat de gevolgen van de pandemie voor het gewicht van mensen zou zijn, was niet op voorhand duidelijk. De beperkingen leidden tot minder verplaatsingen en tot het sluiten van sportaccommodaties, wat tot gewichtstoename zou kunnen leiden. Tegelijkertijd grepen mensen de mogelijkheid aan om alleen naar buiten te gaan om meer te wandelen en te joggen. Er is nagegaan in hoeverre de ‘Body Mass Index’, een maat voor de zwaarte van personen, bij bepaalde groepen toenam of juist afnam tijdens de pandemie. Er konden drie patronen worden onderscheiden. Voor bijna 70 procent van de personen bleef het gewicht tijdens de eerste 500 dagen van de pandemie min of meer gelijk. Bij 17 procent was een duidelijk toename te zien: de BMI steeg met meer dan één punt, wat neerkomt op een gewichtstoename van gemiddeld zo'n drie kilo, en bij 14 procent een duidelijke afname (BMI daalde gemiddeld met iets meer dan een punt, wat overeenkomt met een gewichtsafname van zo'n drie kilo. Mensen reageerden dus heel verschillend op de pandemie.

Onder de groep die een duidelijke gewichtstoename liet zien, waren jongeren, vrouwen, alleen-

staanden en personen met een lage opleiding oververtegenwoordigd. Onder de groep die een duidelijke gewichtsafname liet zien, waren werklozen, arbeidsongeschikten en hoger opgeleiden oververtegenwoordigd. Zowel gewichtsafname als -toename kwam relatief veel voor onder mensen met sterke eenzaamheidsgevoelens en mentale problemen en onder mensen die thuiswerkten of tijdelijk werk verrichtten. Tenslotte bleek dat mensen met meerdere problemen - zoals én werkloos, én sterke eenzaamheidsgevoelens én psychische problematiek - verreweg de grootste kans hadden om een gewichtsverandering (en met name een gewichtstoename) mee te maken. Als er veel problemen tegelijk spelen, dan werkt dat blijkbaar door in het etpatroon.

### Conclusies

De covidpandemie, en dan vooral de lockdowns waarmee zij gepaard ging, lijken duidelijk sporen te hebben nagelaten in de mentale gesteldheid en leefstijl van de bevolking. De lockdowns waren sterk van invloed op de gevoelens van eenzaamheid, angst en depressie. Daarmee wordt eens te meer duidelijk dat de maatregelen die genomen werden om het aantal COVID-19 besmettingen te reduceren ook een keerzijde hadden. Hoe strenger de lockdown was, hoe meer de mentale gezondheid van de bevolking werd aangetast. Dit effect werd sterker naarmate de pandemie langer aanhield. Blijkbaar vielen de beperkingen van het sociale verkeer de mensen steeds zwaarder en konden zij zich mentaal gezien steeds minder goed staande houden naarmate de pandemie langer duurde. Echter, sommige groepen lijken door meer negatieve gezondheidseffecten te zijn getroffen dan andere groepen mensen die al worstelden met mentale problemen voor de pandemie uitbrak, hadden bij voorbeeld grotere kans op toenemende psychische problemen tijdens de pandemie en bleken ook een grotere kans te hebben op gewichtstoename of -afname tijdens de pandemie. Jongeren en vrouwen vertoonden grilliger verloop in gevoelens van eenzaamheid en hadden ook een relatief grote kans op gewichtstoename tijdens de pandemie.

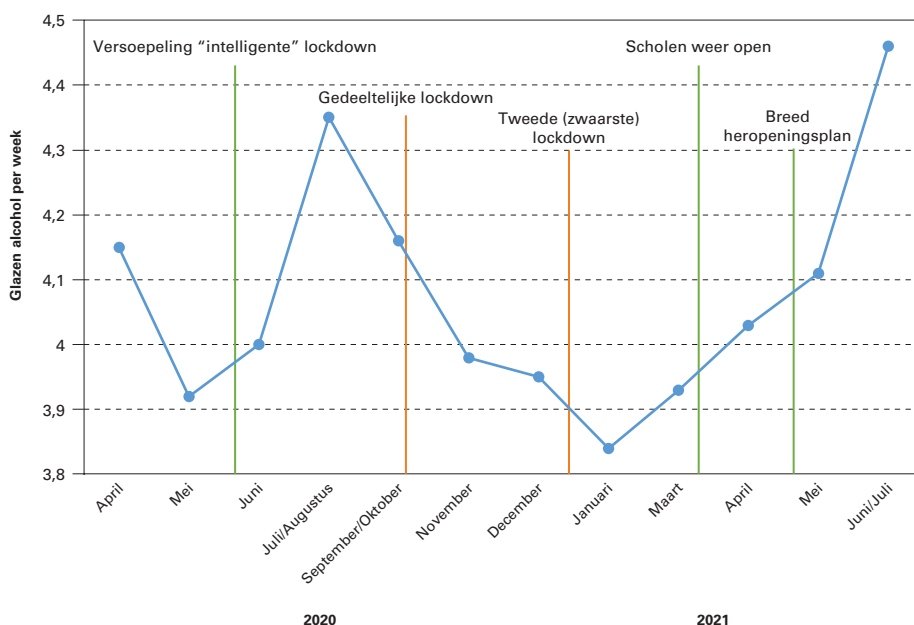
Deze resultaten tonen aan dat het belangrijk is om tijdens een acute gezondheids crisis, zoals een pandemie, ook oog te hebben voor de mentale gezondheid en leefstijl van de bredere bevolking. Vooral wanneer de gezondheids crisis langer duurt is aandacht voor risicogroepen, zoals mensen die toch al met mentale problemen kampten, maar ook voor jongeren, werklozen en anderen voor wie de leefwereld sterk wordt beïnvloed, van groot belang.

**Lluis Mangot-Sala**, NIDI-KNAW en Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, Karolinska Instituut Stockholm, e-mail: lluis.mangotsala@ki.se

**Nynke Smidt**, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: n.smidt@umcg.nl

**Aat Liefbroer**, NIDI-KNAW, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen, Vrije Universiteit, e-mail: liefbroer@nidi.nl

**Figuur 3.** Trends in alcoholconsumptie in Noord-Nederland tussen april 2020 en juli 2021



Bron: Mangot-Sala et al., (2022)

### LITERATUUR:

- Mangot-Sala, L., N. Smidt, en A.C. Liefbroer (2023), Changes in anxiety and depression symptoms during the Covid-19 lockdown in the Netherlands. The moderating role of pre-existing mental health, employment situation and alcohol consumption. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58, pp. 1561-1571.
- Mangot-Sala, L., N. Smidt, en A.C. Liefbroer (2024), Work- and mental health-related events and body mass index trajectories during the Covid-19 lockdown. Evidence from the lifelines cohort study in the Netherlands. *International Journal of Obesity*, 48, pp. 346-352.
- Mangot-Sala, L., K.A. Tran, N. Smidt, N., en A.C. Liefbroer (2022), The impact of the COVID lockdown on alcohol consumption in the Netherlands. The role of living arrangements and social isolation. *Drug and Alcohol Dependence*, 233, article 109349.
- Tran, K.A., L. Mangot-Sala, en A.C. Liefbroer (2023), Understanding trends in loneliness during the COVID-19 pandemic in the Netherlands: the moderating role of gender, age, and living arrangement. *Aging & Mental Health*, 27(11), pp. 2267-2277.

Foto: Daria Nepriakhina / Unsplash

