

ONDERHOUD VAN SOCIALE INTERACTIES EN SOCIALE FEEDBACK IS VAN BELANG

Een blik op de verminderde sociale feedback in coronatijd

Mensen hebben een basisbehoefte aan sociaal contact. De een heeft deze diepe menselijke behoefte om elkaar echt te ontmoeten meer nodig dan de ander, maar iedereen heeft op een bepaalde manier interactie met andere mensen nodig. In de privésfeer dragen fijne contacten met familie en vrienden bij aan mentale en fysieke gezondheid. Het zorgt ervoor dat je je verhaal kwijt kunt, eventuele frustraties kunt uiten, maar vooral ook lekker kunt ontspannen. In de werksfeer zorgen interacties voor meer werkplezier. De verbinding met anderen wekt motivatie op en je kunt er voldoening uithalen om te overleggen of sparren met anderen, of samen iets te bereiken. Het is leerzaam, zowel als gevolg van de dingen die goed gaan als van de dingen die niet helemaal goed verlopen zijn. **MARIOLA GREMMEN**

Normaal gesproken heb je op een dagelijkse dag veel sociale interacties waarbij er allerlei dynamieken plaatsvinden. Je ontmoet andere mensen bewust en onbewust, kletst met elkaar op het werk in de gangen en ervaart een sfeer die zorgt voor binding en een groepsgevoel. Dit stimuleert onder andere doordat je sociale terugkoppeling krijgt. Hoe doe ik het? Wat verwachten mensen van me in bepaalde taken? Wat vinden anderen van het werk? Waar kan ik in verbeteren / van leren? Formeel en meer informeel krijg je normaal gesproken dus op verschillende manieren feedback op wie je bent en wat je doet. In deze tijd van lockdown is dat sterk begrensd en via slechts digitale com-

municatie staat functioneel communiceren veel meer voorop.

Uit recente resultaten (feb. 2021) van het Lifelines Corona-onderzoek van de RUG en het UMCG blijkt dan ook dat de fysieke en mentale gezondheid van Nederlanders in alle bevolkingsgroepen een dieptepunt heeft bereikt. Mensen voelen zich eenzamer, somberder en meer lusteloos door de coronamaatregelen en nu ook de lockdown. Dit treft jongvolwassenen het hardst, die de sociale interactie erg missen, thuisonderwijs volgen en soms geen bijbaan meer hebben. Ook andere recente onderzoeken in het kader van de coronacrisis van onder andere I&O Research, UNICEF en het SCP tonen dat jongeren zich slechter voelen dan

voor de crisis en dat hun mentale en fysieke gezondheid daalt. Ook bij veel werknemers daalt het mentale welbevinden en daarnaast is er voor bedrijven en organisaties het risico om de fijne cultuur te verliezen, het vertrouwen in elkaar en het leren met elkaar.

SIGNALERING EN NAAR ELKAAR OMKIJKEN

In deze bizarre tijd is het extra belangrijk om naar elkaar om te kijken. De laatste tijd benadrukken de overheid en (sociale) media ook steeds meer het belang van het gevoel van 'samen' en het aandacht hebben voor elkaar. Dit kan een telefoontje zijn naar een alleenstaande

BLIJF ERVARINGEN
EN SUCCESSEN MET
ELKAAR DELEN

oudere, maar is zeker ook belangrijk richting alle anderen. Voor iedereen is deze tijd op een bepaalde manier lastiger/zwaarder dan normaal en het is niet altijd gemakkelijk in te schatten welke bekenden het nu het meest moeilijk hebben. Iedereen ver- »



dient daarin aandacht. Van mensen die alleen wonen tot jongeren die samenwonen met vrienden tot gezinnen met kinderen. Zeker nu de lockdown zo lang duurt, zal iedereen het fijn vinden om contact te hebben met anderen en van elkaar te horen.

EEN NIEUWE HOBBY PROBEREN TE VINDEN, KAN HELPEN

Gelukkig zien we al veel initiatieven ontstaan voor informeel contact binnen de corona regels en dat groeit nog steeds in diversiteit. Van digitale borrels en quizen tot wandelingen met collega's of vrienden, gezinnen die op elkaars kinderen passen, online spellen spelen en digitaal samen dineren. Het is allemaal geen directe vervanger voor normaal live contact, maar het is toch afleiding en zorgt voor meer sociale interacties. Dit kan preventief werken tegen een daling van het welzijn van jezelf en anderen om je heen.

Ook curatief kunnen initiatieven werken, door met anderen mee te denken hoe het welzijn ondanks de beperkende mogelijkheden toch verbeterd kan worden. Door elkaar in de gaten te houden, kan er gesignaleerd worden welke behoefte iemand heeft die nu niet vervuld wordt. Hoe kunnen we daarop inspelen, zodat iemand lekkerder in z'n vel zit?

BESCHERMENDE FACTOREN EN AANDACHT

Ook al is er veel niet mogelijk in deze tijd, er zijn ook veel dingen wel mogelijk. Het is echter omschakelen en zoeken naar nieuwe structuren. Het zal niet direct lukken om de

juiste nieuwe routines te vinden, maar met vallen en opstaan kunnen er dan toch manieren zijn om je beter te voelen. Het is echt opnieuw uitvinden hoe je het leven gaat inrichten, privé en qua werk.

Uit onderzoek blijkt dat er verschillende beschermende factoren zijn in het geval van een crisis, namelijk creativiteit, sportiviteit en het ondernemen van sociale activiteiten. Het kan dus helpen om een nieuwe hobby proberen te vinden, ook al was je daar niet direct naar op zoek. Dit kan iets creatiefs zijn (zoals schilderen en tekenen), maar ook bijvoorbeeld lezen, koken of bakken. Het creëert nieuwe uitdagingen. Bewegen werkt ook, van verschillende sporten tot wandelen en fietsen. Buitenlucht zorgt er ook voor dat mensen zich vaak beter voelen. Tot slot kan het ondernemen van kleinschalige sociale activiteiten werken. Ook al is het minder fijn communiceren via een scherm, de interacties zorgen er toch voor dat je je achteraf beter voelt.

In het onderwijs is er veel aandacht voor de mentale gemoedstoestand van studenten door persoonlijke aandacht aan hen te bieden. Steun kan op verschillende manieren geboden worden. Door te luisteren, het erover te kunnen hebben en ruimte te bieden voor een gesprek kan er emotionele steun zijn. Ook kan er concrete hulp geboden worden als iets vanuit huis minder goed lukt, wat meer praktische hulp is. Informatieele hulp gaat meer over het geven van informatie, advies en tips. Tot slot kan er normatieve steun zijn, door voorbeelden te geven en het over normen en waarden te hebben.

FEEDBACK EN ERKENNING

Onder de huidige omstandigheden zouden we niet moeten proberen

om een oude situatie te simuleren. Een bepaald ritme in het (school) leven belangrijk is, maar nood breekt wetten. Aanpassingen zijn noodzakelijk, aangezien online leren niet hetzelfde is als naar school toe gaan. Het is een andere omgeving en perspectief, waardoor informatie anders binnenkomt en overkomt. De sociale feedback is dus ook anders en dat mag erkend worden.

We zouden dus beter kunnen proberen om feedback te blijven geven, zoveel als lukt. En om de tips te gebruiken die er overal staan om deze tijd door te komen. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat mensen goed met elkaar blijven communiceren en met elkaar in verbinding blijven. Digitale ontmoetingsmomenten kunnen hier al aan bijdragen, door bijvoorbeeld met goede collega's (digitaal) samen te werken, door groepjes te creëren, buddy's van studenten aan te wijzen etc. Hierbij werkt aanmoediging, het tonen van begrip en maatwerk leveren aan de ander. Wat heeft diegene precies nodig om weer meer gemotiveerd te raken en zich beter te voelen?

Blijf dan ook ervaringen en successen met elkaar delen. En probeer de voordelen ook te blijven zien: even verplicht 'rust' nemen uit de dagelijkse, chaotische routines, meer tijd hebben voor dingen, minder reistijd, meer flexibiliteit en meer waardering voor Nederland als toerist in eigen land. Al weegt dat logischerwijs niet altijd op tegen eenzaamheid en verveling.

CONCLUSIE

Kortom, iedereen heeft interactie en sociale feedback nodig om zich fijn en voldaan te voelen. Die feedback voeden, is van belang, door enerzijds de discipline en het ritme te onderhouden en anderzijds te kijken naar

eventuele alternatieven daartoe. Probeer dus zoveel mogelijk sociale feedback aan elkaar te geven en ritme te creëren. Erken en accepteer dat jijzelf en anderen het (af en toe) zwaar hebben en heb er oog voor waar de behoeften liggen om tot passende ideeën te komen om de gemoedstoestand te verbeteren. Het is dus enerzijds accepteren dat sociale onthouding negatieve gevolgen heeft, hoe vervelend dan ook, en anderzijds proberen zo eerlijk en open mogelijk met elkaar te bespreken wat we voelen en te bekijken wat er wél mogelijk is.

CONTACTEN DRAGEN BIJ AAN MENTALE EN FYSIEKE GEZONDHEID

In deze tijd met opgelegde sociale onthouding en minder betekenisvol contact is het belangrijk om creatief te zijn en te kijken wat er wel allemaal mogelijk is. Wellicht zou het bijvoorbeeld pedagogisch een verstevigend effect hebben als het onderwijs nog wat meer aansluit bij het thuisfront van jongeren. Het kan jongeren vertrouwen geven als ze merken dat er samenwerking is tussen scholen en bijvoorbeeld sportscholen en de cultuursector, die nu de deuren gesloten hebben vanwege corona. Zou een samenwerking met en gedeeltelijke inbreng van die sectoren lucht kunnen geven aan studenten en docenten? Nieuwe initiatieven in het onderwijs kunnen dan ook weer leiden tot initiatieven bij organisaties en bedrijven. ■

DE AUTEUR IS ONDERWIJSKUNDIGE AAN DE
AVANS ACADEMIE