

# De psychische impact van de maatregelen tegen COVID-19

- Published on April 1, 2020
- [Edit article](#)
- [View stats](#)



## Dr. Harry A.J. Rump MEd

Jungiaans instituut- Rump Academie voor Dieptepsychologie / Human Centred / Rump Instituut voor Traumabehandeling  
[17 articles](#)

Zoals het nieuws op 26 maart al even meer de nadruk legde op de economische gevolgen na de crisis, is het misschien wenselijk om ook eens te kijken naar de psychische impact die de maatregelen ten aanzien van deze crisis kunnen veroorzaken.

Iedere overheid is nu gericht op het indammen van de uitbraak van dit virus. Dit wordt gedaan door allerlei regels en noodmaatregelen in te stellen, met ultieme middelen als een lockdown.

Tal van regeringen hebben gereageerd op het COVID-19 met het afsluiten van internationale grenzen en openbare ruimtes, waaronder China, de Verenigde Staten, Italië, Spanje, Frankrijk en de Europese Unie. Waar in sommige landen winkels nog open zijn gebleven, zijn er ook landen waar de winkels dicht zijn, en alleen één persoon het huis uit mag om via de kortste weg boodschappen te halen of naar de apotheek te gaan. Een wandeling zonder reden of samen wandelen is verboden. Italië, Spanje, Frankrijk en België hebben nu een nationale isolatie.

De gezondheidsorganisatie WHO heeft zondag 22 maart gewaarschuwd dat lockdowns alléén het coronavirus niet verslaan. "Het gevaar van lockdowns treedt op als alle maatregelen worden opgeheven. Dan kan het virus opnieuw opduiken", aldus expert in noodsituaties Mike Ryan. Volgens Ryan moeten lockdowns daarom met andere maatregelen gepaard gaan om echt effectief te zijn. Volgens de WHO-expert moet er meer aandacht gevestigd worden op het vinden van de personen die besmet zijn met het virus, en het in kaart brengen van hun laatste sociale contacten.[\[1\]](#)

De aanpak in Zuid-Korea lijkt behoorlijk succesvol te zijn, lezen we in ScienceGuide [2]: "Zuid-Korea heeft door extreem veel te testen (en meteen een eigen testkit te ontwikkelen) de verspreiding van het virus in kaart gebracht. En dat zonder het land in lockdown te brengen en zonder andere totalitaire maatregelen te nemen zoals we in Wuhan zagen."

Zoals gezegd wil ik het hier hebben over de psychische impact. Op 11 oktober 2017 schreef ik het artikel: "Opgeslagen beleving van trauma". [3] In dit artikel wordt weergegeven hoe trauma werkt.

Wat nu reeds zichtbaar wordt in de samenleving zijn reactiepatronen die kunnen leiden tot het ontstaan van trauma.

Het artikel van Jurre van den Berg van 30 maart 2020 in de Volkskrant [4] gaat over zorgpersoneel. Hij schrijft: "Psychologen vrezen voor de traumatische impact van de coronacrisis op zorgpersoneel. Het zware werk kan gaan leiden tot emotionele overbelasting en posttraumatische stressstoornissen onder artsen en verpleegkundigen. Goede geestelijke ondersteuning en nazorg zijn daarom cruciaal, bepleiten beroepsverenigingen en het ministerie van Volksgezondheid."

De impact die de maatregelen op de verschillende samenlevingen kunnen hebben, worden niet genoemd.

Zo lezen we dat een vrouw van 67 in de supermarkt in Rijsbergen een man begint te schoppen omdat hij niet genoeg afstand houdt, hetgeen uitdraait op een ruzie. Ook lezen we dat "sommige mensen niet tegen de maatregel kunnen en daarom expres geen afstand houden."

Iemand anders reageert weer dat de maatregel niet iets vanzelfsprekends is: "Ik loop soms ook, zonder erbij na te denken, vlak langs iemand heen. Dat is niks meer dan normaal, maar nu worden we uitgescholden als we langs iemand heen lopen zonder afstand. Echt te gek voor woorden." [5]

Dit lijkt een uitzondering, maar we lezen ook: "De Spanjaarden zijn op elkaar gaan letten. Wijzen anderen op hun (on)verantwoordelijkheid, roddelen niet alleen over elkaar, maar verklikken elkaar zelfs, iets wat nooit in de Mediterrane cultuur heeft gepast. Inwoners van een appartementencomplex zagen een van hun buren met zijn kinderen bij het gezamenlijke zwembad. Eentje riep wat, een ander belde direct de politie. Boete." [6]

Of neem de man met smetvrees die zijn vriendin tegen de muur gooit, omdat ze iets zegt over het feit dat hij niet zo angstig moet doen.

In Spanje worden vrijwilligers opgeroepen om mensen in de gaten te kunnen houden.

We lezen: "Het coronavirus zadelt veel gezinnen op met stress. 'Duurt dit nog twee maanden, dan krijg ik een inzinking.'" en "De voorbije weken brachten veel gezinnen allemaal onder hetzelfde dak door. Van maandag tot zondag, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Hoe pakken zij dat aan? Maar vooral: hoelang houden ze dat nog vol?"[\[7\]](#)

Zo kunnen we nog wel even doorgaan. Het belangrijkste is echter dat er verschijnselen ontstaan die trauma kunnen veroorzaken. Een belangrijke oorzaak is bijvoorbeeld angst.

In het artikel: "Wetenschappers in verzet tegen lockdown: "We moeten de paniek bezweren'" [\[8\]](#), lezen we:

"Voormalig Denker des Vaderlands, ex-huisarts en hoogleraar filosofie Marli Huijter zei afgelopen week op de website *Science Guide* dat we ons laten leiden door 'angst voor hoge sterfcijfers, terwijl die cijfers te weinig in het perspectief worden geplaatst van het gegeven dat er altijd mensen doodgaan'."

Vroeger bezweken we aan longontstekingen, de laatste jaren kostten griepgolven 6000 tot 9000 extra doden per jaar en dit jaar zal het coronavirus een voorname oorzaak zijn, betoogde ze.

Nobelprijswinnaar en biofysicus Michael Levitt en de Grieks-Amerikaanse hoogleraar epidemiologie John Ioannidis, verbonden aan de universiteit van Stanford, betogen hetzelfde.

Het zijn belangrijke keuzes die nu gemaakt worden, maar keuzes vanuit angst zijn altijd verkeerd.

We hebben het hier over een sociaalpsychologische impact en tegelijkertijd een individuele impact.

Sociaal psychologische impact wordt beschreven als: "De reactie van de bevolking die door negatieve emoties en gevoelens wordt gekarakteriseerd (zoals angst, boosheid, ontevredenheid, verdriet, teleurstelling, paniek, walging, gelatenheid/apathie). Het betreft de bevolking als geheel, dus naast de direct getroffen en ook burgers die het incident of proces via media of anderszins ervaren. De uitingen van deze

emoties en gevoelens kunnen al dan niet waarneembaar zijn (dat wil zeggen: hoorbaar, zichtbaar, leesbaar)."[9]

Uit de literatuurstudie "Sociaalpsychologische impactfactoren bij rampen, crises & aanslagen. Een literatuurstudie naar impactverhogende en -verlagende factoren bij rampen, crises en aanslagen".[10] is naar voren gekomen dat sociaal-psychologische impactverhogende of -verlagende factoren zich niet in een vastomlijnd onderzoeksgebied bevinden en dus niet of nauwelijks onderwerp zijn geweest van een systematische vergelijking, laat staan van een systematische vergelijking door de jaren heen.

Uit bovengenoemde overzichtsliteratuur kwam een vijftal dominante perspectieven naar voren: 1. Sociale onrust 2. Massapaniek en zelforganisatie na rampen 3. Psychosociale impact 4. Risicoperceptie, risicocommunicatie en crisiscommunicatie 5. Rol massamedia.

Uiteindelijk komt uit het onderzoek naar voren dat de meer recente publicaties niet echt nieuwe wetenschappelijk inzichten bevatten. Geconstateerd moet worden dat een gefundeerd antwoord op de vraag naar een verandering in wetenschappelijke inzichten - gegeven de in deze literatuurstudie gehanteerde set - niet mogelijk blijkt door een gebrek aan 'grondstof' daarvoor.

Ik zal ingaan op twee thema's van de vijf genoemde thema's.

Als eerste de sociale onrust en massapaniek.

In het NOS journaal van 28 maart 2020 horen we dat de wapenverkoop in Amerika twee tot vier maal hoger ligt dan normaal.

Wat te denken van daklozen? Zoals een dakloze die zegt: " Nu loopt het handjevol voorbijgangers dat nog wel op straat is met een grote boog om mij heen. Ze doen alsof wij de ziekte en het virus zijn. We wachten nog steeds op hulp van de gemeente. Maar op het moment is het erg zwaar voor ons." [11] Dit kan ook gaan spelen tussen verschillende etnische groeperingen.

Uit de laatste enquête van het Spaans Centrum voor Sociologisch Onderzoek (CIS)[12] blijkt dat racistische reacties jegens Aziatische mensen vanwege het coronavirus al bij een kleine 10% van de ondervraagden voorkomen. De op het coronavirus positief geteste algemeen secretaris van de extreemrechtse partij Vox, Javier Ortega-Smith, liet weten dat zijn "Spaanse antilichamen dat vervloekte Chinese virus aan het bevechten en aan het vernietigen zijn.". 9,5% van de

ondervraagden gaf aan liever niet op openbare plaatsen te komen met mensen van Aziatische afkomst.

Als tweede thema moeten we het hebben over de rol van de massamedia.

In de genoemde publicatie: "Sociaalpsychologische impactfactoren bij rampen, crises & aanslagen" (9) lezen we ook dat Smith (2006) ingaat op de rol van risico(perceptie) bij de met name economische impact van SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Vanuit de literatuur stelt Smith vast dat het vertrouwen in door de ziekte getroffen economieën, op basis van een aantal aspecten ervan, onder druk kan komen te staan (onder meer door het potentiële infectierisico, de gepercipieerde ernst, een gebrek aan protectie of preventie, en onzekerheid over het verloop en de uitkomst van de infectie). Los van de economische impact noemt Smith twee belangrijke factoren, namelijk de 'climate of fear' die heerste en daarnaast de snelle geografische verspreiding van een ongeïdentificeerd virus. Smith stelt vast dat in het geval van SARS met name sprake was van onzekerheid over de oorzaak van de uitbraak en onzekerheid over de effectiviteit van de aanpak (reductie van de kans op en gevolgen van infectie). Met de rol van de (toen nog relatief) nieuwe media, die de snelle verspreiding van soms tegenstrijdige en onzekere informatie bespoedigde, en door de rol van de massamedia, die enigszins 'overreageerde', kon met name de economische impact van SARS groot worden.

Indien we nu kijken naar de berichtgeving van de media zien we eigenlijk alleen maar negatieve berichtgeving. In bijvoorbeeld het reeds genoemde NOS nieuws van 28 maart gaat het over hoeveel doden er nu weer zijn; paniek over mondkapjes die niet deugdelijk zijn en hoe die weer op te sporen, en paniek over het feit of er nog wel plaatsen genoeg zijn op de IC.

Alle nieuwsgeving gaat over "negatieve" berichten en onzekerheden. Dit vergroot voor mensen de angstfactor. Temeer daar het een "strijd" is tegen een onzichtbare vijand, hetgeen een enorme onmacht veroorzaakt die ook altijd ten grondslag ligt aan PTSS-verschijnselen. Indien er voortdurend vooruit wordt gelopen op wat er zou kunnen gebeuren en men twijfel en bezorgdheid uit over alles wat onzeker is, versterkt dit de angstcultuur.

In de reeds genoemde enquête van het CIS lezen we ook dat 63% van de geënquêteerden van mening is dat het nieuws over de noodsituatie binnen de zorg onnodig onrust creëert.

Leon (2004) geeft aan wat de in aanleg impactverhogende factoren zijn: mate van blootstelling; hoeveelheid verwoesting; verlies of letsel van familie, familieleden en collega's; en de algemene impact op iemands normale leven.

Norris et al. (2002) geven een overzicht van het geestelijk gezondheidsonderzoek naar aanleiding van rampen. Daarbij zijn zo'n 60.000 individuen betrokken uit 29 landen die met elkaar ruim 100 verschillende gebeurtenissen hebben ervaren. Specifieke psychologische problemen zoals angst, depressie en 'posttraumatische stressstoornis' werden daarbij het meest gevonden.

Indien we kijken naar de impact van opsluiting, zien we met name grote onzekerheid en een gevoel van verlies van: vrijheid; controle; identiteit en relaties; kortom van het eigen "leven". Daarbij komt nog onveiligheid, namelijk machteloosheid, hulpeloosheid en angst. Het blijkt dat na drie dagen al psychische nood ontstaat( Beyens et al., 2017).

Een Canadees onderzoek geeft aan dat bij 133 ondervraagden de helft een milde vorm van depressie had en 8 % zwaar depressief was.(Zamble, E., & Porporino, F. J. ,1988).

We hebben het hier niet meer over de normale angstcultuur die er tegenwoordig toch al heerst, maar over het begrip 'existentiële angst'. We zitten met een "vijand" die niet zichtbaar is. In Spanje rijden wagens rond die de wegen besproeien met een desinfecterende vloeistof, gevolgd door een wagen die wolken desinfecterende stoffen produceert.

Frank Furedi, hoogleraar sociologie aan de Universiteit van Kent, beschrijft in zijn boek "Cultuur van de angst" (Furedi, 2011) dat het lopen van risico's een uitdrukking vormt van de geest die onze hele maatschappij heeft doortrokken.

Hieronder twee belangrijke passages uit zijn boek.

a. "Helaas is angst allang een algemeen aanvaard middel geworden om allerlei goede bedoelingen uit te dragen. In plaats van mensen de informatie te geven waardoor ze een gegronde keuze kunnen maken, wordt iedereen bang gemaakt."

b. "Het grote publiek werd ook niet gerust gesteld met het goede nieuws over SARS. Toen de paniek op zijn hoogtepunt was, gingen er stemmen

op om massaal tests af te nemen op vliegvelden en zelfs om de landsgrenzen dicht te gooien.”

De maatregelen die men bij SARS al wilde gaan nemen, worden nu op nog grotere schaal uitgevoerd.

De extreme maatregelen zoals die bijvoorbeeld in Spanje worden toegepast, waar mensen opgesloten zitten in een appartement zonder balkon of tuin, raken hier aan een ander existentieel thema. Dat is het existentieel welzijn als een evenwicht tussen de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie van het menselijk bestaan.

Dit gaat over de thema's 'vrijheid' en 'autonomie'. De mens komt in een systeem terecht dat volledig los staat van de natuurlijke en essentiële dingen in het leven.

Op 15 februari meldt een Belgische krant[13]: "Mensen die de symptomen vertonen van een besmetting met het nieuwe coronavirus Covid-19, maar dat bewust niet melden of verkeerd voorstellen, begaan in China een misdaad die in extreme gevallen kan bestraft worden met de doodstraf. Dat blijkt uit een mededeling die zaterdag door een Chinese rechtbank werd verspreid."

We komen terecht in een kafkaniaanse wereld. Yuval Noah Harari schrijft op 20 maart in de Financial times[14]: "De wereld na het coronavirus." Hierin zegt hij dat de beslissingen die mensen en overheden de komende weken nemen, waarschijnlijk de komende jaren de wereld zullen vormgeven. Ze zullen niet alleen onze gezondheidszorgsystemen vormgeven, maar ook onze economie, politiek en cultuur. Mensen laten kiezen tussen privacy of gezondheid is geen keus.

Er zijn twee manieren waarop omgegaan kan worden met deze situatie. De eerste is dat de overheid mensen in de gaten houdt en degenen straft die de regels overtreden. Tegenwoordig maakt technologie, voor het eerst in de menselijke geschiedenis, het mogelijk om iedereen constant te volgen. Dit zien we nu in sterke mate gebeuren; zoals ook in Israël waar premier Netanyahu om coronaviruspatiënten op te sporen de Israel Security Agency gemachtigd heeft om surveillancetechnologie in te zetten die normaal gesproken bestemd is voor het bestrijden van terroristen.

Dit doet denken aan de dystopische toekomstroman "1984" van George Orwell. Hij schetste in 1949 een somber beeld van hoe de mensheid er 35 jaar later uit zou zien: een totalitaire maatschappij onder de controle van

het alziend oog van Big Brother, waarin de menselijke vrijheid geheel aan banden gelegd werd. Het boek moest de wereld waarschuwen voor het totalitarisme.

Er is ook nog een andere manier om met de huidige crisis om te gaan. Dat is burgers mondiger te maken, zoals in Zuid-Korea, Taiwan en Singapore: uitgebreid testen, eerlijk rapporteren, en de medewerking krijgen van goed en duidelijk geïnformeerde burgers.

Zelfmotivatie en eerlijke informatie geven mensen het gevoel dat ze zelf de beslissingen nemen, in plaats van dat ze geconfronteerd worden met opgedrongen beslissingen, bewaking en straffen. Uiteindelijk blijkt dat deze aanpak effectiever werkt.

We hebben in deze COVID-19-situatie bij veel mensen te maken met de factor stress, mede door de opgedrongen maatregelen waarbij mensen opgehokt worden als pluimvee bij een vogelgriep.

In het geval van extreme, onvoorspelbare of herhalende stressoren kan het voorkomen dat het lichaam niet meer terugkeert naar zijn normale staat. Er is dan sprake van chronische stress of traumatische stress. Het verschil tussen deze twee is dat de stressor bij traumatische stress extremer en bedreigender is dan de stressor van chronische stress. Traumatische stress kan leiden tot een staat van hulpeloosheid bij de slachtoffers (Nicolai 2009, p.570).

Stress op zichzelf staat voor geestelijke druk of spanning. Bij aanwakking van stress zal het lichaam zich voorbereiden op vechten, vluchten, bevriezing of dissociatie (Resick 2001, p. 3, 4).

De acute stressstoornis bestaat uit de volgende reacties: angstig en snel schrikken; prikkelbaar en humeurig zijn; niet in contact staan met de eigen emoties; zich verdoofd voelen; los staan van de omgeving; geheugenproblemen of concentratie- en slaapproblemen hebben.

Indien dit soort klachten langer dan vier weken aanhouden kan het beeld overgaan in PTSS, ofwel een posttraumatische stressstoornis.

Zeker 90% van de mensen maakt wel een keer een traumatische gebeurtenis mee, maar lang niet iedereen houdt daaraan een traumatische stoornis over. Dit heeft te maken met het persoonlijkheidsprofiel van het desbetreffende individu.



Dus, als de druk door de huidige noodmaatregelen hoger wordt, dan zal ook het aantal psychische problemen stijgen.

Daarnaast kan ook hypervigilantie optreden, vanwege voortdurende stress en door de zakelijke problemen die gaan ontstaan. Hypervigilantie wil zeggen dat een individu dat zich bedreigd voelt, uiterst waakzaam is. Niets mag aan de aandacht ontsnappen. De stress kan niet gereduceerd worden door tot actie over te gaan, omdat het individu voor de oplossing van het probleem afhankelijk is van anderen.

Zowel uit veldonderzoek als uit experimenteel onderzoek blijkt dat na verloop van tijd, en bij continuering van de stressor, hypervigilantie omslaat naar een situatie waarbij de cognitieve functies en de emotionele betrokkenheid verminderen. Overspanning is de klinische manifestatie van deze uitputtingstoestand. [15]

We hebben als mensheid in de afgelopen eeuwen al heel wat bedreigende, natuurlijke fenomenen meegemaakt. Om er maar wat te noemen:

-We hebben de pokken gehad, waaraan 30% van de besmette personen overleed.

-De pest trok van 14e tot de 19e eeuw over de wereld. Een derde deel van de Europeanen liet het leven .

-Cholera maakte van 1881 tot 1896 volgens dr. A. J. Wall 854.540 slachtoffers.

-Tuberculose, waaraan alleen al in Nederland rond 1900 ruim 10,000 mensen per jaar stierven, maakt nu nog wereldwijd per jaar 1,5 miljoen dodelijke slachtoffers.

-De Spaanse griep eiste naar schatting 20 tot 100 miljoen levens.

-Aan SARS stierven wereldwijd 774 mensen.

-De Influenza H1N1-pandemie telde alleen al in de US 500.000 tot 700.000 doden.

-De Aziatische griep telde 2 miljoen doden en de Hongkonggriep 1 miljoen.

Dit geeft aan dat de natuur niet onder controle te krijgen is, ook al zouden we dit in het kader van de maakbaarheid wel graag willen.

Wat belangrijk wordt in deze situaties is het feit of: "het middel niet erger wordt dan de kwaal".

Norris et al. (2002) adviseren vroege interventies na rampen; voornamelijk wanneer er sprake is van extreme en wijdverbreide schade aan bezit, voortdurende financiële problemen voor de getroffen samenleving, geweld als gevolg van opzettelijk menselijk handelen, en het veelvuldig voorkomen van trauma's in de vorm van verwondingen, levensbedreigingen of verlies van mensenlevens.

Eind januari publiceerde de Chinese Nationale Gezondheidscommissie een gids voor het beheer van psychologische crises (Xiang et al., 2020).

Met het inzetten van de huidige extreme maatregelen in vele landen, moeten we rekening gaan houden met de psychische reacties die hierdoor zijn en gaan ontstaan.

Dr. Harry A.J. Rump MEd

1 april 2020

## Literatuur

Beyens, K.; Snacken, S. (2017) *Straffen. Een penologisch perspectief*. Antwerpen-Apeldoorn: Maklu.

Furedi, F. (2011) *Cultuur van de angst*. Meulenhof boekerij B.V.

Leon, G. R. (2004). *Overview of the psychosocial impact of disasters*

Nicolai, N.J., 2009. Chronische stress, sekse en gender. *Tijdschrift voor Psychiatrie* 51, 569-577.

Norris, F. H.; Friedman, M. J.; Watson, P. J. (2002). *60.000 disaster victims speak: Part I & Part II*.

Resick, P.A., 2001. *Stress and Trauma*. Hove: Psychology Press.

Xiang, Yu-Tao; Yang, Yuan; Li, Wen; Zhang, Ling; Zhang, Qing; Cheung, Teris; Ng, Chee H (4 de febrero de 2020). «Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed» . *The Lancet Psychiatry*(en inglés) : S2215036620300468. doi : 10.1016/S2215-0366(20)30046-8 .

Zamble, E., & Porporino, F. J. (1988). *Research in criminology. Coping, behavior, and adaptation in prison inmates*. Springer-Verlag Publishing

## Noten

- [1] <https://www.nu.nl/coronavirus/6039417/wereldgezondheidsorganisatie-lockdowns-alleen-verslaan-het-virus-niet.html?redirect=1>
- [2] <https://www.scienceguide.nl/2020/03/zuid-koreaans-collectivisme-in-aanpak-coronavirus-is-een-hersenspinsel/>
- [3] <https://www.linkedin.com/pulse/opgeslagen-beleving-van-trauma-dr-harry-a-j-rump-med/>
- [4] [https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/psychologen-waarschuwen-voor-ptss-onder-overbelast-zorgpersoneel~b0e3b4fe/?utm\\_source=link&utm\\_medium=app&utm\\_campaign=shared%20content&utm\\_content=free](https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/psychologen-waarschuwen-voor-ptss-onder-overbelast-zorgpersoneel~b0e3b4fe/?utm_source=link&utm_medium=app&utm_campaign=shared%20content&utm_content=free)
- [5] <https://www.ed.nl/dossier-coronavirus/ruzie-in-supermarkt-geeft-felle-discussie-op-sociale-media-is-afstand-houden-zo-moeilijk~a094153e/?referrer=https://www.google.com/>
- [6] <https://www.ad.nl/buitenland/zo-trotseren-de-spanjaarden-al-wekenlang-de-lockdown-spanje-is-spanje-niet-meer-br~a05754c1/>
- [7] [https://www.standaard.be/cnt/dmf20200327\\_04904474](https://www.standaard.be/cnt/dmf20200327_04904474)
- [8] <https://www.ad.nl/binnenland/wetenschappers-in-verzet-tegen-lockdown-we-moeten-de-paniek-bezweren~a594fcce/?referrer=https://www.google.com/>
- [9] Ministerie van Veiligheid en Justitie (maart 2013). Werken met scenario's, risicobeoordeling en capaciteiten in de Strategie Nationale Veiligheid, Den Haag: Ministerie van Veiligheid en Justitie p. 67
- [10] <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/162829/162829.pdf?sequence=1>
- [11] <https://nos.nl/artikel/2328348-amerikaanse-daklozen-hebben-het-zwaar-mensen-doen-alsof-wij-het-virus-zijn.html>
- [12] <https://inspanje.nl/algemeen/13059/ruime-meerderheid-spanjaarden-staat-achter-coronamaatregelen/>
- [13] [https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200215\\_04850194](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200215_04850194)
- [14] <https://www.ft.com/content/19d90308-6858-11ea-a3c9-1fe6fedcca75>
- [15] <https://www.henw.org/artikelen/overspannen-depressief-burnout-chronisch-vermoeid-een-diagnostische-grabbelton>