

Date and Time: Sunday 28 February 2021 12:37:00 CET

Job Number: 137670514

Document (1)

1. [Wat een jaar corona mentaal met ons doet; Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos](#)

Client/Matter: -None-

Search Terms: linda duits

Search Type: Natural Language

Narrowed by:

Content Type
News

Narrowed by
Timeline: 21 feb 2021 tot 28 feb 2021

Wat een jaar corona mentaal met ons doet; Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos

Haarlems Dagblad

27 februari 2021 zaterdag

Haarlems Dagblad

Copyright 2021 Mediahuis Nederland BV All Rights Reserved

Haarlems Dagblad
Oprichters: Haarlemse Courant 1696

Section: BIBU; Blz. 2

Length: 1643 words

Byline: Annemarie de Jong

Body

Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos

Precies een jaar geleden werd het coronavirus voor het eerst officieel vastgesteld in Nederland. Vier experts vertellen over de emotionele achtbaan waarin we zitten en de fases die we doormaken: van bang naar boos en moedeloos. „We zitten in een slechte rampenfilm“, zegt socioloog **Linda Duits**.

Amsterdam

Toenmalig minister Bruno Bruins voor Medische Zorg krijgt op 27 februari live op nationale televisie een briefje toegeschoven. Hij leest voor dat de eerste coronapatiënt in een Tilburgs ziekenhuis is opgenomen. Iedereen weet: dit moment zou komen, maar niemand kan voorzien dat het tijdperk van hamsteren, anderhalve meter, thuiswerken, mondkapjes en avondklok is gestart.

„Een jaar geleden gaf ik nog les in een volle collegezaal aan de Universiteit Utrecht. Veel studenten uit Brabant, net terug van skivakantie en carnaval. Iedereen zat te snotteren. Ik heb nog een meisje met koorts dat bijna in slaap viel naar huis gestuurd“, zegt sociaal-wetenschapper en publicist **Linda Duits**. Ze is net klaar met drie uur online les geven. „Ontzettend uitputtend.“

Naïef waren we, blikt ze terug. „We deden lacherig over 'het nieuwe coronavirus' en dachten dat het zo'n vaart niet zou lopen.“ Maar de sfeer slaat om. Scholen dicht, horeca dicht. „Je wordt 's morgens wakker en denkt: 'er was iets... O ja, we zitten in een lockdown!' De wereld is niet meer zoals-ie was.“

Eerst schikt ze zich in het lot. „Iedereen was lief voor elkaar. Een enorm saamhorigheidsgevoel. Wir schaffen das. Klappen voor de zorg. Ik sloot mailtjes af met 'blijf gezond'.“ Nederland blijft massaal thuis. „De eerste zondag van de lockdown liep ik op het Rokin. Helemaal uitgestorven, het voelde als een apocalyptische film. Geen herrie, geen auto's, nauwelijks trams en een knalblauwe lucht zonder vliegtuigstrepen.“

Geen seks

Wat een jaar corona mentaal met ons doet; Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos

Duits ervaart het als een 'bijzondere tijd die je samen doormaakt'. „Ik kon over niets anders praten dan corona. Ik droomde over dingen die ik niet meer kon doen, tongen bijvoorbeeld. Want als single mocht ik niet daten, geen seks hebben. Je wilde niet de dood van een heleboel omaatjes op je geweten hebben.”

Ze verwondert zich over álles. „BN'ers waren ineens niet meer relevant. Je zag nieuwe gasten aan de talkshowtafels. De echte helden waren de mensen uit de zorg.” Tegelijk ziet ze angst. Zelf loopt ze met een boog om anderen heen en houdt bij het passeren even haar adem in. „Het knopje van het verkeerslicht was het goorste ding in de wereld.” Met tegenzin stapt ze de supermarkt in. „Dat was een besmettingsgebied en ik wilde niet het doorgeefluik naar anderen zijn.”

Gedragswetenschapper Frenk van Harreveld van de Universiteit van Amsterdam beschrijft die eerste fase als 'de panische periode van pasta en wc-rollen hamsteren'. „Gedreven door angst was de bereidheid de maatregelen te volgen heel groot. Begrijpelijk, we waren onzeker. Hoe groot is de besmettingskans, hoe groot is de kans op overlijden door het virus, hoe kun je jezelf beschermen?”

Ook de beelden van coronapatiënten op intensive cares maken diepe indruk. „Nu zien we alleen grafieken van besmettingscijfers. Dat komt niet echt bij je binnen. Ik heb een paar jonge mensen in mijn omgeving erg ziek zien worden, dat heeft veel meer impact dan die abstracte staatjes.”

Verpleeghuisbewoners kwijnen weg door het bezoekverbod. Ook **Linda Duits** krijgt in april 'huidhonger'. „Ik had een coronabuddy om te knuffelen maar ik miste de intieme aanraking.” Na de eerste versoepelingen - voor kappers, scholen en later terrassen - gebeurt er iets raars. „Ik had coronanostalgie”, zegt **Duits**. Het bijzondere 'samengevoel' van de eerste lockdown is weg. Het 'nieuwe normaal' - de anderhalvemetersamenleving - valt zwaar. „We willen zo graag het oude normaal terug.”

In de zomer is het virus op zijn retour. Er zijn feestjes, barbecues en er wordt vakantie gevierd. Van Harreveld: „Een tijd om op te laden. Tegelijk kon je zien dat het virus dubbel en dwars terug zou komen. Want alles hangt natuurlijk samen met ons gedrag.” We worden allemaal een beetje boa. „Als een ander de regels aan zijn laars lapt is-ie een aso, maar zelf willen we toch even naar het drukke park met mooi weer.”

De besmettingen lopen in de zomer weer op. Toch komt de tweede golf voor **Linda Duits** als een overval. „Ik zag het in een keer niet meer zitten. Het werd me duidelijk dat corona nog heel lang ons leven ging beheersen. Hoe moest ik dat mentaal in hemelsnaam volhouden?”

Niemand is bijgetankt in de zomer, zegt ze. „We konden even naar lucht happen, maar het was niet genoeg om onze longen te vullen om weer onder water te gaan.” Ze gaat in winterslaapstand. „Met een lamgeslagen en moedeloos gevoel. Ik ben single en ontmoet nul nieuwe mensen. Het gaat dus nog een flinke tijd duren voor ik weer een relatie ga krijgen. Mijn leven was een rijdende trein, maar we staan stil in een weiland en weten niet hoelang. Tegelijk heeft het geen enkele zin je erover op te winden of boos te worden. Je moet het gewoon rustig ondergaan.”

Zelfbescherming

Volgens Frenk van Harreveld zitten we in een fase waarin de 'angst voor het virus bij velen is weggeëbd'. „Mensen voelen zich minder kwetsbaar. We weten wat de risicofactoren zijn om op de ic te belanden. Het naleven van de coronaregels is voor de meesten onder de veertig meer een kwestie van solidariteit naar kwetsbaren toe, dan zelfbescherming. Hoe langer het duurt, hoe moeilijker dat is op te brengen.”

Sinds kerst hoort hij voortdurend dat 'iedereen het zat is'. „We worden beperkt in onze sociale contacten en intimiteit en dat zijn fundamentele onderdelen van ons mens-zijn.” Wat hij het meest mist? „Een bandje kijken in een uitverkocht Paradiso.”

Intussen neemt de polarisatie in de samenleving toe, zeggen de deskundigen. De een neemt het niet nauw met de coronaregels, de ander leeft ze juist strikt na. De een verzuipt in het werk, de ander zit zonder. De een wordt gek van gezinsleden op zijn lip, de ander is eenzaam. Het sporten ligt stil, de lontjes worden korter. „Het leidt tot

Wat een jaar corona mentaal met ons doet; Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos

verharding tussen groepen. Terwijl we in het begin zo lief voor elkaar waren", zegt **Linda Duits**. Ze ziet scheve blikken. „Ben jij met het vliegtuig weggeweest? Nou ja zeg, dat kan toch niet!"

De avondklok vanaf 23 januari is 'een enorme klap' in haar gezicht. „Alsof ik verslagen op de grond lag en iemand alsnog in mijn buik trapte. Als single ben je op anderen aangewezen. De avondklok voelde alsof ik de eenzaamheid werd ingeduwd. Er is aandacht voor eenzame ouderen en eenzame jongeren, maar alleenstaanden worden gewoon vergeten. Rutte heeft nog nooit iets over ons gezegd." Ze spreekt haar misère tegenwoordig uit. „Dat helpt enorm, ik heb veel lieve berichtjes gekregen."

Tijdens de coronacrisis verdwijnt ook ons tijdsbesef, zegt **Duits**. „Omdat rituele ijkpunten als Koningsdag, kerst en oud en nieuw niet zijn gevierd. Geen festivals. Alle dagen lijken op elkaar. Daarom waren we zo blij met de winterpret. Zo'n welkome afleiding, eindelijk gebeurde er iets bijzonders."

Roze bubbel

Volgens **Duits** zit 'iedereen stuk'. Slechts één groep gedijt goed: kersverse ouders van een coronababy. „Die zitten in hun eigen roze bubbel en vinden dat wel prettig." Lichtpuntjes? „Ik koester de mensen om me heen en ooit komt het wel goed. Maar voorlopig reken ik nergens op." Recent kocht ze met vrienden kaartjes voor een feest in augustus. „Gaat natuurlijk niet gebeuren; dansende, zwetende mensen in een zaal. Maar we hebben toch even voorpret."

Na angst in het voorjaar en even ontspanning in de zomer, ziet psycholoog Gijs Coppens Nederlanders de moed verliezen door 'falende overheidssystemen'. Denk aan 'het tekort aan ic-bedden, de mislukte corona-app, het datalek bij de GGD en het haperende test- en vaccinatiebeleid'. „De overheid blinkt niet uit in oplossingen. Dat betekende het begin van de demoralisatie."

Volgens Coppens luistert het kabinet vooral naar virologen en artsen. „Ze zijn blijven hangen in de acute fase. Terwijl we intussen in een chronische toestand zitten, zonder spoedige uitweg. We zijn uitgeblust. Is de lockdown nog wel proportioneel als je kijkt naar het mentale lijden? Open de samenleving zoveel mogelijk waar dat kan." Zijn zorgplatform Open Up trekt online 10.000 bezoekers per maand die psychische hulp zoeken. „Ik zie veel depressie en slaapproblemen door financiële problemen en angst voor baanverlies."

Schouders eronder

„We zijn in een situatie van chronische stress beland", zegt Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie van de Universiteit Leiden. De crisis duurt lang en brengt grote onzekerheid en onvoorspelbaarheid met zich mee. „Zeker nu we ook tegen een onzichtbare vijand als de Britse variant moeten strijden." Ze noemt het begin van de coronacrisis 'pittig'. „Maar we dachten: 'Samen de schouders eronder, dit is tijdelijk'. In de zomer hadden we het gevoel dat het wel goed kwam. Iedereen was happy. En toen kwam de tweede golf..."

„Door de uitzichtloosheid verliezen mensen de moed", stelt ze vast. „Iedereen snakt naar een concreet plan om problemen op te lossen, naar een perspectief. Neem alle sentimenten serieus. Anders steken ze toch weer de kop op en ben je alleen maar aan het handhaven."

Gedragswetenschapper Van Harreveld zegt dat laatste-loodjesfase 'moeilijk is vol te houden'. „Ik vind het laatste uur van een trans-Atlantische vlucht ook vervelender dan alle uren daarvoor." Toch is er hoop: schiet nou op met dat vaccineren! Straks, als het weer kan, verwacht hij de grote ontlading. „Velen die losgaan, een soort bevrijdingsfeesten."

Voorop 4: Vertrouwen in coronabeleid gedaald

Het knopje van het verkeerslicht was het goorste ding ter wereld

We zijn uitgeblust, is de lockdown nog proportioneel?

Wc-rollen en pasta hamsteren in de panische periode

Wat een jaar corona mentaal met ons doet; Achtbaan Van bang naar boos en moedeloos

Iedereen snakt naar een plan, naar een perspectief

Classification

Language: DUTCH; NEDERLANDS

Publication-Type: Krant

Journal Code: Hdc-HAA

Subject: COVID-19 Coronavirus (94%); Epidemics (92%); Infectious Disease (82%); Viruses (65%)

Load-Date: February 26, 2021

End of Document