

WAT ALS ELKE DAG DEZELFDE LIJKT?

Eerste hulp bij coronamoeheid



© Jip van den Toorn

Aanvankelijk leek het een feest: we haalden slaap in, voelden ons in vakantiestemming. Maar zeven weken later kijken we uit over een kleurloze woestijn: geen echte Pasen, geen trouw- of communiefeesten, geen café- of familiebezoekjes. Hoe je je tegen de coronacrisis wapent? 'Onverschilligheid is niet per se slecht.'

PETER VANTYGHEM
BRUSSEL | Misschien had u de symptomen al herkend? Langer in bed liggen dan gewoonlijk, niet meer weten welke dag het is, lanterfant in de eigen living: het coronatijdperk glijdt voorbij in zijn eigen, steeds onbestemdere sfeer.

'Het doet me denken aan een kwestie van dertig jaar geleden', zegt socioloog Ignace Glorieux (VUB). 'Toen wilde Ikea ook op zondag openblijven, en Marc Elchardus en ik voerden een pleidooi voor het *zondagsgevoel*: dat moest een dag blijven met een apart karakter, waarop we een aantal dingen níet deden en we de tijd langzamer beleefden. Die dag moesten we in ere houden. Maar men vond onze argumenten oubollig.'

Aan de orde vandaag is niet zozeer dat zondagsgevoel, wel een heus woestijngevoel. Pasen, communiefeesten, brugweekends, bruiloften, het uitdelen van de rapporten en de festivals: haast alle

gebeurtenissen die de lentemaanden traditioneel tot het leukste trimester van het schooljaar maken, zijn weggefallen. Erger nog: de beloning die normaal volgt – samen warmere oorden opzoeken – zou weleens kunnen uitblijven.

'Deze periode is werkelijk met geen enkele periode eerder in de geschiedenis te vergelijken', zegt neuropsychiater Theo Compernelle. 'De halve wereld zit opgesloten. Zelfs in extreme oorlogstijd was er nooit een gelijkaardige situatie, waarbij iedereen zich apart in zijn eigen biotoop terugtrok.'

Uitkijken naar een familiefeest

Aanvankelijk leek het een feest: we haalden slaapschuld in, voelden ons in vakantiesfeer, herontdekte aalbare rituelen. Maar zeven weken na die 13de maart hebben steeds meer mensen er genoeg van. Dagen en weken rijgen zich aaneen als een lange, 'moede' rivier.

'Normaal hebben we een be-

paald levensritme gedurende de werkweek en een ander ritme in het weekend', zegt Glorieux. 'Dagen, weekends en seizoenen hebben elk een betekenis. Doordat we daarop kunnen anticiperen, krijgt ons leven kleur. Een weekdag mag niet lijken op een weekenddag. Een paasvakantie

'Mensen hebben er nood aan om geregeld samen te komen met andere mensen. Dat is de allerbelangrijkste basis voor veerkracht'

THEO COMPERNOLLE
Neuropsychiater

moét verschillen van een kerstvakantie. Maar deze paasvakantie was voor niemand een echte paasvakantie, en Pasen was zeker geen Pasen. Veel mensen zouden de familie- en trouwfeesten, waar ze vroeger tegenop keken, vandaag meteen omarmen.

“Ook onze “sociale klok” is weggefallen”, zegt psycholoog Bart Soenens (UGent). ‘Die klok verwijst naar de tijdsgebonden verwachtingen die we hebben. Door evenementen op te lijsten, brengt ze structuur in ons leven. Ze kan ook een zekere druk met zich brengen, door de sociale stress die met al die activiteiten gepaard gaat.’

‘Nu wel erg veel sociale momenten zijn weggefallen, kon het aanvankelijk prettig aanvoelen om meer op jezelf te zijn, maar op een bepaald moment steekt de nood aan verbondenheid de kop op. Bovendien is er tijd om te doen wat we willen, maar we kunnen die maar beperkt invullen. Concerten, restaurants en familiebezoek zijn taboe. Zo lijkt elke dag dezelfde, en omdat het geen zin heeft om initiatief te nemen, treedt gelatenheid in. Vooral bij jongeren, die graag willen exploreren, zien we in ons corona-onderzoek een toenemende “a-motivatie”

Kuddedieren

Ook Theo Compennolle vreest voor apathie. ‘Dit raakt aan ons stamgevoel. Mensen zijn kuddedieren. We hebben er nood aan om geregeld samen te komen met andere mensen. Daarom is een begrafenis met maximaal 15 aanwezigen zo’n sociaal verlies, want normaal gezien is dat net een moment waarop allerlei stammen elkaar ontmoeten: familie, vriend-

den, collega’s, de burens, studiegenoten. Dat is erg betekenisvol, want een goed sociaal netwerk is de allerbelangrijkste basis voor veerkracht, en die kunnen we nu goed gebruiken.’

Compennolle en Glorieux zijn het roerend met elkaar eens: de grenzen tussen vrije tijd en arbeid, tussen werk en privéleven, tussen lichaam en geest, tussen echt en virtueel worden steeds waziger. Dat moderniseringsproces is al decennia bezig, maar presenteert nu de rekening. Com-

‘We moeten niet gaan werken. We moeten niet naar school of de film. Ons probleem is dat we de tijd nu zelf moeten indelen’

IGNACE GLORIEUX
Socioloog (VUB)

pennolle: ‘Virtueel bezig zijn wordt geweldig opgeklopt: thuiswerken is geen levensechte situatie en de kinderen willen geen vrienden op Instagram, maar échte, in de straat.’ Glorieux: ‘We moeten niet op tijd naar ons werk, of zelfs helemaal niet. We moeten niet naar de film of naar school of gaan shoppen. Weet u wat ons probleem is? We moeten de tijd nu zelf indelen.’

Niettemin blijkt uit lopend onderzoek dat we de bestaande structuren voorlopig goed lijken

te bewaren. ‘Dat verrast me’, zegt Glorieux. Je zou denken dat mensen veel dingen loslaten, maar de arbeidstijd, het slaapmoment en de maaltijdencycclus lijken regelmatig te verlopen. De structuren bleken tot dusver robuust. We moeten afwachten hoe dat evolueert.’

Dostojevski lezen

Huiselijke routine is dus een goede manier om de gelatenheid te counteren, omdat we anders veel mentale energie moeten steken in het telkens opnieuw invullen van de dag.

Het brein houdt van voorspelbaarheid, zegt Compennolle. ‘Daarom maken gezinnen schema’s voor hun kinderen, van het opstaan tot het slapengaan, en dat is goed. Ook nieuwsprogramma’s kiezen voor voorspelbaarheid. Ze denken een complexe situatie begrijpelijker te maken door een schuldige te zoeken. Ik vind dat jammer. Een viroloog die op een mening terugkomt, zit niet fout, maar toont dat hij of zij een verstandig mens is.’

Structuur aanbrenge in deze crisissituatie kun je ook door met nieuwe activiteiten te beginnen, zoals een taal aanleren. ‘Maar de mensen maken twee fouten’, zegt Soenens. ‘Meens willen ze gaan afstandslapen, terwijl ze normaal gezien nooit lopen. Dan kiezen ze beter iets dat dicht bij zichzelf ligt, zoals wandelen. Of ze willen meteen een roman van Dostojevski lezen, terwijl ze al vijftien jaar bijna niet meer aan lezen toekwamen. Dat is niet realistisch.’

Een andere mogelijkheid is een geheel nieuw ritme te zoeken. Glorieux: ‘Dat moeten werklozen ook doen. Voor hen valt de betekenis van een dag snel weg, omdat

Omdat het geen zin heeft om initiatief te nemen, treedt gelatenheid in. Een goede remedie daartegen is huiselijke routine

de “vrije tijd” die ze hebben, zich niet verhoudt tot een “werktijd”. En dus drijven ze gauw met de tijd mee. Al moet ik zelf niet te hoog van de toren blazen: ik zou nu van alles kunnen doen in de tuin en in huis, maar ik doe het niet. Het is vreemd hoe je, wanneer je uiteindelijk alles kunt doen, dat niet zomaar doet.’

Wat de dalal lama ons aanraadt

Deze coronacrisis duurt nog wel even. Een groeiend aantal mensen staat steeds onverschilliger tegenover de dagelijkse nieuwstroom. ‘Ik ben daar niet tegen’, zegt Compennolle. ‘De crisis mag niet leiden tot een depressie, daarom stel je jezelf best doelen. Maar onverschilligheid is een manier om je te verdedigen tegen de problemen. Ik citeer de dalal lama: “Als er een oplossing is, heeft het geen zin je op te winden. Als er geen oplossing is, heeft het geen zin je op te winden. Onverschillig te zijn is beter dan boos te worden over iets waarop je toch geen invloed hebt.”

corona-telex

Geen dagelijks persmoment meer over virus

Doordat de coronacijfers in ons land de juiste richting uitgaan, heeft het Nationaal Crisiscentrum beslist om niet langer elke dag een persconferentie over het virus te organiseren. Het persmoment zal vanaf nu plaatsvinden op maandag, woensdag en vrijdag, nog steeds om 11 uur ’s morgens en via een livestream. Op de andere dagen worden alleen de cijfers gecommuniceerd. (belga)

Plezierritjes met de motor mogen weer

Vanaf maandag geldt motorrijden officieel weer als buitensportactiviteit. Dat staat nu ook in het ministerieel besluit van minister van Binnenlandse Zaken Pieter De Crem (CD&V). Alleen rondritten van bij u thuis en terug zijn toegestaan. ‘Zonder onderweg een bezoek te brengen aan bezienswaardigheden. Evenmin mag deze activiteit uitgevoerd worden met meer dan drie motoren samen.’ (fem. sobu)

Aantal fietsongevallen gehalveerd

Het aantal fietsongevallen in België is tijdens de lockdown met 56 procent gedaald. Het aantal doden en gewonden bij die ongevallen is met 28 procent gedaald. Dat blijkt uit cijfers van de politie die verkeersinstituut Vias vrijdags heeft verspreid. (belga)



dS
Shop

Led-buitenlamp

op zonne-energie met bewegingssensor

Met deze handige lamp verlicht u de donkere hoekjes rondom uw huis.

- **Zeer makkelijk te monteren**, zonder kabels
- **Met licht- en bewegingssensor**: lamp gaat bij duisternis automatisch aan bij beweging. U kunt ze ook gebruiken als sfeerverlichting.
- Ideale buitenverlichting voor **tuinhuis, garage, terras, voordeur, enz.**
- **Uniek en compact design**: 15 x 9 x 8 cm
- Met geavanceerde solar-technologie voor een **optimaal rendement**

Ook verkrijgbaar:
XL led-buitenlamp
op zonne-energie met 2 bewegingssensoren
€ 49,90 adviesprijs € 99,90

Bestel nu op standaardshop.be

dS
De
Standaard