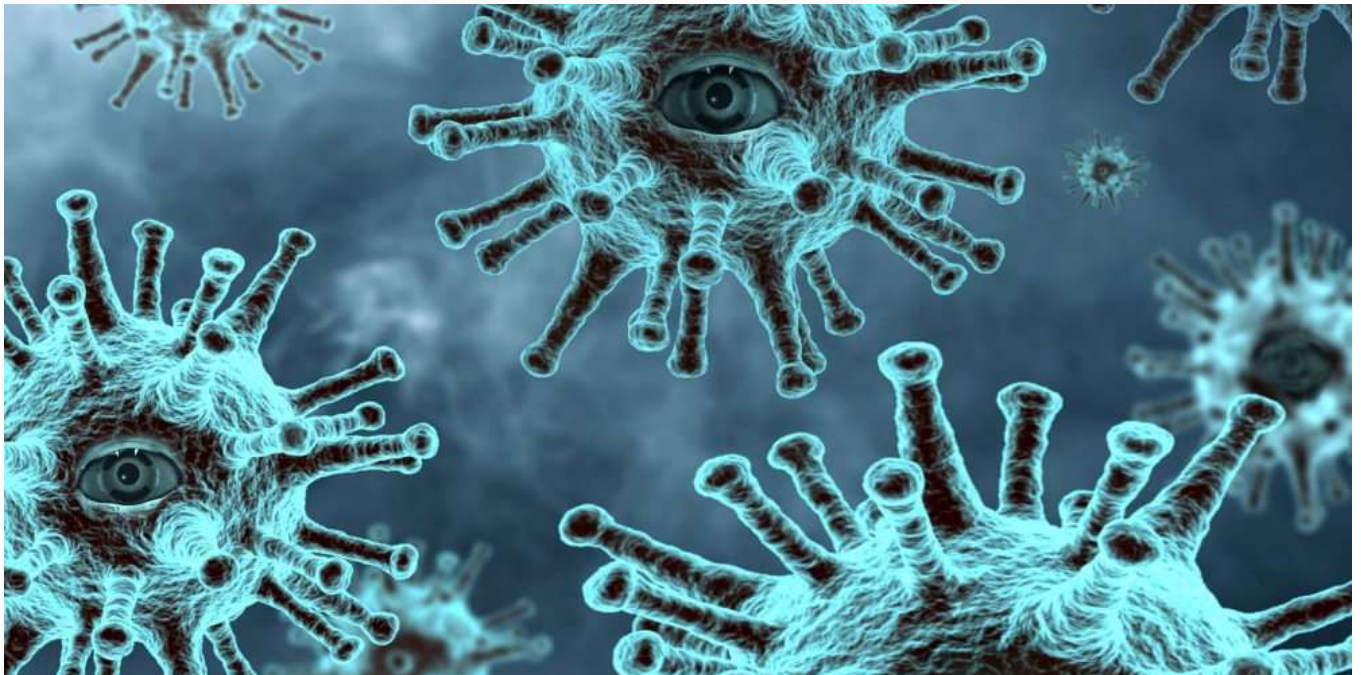


In de houdgreep van corona



Met winterjas en sjaal even in de tuin zitten. Kopje koffie, zonlicht en een fris windje dat over mijn wangen aait. Na 2 weken gekluisterd te zijn aan bed en bank ervaar ik dit als pure traktatie. Het Coronavirus heeft me te pakken. Het houdt me in de houdgreep. Onzekerheid, angst, eenzaamheid, dankbaarheid... een greep uit mijn gevoelens van de afgelopen 2 weken.

Wat is er met mijn lichaam aan de hand?

Het rilt, het is intens moe, het hoest, het doet pijn in hoofd en borst en bij de minste of geringste activiteit raakt het uitgeput. Onzekerheid slaat toe, is het meer dan een gewoon griepje? Vast niet. Ik wil niet ziek zijn en me zeker niet aanstellen. Kom op lijf, zo is het wel genoeg.

Na een korte opleving stort mijn lijf opnieuw in. Ik lig vastgeplakt in bed. Te moe om mijn oogleden open te houden, knallende hoofdpijn. Als ik hoest steken kartelmessen in mijn hoofd en borst. Voel me zo benauwd als een visje op de kustlijn. De paniek slaat toe. Ik ben de controle compleet kwijt. Corona blijkt de regie over mijn lichaam overgenomen te hebben. Voel me bang. Hoe lang houdt mijn lichaam, mijn hart deze crisis vol?

Ik wil tegen Klaas aanliggen, verlang naar zijn arm om me heen, zijn knuffels. In plaats daarvan moet hij afstand houden en mag hij zo weinig mogelijk in onze slaapkamer komen. Voor het eerst in 35 jaar wordt hij naar het logeerbed verbannen. Ik wil praten, delen over onze gevoelens. Een uitgeput lijf, angst om hem te besmetten en de isolatierichtlijnen staan echter tussen ons in. Echte nabijheid is ver te zoeken. Ik voel me eenzaam.

Klaas werkt vanuit huis. Tussendoor steekt hij zijn hoofd om de deur en vraagt of hij iets voor me kan doen. Wist ik dat maar... Verslagen zie ik hem de deur weer sluiten. De afstand doet pijn, de dagen duren lang.

Na een lange werkdag trekt hij plastic handschoenen aan en loopt met een poetsdoek en sopemmertje door het huis. Hij geeft aan dat hij zich onhandig voelt, maar oh, wat ben ik trots op hem!

Dankbaarheid

Eenmaal weer beneden op de bank, voel ik dankbaarheid. Ik heb het thuis gered. Ik heb me ontworstelt aan de houdgreep van Corona. Voel me opgelucht.

We schreven elkaar een brief over hoe we de afgelopen periode hebben ervaren. We schreven over de vraag: Welk basisgevoel past bij de eenzaamheid, verdriet of boosheid? We hebben naar elkaars angsten en eenzaamheid geluisterd. Het gesprek bracht ons weer dichterbij elkaar. We durven elkaar weer te omarmen. De houdgreep van Klaas voelt zóveel beter!

Herstel van corona: geduld is een schone zaak



Geduld is een schone zaak, oftewel wie rustig afwacht wordt beloond. Normaal gesproken is dit al een aardige opgave voor mij. Aanpakken, volhouden en doorgaan ligt meer in mijn aard. Inmiddels zit ik 5 weken thuis, te wachten op mijn 'beloning': volledig hersteld mijn **coronabesmetting** afsluiten. Ik wil niet zeuren en klagen. Ik weet dat ik van geluk mag spreken, maar oh, wat vind ik dat afwachten een giga

uitdaging. Aan de ene kant weet ik dat ik me moet overgeven aan de rust die voor mijn volledige herstel blijkbaar nodig is. Noodgedwongen, **even helemaal niets**. Aan de andere kant sluipt keer op keer een schuldgevoel bij me naar binnen. Wat doe ik hier thuis? De slogan 'Wij helpen jullie. Jullie helpen ons door thuis te blijven', zet me dan weer met twee voeten op de grond.

Intelligente lockdown

Net vóór de intelligente lockdown begon mijn isolatie, dus ik heb nog geen beren in de vensterbank zien staan, verlaten snelwegen of gesloten terrassen gezien. Ik lees de krant, de berichten op FB en hoor de ervaringen van familie en vrienden. Het lijkt net alsof ik op Netflix naar een slechte science fiction serie zit te kijken.

Het kon haast niet uitblijven,... het bericht dat er fiks meer echtscheidingen zijn door de coronacrisis. Ik kan me er wel iets bij voorstellen. Stellen die nu de hele dag gedwongen bij elkaar op de lip zitten, irritaties over en weer over houding en gedrag, financiële zorgen, angst voor besmetting van (groot)ouders, frustratie en pijn bij het zien van de eenzaamheid van je naasten, de grote onzekerheid, hoe lang gaat dit nog duren?... En dan heb ik het nog niet eens over de situatie waarbij er thuis gewerkt moet worden met stuiterende kinderen om je heen.

Een rollercoaster van gevoelens schreeuwt om aandacht. Ik voel me geïrriteerd over mijn langzame herstel. Voel me boos. Mijn lijf faalt. Elke week moet ik mijn werkgever teleurstellen, "Sorry, ik heb nog steeds klachten". Ik voel me schuldig, kan geen bijdrage leveren aan de zorg. Ik baal ervan om zo afhankelijk te zijn van anderen en mis mijn vrijheid. Het gevolg is dat ik niet altijd even gezellig ben en rondloop met mijn ziel onder mijn arm. Hoe fijn is het dan als Klaas mij vraagt, "Hoe is het met mijn meisje?" en géén genoeg neemt met "Het gaat wel".

Praten over mijn gevoelens brengt me dicht bij mezelf, bij wat er binnen in mij leeft. Door mijn gevoelens te ontdekken én te delen met Klaas, gaan de scherpe kantjes er van af. Het helpt me om ze (deels) te accepteren. Ze mogen er zijn, ze horen bij mij. Het delen vergroot onze verbondenheid. Wat ben ik blij dat wij in rustig vaarwater ons deze **communicatievaardigheid** hebben eigen gemaakt. In deze isolatieperiode plukken wij de vruchten van het onderhouden van onze relatie.

Voor je relatie geldt dus niet, 'geduld is een schone zaak'. Rustig afwachten wordt niet beloond. Kortom, er is volop **werk aan de winkel**.

Pietje

19 apr 2020