

Corona blues

Corona is een half jaar geleden in ons leven gekomen en niet meer weggegaan. Het lijkt erop alsof we moeten leren leven met allerlei maatregelen om het virus in te dammen. De gevolgen van die maatregelen zijn voor de een erger dan voor de ander.

Ben is tot zijn eigen verbazing niet bang en ontdekt waarom, Ansje beschrijft de veranderde wereld met grimmige verbazing. De vier Quarantainers die er door actie van (vooral) Ypsilon kwamen, voorzien in een behoefte.

'Iedereen is enthousiast, vindt het fijn dat deze mogelijkheid er is. We krijgen zelfs de vraag of er niet meer neergezet kunnen worden.'

'Leuk en fijn dat ondanks deze moeilijke periode mensen toch op een rustige plek familie kunnen ontvangen. Deze tijd brengt zoveel onrust met zich mee. Juist dan doet het de cliënt goed dat zijn naaste gewoon op visite kan komen.'

'Mensen zijn rustig met elkaar in gesprek, ondanks de drukte of het weer.'

'Hij wordt dagelijks gebruikt, strenge hygiënevoorwaarden zijn dus van belang. Zowel de naaste als de huishoudelijke dienst helpt mee.'

Het is eindelijk voorbij! Of toch niet? In juli werden de maatregelen versoepeld. Nu keren de berichten over besmettingen weer terug. De tweede golf komt eraan! Niet gehinderd door enige medische kennis maken mijn hersenen overuren: blijf ik weer gespaard of krijg ik nu wel de volle laag? En wat moet ik in vredesnaam thuis doen? Als je ergens depressief van wordt is het de lockdown. En ik heb niet bepaald een depressievrij verleden.

Het zou me heel bang moeten maken maar vreemd genoeg maak ik me geen zorgen. Als ik het krijg heb ik pech is mijn huidige mantra. Ik loop al zo lang in de ggz dat ik kan relativeren. Heeft het toch geholpen!

Als je zoekt op depressie en corona zie je dat meer mensen depressief zijn geworden. Mijn slechte ik denkt onmiddellijk dat mensen misschien eindelijk beseffen wat depressie met iemand doet: eenzaamheid en vrijwillige afzondering. Precies wat veel mensen nu ervaren.

Hoe erg dit coronavirus ook is als je besmet raakt, ik kan nu eindelijk tegen mensen zeggen dat ze zich isolatie moeten voorstellen als een huisgenoot die je constant herinnert aan je slechte kanten en de fouten die je in je leven hebt gemaakt. Terwijl je nergens naartoe kan om te ontsnappen aan die vreselijke huisgenoot. Een 24-uurs



stroom van negatieve gedachten. Mooi dat anderen dit nu ook ervaren, maar waarom ben ik niet bang?

De afgelopen maanden waren voor mij lastig. Alles viel weg. Geen therapie, mijn angsten en negatieve gedachten niet kunnen spuien bij mijn begeleiders. De telefoon verandert alles. In een telefoongesprek mis je de lichaamsuitdrukkingen van de ander.

Ik heb geleerd om kortaf te zijn aan de telefoon. De strijd bij ons thuis om het met draaischijf uitgeruste toestel in de woonkamer was intens. Mijn vader, werkzaam in het ziekenhuis, moest bereikbaar zijn voor spoedgevallen. De keren dat hij me vriendelijk doch dringend verzocht om op te hangen waren talloos. Het omschakelen naar telefonische afspraken ging daarom moeizaam. Ik wist niet wat ik moest zeggen, terwijl ik toch echt niet zwijgzaam aangelegd ben. Ik was dan ook dolblij dat ik weer langs kon komen.

Mij is vaak gevraagd wat mijn doelen in het leven zijn en wat mij uitdaagt. Helemaal niets, antwoordde ik dan. Corona moest toeslaan voordat ik er uiteindelijk aan begon, aan mijn nieuwe hobby: gitaarspelen. Niet dat het een groot succes is. Ik ben niet muzikaal en zing vals, vindt ook mijn buurman. Ik hoop eigenlijk dat mijn behandelaar is vergeten dat ik haar een liedje heb beloofd.

Maar ik had geen tijd om bang te zijn en om negatieve gedachten te krijgen. Met keiharde muziek op de achtergrond probeerde ik mee te pingelen met de melodie.

Waarom ben ik niet bang voor corona? Daar heb ik helemaal geen tijd voor. Ik speel de gedachten aan die verschrikkelijke ziekte weg met mijn eigen valse corona blues. Ik hoop alleen dat de buurman bij de volgende lockdown geen wraak neemt met de aanschaf van een drumstel.

Ben van Loenhout