

de opsteker

Rumoerige tijden

Door Danique

**Danique van der Kleijn is
ervaringsdeskundige bij
Yulius en hoofdredacteur
van De Opsteker.**

De Opsteker in een nieuw jasje

De zomer- en
herfsteditie hebben
we dit jaar over-
geslagen. Die tijd
hebben we gebruikt
om De Opsteker te
vernieuwen. Veel
leesplezier!

Afgelopen maanden heeft ons leven op z'n kop gestaan. De komst van het coronavirus heeft op letterlijk iedereen een impact gehad. Weinig dingen zijn wat ze waren voor de komst van het virus en de bijbehorende maatregelen. In deze editie van De Opsteker staan we stil bij de gevolgen van corona op het dagelijks leven en de manier(en) waarop de schrijvers het hoofd boven water hebben gehouden. Niemand is onaangeraakt gebleven, maar op welke manier het invloed heeft, verschilt weer per persoon. Sommigen hebben alleen maar nadelen ervaren, maar ik heb ook van veel mensen gehoord dat zij positieve kanten hebben opgemerkt.

Het is bekend dat psychische klachten kunnen verergeren bij grote veranderingen (life-events). En daarvan waren er (te) veel de afgelopen tijd. Ineens kan je niet meer terugvallen op je sociale netwerk of afleiding vinden in je (vrijwilligers)werk. De inlopen zijn wel open, maar alleen open op

inschrijving en je moet een mondkapje dragen. En zo is er nog veel meer wat ineens anders is dan hiervoor.

Het vangnet wat zo zorgvuldig is gemaakt en is opgehangen, bevat bij velen ineens grote gaten. Zolang je stabiel bent, heb je het vangnet niet nodig, maar zodra je je balans verliest wel. In korte tijd moeten we ineens nieuwe manieren vinden om dit op te vangen. Het vraagt om creatief denken en het nodige aanpassingsvermogen. Zo was ik vroeger nooit te porren voor een beeldbelgesprek, maar kan ik nu niet meer zonder. Het helpt mij om verbinding te houden met de mensen om mij heen. Alle bezwaren die ik van te voren had, bleken er niet meer toe te doen.

Rumoerige tijden, hoe kom je erdoorheen? De schrijvers geven een inkijkje in hun persoonlijke leven en wat hen geholpen heeft. Wat heeft jou geholpen?

“Ik mag van mezelf alles in de winkel aanraken, zolang ik mijn gezicht daarna maar niet meer aanraak.”



“Ik pleit ervoor om
waakzaam te zijn, maar
ook het positieve te zien.”

Martin pagina 9

COLOFON

**De Opsteker verschijnt 4x per jaar
Aan deze krant werkten mee:**

Valerie van Dalen, Marcel van Dommelen
(eindredactie), Feniks, Martin Groen, Arie de
Groot, Hugo Klaus, Danique van der Kleijn
(hoofdredeactie), Stieneke Koomans, Ben Kura,
Lyan Peter, Thijs van Rijn en Hannie Schuller.

Beeld:
Shutterstock

Opmaak:
Ilse van den Broek

Drukwerk:
OpMeer BV, Den Haag
Oplage:
1.500 exemplaren

Redactieadres:
Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?
Kopij of reacties stuur je naar
communicatie@yulius.nl met vermelding
van je naam. Ingezonden stukken blijven ook
na plaatsing de verantwoordelijkheid van de
schrijver. De redactie behoudt zich het recht
voor bijdragen te weigeren of te redigeren.
Stuur foto's apart mee.

Disclaimer
Dit magazine is met grote zorgvuldigheid
gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor
eventuele schade die mocht ontstaan als
gevolg van het lezen van de artikelen of
onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in
dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk
voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe
verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het
eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om
(delen van) afbeeldingen en/of teksten van De
Opsteker over te nemen.

Exemplaar ontvangen
Wil je gratis één of meerdere exemplaren
ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een
e-mail aan communicatie@yulius.nl.

Straatvraag:

Hoe ervaar jij deze rumoerige tijden?



DENNIS 34 JAAR

Waar ik vooral last van heb, is de vage, onduidelijke berichtgeving rondom Corona en wat je kan doen om jezelf te beschermen. Er zijn veel tegenstrijdigheden. Werken mondkapjes nou wel of niet? Is 1.5 meter afstand voldoende? Kan ik wel of niet bij mijn geliefden op bezoek? Er zijn richtlijnen maar niemand weet eigenlijk zeker wat wel werkt en wat niet. Iedereen denkt er anders over. Wijkt je mening af, dan word je als een ketter gezien, of juist als een overbezorgd persoon. Laten we in deze tijd begripvol zijn en elkaar steunen waar nodig. Hoe je deze rumoerige tijden dan ook beleeft.



WILMA 55 JAAR

Voor mij is er eigenlijk weinig veranderd. Ik ben mij er wel van bewust dat ik afstand hou van mensen, maar doe nog steeds veel wat ik voorheen ook deed. Al mis ik het wel dat ik spontaan ergens naartoe kan. Bijvoorbeeld uit eten of op een terrasje zitten. Je houdt het toch in je achterhoofd dat je overal afstand moet houden van anderen. Ik heb het idee dat mensen nu pas beseffen wat de ernst is. Behalve de jongeren, maar die bereik je ook niet via het nieuws of de krant, wel via social media. Ik hoop dat de regering deze doelgroep toch weet te bereiken. En ik hoop dat de tweede golf snel voorbij is.

A photograph of a young woman with dark hair tied back, looking out of a window. She is holding a white mug. The window has a wooden frame, and the view outside is blurred, showing trees and a building. The image is partially covered by a white rectangular box containing text and a blue vertical bar on the left side.

Houdgreep

Mijn leven zit in een houdgreep
als in een hand die het leven uit mij perst

Een pauzeknop op mijn leven geactiveerd
werkloos, sociaal geïsoleerd

Ik wil je zien, ik wil je voelen,
laat me bij je zijn om samen te kroelen

Een afstandsrelatie nu als enige optie
zo zijn we samen niet tezamen

Ik wil je niet verlaten, ik wil er voor je zijn
dit niet voor je kunnen doen doet me zo een pijn.

Door Lyan

Interessante tijden

Door Thijs



In China is er een 'beruchte verwensing'. Die gaat als volgt: 'ik wens u interessante tijden'. We leven naast rumoerige tijden, zeker in interessante tijden. Ik merk dat ik niet zo lijd onder de rust. Het scheelt dat ik redelijk introvert ben en mijzelf goed kan vermaken. Op financieel vlak verandert er voor mij ook niet zoveel, dat zal daarin ook schelen. Ik maak me drukker om de wereld om mij heen. Een economie die in elkaar stort met alle gevolgen van dien, en een virus dat niet echt onder controle te brengen lijkt. De ene viroloog heeft een totaal andere visie dan zijn collega. Ik, als leek, weet niet zo goed wat ik moet vinden.

Het is fascinerend hoe verschillend mensen het ervaren. Extraverte mensen zullen zo'n periode in rust heel anders ervaren. Zeker als ze alleen wonen. Ik vond het in het begin heerlijk, maar na een tijdje raakte ik het zat en wou ik meer afwisseling. Gelukkig was die mogelijkheid er.

Ik ben alleen bang dat deze coronaproblematiek ook een hoop psychische problemen bij mensen uitlokt. Want wat moeten we met de tweede golf in het grauwe najaar, en misschien weer een lockdown? Wat als mensen in de financiële problemen komen en geen uitweg meer zien? En als het zich gaat vermengen met maatschappelijke spanningen die er al waren? Om het nog maar niet eens te hebben over de gevolgen voor ouderen.

Ik kan me nog herinneren dat er in de lente allerlei wonderlijke commentaren te lezen waren. Het coronavirus zou een 'blessing in disguise' (zegen in vermomming) zijn. De wereld zou ten goede veranderen.

Dat we socialer zouden worden, en minder materialistisch. Dat leek mij vrij utopisch gedacht. Ik begrijp ook oprecht niet dat mensen zich zo lieten gaan in hun sentimentele kwezelarij. De wens is de vader van de gedachte vrees ik. De situatie kan veranderen, met allerlei tijdelijke effecten. Maar als mens veranderen we niet. Zelfs als het politieke systeem zou veranderen, zullen mensen dezelfde patronen aanhouden. Een ontvullende gedachte, maar die zijn ook nodig.

"Het is fascinerend hoe verschillend mensen het ervaren. Extraverte mensen zullen zo'n periode in rust heel anders ervaren"





Nieuwe dagbesteding

Door Lyan

Ik weet nog dat de coronacrisis net was begonnen. Mijn sociale contacten stopten. Mijn werk stopte. Het voelde alsof er in mijn leven ineens op een soort pauzeknop werd gedrukt. Alles wat er normaal was, was er niet meer. En dat terwijl ik juist altijd goed reageerde op het hebben van een dagbesteding. Een structuur in de dag.

Voor de eerste weken verveelde ik me. Ik sportte wel, maar niet veel. Ik speelde spelletjes, maar eenpersoonsspelletjes gaan ook wel gauw vervelen. Toen er een week of drie voorbij waren, had ik contact met mijn jobcoach. Wij bespraken dat werk altijd zo'n goede afleiding was van zaken die mij dwarszitten. Met het wegvallen van mijn werk, viel ook de afleiding weg. Ik had werk nodig!

Mijn vrijwilligerswerk, dat ik uitvoerde voordat de coronacrisis begon, is activiteitenbegeleider bij ouderen met dementie, met somatische aandoeningen en met psychiatrische problemen. Het activiteiten aanbieden zit in mijn bloed. "Het zou zo leuk zijn als jij de creatieve ideeën kon aanbieden aan anderen," zei de jobcoach mij. "Ik kan websites bouwen. Misschien kan ik op die manier inspiratie voor activiteiten aanbieden," antwoordde ik. Ik vind het leuk werk en krijg regelmatig te horen dat ik het ook goed doe.

Een weekend later had ik een website gebouwd en plaatste ik een aantal leuke activiteiten die je zelf kan doen vanuit huis. Nu bied ik elke week driemaal een activiteit aan. Elke dinsdag, woensdag en vrijdag. En het voelt goed. Ik heb



weer een dagbesteding. Een ritme van de dag. Het voelt ook goed dat ik anderen nu activiteiten kan aanbieden en kan inspireren, zodat ook zij een dagbesteding hebben.

Iedereen kan mijn website bezoeken. Inmiddels staan er al tientallen activiteiten op. Dit breidt zich de komende weken, waarschijnlijk maanden, nog verder uit. Leuke ideeën zijn natuurlijk ook welkom!

<https://Lyansactiviteitenplan.blogspot.com/>

Weer zelf boodschappen doen

Door Nikki

Afgelopen maanden heb ik het ontzettend zwaar gehad. Vroeger had ik een gegeneraliseerde angststoornis waar ik met jaren intensieve behandeling eindelijk weinig last meer van ervaarde. Met de komst van corona kwamen de angsten in alle hevigheid terug. Ik voelde mij nergens meer veilig, was constant hyperalert en sloeg door in het schoonmaken en handen wassen. Ik kon erg boos worden op mensen die zich niet hielden aan de maatregelen. Ik durfde dan ook eigenlijk niet meer naar buiten.

Vooraf boodschappen doen was lastig. Gelukkig heb ik veel geleerd tijdens mijn behandeling. Bijvoorbeeld om over mijn angsten te praten maar ook om hulp te vragen. Dit zorgt ervoor dat ik er niet mee blijf rondlopen en de spanning opbouw. In het begin heeft mijn moeder mijn boodschappen gedaan en daarna zijn wij het

samen gaan doen. Nu durf ik zelf weer naar de winkel. De angst is er nog steeds maar ik heb manieren gevonden om deze te verdragen en er minder last van te hebben. In de winkel neem ik de tijd en hou ik zelf voldoende afstand van anderen, ik ga er niet meer vanuit dat mensen afstand houden van mij.

Ik mag van mezelf alles in de winkel aanraken, zolang ik mijn gezicht daarna maar niet meer aanraak. Zodra ik thuis ben was ik mijn handen en maak ik mijn deurklinken schoon. Ik moet er altijd voor waken dat ik niet doorschiet in mijn angst, maar ik mag best voorzichtig zijn.

“Ik mag van mezelf alles in de winkel aanraken, zolang ik mijn gezicht daarna maar niet meer aanraak.”





“Met beeldbellen
kan ik veilig contact
houden op een
moment dat mij goed
uitkomt”

Kyan

Lege ogen
vermoeide ziel

Bleef opstaan
ondanks dat ze viel

Zware benen
gevoelloos hart

Toch bleef ze klimmen
weg uit dat gat

Vol goede moed
vertrouwen in het grote goed



Mijn ervaring met corona

Door Martin Groen

Opeens had ik een lege agenda. Mijn vrijwilligerswerk viel uit. Veel contacten vielen ook weg. Na twee weken werd dat pas echt vervelend. Ik kon mijn tijd wel vullen met hobby's, maar om nou bijvoorbeeld heel de dag te gaan lezen?

Eerst ben ik gaan vragen of een paar oudere mensen uit mijn omgeving hulp nodig hadden. Dat hadden ze niet. Gelukkig voor hen! Vervolgens ben ik creatief werk gaan oppakken, dat ik voorheen ook wel eens deed. Ik maak onder andere portretten in Oost-Indische inkt van verschillende artiesten. Daar ben ik dus mee verder gegaan. Een leuk karwei! Tenslotte heb ik mij aangemeld als vrijwilliger om zwerfafval te pakken. Een klusje dat prima in tijden van corona te doen is.

In het begin volgde ik het nieuws op de voet. Normaal doe ik dat niet, en nu kijk ik het ook niet meer. Al het negatieve nieuws vind ik niet fijn. Maar toen vond ik het wel goed om van zoiets ingrijpends op de hoogte te blijven. Ik werd er niet echt bang van, wél voorzichtig! Ik wilde het niet oplopen en/of doorgeven. Dus: afstand houden. Helaas is er nu wel een tweede golf.

Wat ik hiervan heb geleerd is wederom hoe belangrijk contacten zijn. Ik had echt behoefte om mensen te zien. Sowieso zijn deze heel belangrijk voor mij. Ik was dan ook blij toen mijn vrijwilligerswerk (deels) weer kon beginnen. We houden 1,5 meter afstand tot elkaar, maar groeien ook nader tot elkaar. Ik merkte dat we met elkaar begaan zijn. Iemand een kaartje sturen, of een telefoontje plegen: het kan veel betekenen.

Het is dus niet allemaal slecht in deze rumoerige tijden. Ik pleit ervoor om waakzaam te zijn, maar ook het positieve te zien. Houdt de moed erin! Zo komen we er doorheen.

“Ik pleit ervoor om waakzaam te zijn, maar ook het positieve te zien.”



“Het is in ieder geval een stuk rustiger boven zijn tunnelwoningen en ze worden minder ingetrapt.”



Familie Mol in de coronatijd

Door Hugo Klaus

De coronacrisis blijft ook niet onopgemerkt bij mijnheer Mol en zijn gezin. Wat er precies aan de hand is, kan hij niet direct zeggen, maar in de bovenwereld is het onverklaarbaar rustiger. Er moet iets aan de hand zijn. Hij kan daar blindelings van uitgaan en zijn gevoelige neus bedreigt hem niet.

Hij is gewend aan het luidruchtige verkeer, lopende mensen en spelende kinderen boven zijn hoofd. Maar al die geluiden zijn nu duidelijk minder aanwezig. Het is net of het boven hem en zijn gezin uitgestorven is. Wat kan dat nu zijn?

Het is in ieder geval een stuk rustiger boven zijn tunnelwoningen en ze worden minder ingetrapt. Hij heeft duidelijk minder reparatiewerk aan zijn woningen. Nieuwsgierig als hij is, gaat hij toch maar op onderzoek uit. Hij ziet de mensen angstig op een afstand van elkaar lopen en naar elkaar kijken als ze een normaal kuchje geven. Er zijn

ook diverse mensen, die een apart lapje voor hun mond dragen. Zal het soms in de lucht zitten? Hij ruikt in ieder geval wel minder uitlaatgassen. Maar dat ruikt enkel maar frisser. Dus dat zal toch geen kwaad kunnen?

Voor de zekerheid gaat hij zijn woningen toch maar wat beter versterken en de deur goed dichthouden. Zodra alles weer normaal klinkt en ruikt, zal hij met zijn gezin wel weer eens tevoorschijn komen. Maar dat kan nog wel een tijdje duren. Tot die tijd blijven hij en zijn familie veilig ondergronds.

De coronatijd heeft ook voordelen

Door Denise



Heel veel mensen hebben last van alle maatregelen waaraan ze zich moeten houden. Ik alles behalve. Ik durf het tegenover veel mensen niet toe te geven. Ik begrijp namelijk wel dat anderen veel last hebben, maar stiekem vind ik het best fijn dat er bijvoorbeeld geen verjaardagen meer gevierd worden. De drukte en alle prikkels, dat wordt mij snel teveel. Ik voelde me altijd verplicht om op verjaardagen te komen.

Nu kan ik zonder schuldgevoel alleen even bellen om te feliciteren. Dit is niet het enige voordeel. Waar ik eerst 4 dagen in de week naar mijn werk moest, werk ik nu veelal vanuit huis. Gelukkig heb ik een baan waarbij dat kan. Het geeft mij wat te doen op een dag, maar ik kan het op mijn eigen tempo in mijn vertrouwde omgeving doen. Dit geeft rust. Ik heb ook meer structuur in het doen van boodschappen en mijn voorraad is altijd in orde. Voor corona deed ik bijna dagelijks boodschappen. Dit kostte niet alleen best veel tijd en energie, ook nam ik vaak onnodige dingen mee. Gewoon omdat ik er trek in had. Nu denk ik goed na over wat ik nodig heb en haal ik alleen wat er op mijn lijstje staat.

Ik zie veel positieve dingen, niet alleen in mijn eigen leven maar ook voor de wereld. Er rijden minder auto's, dus is de lucht schoner en verbruiken wij minder fossiele brandstoffen. Mensen komen erachter dat zij net zo goed in de tuin in het zonnetje kunnen zitten en dat zij niet persé naar Griekenland hoeven te vliegen. Natuurlijk begrijp ik dat veel mensen last hebben van deze rumoerige tijden. Ook leef ik mee met de mensen die geliefden zijn kwijtgeraakt. Toch hoop ik dat wij ons kunnen richten op de positieve dingen, anders wordt het leven helemaal zo zwaar.

“Er rijden minder auto's, dus is de lucht schoner en verbruiken wij minder fossiele brandstoffen”.





‘The times
they are
a-changin’

(Bob Dylan)