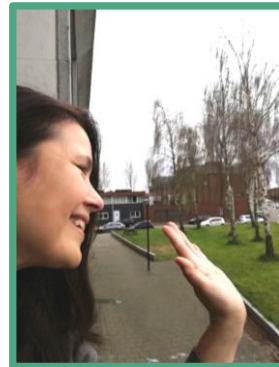


# Lichtpuntje in de duisternis

**“Fear is the path to the dark side.” Als je net als ik een Star Wars-fan bent, ken je vast deze uitdrukking van de alwetende Yoda. Een quote die best toepasbaar is op dit moment. In de maand maart startte met het coronavirus een angstige tijd, waarin velen elkaars gezelschap verplicht mijden. Maar moeten we ons helemaal laten leiden door onze angst om sociaal contact te hebben, of is er een gulden middenweg die ons weghoudt van de ‘dark side’?**



**H**et is een vreemde gewaarwording: bij mij is iedereen thuis en de dagen rijgen zich aaneen, maar het is geen vakantie. We werken en leren vanuit huis... Ook ik volg mijn colleges online nu de hogescholen dicht zijn. Ja, sinds ons kikkerlandje is geraakt, komt het ineens wel heel dichtbij.

We kijken met lede ogen toe hoe het coronavirus ons leven langzaam maar zeker in zijn greep krijgt, onze vrijheid beperkt tot op 1,5 meter onderlinge afstand. We volgen het nieuws gespannen: het is goed mis. Het beïnvloedt ons gedrag, onze omgang met anderen. Weinig sociaal contact, behalve met huisgenoten. Voor sommigen onder ons is er zelfs geen enkele verbinding.

## Voetengroet

Je merkt het overal: mensen zijn bang besmet te raken en meer op zichzelf gericht. Elk kuchje of niesje heeft wantrouwende blikken tot gevolg, soms zelfs commentaar. Als hooikoortspatiënt wacht ik daarom een beetje huiverig op de pollen die straks vrolijk mijn neus binnenvliegen. En dan heb ik een milde vorm van deze allergie.

Ik merk hoe vreemd ik het vind dat mensen geen hand meer geven. Vlak na de oproep van Rutte om hiermee te stoppen, had ik een sollicitatiegesprek. Een bijzonder prettig gesprek, absoluut, maar het voelde best vreemd om de eerste kennismaking niet te bezegelen met een handdruk. Die gewoonte is zo sterk verankerd in onze cultuur, dat het bijna onbeleefd lijkt dit niet te doen. En toch begin ik er al aan te wennen. We geven ook geen high-five meer en geen boks. In plaats daarvan doen we de voetengroet of stoten we onze ellebogen tegen elkaar en lachen er een beetje om. Ongemakkelijk nog, maar we passen ons aan.

## Op afstand connecten

We proberen op andere manieren ons ‘ding’ te blijven doen. Op social media zie je mooie initiatieven: van online concerten, waaraan een muzikant vanuit zijn eigen kamer deelneemt, tot aan door sportscholen georganiseerde trainingssessies op balkons. We klaptten vanuit ons huis massaal voor onze fantastische zorgverleners, die dapper het hoofd bieden aan deze ongekende ziekte. Skype, Zoom en Teams draaien overuren om de vele online klassikale lessen, vergaderingen en digitale lunches

mogelijk te maken. We vinden onze alternatieve weg naar een connectie, daar waar geen persoonlijkere mogelijkheid is. Mensen zijn bijzonder vindingrijk. Dat blijkt wel weer.

## Barrière

Als je boodschappen doet, bijvoorbeeld om je reusachtige verzameling onmisbaar wc-papier aan te vullen, kom je mensen in levenden lijve tegen. Voor sommigen is dat niks bijzonders. Zij zien dagelijks mensen, wanneer ze thuis aanschuiven voor het eten, met hun huisgenoten tv-kijken en spelletjes doen. Voor anderen is hun bezoekje aan de supermarkt het uitje van de dag. Hét moment om nog wat binding met andere mensen te hebben of thuis een vervelende situatie te ontlopen.

In deze vreemde tijd is het helaas lastig een praatje te maken met voorbijgangers of medeshoppers. De angst voor besmetting zorgt voor een grotere afstand tot elkaar dan normaal. De strepen op de grond bij de kassa lijken potentiële gesprekspartners op afstand te houden en de wandjes van plexiglas vormen een geluidsbarrière tussen klanten en kassières. Gespreksstof genoeg, maar te veel drempels om die met iemand te delen.

## Handreiking

Zeker, we bevinden ons in een donkere periode. Een tijd waarin we zoveel mogelijk moeten binnenblijven, terwijl de lente ons bijna schaamteloos naar buiten lokt. En hoewel Nederland zich tot nu toe probeert te verzetten tegen de roep van buiten om een totale lockdown, heeft het virus zijn tanden al gezet in onze dagelijkse omgang met mensen. Toch is het juist nu belangrijk om contact te hebben. Dat kan zonder fysiek te dichtbij te komen.

Let's talk en connect, in de winkel of gewoon op straat. Wees niet bang een keer “hallo” te zeggen tegen een vreemde. Een vriendelijk woord en een glimlach zijn tekens van aandacht. Zelfs op veilige afstand reik je daarmee iemand de hand en misschien creëer je dan zomaar een lichtpuntje in iemands leven.

De quote van Yoda in de inleiding begint eigenlijk als volgt: “In a dark place we find ourselves, and a little more knowledge lights our way.” Met die passage in gedachten zie ik de komende periode hoopvol tegemoet en zwaai ik met een glimlach naar...jou.