



Groenboek

Patiënten Spreken Zich Uit

*Ervaringen van zelfstandig
wonenden tijdens de
coronapandemie*

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding	5
1. Contacten met naasten	7
1.1. Woonomstandigheden	7
1.2. Familie	7
1.3. Impact regels op contact met naasten	9
1.4. Angst voor besmetting	10
1.5. Eenzaamheid	11
1.6. Sociaal netwerk	13
1.7. Trends	17
2. Overheid en regelgeving	18
2.1. Communicatie overheid	18
2.2. Ergernis naar mensen die de regels niet volgen	19
2.3. Test-en vaccinatie locaties	20
2.4. Frustratie over coronaregels	20
2.5. Trends	21
3. Algemene conclusies	22
Bijlage met complete verhalen	23

Voorwoord

Dit groenboek gaat over de ervaringen tijdens de coronapandemie van zelfstandig wonenden met hun familie, naasten en hun sociale netwerk en de mate waarin zij door algemene coronamaatregelen werden beïnvloed. Het groenboek is onderdeel van *Patiënten Spreken Zich Uit*.

Patiënten Spreken Zich Uit is de opmaat voor een provinciaal zorgplatform waarmee we diverse groepen burgers en patiënten willen kunnen raadplegen over thema's die de zorg en het zorgbeleid raken. Met als doel om patiënten en burgers de mogelijkheid te bieden om invloed uit te oefenen op het zorgbeleid, voor, tijdens en na de beleidsontwikkeling. In de nabije toekomst willen we deze methode inzetten bij regionale zorgvraagstukken zoals het huisartsentekort, de wachtlijsten in diverse zorgsectoren en de acute zorg.

De nationale onderzoeksinstantie ZonMw financiert *Patiënten Spreken Zich Uit*. Zij doet dat via een subsidieprogramma dat gericht is op het vinden van nieuwe wegen om patiënten bij gezondheidsbeleid te betrekken.

Het team van *Patiënten Spreken Zich Uit* verzamelde 240 verhalen van Friese burgers over hun ervaringen tijdens de coronapandemie in de periode van maart 2020 tot en met oktober 2021. De doelgroep bestaat uit ouderen, mensen met een chronische aandoening, beperking of psychische problemen, of hun naasten (mantelzorgers).

In maart 2022 verschijnen drie groenboeken over ervaringen tijdens de coronapandemie en een groenboek over de gehanteerde methodologie van de hand van oud hoogleraar Public Health Guus Schrijvers.

Het team *Patiënten Spreken Zich Uit* bestaat uit:

Esther de Vrij - Directeur bestuurder Zorgbelang Fryslân / Projectleider

Guus Schrijvers - Oud hoogleraar Public Health / Adviseur & vormgever methodologie

Klaas Alkema - Onderzoeker/Interviewer

Harriet Hollander - Onderzoeker /interviewer

Rian Terveer -Onderzoeker / interviewer

Arianne Wagt -Onderzoeker/ interviewer

Finnie de Jong -Projectondersteuner

Fokje de Vries - Projectondersteuner

Ingrid van Damme - Communicatieadviseur

In maart 2022 verschijnen de volgende groenboeken:

1. Ervaringen van zelfstandig wonenden met familie en andere naasten, en de mate waarin zij door algemene coronamaatregelen werden beïnvloed. (daarover gaat dit groenboek).
2. Ervaringen van bewoners in verpleeghuizen met sociale isolatie-maatregelen in relatie tot het instellingsmanagement.
3. Ervaringen met zorgverleners van mensen met chronische aandoeningen of langdurige beperkingen met de Friese zorg- en hulpverlening.
4. Groenboek Methodologie, Tellen en Vertellen

Witboek en Gouden Boek

Duiding en beleidsaanbevelingen formuleren we in een witboek. In de witboekfase gaan we in gesprek met patiëntvertegenwoordigers, Friese inwoners en zorgprofessionals over de betekenis van de opgetekende ervaringen in de groenboeken en mogelijke opties om zorgpraktijk en zorgbeleid te verbeteren. In de witboekfase gaan we ook in op de vraag in hoeverre de verhalen van de groenboeken 'breder leven' bij Friese patiënten/inwoners met een chronische aandoening en hun mantelzorgers. In het Gouden Boek toetsen we de door ons gebruikte methode op bruikbaarheid voor de toekomst. Doel is om in de nabije toekomst patiënten/Friese inwoners te kunnen raadplegen bij regionale zorgvraagstukken zoals huisartsentekort, wachtlijsten in diverse zorgsectoren en acute zorg. We verwachten het witboek en het Gouden Boek medio 2022 uit te brengen.

Hoe bereikten wij de Friese burgers?

Patiënten en hun naasten bepaalden zelf welke ervaringen zij met Zorgbelang Fryslân deelden. Patiënten of hun mantelzorgers konden zelf verhalen schrijven en uploaden naar onze project-website. Wie liever geïnterviewd wilde worden door een van de vier projectmedewerkers, kon dat telefonisch of via een mail aangeven bij het secretariaat van het project.

Wij bereikten patiënten en mantelzorgers via vele kanalen: oproepen via de achterban van Zorgbelang Fryslân, artikelen in de Leeuwarder Courant, een aantal artikelen in lokale kranten, nieuwsitems bij Omrop Fryslân, oproepen via enkele grote Friese zorgaanbieders, een korte enquête onder panelleden van Friese burgers, via kraampjes in hallen van grote zorginstellingen en via social media. In de periode dat het (in verband met de op dat moment geldende coronamaatregelen) mogelijk was, zochten we direct persoonlijk contact met mensen in publieke ruimten zoals bibliotheken en gezondheidscentra.

Inleiding

In dit groenboek vertellen zelfstandig wonenden over hoe zij door algemene coronamaatregelen werden beïnvloed, welke impact de maatregelen hadden op hun sociale welzijn en wat familie en naasten in deze periode voor hen hebben betekend. Het gaat over ervaringen in de periode maart 2020 tot en met oktober 2021.

In dit groenboek staan verhalen van zelfstandig wonenden tussen de 20 en 94 jaar oud. Iets meer dan de helft van hen heeft een lichamelijke aandoening of chronische beperking. Voor deze laatste groep geldt dat ze extra kwetsbaar zijn en een hoger risico lopen wanneer ze corona krijgen. Voor hen is een sociaal netwerk extra belangrijk, tegelijkertijd komt dit netwerk juist door de coronamaatregelen onder druk te staan. Ook een aantal mantelzorgers komt in dit groenboek aan het woord over de ervaringen van hun naaste.

Dit groenboek geeft een gemengd beeld met ongeveer evenveel positieve als negatieve ervaringen. Toch zou bij de lezer al lezend het gevoel kunnen ontstaan dat de balans doorslaat naar 'het negatieve'. Dat komt wellicht doordat eenzaamheid, een bij uitstek negatieve ervaring, een belangrijk thema is. Deze verhalen zijn indrukwekkend en aangrijpend. Daarnaast zijn er ook positieve ervaringen, deze lijken nogal eens op elkaar: het gaat bijvoorbeeld om mensen voor wie corona weinig of geen beperkingen opriep, zoals bij deze respondent:

"We wonen ruim op het platteland en hebben heel weinig beperking ervaren."
Man (66)

In dit groenboek vertellen respondenten ook hoe ze hun best doen om hun sociaal netwerk tijdens de lockdowns te behouden. Ook dat levert een aantal positieve verhalen op.

Leeswijzer

Dit groenboek ordent de ervaringen aan de hand van 2 hoofdstukken, namelijk:

1. Contacten met naasten

- Woonomstandigheden
- Familie
- Impact regels op contact naasten
- Eenzaamheid
- Sociaal netwerk

2. Overheid en regelgeving

- Communicatie overheid
- Impact op het persoonlijke leven
- Ergernis naar mensen die de regels niet volgen
- Test- en vaccinatielocaties
- Frustratie over de regels

Aan het eind van elk hoofdstuk vatten wij de bevindingen samen. Hierna volgen globale uitkomsten van de twee hoofdstukken tezamen. Dit groenboek bevat tenslotte een bijlage met daarin een selectie met complete verhalen.

In de hoofdstukken staan citaten uit verhalen cursief gedrukt. Hierin is de patiënt zelf of de mantelzorger aan het woord. Wij hebben overwogen om de term patiënt, bewoner of respondent te vervangen door ervaringsdeskundige. Dat is een term die in de patiëntenbeweging gebruikt wordt als tegenhanger van professionele, wetenschappelijke en bestuurlijke deskundigen. Bij nader inzien hebben wij daarvan afgezien: de term 'ervaringsdeskundige' leest niet lekker. We houden het nu op de neutrale term respondent. Dan kan een patiënt zijn of een mantelzorger. De verhalen van een aantal respondenten bevatten meerdere thema's en worden ook meerdere malen geciteerd in dit groenboek.

1. Contacten met naasten

“

1.1. Woonomstandigheden

Ik heb weinig beperkingen ervaren door corona

Voor een aantal respondenten bleken goede woonomstandigheden erg te helpen om het leven tijdens de lockdowns redelijk of ronduit prettig door te komen. Ook het bezit van een camper of caravan biedt perspectief: namelijk de mogelijkheid om te reizen of op vakantie gaan terwijl afstand houden haalbaar is.

Zo ondervonden deze respondenten ‘weinig beperkingen’ tijdens de lockdown:

“We hebben een groot huis met een grote tuin. We gingen ook nog met de camper op vakantie. We hebben weinig beperkingen ervaren, behalve in het contact met de kinderen en kleinkinderen.”

Vrouw (72) hartaandoening

“Ik kon thuis werken. We wonen in een groot huis met een grote tuin. Ook toen we in quarantaine moesten had elk lid van ons gezin een eigen kamer en liepen we elkaar niet in de weg. Ik heb weinig beperkingen ervaren en ook de zorg kon goed doorgang vinden.”

Man (56) diabetes

1.2. Familie

Mijn kinderen en kleinkinderen waren een geweldig medicijn

Uit het verhaal van een aantal respondenten blijkt een goede familie- of gezinsband een belangrijke factor om de situatie rondom corona het hoofd te bieden. Contacten uit het netwerk vielen weg of werden minder, maar binnen de ‘bubbel’ huwelijk of gezin vinden mensen steun bij elkaar en/of kunnen zij hun leven op een prettige manier invullen.

“Net als iedereen miste ik veel sociale activiteiten zoals de kaartclub en verjaardagen. Echter je moet het als het een beetje kan, nemen zoals het is. Dat heb ik van huis uit meegekregen. En ik kan nog best wat. Van het fietsen op mijn e-bike geniet ik samen met mijn vrouw. Mijn vrouw en mijn kinderen en kleinkinderen waren een geweldig medicijn tegen eventuele eenzaamheidsgevoelens.”

Man (78) hartklachten

"Ik heb mij tijdens de coronaperiode nauwelijks beperkt gevoeld. Natuurlijk ging het allemaal wat anders dan anders en dat moest wennen."

Man (74) versleten aderen

Soms bevindt de respondent zich al in een moeilijke situatie, bijvoorbeeld door ziekte of chronische beperking. Daar bracht de coronaperiode in de beleving van deze respondenten eigenlijk 'nauwelijks verandering' in. Zo hebben de coronaregels op de situatie van deze respondent 'zeer weinig impact':

"Ik ben mantelzorger voor mijn vrouw, zij heeft meerdere jaren chronische pijnklachten. Hierdoor ben ik zelf langdurig in de ziektewet terecht gekomen. De regels hebben zeer weinig impact gehad, we pasten ons beiden gemakkelijk aan. Eigenlijk veranderde corona weinig omdat de gehele situatie al moeilijk was, we raakten te veel aan huis gekluisterd en uiteindelijk geïsoleerd. We proberen elkaar te helpen, dat ging op zichzelf goed, maar er was toch dat isolement en het beheerst worden door de nare situatie thuis en nergens meer aan toe komen."

Ik vond de relatieve rust heerlijk

Een familieband kan ook 'druk leggen' of veel van mensen vragen. Dan kan beëindiging van het samen leven/in een huis wonen een verlichting zijn, ook in coronatijd. Enkele respondenten gaven aan 'op te leven' na de beëindiging van het samen wonen/leven.

Voor onderstaande respondent was het een grote verlichting toen haar man (die aan dementie lijdt) opgenomen werd in een woonzorgcentrum:

"Nadat mijn man, die jong dementerend is, in een zorgcentrum geplaatst werd, viel er veel stress van mij af en kon ik tot rust komen. Ik heb van de lockdown genoten omdat er geen beroep op mij gedaan werd."

Vrouw (66)

Voor deze respondent was de beëindiging van haar huwelijk een verademing en kon ze juist 'genieten' van de lockdown waarin geen druk (meer) op haar werd gelegd.

"Sinds mijn scheiding gaat het heel goed met mij. Ondanks mijn zware ziekte die mij zeer beperkt. De coronaperiode was voor mij relatief niet zwaar, vergeleken met mijn huwelijkse periode. Wel moest ik zeer voorzichtig zijn. Maar daar had ik geen moeite mee. Overdag heb ik altijd veel te doen, ik vond de relatieve rust heerlijk. Ik doe vrijwilligerswerk en dat was wat rustiger tijdens de corona."

Vrouw (55) stofwisselingsziekte

1.3. Impact regels op contact met naasten

Voor een aantal respondenten hebben de coronaregels veel impact op het persoonlijke leven. Dan gaat het vooral over de anderhalve meter afstand die gehouden moet worden, waardoor ze geliefden, kinderen en/of kleinkinderen niet kunnen zien.

Geen afscheid kunnen nemen van naaste die sterft

Een respondent met een LAT relatie kon, vanwege de coronaregels, niet bij haar partner zijn, ook niet in de weken voordat hij overleed:

Afstand houden is voor ons erg slecht geweest. Ik kwam daar om de week de medicijnen uitzetten en moest hem soms wegduwen. () Een keer per week bracht mijn zoon boodschappen bij hem binnen, dan kwamen ze samen naar de auto zodat we elkaar even zagen. Daar is een filmpje van. Twee weken voor zijn overlijden gemaakt vanuit de auto om te laten zien wat corona met ons deed. Afscheidsdienst met 28 aanwezigen, 16 gezinsleden 12 genodigden. Mijn hele familie en vrienden en de kerkelijke gemeente afwezig. Ik heb nog spijt van het NIET knuffelen."

Vrouw (70) hart- en nierfalen

-dit verhaal is (compleet) opgenomen in de bijlage-

Deze respondent verloor zijn broer aan kanker tijdens de pandemie. Hij is nog erg verdrietig dat hij geen afscheid heeft kunnen nemen. En daar is hij ook boos over:

"Dat ze geen uitzonderingen maakten, daar kan ik mij nog kwaad over maken."

Man (65 +)

Kleinkinderen alleen op foto's gezien

"Tijdens deze tijd zijn er vier kleinkinderen geboren die ik nog geen van allen ooit heb gezien of aangeraakt. Alleen op foto's."

Vrouw (68) kanker

"Mijn man is mijn mantelzorger en we hebben geprobeerd elkaar zo veel mogelijk te steunen. Vooral het weinige bezoek vond ik moeilijk. Het allermoeilijkst was de verjaardag van onze kleinzoon. Om onszelf te beschermen zijn we niet naar hem toe geweest."

Vrouw (65-79)

1.4. Angst voor besmetting

Mensen met een chronische aandoening zijn in het algemeen kwetsbaarder voor het virus. Uit angst voor besmetting mijden ze vaak zoveel mogelijk contacten en zijn ze erg voorzichtig. Dat lijkt bijvoorbeeld tot angst om de straat op te gaan of om boodschappen te doen. Angst voor besmetting maakt mensen vatbaarder voor isolement.

*"Ik vond het eng om met anderen in contact te komen. Dat deed ik amper maar dit moest."
Vrouw (40-69) chronische aandoening*

Zo weinig mogelijk naar de winkel om boodschappen te doen

*"In de eerste coronaperiode én ook daarna heb ik mijn verstand 'coronastand' gezet, dat wil zeggen: weinig/geen fysieke contacten, vaker bellen met elkaar en zo weinig mogelijk naar de winkel om boodschappen te halen. In de zomer van 2020 toch maar wat meer contacten, maar wel met in achtneming van de coronaregels, je bent je steeds bewust dat je een risicopatiënt bent. In het najaar van 2020 begon het weer nijpender te worden en werden langzamerhand de regels weer aangescherpt, met daarop volgend een lockdown."
Vrouw (44) erg kwetsbaar door hersenaandoening*

Voor enkele respondenten legde de angst om besmet te raken of om een ander te besmetten een grote druk op hun dagelijks leven en/of zorgde voor een grote psychische last. Sommige respondenten kwamen bijvoorbeeld langdurig niet meer in winkels. Of ze bezochten alleen winkels waar ze echt zeker konden zijn dat de anderhalve meter afstand ook daadwerkelijk gehouden kon worden. Om die reden deed deze respondent alleen boodschappen bij een groothandel:

*"Ik deed mijn boodschappen bij de groothandel, daar was genoeg ruimte en weinig bezoekers. Ik wilde niemand anders besmetten maar ook zelf niet besmet raken, was daardoor echt wanhopig en zie erg uit naar het licht aan de einde van de tunnel."
Vrouw (65) diabetes*

Deze respondent was erg voorzichtig met bezoek ontvangen, als er wel bezoek was voelde dat 'krampachtig':

*"Mondjesmaat zijn onze kinderen op bezoek geweest. Dan zaten we krampachtig op anderhalve meter afstand bij elkaar. Gelukkig kan dit omdat we de ruimte hebben."
Man (61) nieraandoening*

De angst om juist anderen te besmetten had grote impact op deze respondent:

"De maatregelen hadden grote impact op mijn zaak (kapsalon). Ik wilde niet op mijn geweten hebben dat er iemand besmet zou raken als gevolg van mijn nalatigheid."

Vrouw (40) MS

1.5. Eenzaamheid

Veel respondenten leden onder eenzaamheid. Bij veel mensen viel het sociale netwerk weg door corona. Door de lockdown was het niet meer mogelijk om elkaar te bezoeken of bezoek werd uit de weg gegaan uit angst voor besmetting. De meerderheid van deze mensen (maar zeker niet allemaal) was alleenwonend.

Ik heb geen kinderen en mijn vriendenkring is op leeftijd en zijn chronisch ziek

Deze (alleenwonende) respondent kampt ook met eenzaamheid door het isolement waarin ze terecht komt. Uit hobby's haalt ze geen plezier meer. Ook is ze bang voor besmetting:

"Het was vreselijk, ik heb geen kinderen en mijn vriendenkring is op leeftijd en is chronisch ziek. Het was stil om mij heen en ik leefde in een kleine wereld. Ik ontmoette vrienden en bleef daarna telkens tien dagen in quarantaine voor de volgende ontmoeting. Ik ben verdrietig omdat ik mij eenzaam voel. Ik ben altijd een boekenwurm geweest, maar zelfs een boek lezen lukt mij niet meer."

Vrouw (65) diabetes

-complete versie van het verhaal is opgenomen in de bijlage-

Netwerk opbouwen na verhuizing

Wie tijdens een pandemie met lockdowns moet verhuizen, kan het extra lastig krijgen omdat een sociaal netwerk nog ontbreekt en moeilijk op te bouwen is tijdens een lockdown.

"Ik ben kort voor de corona uitbraak verhuisd naar mijn geboortestad. Ik moest de contacten opnieuw opbouwen. Door de corona was er in het appartementencomplex erg weinig aanspraak meer in de hal en kwam er ook niemand meer op visite, ook mijn zoon uit Duitsland niet. Het werd erg stil. Ik heb veel om dankbaar voor te zijn, maar ik voelde me eenzaam worden."

Vrouw (76) chronische aandoening

"Ik ben onlangs met mijn man verhuisd naar Drachten. Kort daarna overleed mijn man, toen werd het heel stil om mij heen."

Vrouw (65+)

Vechten tegen eenzaamheid

Een aantal respondenten probeert de eenzaamheid te bestrijden door gedisciplineerd te leven of een eigen 'coping strategie' in te zetten: een strategie om met tegenslagen en/of stressvolle omstandigheden om te gaan. Dat werkt bij enkele respondenten, maar niet bij iedereen.

"Ik heb wel eenzaamheidsgevoelens, maar door gedisciplineerd te leven kan ik deze gevoelens de baas blijven."

Vrouw, alleenwonend (71)

"Ik heb me regelmatig eenzaam gevoeld, vooral 's avonds. Ik heb veel initiatieven genomen, ben er regelmatig op uitgegaan. Ik had gewild dat mensen bleven langskomen. Dat mensen zouden blijven bellen. Ik had er last van dat de coping strategie niet voldoende werkte, dat was moeilijk voor mij."

Man (63) alleenwonend slechtiend

De dagelijkse pijn is vreselijk, maar de eenzaamheid was ook heel erg

Eenzaamheid wordt door een aantal respondenten als pijnlijker ervaren dan ziekte en/of chronische klachten. Voor deze respondent 'hoeft het eigenlijk niet meer':

"Ik heb veel gezondheidsklachten. Naast mijn chronische aandoening die dagelijks en altijd pijn geeft, heb ik zwakke longen en nu een slijmbeursontsteking. De dagelijkse pijn is vreselijk, maar de eenzaamheid was ook heel erg. Ik voelde me Remi uit dat boek weet je wel, 'Alleen op de wereld'. Ik weet soms niet meer waar ik de kracht vandaan moet halen. Het hoeft voor mij eigenlijk niet meer. Maar ja, je zet je schouders er maar weer onder. "

Vrouw (73) neuropathie

De echtgenoot van deze respondent (mantelzorger) onderging meerdere operaties tijdens de lockdown, dat bracht veel stress met zich mee. Het isolement waar corona hen in bracht werd echter als zwaarder ervaren dan de stress rondom de operaties. Dat zij hun dochter (die zich niet wil laten vaccineren) niet konden ontvangen was zeer pijnlijk.

"Ondanks de stress van de operaties, heb ik het meest last gehad van het isolement waarin we zaten. Dat had zeer zeker veel impact. Zowel mijn man als ik zongen bij een koor en gaven kleine recitals hier thuis. Daar hadden we veel schik in. Maar dat verviel allemaal. Daarbij komt nog dat onze dochter zich niet wil laten vaccineren. Gegeven de ziekte van mijn man moesten we haar de deur weigeren, heel pijnlijk allemaal."

Man (77) hartoperaties

1.6. Sociaal netwerk

Wegvallen van dagelijkse structuur

Een sociaal netwerk kan bescherming bieden tegen eenzaamheid. Tijdens de lockdown kwam dat netwerk onder druk te staan. Vrijwilligerswerk valt weg, het dagelijkse ritme wordt verstoord, het aantal contacten nam af. Meerdere respondenten ervaren een 'angst om af te glijden'. Respondenten gaven aan naar allerlei manieren te zoeken om zich staande te houden.

"Ik heb zo goed als het kon steeds mogelijkheden gezocht die me konden helpen door deze periode (de lockdown, red.) heen te komen. Mijn gewone werk ging gelukkig door, het vrijwilligerswerk dat ik doe en wat ook heel belangrijk voor me is, stopte wel. Het contact met mijn coach ging online door, en ik vond het niet erg om op die manier contact te hebben. Ik ben meer alleen geweest, ervaringsbijeenkomsten gingen ook online."

Man (31) PDD-NOS

De hierboven geciteerde en andere respondenten ervoeren de avondklok als een belemmering voor de contactmogelijkheden met hun sociale netwerk:

"In mijn vrije tijd ben ik veel aan het fietsen en met andere mensen op pad. Elke avond ga ik fietsen om Pokémon GO te spelen. Dat was nu beperkt vanwege de avondklok en ik miste het ook dat ik dit niet met vrienden kon doen zoals anders."

Man (31) PDD-NOS

"De avondklok weerhield ons ervan om 's avonds een keer per week een bakje bij elkaar te drinken, nergens heen, thuis blijven, een moeilijke tijd, die mij toch wel opbrak."

Vrouw (44)

Deze respondent moest vanwege de coronaregels stoppen met vrijwilligerswerk. Als vrijwilliger ondersteunde ze vrouwen van buitenlandse afkomst en motiveerde hen om mee te doen in de samenleving. Het zijn veelal vrouwen die te maken hebben met gezinsproblematiek of huiselijk geweld. Door corona moest ze stoppen met het vrijwilligerswerk. Ze vertelt over de impact die dat op haarzelf en de betreffende vrouwen had:

"Er is geen plek meer om bij elkaar te komen, en vanuit het wijkteam wordt ook geen contact meer met gelegd. Ik wil hen niet bij mij thuis uitnodigen en ik kan niet naar hen toe, want dat zou de man niet toelaten. Het wijkteam laat het afweten. Deze vrouwen moeten gehoord worden, maak een plekje, een inloop, waar zij naar toe kunnen. Naast corona speelt denk ik ook mee dat er misschien wel niet zo goed geluisterd wordt naar vrouwen van buitenlandse

afkomst. Voor mijzelf is het ook een gemis: ik wil gezien worden, erkenning voor wat ik kan betekenen voor anderen. Het gaat niet goed met mij. Ik heb veel last gekregen van zware migraine en slik hiervoor veel medicatie. De doorverwijzing van de huisarts naar de neuroloog duurt nu al een maand. En het zou spoed zijn."

Vrouw (> 40)

-complete versie van het verhaal is opgenomen in de bijlage-

Psychische beperking

Een enkele respondent met een psychische beperking gaf aan dat meer begrip en acceptatie voor mensen met psychische problematiek zou helpen om deze tijd beter door te komen.

Zoals deze respondent die aan een depressie lijdt:

"Ik woonde voor de eerste lockdown net weer zelfstandig, doe twee en een halve dag vrijwilligerswerk. 'Hoe ga ik hiermee om?' dacht ik. Ook realistisch: 'dit gaat nog wel even duren'. Gelukkig kon ik nog werkzaamheden op de locatie van het vrijwilligerswerk blijven doen. Verder was ik veel thuis en heb ik online activiteiten ondernomen. Ook zelf opgezet om samen met anderen wat te doen te hebben. Ik moest ook gaan nadenken over hoe je kunt ontspannen. Corona op zich is al vervelend maar in mijn geval was dat echt stressvol. Misschien dat er meer acceptatie komt voor psychische problematiek en burn out. Omdat veel mensen moesten dealen met bijzondere stresssituaties. Ook bang om af te glijden, maar dat is niet gebeurd. Ik heb een goede vriend, mijn ouders, en een breder netwerk waar ik contact mee heb."

Man (27) depressie

Digitale contacten

Digitale contacten zijn voor veel respondenten erg belangrijk geworden voor hun sociale contacten.

In het begin was het moeilijk, aldus deze respondent, maar uiteindelijk was het prima te doen en digitaal contact speelde daar een belangrijke rol in:

"De beginperiode van corona vond ik angstig. Ik voelde me tekortgedaan en beperkt. Echter ik begreep al vrij snel dat we hier doorheen moesten met zijn allen. Door middel van veel appcontact met mijn familie en mijn nieuwe vriendin was het allemaal uiteindelijk prima te doen."

Man (83) hartklachten

De moeder van deze mantelzorger heeft veel baat bij digitale middelen om aansluiting behouden op haar netwerk:

"Via haar tablet kon ze 'naar de kerk' en via Zoom had ze veel contact met familie."
Vrouw (82) slecht ter been

Live contact was leuker, maar Zoom was ook voor deze respondent een aanvaardbaar alternatief:

"Bijeenkomsten en vergaderingen gingen via Zoom. Ik vond het niet erg om het op deze manier te doen, wel was de verbinding niet altijd even goed. In het echt vergaderen is wel anders, eigenlijk vind ik dat leuker."
Vrouw (58) ME

Het online contact met de zorgprofessional was voor deze respondent erg belangrijk:

"Het contact met mijn fysio via Zoom was een enorme steun voor mij."
Vrouw (61)

Spontane momenten vallen weg

Online contact voldoet echter niet in alle behoeften. Spontane contacten vallen weg, dat was moeilijk voor deze respondent :

"Ik mis mijn dikste vriendinnen omdat we elkaar haast niet meer ontmoeten. We appen wel elke veertien dagen maar dat is anders dan elkaar ontmoeten. Vooral ook omdat ik alleenstaande ben. Ik ben dol op shoppen en winkelen in grote steden, dat mis ik erg. Ook mis ik, als ik in mijn woonplaats winkel, de spontane gesprekken met bekenden. Zo ga ik als ik iemand tegenkom normaliter spontaan een kopje koffie drinken. Dat kan nu niet. Ik mis het spontane en onverwachte."
Vrouw (65) diabetes 2

'Betutteling' vanuit omgeving

Een sociale omgeving kan ook beklemmend werken. Een aantal respondenten ervoeren de bemoeienis uit hun omgeving als negatief.

Deze respondent voelde zich daardoor aangetast in haar waarde:

"Ik wilde nog mijn eigen boodschappen doen, want de supermarkt was haast het enige contact van de dag. Anderen drongen zich dan als ware op om de boodschappen voor mij te doen. En dan was het lastig om hier onderuit te komen. Ik kan toch zelf beslissen wat goed voor me is."
Vrouw (65+)

Zoeken naar nieuwe oplossingen

Een aantal respondenten zoekt actief naar oplossingen en nieuwe perspectieven. Zo startte deze respondent met een volkstuin. Dat hij eraan gewend is om zelf veel initiatieven te nemen, helpt daarbij, zo geeft hij aan.

"Dat heb ik toen bedacht: starten met een volkstuin. Je bent lekker buiten, je kunt praten met je medetuiniers. Want je bent ver genoeg van elkaar af. En buiten is het infectiegevaar bijna nihil. Op deze manier heb ik weer nieuwe contacten opgebouwd en wordt er ook een beroep op mij gedaan. Je moet ook dingen voor jezelf gaan creëren. Mentaal heb ik niet van corona te lijden gehad, door erover na te denken wat ik nodig had, ik had het in me, het komt ook door mijn werkzame leven, ik ben altijd een financiële topman in bedrijven geweest. Je moet zelf heel veel, dat ben je gewend, ik heb die vaardigheden."

Man (66) chronische aandoening

-complete versie van dit verhaal is opgenomen in de bijlage-

Deze respondent kreeg juist meer contact met haar sociale netwerk en vond het fijn dat ze anderen met haar vaardigheden kon helpen:

"Ik heb geleerd om te gaan als chronisch zieke met tegenslag en teleurstelling, je kan van alles willen maar als het fysiek niet kan, pas ik me aan en ik kijk of het op een andere manier kan en zo niet dan moet ik het loslaten en accepteren. En dat is eigenlijk iets wat de meeste mensen in deze tijd ook hebben moeten leren maar wat chronisch zieken al kunnen. Ik kreeg meer contact met mijn sociale netwerk. Op mijn kennis en ervaring in het omgaan met beperkingen en perspectief werd vaker een beroep gedaan. Ik vond het ook fijn dat er meer tijd en aandacht voor elkaar ontstond."

Vrouw (72) chronische vermoeidheid

Een aantal respondenten geeft aan dat de lockdown hen 'rust geeft' en 'onthaastend' werkt, zoals deze respondent:

"Het was wennen. Nu vinden we het beiden zalig. Corona heeft mij veel bewuster gemaakt en onthaast. Ik was altijd een druk baasje. Overal een praatje en koffie drinken. Ik heb weer nieuwe kansen en mogelijkheden die ik van tevoren niet wist. Via Teams en Zoom met mensen praten is geweldig. Het gaat prima dat overleggen via de computer. Als je denkt aan impact van corona, denk je in eerste instantie negatief. Maar dat is het voor mij beslist niet. Integendeel."

Vrouw (72) kanker

1.7. Trends

Een goed sociaal netwerk, fijne woonomstandigheden en een goede familieband werken beschermend en zorgen voor veerkracht. Een aantal respondenten ervoer eenzaamheid/isolement als een groot probleem.

Enkele algemene punten zijn:

- Door goede woonomstandigheden ervaren mensen minder beperking. Bezit van caravan/camper geeft gevoel van vrijheid.
- Steun van familie, goed contact met partner kinderen en kleinkinderen zijn voor een aantal respondenten een belangrijke steunende factor.
- Grote impact hebben coronaregels op het persoonlijk leven van een aantal respondenten. Zo moeten mensen met een LAT relatie zich houden aan de 'anderhalve-meter-maatregel': dit heeft voor een respondent grote gevolgen. Grootouders lijden onder het feit dat ze (pas geboren) kleinkinderen niet kunnen zien.
- Bij drukkende of moeilijke familiesituaties kan het juist goed zijn, zo blijkt uit enkele ervaringen, wanneer het samen wonen/leven beëindigd wordt.
- Eenzaamheid is een belangrijk probleem, het sociale netwerk ontbreekt of werkt niet meer.
- Eenzaamheid wordt door een aantal respondenten als even zwaar of zwaarder ervaren als een ziekte of aandoening.
- Enkele respondenten geven aan dat angst voor besmetting hun leven sterk bepaalt/negatief inkleurt.
- Wegvallen sociale structuur tijdens lockdown wordt als problematisch ervaren
- Enkele respondenten geven aan dat eigen veerkracht/initiatief hen helpt om het leven tijdens corona een positieve invulling te geven.
- Mensen ervaren ook positieve kanten ('relatieve rust') van de lockdown.

2. Overheid en regelgeving

2.1 Communicatie overheid

Lokale overheid ging te laat over op online vergaderen

Enkele respondenten uiten kritische geluiden over overheidscommunicatie. Deze respondent is boos omdat de gemeenteraad naar zijn mening te lang wachtte om over te stappen op online vergaderen.

*"Ik zit in de gemeentelijke politiek, de burgemeester wilde niet online vergaderen. Ik heb verzocht dat wel te doen ook gezien mijn risicoprofiel. En naast mij nog een aantal mensen. De burgemeester wilde ons niet ter wille zijn, ik heb de krant ingeschakeld. Het heeft niet mogen baten, pas een paar maanden later is overgegaan op online vergaderen. Ik was er boos over. Ik vind dat de ernst van de situatie wordt gebagatelliseerd."
Man chronische aandoening*

Stuur mensen een persoonlijke brief

Deze respondent pleit voor meer directe communicatie met de burger. Met persconferenties alleen, bereik je niet alle mensen op de juiste manier, vindt ze:

*"Als het zo ernstig is en je wilt dat je burgers participeren in hoe zich te gedragen en wat ze kunnen verwachten bij deze pandemie, moet je meer doen aan de communicatie. Je had als burgemeester gemeente of overheid, een persoonlijke brief aan iedereen moeten sturen, met dit is er aan de hand, dit wordt er van u verwacht en daar kunt u de informatie vinden. Luister eens naar dat radioprogramma, kijk op deze site. Als je niet weet dat er een persconferentie is geweest, dan weet je niet wat er gecommuniceerd is. Als je mensen mee wilt hebben in hun gedrag moet je ze wel opvoeden en dat doe je door ze te informeren. Ik zoek dingen op, bijvoorbeeld op rijksoverheid.nl. Achter de schermen wordt heel veel gedaan, op allerlei terreinen, laat dat meer aan de burger weten. Ook het waarom. Nu zien mensen soms alleen de maatregel. Als burgemeester kun je de burgers toespreken met een brief of met een video."
Vrouw (56) reuma*

Ik voelde mij niet lekker bij het krijgen van een vaccin

Communicatie over vaccins zorgde bij deze respondent voor veel onrust en onzekerheid:

"Overheidscommunicatie heb ik als negatief ervaren, ik voel mij niet lekker bij het krijgen van AstraZeneca. Heb het wel gedaan en ben nu extra alert op bijwerkingen."

Het vaccinbeleid geeft veel stress. Dit betreft de gebrekkige berichtgeving, het niet delen van goede informatie over bijwerkingen. In mijn geval: de AstraZeneca."

Man (50-70) chronische aandoening

Ik leefde van persconferentie naar persconferentie

Een respondent gaf aan te 'leven van persconferentie naar persconferentie' en werd steeds heen en weer geslingerd tussen hoop en vrees. De persconferenties gaven haar een 'onveilig gevoel':

"Rutte had meteen moeten zeggen dat de lockdown lang zou duren, in ieder geval tot 1 juli. Dan had ik met minder hoop geleefd. Veel te laat begonnen met vaccineren. En te veel en te snel is er voor deze zomer versoepeld. Voelde erg onveilig."

Vrouw (61) diabetes

'Was je handen stuk': dat zeg je niet tegen mensen met smetvrees

Te weinig aandacht is er vanuit de communicatie voor mensen met een specifieke doelgroep, zeggen enkele respondenten. Zoals deze respondent die aan een dwangstoornis lijdt en geobsedeerd is door "handen wassen".

"Als in een persconferentie gesproken werd over kwetsbare mensen dan hadden ze altijd over ouderen of mensen met een lichamelijke aandoening. In de eerste periode waren ook de dagbestedingen gesloten. Dat was heel erg voor mensen met een psychische aandoening. Ze hadden dingen ook anders moeten zeggen, bijvoorbeeld over die handen wassen. Niet zeggen: 'was je handen stuk'. Dat zeg je niet tegen mensen met smetvrees."

Vrouw (41) obsessieve, compulsieve stoornis

-complete versie van dit verhaal is opgenomen in de bijlage-

2.2 Ergernis naar mensen die de regels niet volgen

Je niet laten vaccineren: toppunt van egoïsme

Meerdere respondenten uitten hun ergernis naar mensen die 'de coronaregels niet opvolgden' of zich niet willen laten vaccineren.

"Tot op heden raak ik erg boos als ik mensen hoor praten die zich niet willen laten vaccineren. In mijn ogen is dit het toppunt van egoïsme. Ik raak elke keer weer boos als mensen hierover beginnen."

Man (80)

"Wat ik ook lastig vond dat we na de versoepelingen van vorige zomer weer terug in lockdown moesten, het voelde alsof ik gestraft werd voor de vrijheden die anderen zich veroorloofd hadden, doordat die zich niet aan de anderhalve meter hadden gehouden moest het hele land weer in lockdown en strenger dan vorig voorjaar."

Man (31) PDD-NOS

2.3 Test-en vaccinatie locaties

Voor het laten testen moest ik naar Leeuwarden, dat was niet makkelijk voor mij

Een enkele respondent vertelde dat ze met vragen over de corona-app niet bij de teststraat terecht kon. Een andere respondent gaf aan dat het de lange reistijd naar een testlocatie voor haar een probleem was:

"Wat ik wel moeilijk vond/vind is dat ik voor het laten testen naar Leeuwarden moest, dat is niet zo makkelijk voor mij. Ik rijd zelf geen auto en heb niet echt mensen om me heen die me kunnen brengen. Het is dus wel voorgekomen dat ik me niet goed voelde en me op dat moment wel had willen laten testen maar de mogelijkheid niet had. Dat was voor mij niet prettig, ik kon de deur niet uit, hoe te doen met boodschappen etc. en ik wist dus niet of ik wel of geen corona had. Zelfde geldt voor het laten vaccineren, plekken zijn met het OV niet altijd even makkelijk te bereiken en ik ben met het OV bovendien lang onderweg. Met mijn aandoening, valt me dat zwaar. Het zou voor mij (en denk anderen ook) een stuk prettiger zijn als laten testen en vaccineren gewoon in het dorp had gekund, bijvoorbeeld bij de huisarts of het groenekruisgebouwtje of zo."

Vrouw (91) chronische aandoening

2.4 Frustratie over coronaregels

Voor een aantal respondenten leidden diverse maatregelen tot gevoelens van woede en machteloosheid. Zij laten zich in zeer negatieve bewoordingen uit over kabinet en overheid. Sommige respondenten trokken ook het nut van de regelgeving in twijfel.

Het doet mij denken aan een politiestaat

"Met de komst van de corona wat ik afkort tot 'croma', heb ik mij het meest gestoord aan het zwabberbeleid van 'Den Haag en hun theebransje met Japie D'. Een van de eerste dingen die er direct bij mij inhakten was het plat leggen van fitness. Ik was eind sept 2019 begonnen met medische fitness voor mijn gezondheid. De thuiszorg ging gewoon door al moesten ze na de invoering van het mondkapje met dat ding werken."

Ik vond dit een crime bij het winkelbezoek, het beperkt je ademhaling nodeloos en zeker voor mij, omdat ik nog al eens longontsteking heb gehad. Het op afspraak winkelen deed ik niet. Het alleen zijn of maar beperkt bezoek ontvangen doet mij denken aan een politiestaat."

Vrouw (59) diabetes

2.5 Trends

De respondenten reageren overwegend kritisch, als het gaat om overheidscommunicatie. De volgende algemene punten komen naar voren:

- Lokale overheid is laat met invoeren online vergaderen, meldt een respondent.
- Persconferenties roepen onzekerheid en verwarring op. Ook andere manieren van communicatie zijn gewenst, van zowel via landelijke als lokale overheid
- Kritiek is er op de informatie over AstraZeneca, die door een respondent als gebrekkig ervaren wordt.
- Communicatie is te weinig gericht op specifieke groepingen (zoals mensen met een dwangstoornis)
- Er is ergernis over mensen die zich niet aan de regelgeving houden
- Er is ergernis naar de overheid toe, over de coronaregels en opgelegde beperkingen.
- Test -en vaccinatielocaties zijn niet voor iedereen makkelijk bereikbaar (ver reizen)

3. Algemene conclusies

Een goed sociaal netwerk, fijne woonomstandigheden en een goede familieband werken beschermend om deze periode met lockdowns en beperkingen door te komen. Een aantal respondenten ervoer eenzaamheid/isolement als een groot probleem. Kritische reacties zijn er op de overheidscommunicatie.

Enkele algemene punten zijn:

1. Positieve sociale factoren om de coronacrisis goed het hoofd te bieden zijn volgens de ervaringen van respondenten: goede woonomstandigheden, een hechte band met partner, familie, gezin en een sterk sociaal netwerk. Eigen veerkracht, zelfredzaamheid en digitale vaardigheden geven ook een goede uitgangspositie.
2. Eenzaamheid is een belangrijk probleem en ontstond door het wegvallen van een sociaal netwerk al of niet door de coronaregels. Het merendeel van de respondenten die last gehad heeft van eenzaamheid is alleenwonend, maar dat geldt zeker niet voor allemaal. Eenzaamheid wordt in veel gevallen even zwaar of als zwaarder ervaren dan een (ernstige) ziekte of chronische beperking.
3. Coronaregels hebben voor een aantal respondenten grote impact op het persoonlijke leven: ze kunnen (klein) kinderen niet zien, een respondent kon niet bij haar partner (LAT) zijn, terwijl hij ernstig ziek was en overleed tijdens de lockdown.
4. Wegvallen van sociale structuur door lockdowns kan de kwetsbaarheid van respondenten vergroten.
5. Digitale middelen /vaardigheden worden als belangrijk ervaren om deel te kunnen nemen aan de samenleving en om een netwerk te kunnen onderhouden.
6. De coronapandemie biedt ook mogelijkheid voor een aantal respondenten om nieuwe ervaringen op te doen, zoals het leren omgaan met digitale middelen. Ook 'onthaasting' tijdens lockdown wordt door een aantal respondenten als positief ervaren. Een enkele respondent vindt in deze periode juist meer aansluiting op haar sociale netwerk.
7. Overheidscommunicatie zou, naar de mening van een aantal respondenten, meer middelen moeten inzetten dan alleen de persconferenties en de website. Ook meer persoonlijke communicatie (ook van lokale) overheid wordt gemist. Een respondent geeft aan zich 'heen en weer geslingerd' te voelen tussen hoop en vrees en ervaart dat als 'onveilig'. Een respondent bekritiseert de lokale overheid omdat deze aanvankelijk weigert om over te stappen op online vergaderen.
8. Kritiek heeft een respondent op de informatie over AstraZeneca die zij als gebrekkig ervaart.
9. Er is ergernis over mensen die zich niet aan de regelgeving houden.
10. Er is ergernis en boosheid naar de overheid toe over de coronaregels
11. Test -en vaccinatielocaties zijn niet voor iedereen makkelijk bereikbaar (ver reizen).

Bijlage met complete verhalen

Afstand houden is voor ons erg slecht geweest

Dit verhaal speelt tijdens de eerste coronagolf. Ik had 22 jaar een latrelatie. Hij was 82, ik 70. Mijn angst was aanleiding om een wilsverklaring op te stellen. In overleg met kinderen, partner en huisarts. Ook voor mijn partner met zijn huisarts. Afstand houden is voor ons erg slecht geweest. Ik kwam daar om de week de medicijnen uitzetten en moest hem soms wegduwen. CVA's gaven hem geen inzicht in wat er aan de hand was. Een keer per week bracht mijn zoon boodschappen bij hem binnen, dan kwamen ze samen naar de auto zodat we elkaar even zagen. Daar is een filmpje van.

Twee weken voor zijn overlijden gemaakt vanuit de auto om te laten zien wat corona met ons deed. Afscheidsdienst met 28 aanwezigen, 16 gezinsleden 12 genodigden. Mijn hele familie en vrienden en de kerkelijke gemeente afwezig. Ik heb nog spijt van het NIET knuffelen. Afspraak met mijn kinderen en kleinkinderen: ik wil WEL knuffelen. Ik heb huidhonger en niet zo'n beetje ook. Dat heeft met mijn verleden te maken. Ik ga liever eerder dood dan niet meer geknuffeld te worden zoals 'we' met mijn lief deden. Dat is onmenselijk. Nu angst om de (klein)kinderen. Ze testen vaak om mij. Komen zij er doorheen? Krijgen zij corona?

Thuiswerken is voor één van hen een ramp. En één van de kleinkinderen huilt 's avonds om 'die rotcorona', wat is hun toekomst? Vlak voor corona kreeg ik een iPhone. Nu elke dag Facetimen. Zo praten een nicht uit Canada en ik elkaar door deze periode heen. Dat is winst maar niet hetzelfde als fysieke aanwezigheid mét knuffels.

Vrouw (70) hart- en nierfalen

Ik ben altijd een boekenwurm, maar zelfs een boek lezen lukte mij niet meer

Het was vreselijk, ik heb geen kinderen en mijn vriendenkring is op leeftijd en zijn chronisch ziek. Het was stil om mij heen en ik leefde in een kleine wereld. Ik ontmoette vrienden en bleef daarna telkens tien dagen in quarantaine voor de volgende ontmoeting. Ik deed mijn boodschappen bij de groothandel, daar was genoeg ruimte en weinig bezoekers. Ik wilde niemand anders besmetten maar ook zelf niet besmet raken, was daardoor echt wanhopig en zie erg uit naar het licht aan de einde van de tunnel.

Hoop dat het in juli een beetje voorbij is. Ik hoorde in de wachtkamer zorgprofessionals met elkaar praten dat het goed ging met hun patiënten. Zij zijn zich schijnbaar niet bewust dat het helemaal niet goed gaat met patiënten. Zij zouden hier meer aandacht aan moeten besteden, meer doorvragen en zich hier ook in verplaatsen. Zij kunnen fijn naar hun werk en ontmoeten wel fysiek mensen en kunnen elkaar zien. Zo gemakkelijk is het namelijk helemaal

niet. Ik ben verdrietig omdat ik mij eenzaam voel. Ik ben altijd een boekenwurm, maar zelfs een boek lezen lukt mij niet meer. Er waren alleen senioren uurtertjes in supermarkten. Voor de rest helemaal niks geregeld voor senioren. Dat had ik graag gewild.

Vrouw (65) diabetes

Mentaal heb ik niet van corona te lijden gehad

Het volkstuinencomplex, daar ben ik mee begonnen toen de corona uitbrak. Dat heb ik toen bedacht. Je bent lekker buiten, je kunt praten met je medetuiniers. Want je bent ver genoeg van elkaar af. En buiten is het infectiegevaar bijna nihil. Op deze manier heb ik weer nieuwe contacten opgebouwd en wordt er ook een beroep op mij gedaan. Je moet ook dingen voor jezelf gaan creëren. Is een bewuste keuze geweest. Doordat allerlei activiteiten wegvielen, bedacht ik dat ik een hoop vrije tijd extra had, laat ik daar iets mee doen, waarvan ik ook profiteer. Het is goed voor je gezondheid, buitenlucht, extra Vitamine D, en je blijft in beweging. Het is goed voor mij om te bewegen, dat is vooral belangrijk op mijn leeftijd en met mijn aandoening.

Voorheen ging ik drie keer per week naar de sportschool (waar ik ook aan krachttraining deed) , die zijn ook gesloten. Daar wilde ik een alternatief voor.

Mentaal heb ik niet van corona te lijden gehad, door na te denken over wat ik nodig had. Ik had het in me, het komt ook door mijn werkzame leven, ik ben altijd een financiële topman in bedrijven geweest. Je moet zelf heel veel, dat ben je gewend, ik heb die vaardigheden.

Man (66) chronische aandoening

'Was je handen stuk', dat zeg je niet tegen mensen met smetvrees

Ik was net voor de eerste coronaperiode gestart met behandeling tegen mijn dwangstoornis, vooral handen wassen. Alles wat ik aan het leren was moest ik nu vooral wel doen. Sloeg in als een bom bij mij, zorgde voor kortsluiting in mijn hoofd. Kreeg hele erge toename van dwang. Douchen moest op een specifieke manier. Steeds alles schoonmaken. Elk hoestje was eng. Stapels was. Mijn moeder durfde ik niet te zien. Heel veel huilen. Alleen bellen/appen. Behandeling ging niet meer fysiek door maar telefonisch en daarna beeldbellen. De behandelaars leerden me boodschappen doen. Steeds evalueren hoe het ging. Nu gaat het stukje beter maar 'ik sta nog steeds aan' zoals ik dat zeg. Zie en hoor alles. Mijn antenne staat altijd aan. Mijn filters zijn kapot. Ik hou van duidelijkheid. Corona is niet duidelijk maar onzeker. Rutte heeft vaak gezegd 'was je handen stuk' Dat moet je nou net niet zeggen tegen mensen met smetvrees. Beter was geweest: Was je handen twintig seconden met zeep. Lang heb ik er volledig doorheen gezeten. Heb behoefte aan knuffels. Geen knuffels mogen krijgen is onmenselijk. Heel veel mensen lijden nog steeds psychisch door corona. Meer aandacht voor mensen met een psychische aandoening is belangrijk.

Als in persconferentie gesproken werd over kwetsbare mensen, dan hadden ze altijd over ouderen of mensen met een lichamelijke aandoening. In de eerste periode waren ook de dagbestedingen gesloten. Dat was heel erg voor mensen met een psychische aandoening. Ze hadden dingen ook anders moeten zeggen, bijvoorbeeld over dat handen wassen. Niet zeggen 'was je handen stuk'. Dat zeg je niet tegen mensen met smetvrees.

Vrouw (41) obsessieve compulsie stoornis

Bezoekadres:
K.R. Poststraat 70-72 Heerenveen
085 4 832 433

