

# Lastige gevoelens en ervaringen in tijden van Corona



**maatschappelijk** werk  
fryslân

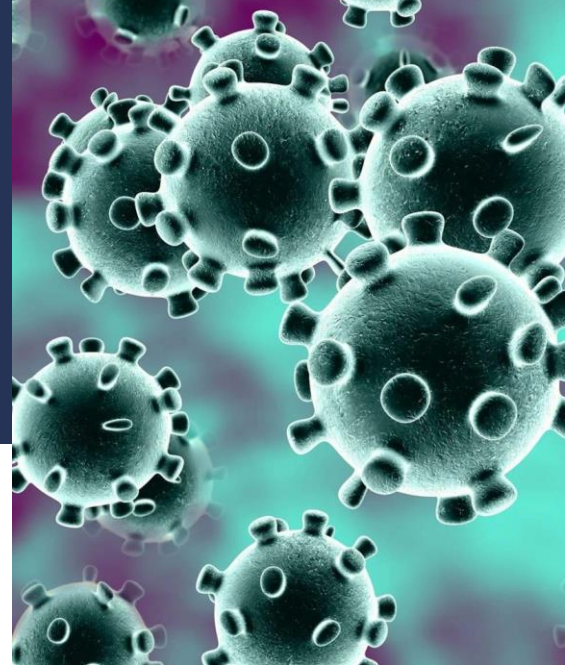
Social distancing, anderhalvemetersamenleving, het nieuwe normaal, dit zijn een paar veel gebruikte benamingen in deze tijd. Het advies is nog altijd afstand houden en bewaren, terwijl we juist het liefst zo dicht mogelijk in elkaars buurt willen zijn. Ons geduld wordt op de proef gesteld want we missen het fysieke contact en de nabijheid. De versoepeling van de maatregelen zorgen voor verschillen in omgang ermee.

De een blijft alert en waakzaam, de ander is angstig(er) omdat er mensen zijn die niet voldoende rekening houden met de anderhalve meter afstand. Zij voelen zich kwetsbaar. Ook zijn er mensen die tegen de regels protesteren. Het respecteren van elkaar is nu van wezenlijk belang. Elkaar de ruimte geven, vriendelijk blijven en tegelijkertijd dichtbij jezelf blijven. Doen wat goed voelt voor jou.

Het ontbreken van fysieke aanraking doet wat met ons mensen. Fysieke aanraking is de meest directe vorm van contact. Wanneer we daarvan verstoken zijn, zullen we het ongetwijfeld missen. Alle gewoonten en omgangsvormen, variërend van elkaar een hand geven, een schouderklopje of een stevige knuffel geven, vragen om alternatieven. Luchtkusjes, luchtknuffels, meer woorden en blikken van verstandhouding.

Een blik van verstandhouding maakt de afstand kleiner en daardoor kunnen we ons verbonden voelen met de ander. Iedereen reageert op zijn eigen wijze. We kunnen ons gevoel van verbinding met elkaar op verschillende andere manieren opzoeken om het gebrek aan fysiek contact te compenseren.

Mogelijk heb je iets aan de volgende tips.



**Trekschuit 20**  
**8447 CJ Heerenveen**  
**T 088 533 53 53**

**E [info@smwh.nl](mailto:info@smwh.nl)**  
**I [www.smwf.nl](http://www.smwf.nl)**

## Tips:

### 1) Contact maken

Waar het mogelijk is maak contact met anderen. Zwaai naar de burens, groet de mensen op straat, kijk de ander even aan in het voorbijgaan. Het contact is zo belangrijk voor ons mensen, het brengt samen en staat haaks op alleen zijn. Het helpt ons en maakt dat we ons beter voelen, dan wanneer we helemaal geen contacten leggen op een dag. Ook kun je zelf een kaartje sturen en laten weten dat je er voor de ander bent. Als je niemand hebt om contact mee te maken, bel dan naar de luisterlijn, telefoonnummer: 0900-0767. Hun slogan is: praten lucht op! En zo is dat.

### 2) Je laten raken

Het woord aanraken is een prachtig woord. Het suggereert dat we 'aan' gaan wanneer we 'geraakt' worden. En wat gaat er dan aan? Je gevoel gaat 'aan' wanneer je geraakt wordt. Bij dit woord denken we al snel aan fysiek contact, een schouderklopje, een arm om je heen, een kus. Aangeraakt worden kunnen we ook op andere manieren. Je kunt geraakt zijn door muziek, door een mooi gedicht of boek of door de natuur. Zoek het eens bewust op. Zet je mooiste muziek op, pak je favoriete boek of maak een wandeling door de natuur en laat je raken!

### 3) Zachte dingen doen voor je lijf

Wanneer we weinig of geen fysiek contact meer hebben met de ander is het belangrijk om jezelf wel te blijven voelen. Dat kan ook door jezelf te omhelzen, door bewust te douchen en alle warme stralen op je huid te voelen, je te nestelen op je stoel of bank met een zacht dekentje, jezelf in te smeren met de lekkerste bodylotion die je hebt. Doe zachte dingen voor je lijf. Door ons zelf te blijven voelen weten we vaak beter wat we zelf nodig hebben.

### 4) Dichtbij jezelf blijven

Juist in deze tijd, waarin de verschillen in omgang met het coronavirus steeds sterker worden is het belangrijk om dichtbij jezelf te blijven. Wat daarbij helpend kan zijn is tijd te nemen om te besluiten over vragen of voorstellen. Door te zeggen: "ik laat het even in mij omgaan en kom er bij je op terug". Daarmee geef je jezelf de ruimte om er over na te denken en te voelen of je iets wel of niet wilt. Of om met een voorstel te komen waar je je wél goed bij voelt.



## Aanmelden bij maatschappelijk werk

Je mag je ook aanmelden bij het maatschappelijk werk. Zij kunnen je helpen bij hoe je omgaat met de situatie en daarin meedenken. Samen zoeken naar hoe jij het beste om kunt gaan met de situatie waarin je zit. Je moet het zelf doen maar bent daarin niet alleen. Je kunt bellen tijdens kantooruren op telefoonnummer 088 533 53 53 of mail naar: [info@smwf.nl](mailto:info@smwf.nl) Je bent van harte welkom!