**10/3 Susan**

*Susan, 67 jaar, Utrecht*

Begin maart, ik moet beslissen of ik ga reizen, terwijl er gezegd wordt dat reizen niet verstandig is voor mensen als ik, die tot een risicogroep behoren. Ik ben 67 en heb astmatische bronchitis. Maar mijn man zit te schrijven in een huisje in Duinrell en daar naar toe gaan, trekt. Duinrell betekent voor ons, strandwandelingen, fietsen in die prachtige 5 kilometer brede duinen, uit eten in het oude Wassenaar en vooral veel rust.

Ik besluit 10 maart te gaan; buiten de spits en 1e klas te reizen in de trein, maar en vind het toch wel spannend als iemand vlak achter mij in de bus van Den Haag naar Wassenaar gaat zitten en trek stiekem mijn capuchon wat hoger, tot bij mijn oren.

We zijn dus niet thuis als de (intelligente) Lock Down zijn aanvang neemt en moeten nadenken of we meteen naar huis gaan, maar we genieten van zon, zee en uit eten en gaan er van uit dat we niet op stel en sprong terug moeten en dat we maandagochtend de 16e maart ongestoord naar huis kunnen reizen.

Zondag besluiten we niet uit eten te gaan omdat er nog meer dan genoeg in de ijskast ligt en horen tot onze verbijstering op het half zes journaal dat om 18.00u de horeca dicht moet.

Wat vreselijk voor iedereen die eten serveert in wat voor vorm dan ook, want deze mensen zijn al vanaf 12.00u bezig met de voorbereidingen en al dat eten dat moet worden weggegooid! Niet te geloven om dit op deze manier te doen. Dit had de regering toch ook afgelopen donderdag kunnen laten weten: wát intelligént?!

Zelf zitten we met onze restjes voor de buis wel erg aan de goed kant van de streep.

In de trein naar huis besluiten we dat Roger van nu af aan de boodschappen gaat doen, dat ik geen taalles meer ga geven in het buurthuis, Utrecht in Dialoog ligt al stil, de luitlessen gaan niet door, kortom ik zal alleen nog maar de deur uitgaan om een uurtje te fietsen…..

**11/2 G. B-K.**

*G. B-K., 78 jaar, Beverwijk*

Ben toch naar bridge competitie gegaan. Wilde afzeggen, omdat ik er geen goed gevoel bij had.

Mijn blaasontsteking was nog niet helemaal weg. Zou mijn maatje duperen en de roostermaker.

Er werd geklaagd over R.J.: hoesten en niezen in zijn handen en dan weer aan de kaarten zitten.

Gewoonte van me om altijd desinfecteer gel bij me te hebben.

A. wilde zien wat erin zat. Alcohol? Ja, niet uit handen gegeven en direct in mijn tas gestopt. Voor je het weet gaat het flesje de tafel rond. Nou mooi niet.

**12/3 G. B-K.**

Niet naar C.’s verjaardag gegaan. Alles voor die dag wordt afgelast. Geen Qigong. Geen Film.

**13/3 G. B-K.**

Bridgen met z’n vieren ook maar afgezegd. Yoga ging ook niet door.

Van een actief leven ineens niets meer. Geen wekelijkse gym, yoga, rummicub, qigong en bridge competitie, bridge thuis, borreltje op zondag beneden en schilderen.

Geen maandelijkse museum bezoek, film, concert in kasteel Maquette, klankschalen sessie, verjaardagen, vergaderingen, workshop glasfusion, boekenclub en visite.

Het ergste, N. (kleindochter van 22) komt niet meer schoonmaken. Dat wil ik niet. Dus geen gezellig kletsen en knuffelen.

Heb me opgegeven om hier de gang, trap en lift 2 x per dag en in het weekend 3 x te ontsmetten.

Drie dagen in afwachting van Max in beweging de hele ochtend tv gekeken! Daar word ik depri van. Dat moet anders.

Wat kan ik doen? Boek uit lezen, schilderen en ik heb nog een eigen geverfde zijden lap waar ik een blouse van kan maken.

Zit in mijn eentje te lachen om al die gekke appjes.

**13/3 Linda**

*33 jaar, Utrecht*

Ben alleen met E. De rest mag niet naar het lab vanwege corona… Moet best veel doen. Gelukkig krijg ik hulp van W. Thuis dutje en daarna de nacht een hut bouwen met blije eikels A, L, M en M.

**15/3 Monique**

*Monique, 57 jaar, Ommen, bericht dagelijks op Facebook*

What a year this week has been



*Vandaag hoort Monique dat haar werk, een zwembad, de deuren sluit.*

Dicht – Gesloten. Zo vreemd dit! Maar toch blij met de beslissing.

 **16/3 Monique**

*Monique, 57 jaar, Ommen*

Vanaf vandaag tot en met 6 april vrij…..en nu??? Heb genoeg toiletpapier voor 3 weken!

**17/3 Monique**

Dag 2 van thuis zijn

Je gordijnen openslaan en de morgenzon zien. Het Corona virus tast gelukkig de natuur niet aan. De narcissen staan in bloei. De knoppen komen tevoorschijn, bloesem gaat bloeien. De lente is in aantocht. De seizoenen gaan door. Het leven gaat door ondanks deze warrige tijd.

**19/3 Monique**

Dag 5 van thuis zijn

De vogels zingen al vanaf 5.00 uur en dat gaat tot het vallen van de avond door. Waar zouden zij het over hebben met elkaar? Waar ze voedsel kunnen krijgen? of waar ze hun nest willen bouwen? In ieder geval niet over wat ons al weken bezig houdt.
De vogels zijn druk bezig met het verzamelen van nest materiaal.
Ik zit hier in mijn eigen nest te lezen over wat er in de wereld gaande is, te luisteren naar alle berichtgevingen. We zijn niet meer vogelvrij. Toch weet ik zeker dat we “ooit” weer kunnen uitvliegen. Ik ga nog wat broodresten in het vogelhuisje leggen. Fluit maar vrolijk verder vogeltjes. Het fleurt onze dag op.

**20/3 Linda**

*Linda is 33 jaar en komt uit Utrecht*

Voel me een stuk beter vandaag. Ook heel tranquil over het hele binnen zitten  Werken gaat beter, meeting van 2 uur, spullen en planten ophalen. Videobellen met papa aan foto-album werken, en tijdens Dokter Pol tekenen. Jeej, november = af!

**21/3 Monique**

Dag 7 van thuis zijn

Laten we Facebook vullen met muziek om de eentonigheid van slecht nieuws te doorbreken. Elke persoon die deze post “leuk vindt”, ontvangt een letter. Zet dan een muziekvideo van een zanger of groep die met deze letter begint op je tijdlijn, inclusief deze kleine tekst?
Ik kreeg de letter O van Marly.

Ik heb gekozen voor “Op een Onbewoond eiland” want daar wil ik nu wel graag zitten Hoewel daar is dan weer geen toiletpapier…..

**22/3 Linda**

Toch naar Houten. Fijn, leuk, maar ook vermoeiend. De hele tijd nadenken wat je wel en niet aanraakt, niet knuffelen en ergeren aan anderen :/ Wel heerlijk eten. Thuis nog even lekker lezen

**23/3 Monique**

Dag 8 van thuis zijn

Wat een hectische week hebben we achter de rug. Een week vol emotie en indrukken vanuit de hele wereld. Berichten van familie en vrienden die in het buitenland zijn.
Vragen-Antwoorden en nog eens vragen. Beelden. Artikelen en dat alles over het Coronavirus. Wat is waar en wat is niet waar? Angst, verbondenheid, virtuele knuffels, teksten, maar ook onbegrip, onduidelijkheid.
Waar gaat dit heen? We moeten het afwachten.
Ik ga maar eens aan het werk….. thuiswerk achter de computer.
Waar is de BACKSPACE knop zodat ik alles kan wissen wat er de afgelopen tijd is gebeurd en opnieuw kan beginnen?

**23/3 Linda**

Nou, dit jaar geen concert deze dag… En voorlopig ook niet meer. Alles plat tot 1 juni, nog 2 maanden. Gek. De dag en concentratie was goed, net als sporten met N. en S. Rondje en boodschappen met I. En om de rust te vinden maar de 3000 stukjes puzzel erbij gepakt.

**24/3 Linda**

Niet zo goed geslapen en m’n concentratie is ver te zoeken. Met I. langs S. en R., maar dat valt zwaar: besef van wat ik mis. Bellen met C. en videobellen met N. helpt  en wijn in het zonnetje! Poké bowl en puzzel!

**25/3 Linda**

Goed geslapen, goeie concentratie tot 3 uur: dan gaat er een hoge drukspuit aan. Lekker lang met I. gewandeld. Ze is zo lief. Bloemen én wc-papier van haar gehad. Thuis het biertje toch niet open getrokken. Wel vega shoarma, puzzelen en handstand. Sproeten beginnen terug te komen

**25/3 Monique**

Dag 10 van thuis zijn

Als een lopend vuurtje raast het virus om zich heen. Waar stopt het? Een vraag die nog niemand weet. Maar we kunnen wel proberen om onszelf en anderen in bescherming te nemen en jezelf in je gedrag te minimaliseren. Ooit zal het goed komen.

**26/3 Monique**

Dag 11 van thuis zijn

Zolang je niet ziek of besmet bent, gaan de dagelijkse werkzaamheden door.
Ook de flitspalen doen hun werk…
Met mijn gedachten bij het Coronavirus even niet op de snelheid gelet.

**27/3 Monique**

Dag 12 van thuis zijn

Dat mensen thuis zijn, brengt ze op ludieke ideeën. Soms leuk, soms heel waardevol, soms gek, soms creatief, soms verbindend, soms sportief, soms veeloverwogen, soms doordringend, soms vragend om aandacht.
Er is van alles wat er online binnen komt.
Het doorbreekt de sfeer en de ernst van deze pandemie en onwerkelijke tijd.
Eén van de ideeën heb ik aanvaard en brengt me even terug naar mijn jeugd. Toen alles nog heel gewoon was. Ik ga mijn fotoboeken eens doorkijken.

**28/3 Linda**

Kort rondje hardgelopen, maar schenen protesteren. Even aan het werk. Nog even terug naar bed. En dan de hele middag in het raam in de zon met m’n boek en een wijntje. ‘s Avonds de meest hilarische quiz over internet met R.  als DJ en A. als quizmaster

**30/3 Monique**

Dag 15 van thuis zijn

Vanmorgen toch een uur té laat opgestaan en een uur later later mijn ontbijt gehad en een uur later koffietijd.
Maar ach, wat doet een uur in deze tijd. De tijd lijkt stil te staan. De tijd lijkt voorbij te gaan. Het is een rare tijd.
Want deze hele Coronatijd is een race tegen de klok. De tijdsdruk die vele verplegers en artsen ervaren moet slopend zijn en dan ook nog een uur korter kunnen uitrusten.
Ik laat de tijd langzaam aan me voorbij gaan en hoop op betere tijden voor iedereen.
Even rustig mijn koffie opdrinken, ik neem de tijd.

**31/3 Monique**

Dag 16 van thuis zijn

Gelukkig voel ik me nog niet zo na 16 dagen in tha house. Hoewel een beetje meer beweging wel zou kunnen.
Elke dag een wandeling, maar de koelkast is niet beveiligd voor anderhalve meter afstand. We moeten er het beste van maken. De appeltaart is nog niet op en de slagroom ook niet. Dus toch nog maar een geniet momentje deze dagen inlassen.

**31/3 Nel**

*Nel, 60+, Groningen*

Buiten fluiten de vogels, dat het een lust is! Terwijl ik mijn koffie opdrink op de tuinbank, hoor ik achter mijn schuur geluiden van spelende kinderen en in de verte het geroezemoes van andere levens. Het lijkt wel een boze droom, waarin het lijkt alsof we niet meer ontwaken! Dit ‘coronaleven’, een tijd onzekerheid, waarin het leven een andere vorm heeft gekregen vanwege de strenge maatregelen die er gesteld zijn om er weer met z’n allen uit te komen. voor sommigen maakt het afstand houden tot elkaar kennelijk niet zoveel uit, zoals ik dat soms heb waargenomen tijdens mijn kortstondige wandelingen en fietstochtjes. Mensen die dicht bij elkaar staan alsof er niets aan de hand is! Deze mensen zullen er altijd zijn, helaas! Ik wend dan snel mijn hoofd af en ga verder. Ik ben toch wat angstiger geworden in deze Covid-19 periode en vraag mij af zoals een ieder, wanneer dit voorbij gaat.

Het zal hierna vreemd zijn om weer naast elkaar te kunnen staan in de winkels en iedereen weer van dichtbij te kunnen spreken ezonder enige angst om besmet te raken. Wat zal dat een vreemde gewaarwording zijn!

**De bizarre lengte van 2020,** een voorjaar die voor altijd in ons geheugen gegrift zal zijn! “My life depends on you dear”, klinkt Wouter Hamel vanuit mijn cd-speler… Hoe treffend zijn deze woorden in deze periode! Mijn leven hangt van jou af… Het is waarheid! We zijn van de hulp van andere afhankelijk geworden. Ook ik ben er een van. Helaas!

**1/4 Monique**

Dag 17 van thuis zijn

De rust opzoeken. Gedachten even weg van alle Corona informatie. Weg van huis. Het kan hier nog. Gewoon natuur om je heen en niemand tegen komen. Gedachten op non actief en luisteren naar het kabbelende water, de vogels. Blij dat ik in het mooie Vechtdal woon. Ik wandel verder…….
A vida passando lentamente…

*Even later*

Mijn oude beer maar even van zolder gehaald in het kader van “berenjacht”. Heb ik ‘m toch niet voor niets al die jaren bewaard.



**3/4 G. B-K.**

*G. B-K. is 78 jaar en woont in Beverwijk*

M. belde of ik interesse had om in een groeps app schilderles te krijgen.

Na 2 keer de jongens op zaterdag boodschappen te hebben laten halen, ben ik op 3 april tussen 7 en 8 zelf boodschappen gaan doen. Beviel me prima.

**3 april:** R.J. van bridge club aan corona overleden. IK hoef niet in qarantaine ! Het is langer dan 3 weken .

Nu hebben we schilderles via hangout. Mens is nooit te oud om wat te leren.

Vanwege het mooie weer wilde ik hier weer beginnen met het geven van qigong les. Op zoek naar een goede locatie buiten gevallen over roestige bouwplaten.

Gelukkig niets gebroken, alleen mijn bril kapot , snijwond boven mijn oog. Ben bang dat er vuil in is gekomen, maar bloedde behoorlijk.

Foto gemaakt om te vragen of het gehecht moet worden of ontsmet. Lang leve de techniek! Ben wel duizelig, hoofdpijn en pijnlijke ribben. Niet naar de dokter.

Goed boek gelezen. Zeer actueel. “De Kakkerlak”van Ian McEwan. naar een idee van Kafka.

Krijg van alles toegestuurd: online Yoga les, instructies van qigong en elke zondag om 12 uur klankschalen concert.

**Na 10 dagen was** de korst van de wond eraf en de pijn over. Dank aan mijn gezonde levensstijl,maar ook qigong .

Ben afgelopen week begonnen met lesgeven (qigong) in groepjes van 3 mensen binnen en heb eerst de stoelen ontsmet. Met toestemming van de leiding hier!!

Mijn motto is: sociale contacten moet je zelf onderhouden. Dus krijg veel app en pleeg ook veel telefoontjes. Vandaag 8 km gelopen in het parkje!!

**4/4 Monique**

Dag 20 van thuis zijn

Geen wolkje aan de lucht. Helderblauw. Deze mooie lentedag vraagt erom om naar buiten te gaan. Maar iets wat zo normaal zou zijn, is niet meer logisch. Toch kunnen we ervan genieten, ook al is het rondom huis. Energie opsnuiven en go with the sunny flow.

Wat een heerlijke dag die ik vanavond afsluit door een kaars aan te steken voor alle mensen die dit niet meer mee mogen maken. Blessings!

**4/4 Leen Langeland**

*Leen Langeland (82 jaar) met zijn jarige vrouw Els, Edam*

**De zoveelste lockdowndag**

Bijna half acht, Els slaapt nog, ik ga stilletjes uit bed. Na het douchen en aankleden hang ik de vlag uit. Daarna dek ik beneden de tafel, pluk een paar bloemen in de tuin en zet die met een kaars bij haar bord. Ondertussen hoor ik gestommel boven. Nu snel het blad, dat ik gisterenavond gemaakt heb, op het raam plakken. Bij benedenkomst krijgt Els natuurlijk felecitaties met de nodige knuffels en cadeautjes : een handtas en een luxe chocolade-ei. Tijdens het ontbijt ontdekt zij dat er iets op het raam geplakt is. Haar nieuwsgierigheid kan ze  bevredigen door even naar buiten te gaan en het volgende leest ze dan:



**“Vandaag is omi jarig maar vanwege corona geen bezoek, zwaai even”.**

Bij de banketbakker gebakjes gehaald en een paar bij Karin afgegeven. Thuis koffie gezet en met Els daarvan en van het gebak genoten. Over de vesting wandelden, zoals altijd met mooi weer, veel Edammers  maar het pamflet was niet opvallend genoeg, de vlag trok wel de aandacht. Er werd maar een enkele keer door bekenden  gezwaaid.

‘s Middags kwamen Karin en onze oudste kleinzoon, Bram, langs. Ze legden bij de voordeur cadeautjes en een mooie buitenplant. Zij stapten een stukje achteruit en wij spraken met elkaar vanaf de deuropening. Wel een hele vreemde situatie.

Dat was het enige bezoek. Els had toch de nodige aandacht vandaag. Met een stuk of twintig felicitatiekaarten en ik weet niet hoeveel telefonische verjaarswensen bleek dat zij niet vergeten was. Ondanks de lockdown had Els toch zeker een “jarig-zijn”-gevoel.

Maar er ontbrak iets zeer wezenlijks:  het bezoek van vrienden, familie  en vooral van de kinderen en kleinkinderen met hun knuffels. We missen hen niet alleen vandaag maar steeds in deze lockdownperiode. In ieder geval zal deze verjaardag altijd herinnerd worden als die met het gemis van contacten.

**6/4 Linda**

7 uur ‘s ochtends naar Amelisweerd, rondje rennen. Jaagpad dicht, dus heel nieuw stuk ontdekt! Bosmuisje, prachtig licht, en spelende eekhoorntjes. Werk gaat lekker. Slijpsteen ophalen, even in het gras mega afwas, koelkast schoonmaken, aspergers, en met R. puzzelen.

**7/4 Aaltje**

*Aaltje is 66 jaar en woont in Groningen*

7 uur opgestaan. Leek wel uitslapen. Een beetje zin in de dag.

De zon schijnt, het is licht en stil. Kopje koffie en ik besluit om dan direct om 8 uur de boodschappen te doen in mijn supermarkt.

Ik krijg een wagentje, tref de jongen bij de groente en maak ons praatje en dan met 2 tassen weer naar huis.

Wat doe ik nu met de zegels? eigenlijk lijkt dat in deze tijd te vies die in te plakken. Eerst maar ‘in quarantaine’ in een laadje. Handdoeken voor de kinderen? Vuilnis in de container. Pasje ontsmetten. Wat eten en dan gym: Nederland in beweging. Als je mij dit een half jaar geleden had verteld, had ik je weggelachen. Nu ben ik blij met het ritme en de goede bewegingen die het me geeft. Van het thuiswerken krijg ik toch pijn.

 **8/4 Monique**

*Monique, 57 jaar, Ommen*

**Dag 24 van thuis zijn**
Het is vroeg, heeeel vroeg! (04.30 uur). Ik dacht, laat ik eens opstaan om de super moon te aanschouwen. Half hangend uit mijn dakraam, zoekend naar Mr. superman himself. En dit zou hem dan moeten zijn? Krachtig en statig aan de horizon. Een lichtpunt aan de hemel in deze bizarre tijd. Was ‘ie maar zo magisch dat hij in één keer het virus weg kon stralen hier op onze planeet.

Wat gebeurt er toch in het heelal? Even lijkt het alsof ik in de maan een gezicht zie die me zegt: “Ga maar weer slapen, het is goed”. Dat doe ik dan maar. Straks maar wat langer blijven liggen. Nu hopen op een mooie superdroom. Welterusten………

**Later die dag…**Mijn dag kan niet meer stuk door een mooie “selfmade” kaart die ik net ontving van mijn 90-jarige moeder. Ze is al weken alleen in huis, maar toch nog positief ondanks alles.

**8/4 Linda**

Wakker worden naast I. is best heel fijn. Werken gaat wel goed, maar om 3 uur moet ik eruit. Rondje door de stad gelopen, bij P. & M. een puzzel omgeruild en op gepaste afstand een wijntje gedronken. Gek, met zo’n afstand ertussen, maar ook fijn. ’s Avonds sporten met m’n quarantainemaatje over zoom.

[**9/4 Monique**](https://dagboekcorona.nl/emoties/)

**Dag 25 van thuis zijn**

**Onzichtbaar**
Strijden tegen iets wat onzichtbaar is. Hoe raar is dat. Je ziet het niet, je hoort het niet, je voelt het niet. Maar het is er wel. En voor je het weet, heeft dat onzichtbare je te pakken. Je kunt dan ook niet voorzichtig genoeg zijn. Was ik maar onzichtbaar, zodat deze boosdoener niet weet waar ik ben. Waren we allemaal maar onzichtbaar voor dit virus. Dan konden we ons leven weer leven.

Helaas werkt het niet zo en moeten we het doorstaan, totdat het weer in het onzichtbare verdwenen is.

**9/4 Linda**

Half 6 wakker. Last van m’n longen? Borstkas?

Verder geslapen en om 9 uur wakker worden. Hele dag nauwelijks werk gedaan, maar wel gewandeld, met de PV gevideocalld, met S. gevideosport, tutorial van Sa., en foto’s uitgezocht .

**10/4 Monique**

**Dag 25 van thuis zijn**

**Bomenjacht**Niet op berenjacht, maar op bomenjacht.
We moeten onszelf zien te vermaken in deze tijd van thuis zijn. Naast het thuis werken, is het ook fijn af en toe een frisse neus te halen. Gelukkig kan dat hier in de omgeving prima zonder ook maar iemand tegen te komen. De enigen die we tegen komen, zijn bomen. Heel veel bomen. Toch wel een raar idee dat je een soort van “bang” moet zijn van mensen.



Maar ja, voor zolang het nodig is, blijven wij één met de bomen en gaan we op zoek naar de meest bijzondere exemplaren. Laten we proberen door deze tijd heen te gaan, zoals de bomen die naar het licht groeien.

**11/4 Linda**

DGTL digitaal! De hele dag over de Party Chica’s app doen alsof we op een festival staan! Na de boodschappen en werken naar Rianne: wijn verkleden en tentje opzetten. Dit is hetgene het dichtst bij een echt festival (hartje).

Ik mis m’n vriendjes alleen nog een beetje meer…

**12/4 G. B-K.**

*G. B-K., 78 jaar, Beverwijk*

R. en T. hadden me uitgenodigd om een brunch te gebruiken in hun tuin. Omdat ze de dagen ervoor waren wezen kijken naar een nieuwe badkamer en meubelen, heb ik afgezegd.

Alhoewel ik niet uitging, heb ik me mooi en modern aangekleed. Wat opviel bij bewoners.

‘s Middags in de tuin gezeten met M., die ik al jaren ken van een kunstclub en hier pas is komen wonen. Ze vertelde, dat ze een aanvaring had gehad met een van de bewoners. Ze passeerde te dicht bij.

Even later komt de man aangelopen over de bouwplaten, waar ik over gestruikeld ben en die afgesloten zijn middels een ketting. Schreeuwt over een afstand van 40/50 meter dat ze “een slechte vrouw” is. En stapt zelf over de ketting heen!! We hebben hartelijk zitten lachen.

**13/4 Monique**

**Dag 29 van thuis zijn

2e Paasdag**Het zijn de kleine dingen die van grote betekenis kunnen zijn.

Voor de buurmeisjes een Paaspakketje gemaakt. Dankbaar waren ze en dat hebben ze kenbaar gemaakt met hun kinderlijke manier door mij een mooie Paastekening te geven. Hoe leuk is dat. Het heeft ze in beweging gezet om dan ook maar tekeningen te maken voor de andere buren en uit te delen voor Pasen. Hoe een klein gebaar iets moois kan brengen.

We zien het nu overal om ons heen in grote en kleine vorm. Gebaren die hartverwarmend zijn. Bloemen worden uitgedeeld, restaurants voorzien voedselbanken, kaarten, beren en harten voor het raam, slaaphotels voor daklozen, hotels worden omgetoverd in verpleegkamers, balkonserenades en noem het maar op.

Laten we vooral doorgaan met al deze grote en kleine gebaren. Het kan een groot verschil maken voor degene die het ontvangt. Het brengt ons samen en geeft een geluksgevoel. Een geluksgevoel wat we allemaal zo goed kunnen gebruiken.

Ik ga mijn Paastekeningen ophangen en genieten van een geluksmomentje.

**14/4 Monique**

**Dag 30 van thuis zijn**

**Werk**Vandaag naar het werk geweest. Wat is het toch raar om een soort van “bang” te zijn van je collega’s. Bang te zijn om te dicht in de buurt te komen. Bang om je werkplek in te nemen. Bang om iets aan te raken. De telefoon, het bureau, de stoel, een pen vastpakken, de printer aanraken, de deur openen, een kopje pakken uit de kast, koffie inschenken… Alles is opeens niet meer vanzelf.

Op weg naar huis kom ik langs het tuincentrum. Ooh leuk… bloemetjes voor de tuin… nee, te druk… rij maar door. Aaah, supermarkt. Heb ik echt nog wat nodig? Nee, laat maar. Benzinepomp, nog 2 streepjes… tanken? Ach nee, kan nog wel thuis komen!! En dan opeens onderweg, rij ik achter een begrafeniswagen.

Het hart slaat in mijn keel, emotie. Dit is het dus waarvoor die bangheid is. Ineens dringt het nog meer tot je door. Wie zal het deze keer zijn die opgehaald wordt? Jong of oud…. angstaanjagend.

Weer thuis, pfffff… Geen angst meer. Lekker veilig thuis. En nu maar hopen niet besmet geraakt te zijn van dat ene bezoekje werk. Laat mij maar lekker thuis werken voorlopig.

Wat een rare, onwerkelijke tijd. Niets is meer normaal. We kunnen niet voorzichtig genoeg zijn.
Ik ga thee zetten en mijn dag laten bezinken totdat de realiteit weer even weggezakt is en ik weer lekker kan rommelen in mijn “safe stay home” plek.

**14/4 Linda**

De ochtend is lastig motiveren, misschien had ik toch eerst even naar buiten gemoeten. Na de journalclub gaat het beter. Zusje komt langs om spullen op te halen, blijft gek om op afstand te blijven. Einde van de dag eindelijke goeie flow, dus langer doorwerken. Daarna met eten en een tekening op de bank. Hartenstraat kijken.

**15/4 Monique**

**Dag 31 van thuis zijn**
**De bloemetjes buiten zetten**Toch maar even de stoute schoenen aangetrokken en plantjes gehaald. Gelukkig was het niet druk in het tuincentrum. Juiste tijd uitgekozen. De zon schijnt weer en het is echt bloemetjesweer. De dag opfleuren en genieten van de kleuren.

Overal zie je nu bloemenacties voorbij komen. Wat is het mooi om daar de dag van iemand mee op te fleuren. De bollenvelden staan in bloei. De Keukenhof is dicht. We kunnen er niet naar toe, dus hoe fijn is het om dan de bloemen bij de mensen te brengen en een glimlach te geven en te ontvangen.

Ik ga mijn dag opfleuren met een bezoekje in mijn tuin en creëer een klein Keukenhofje voor mezelf om elke dag mijn dag op te fleuren. Ik zet de bloemetjes buiten…

**16/4 G. B-K.**

Er zijn wat korte lontjes aan het komen.

Loop elke dag rondjes in de tuin en ook rondjes (16) om de kleine fontein. Na 2 rondjes om de fontein kreeg ik de opmerking: “Kan je niet ergens anders gaan lopen? Of ben je zo DOM?”

Vanwege mijn werk heb ik leren observeren en dat is nu leuk om te doen. Mijn motto komt nu goed van pas: Erger je niet, maar verwonder je.

**16/4 Monique**

**Dag 32 van thuis zijn

Verveling**OK, als de verveling toeslaat is een uitje supermarkt natuurlijk wel een aangename bijkomstigheid.
Flink hamsteren of gewoon de “brood”nodige boodschapjes halen. Toch ben ik steeds weer blij de supermarkt uit te zijn. Want zo relaxed is het niet meer.

Een leuk uitje, nee… boodschappen doen is niet meer leuk. Verplichte eerst gedesinfecteerde winkelwagen (ook al heb je net één belangrijk iets vergeten). Afstand houden van elkaar. Om je heen turen of er niet iemand in de buurt is. Boodschappen inladen, betalen en wegwezen. Daarna thuis weer handen wassen, boodschappen uitpakken en voorlopig zit dit uitje er weer even op.

Om deze boodschappenstress maar een luchtig tintje te geven deze keer maar een filmpje toegevoegd om de verveling even te doorbreken. Ontstressen maar………

*Monique postte dit bericht met het filmpje, net als haar andere berichten, op haar eigen Facebook-pagina.*

**17/4 Monique**

**Dag 33 van thuis zijn**

**Druk**
Druk druk druk, iedereen is druk. Er moet van alles gebeuren. De buren links bestraten de tuin opnieuw, rechts wordt een enorm tuinhuis gebouwd, aan de overkant wordt het dakterras opnieuw geverfd, aan de voorkant rijden auto’s af en aan, fietsers, sporters, wandelaars, van alles komt voorbij.

Het lijkt of het leven weer “normaal” aan het worden is. De ongekende rust was tijdelijk. En toch schuilt achter deze drukte het gevaar. De drukte is een schijntje van de druk die in de ziekenhuizen heerst. Het is er nog!

In een moment van besef laat ik de dagelijkse drukte achter me en ga druk zijn met het mooie weer. Hallo stralende dag…. ik ga zen zijn in de zon en laat de drukte van me afglijden.

**18/4 Susan**

*Susan, 67 jaar, Utrecht* **Lesgeven in tijden van Corona**

Ik heb een groepje van 7 dames, waarvan 1 geen hoofddoek draagt die ik vanaf december vorig jaar les geef in Nederlands.

Dit doe ik in mijn eigen wijk, Overvecht.

Het niveau van Nederlands is van goed kunnen lezen en schrijven, maar niet zo goed praten, tot niet goed lezen en schrijven, maar honderduit babbelen als ze de kans krijgt. Ik geef nu al een paar weken aan 6 daarvan, individueel een half uur per week les via Beeldbellen.

Opeens geef ik niet meer alleen op woensdagochtend les, maar de hele week door; 1 op maandag, 2 op dinsdag, 2 op woensdag en 1 op vrijdag, in principe. Natuurlijk worden lessen vergeten, mensen worden ziek, en die lessen kunnen ingehaald, wat meestal niet gebeurd. Maar ik sta wel 6 tot 7 maal per week in de startblokken. Die zijn ook wel nodig, want individueel les geven op verschillende niveaus op afstand blijkt, na een paar weken vermoeiender dan ik dacht. Het kan nog wennen zijn, maar ik heb het gevoel dat dit niet nog 2 maanden moet duren.

Gelukkig zijn ze alle 6 enthousiast over de methode van lesgeven; beeldbellen via WhatsApp en is het bereik meestal goed. Ze hebben ook vrijwel allemaal goede Gsm’s (om met hun familie in Marokko, Mauritanië, Koerdistan en Somalië te bellen).

En gelukkig maak ik me maar over één zorgen of dit wel goed gaat. Ayaan kan een stukje vrijwel foutloos lezen, maar kan daarna van geen woord de betekenis geven. Na 2x een half uur proberen en proberen, waar we duidelijk allebei hopeloos van werden, ben ik overgegaan op vragen stellen: “Wat is de kleur van jouw ogen?”, waarna zij deze vraag ook aan mij moet stellen (Die van haar zijn diepbruin, die van mij blauw-grijs). “Wat is de kleur van jouw haar?” (Dat van haar zwart, dat van mij grijs). Hier heb ik een les mee vol gekregen, maar nu moet ik voor aanstaande dinsdag zeker 10 nieuwe vragen hebben, om een half uur vol te krijgen en ik heb nog geen idee……..

**21/4 Monique**

**Dag 37 van thuis zijn**

**Minuutjes**
Je hoort het zo vaak. Even stilstaan en nadenken/overdenken. Zo stond de horeca 10 min. stil voor aandacht van hun lockdown. Binnenkort hebben we weer 3 min. stilte voor de herdenking van de oorlog.

In vele landen is het stil op straat. Heel stil.

Minuten, uren en dagen glijden langzaam voorbij. Nog nooit is het zo stil geweest. Wanneer komt de stilte voor alle overledenen van deze pandemie? Als alles voorbij is misschien. Een speciale herinneringsdag zou wel in de geschiedenisboeken mogen ter na gedachtenis van wat dit virus met de mensheid heeft gedaan.

Even stilstaan bij wat er om ons heen gebeurt. Het is maar enkele minuutjes om de realiteit te overdenken. Stilstaan dat deed ik een minuutje tijdens een wandeling in het bos en hoorde daar de realiteit in de natuur.

Neem de tijd om even een paar minuutjes stil te staan bij de realiteit, daarna tikt de tijd wel weer door.

**24/4 Monique**

**Dag 40 van thuis zijn**

**Dromen**
De laatste tijd heb ik steeds weer dromen. En mijn fantasie slaat op hol in die dromen. Zo droomde ik over een wereld die helemaal leeg was. Niets meer… behalve de immense natuur en twee kabouters in een enorme luxe paddenstoel. Tja, in dromen kun je even aan de werkelijkheid onttrekken en jezelf in het onwerkelijke begeven.

Hoe zou het zijn als we weer in een lege wereld moesten beginnen? Zouden we het anders doen? Die vraag blijft nog in het ongewisse. Maar in dit geval zou het een groot kabouterland worden als in een sprookje. Soms is het fijn om even in sprookjesland te zijn. Even uit de werkelijke wereld.

Ik ga weer even naar dromenland en laat mijn fantasie de vrije loop, want daar kan alles. Daar kan de wereld weer gezond zijn.

**26/4 G. B-K.**

Een ouder echtpaar van over de negentig, die hier op de gang woont, ging op visite bij hun jarige zoon.

Toen ook maar naar R. en T. gegaan. Mijn kleindochter zou ook komen. Was best wel gespannen. Na het eten nieste R. keihard op amper anderhalve meter afstand.

Schrok me rot. Zal blij zijn als het 2 weken verder is.

Een mens lijdt het meest van hetgeen hij vreest, maar nooit komt opdagen. Mag het hopen, dat het zo is.

 **28/4 Monique**

*Monique, 57 jaar, Ommen*

Dag 44 van thuis zijn

The day after.

Het feestgedruis is voorbij.

Waar mensen normaal gesproken the day after moeten bijkomen van een drukke feestdag met muziek, toeters en bellen, gaat het dagelijkse ritueel nu weer rustig verder. Iedereen heeft op zijn manier de W(K)oningsdag ingevuld en er zijn heel veel leuke vindingrijke oplossingen bedacht om deze speciale dag door te brengen.

Feest, het haalt je even uit de werkelijke sfeer. Het Carnavalsfeest heeft ons juist in de sfeer van nu gebracht door de gevolgen van het feestende samenzijn. Dat was een behoorlijke kater the day after.
Dat had men the days before niet verwacht.

De feestelijkheden zijn nu weer voorbij en hopelijk komt het besef the day after terug waarom er deze keer geen grote festiviteiten waren, zodat we de days after ook nog volgens de regels blijven volhouden. [#stayhome](https://www.facebook.com/hashtag/stayhome?__eep__=6&source=feed_text&epa=HASHTAG) [#staysafe](https://www.facebook.com/hashtag/staysafe?__eep__=6&source=feed_text&epa=HASHTAG) [#stayhealthy](https://www.facebook.com/hashtag/stayhealthy?__eep__=6&source=feed_text&epa=HASHTAG).

**29/4 Monique**

Dag 43 nee 44 ooh nee 45 van thuis zijn

De tel kwijt.

De dagen vliegen voorbij ondanks het vele thuis zijn. Verveel me géén moment. Tijd tekort. En ik raak de tel kwijt van het aantal dagen thuis te zijn. Zoveel dagen al! Wat is het bizar. Maar ja, wat zijn deze dagen op een heel mensenleven? Wat verlies je ermee? De dagen rijkelijk invullen is van groter belang. Voor middelbare leeftijd en jonger zal dat geen probleem zijn. Voor de ouderen telt elk moment. Zij tellen soms de minuten dat ze alleen zijn. Maar als zij hun jaren tellen dan zijn ze gezegend dat zij al zo oud mochten worden.
Tel je zegeningen om gelukkiger in het leven te staan, dan gaan de dagen vanzelf voorbij.

**2/5 Susan**

*Susan, 67 jaar, Utrecht*

**Beweging**

Ik wordt stijver; ondanks het uurtje fietsen, ondanks het halve uur yoga per dag. Je zou denken dat dit genoeg was, maar nee.

Ik heb alleen geen zin om meer te doen, vind dat ik hiermee al genoeg doe en dat het maar genoeg moet zijn.

Ik weet het, daar heb ik mezelf mee, net als met het kwaad worden op domme voetgangers, die op het fietspad lopend mij aan zien komen en dan links én rechts tegenover elkaar van het 1,5 meter brede fietspad gaan staan, waar ik dan op een 0,75 meter van de een en op 0,75 meter van de ander tussendoor moet!

Visioenen van een honkbalknuppel, die ik links en rechts uitsla, komen dan in mijn hoofd op.

Maar ik leer al er niets van te zeggen. Dit laatste bevordert de innerlijke rust die ik dan uit een fietstochtje kan halen zeer.



Mooi is het om door de ochtendmist van het Noorderpak te fietsen. Een ervaring die mijn man en ik nog niet rijk waren omdat we niet zo matineus zijn. We doen dit omdat vroeg in de ochtend je niet zo hoeft te laveren om andere fietsers uit de weg te gaan en bovenstaande mensen al helemaal niet tegenkomt. Ochtendwandelingen en domheid gaan blijkbaar niet samen.

Het is vandaag geen fietsweer: te regenachtig en ik ga zo een dvd opzetten waar mensen Zumba geleerd wordt. Een energiek bodybuildings programma die mij aan de omslag te zien weer de mogelijkheid moet geven in bikini te verschijnen wanneer we weer naar het strand mogen.

Ik ben benieuwd!

**3/5 Corrie**

*Corrie van de Beemt, 70 jaar, Zoetermeer*

Jammer dat de kinderen de hele dag thuis zijn en wat jammer dat wij niet even kunnen gaan oppassen. Ton en ik gaan straks wel even fietsen maar helaas niet bij zoon naar binnen. Wel even zwaaien natuurlijk en een prachtige tekening van Emma in ontvangst nemen. Natuurlijk zal oma die opprikken om naar te kijken. Jammer dat we niet even mogen knuffelen maar als dat weer mag dan gaan we de schade inhalen en ben jij de eerste die ik op schoot wil hebben en voorlezen of spelletjes doen. Jammer dat we niet kunnen blijven eten.

Gelukkig kunnen we morgen wel komen eten, dan is het goed weer en kunnen we in de tuin 2 meter uit elkaar zitten, dus wel gezellig.

In het weekend gaan we ook BBQ-en bij zoon Martijn en kleinzoon Michiel. Kleine Michiel heeft met stoepkrijt al precies getekend waar de BBQ moet staan en waar papa en mama en hij en zijn zus zitten en welke plaats hij voor opa en oma in gedachten heeft. Op 2 meter afstand natuurlijk.

Wat zal het fijn zijn als we zonder beperkingen weer met kinderen en kleinkinderen kunnen omgaan. Afijn, we houden de moed erin. Misschien duurt het even maar hopelijk niet al te lang.

**4/5 Monique**

Dag 50 van thuis zijn

De dood

Vandaag is het de dag om stil te staan bij de oorlogsdodenherdenking. Zoveel mensen die de oorlog niet hebben overleefd. Onlangs zijn we bij de Holterberg naar de Canadezen begraafplaats geweest. Er heerst serene rust tussen de loofbomen. Honderden witte grafstenen. Heel indrukwekkend.
Al jaren achtereen zijn er vele oorlog slachtoffers overal in de wereld.
Dat gaat maar door.
Toevallig fietste ik vanmorgen langs een natuurbegraafplaats waarvan ik het bestaan niet wist. Net op deze dag kom ik dat tegen.
Het zet je aan het denken. De dood die dit jaar ook heel dichtbij is voor velen. Waarbij massagraven een oplossing zijn om het dodenaantal te verwerken. Bizar.

De dood. Is er leven na de dood? Niemand kan het zeggen. Vandaag een dag om stil te staan bij de dood. Daarna gaan wij weer verder met het leven voor de dood.

**5/5 Monique**

Dag 51 van thuis zijn

Freedom

We vieren de vrijheid. De gedachte dat je kunt gaan en staan waar je wil, daarin hebben we ons de laatste weken in moeten aanpassen. We hebben een beetje kunnen ervaren hoe het is om niet te kunnen doen wat je wil. En het is moeilijk, mensen worden ongeduldig. Willen op pad, willen weer werken, naar school, feestjes geven, op visite. Men wil van alles. En dit is nog maar een fractie van de vrijheid en lockdown die velen nog steeds ervaren in bepaalde landen. Vrijheid dat is waar de vluchtelingen naar zoeken. Vrijheid van meningsuiting. Vrijheid om te kunnen gaan waar jij wil. Vrijheid om de mens te kunnen zijn die jij wilt zijn.
Vrijheid om kind te kunnen zijn i.p.v. trauma’s oplopen door honger of oorlog. Vrijheid door genoeg medicatie te hebben omdat het goed geregeld is en je weer gezond kunt worden. Vrijheid om goede verpleging te krijgen. Vrijheid om voldoende eten en drinken te hebben. We hebben het allemaal.
We zijn nu even in onze vrijheid beperkt door minder naar buiten te kunnen. Door angst voor het ongrijpbare virus. Misschien begrijpen we nu des te beter hoe het is om in vrijheid te leven.
Het is een prachtig zonnige dag om vrij te kunnen zijn. Ik pak de fiets en zoek de vrijheid op, ik ga wandelen om even vrij te zijn, ik doe boodschappen omdat die vrijheid er is, ik rij in de auto naar mooie gebieden om me vrij te voelen. En ook al is het beperkt, toch voel ik me vrij. Vrijheid wat een heerlijk gevoel.

**9/5 Monique**

Dag 55 van thuis zijn

Elfstedentocht

Laatste weekend vakantie. Dat heeft ons doen besluiten om er toch nog op uit te gaan. Met dit prachtige weer in het vooruitzicht. We gaan naar Friesland om de 11-stedentocht te rijden. Een lang gekoesterde wens van mij. In de auto weliswaar, veilig en op rustige plekjes een kleine pauze. Een barre tocht. Maar met deze temperaturen zal dat wel mee vallen.

Een barre tocht dat is deze hele Corona crisis ook en dat blijft steeds in je achterhoofd hangen bij alles wat je doet. Een barre tocht waar velen de eindstreep niet gehaald hebben. En haal je die wel na een moeizame weg dan kun je zegevieren. Toch moet je uitkijken voor elk wak, elke misstap in de weg naar de eindstreep naar het vaccin. Want voordat je het weet, ben je besmet en dan wordt het een eenzame barre en alles uit jezelf halende tocht naar de finish in afwachting of je het haalt of niet.

Wij gaan de 11-stedentocht rijden vol goede moed om de eindstreep te halen. Want zolang we nog gezond zijn, willen we kunnen genieten van wat mogelijk is. It giet oan!