

## Flessenpost column maart 2020

\*Over wat je WEL mag doen in deze Corona-tijd\*

Met een onrustig gevoel ging ik vannacht naar bed en met datzelfde gevoel stond ik vanochtend ook weer op. "Alle scholen, kinderopvang, sportclubs en horeca moeten vanaf 18.00 uur vanavond sluiten!" hoor ik Bruno Bruins en Arie Slob melden in een persconferentie. Iets wat je al wel zag aankomen maar als het dan echt wordt uitgesproken toch wel onwerkelijk klinkt.

Nu ben ik getrouwd met een (ex-) marineman wat er duidelijk voor zorgt dat wij als gezin vanochtend geheel in structuur, aangekleed en wel om 8 uur een broodje zaten te eten in afwachting wat de dag ons ging brengen. Doordat dit voor iedereen een nieuwe ervaring is, zijn we maar aan het thuiswerken geslagen. Videobellen werd geïnstalleerd en zelfs op de basisschool van mijn kinderen zijn ze druk bezig om alle kinderen met een webcam en koptelefoon aan het werk te zetten. Het is wel duidelijk: dit is zeker geen 3 weken vakantie voor de kinderen. Die moeten gewoon aan de bak

Deze onzekere tijden zorgen wel voor een praktische en negatieve blik waardoor we met zijn allen alleen nog maar lijken te kijken naar wat er NIET meer mag:

- Geen handen meer schudden om nog maar te zwijgen of het geven van een knuffel
- Voorlopig niet meer uit eten
- Leuke tripjes verdwijnen in de koelkast
- Geen vrienden meer over de vloer
- Feestjes worden verplaatst
- Evenementen worden afgelast (Ja ook wij van Holland Sport zijn daar behoorlijk 'ziek' van....)
- Etc.

Deze nieuwe maatregelen zijn allemaal echt heel triest vooral voor alle MKB-ers, ZZP-ers en sport-, en horecaondernemers. Wat voor een gevolgen dit gaat hebben kan niemand ons nog vertellen. Het enige is dat ik daar, voor een heel groot deel, geen invloed op heb. Wat ik wel kan doen is roeien met de riemen die ik heb en kijken wat er nog WEL kan:

- Bewegen, met en zonder kinderen; in huis of juist buiten. Ren, speel, spring, klim en klauter. Life is a playground.
- Maak 's avonds een disco van je huiskamer: zing, dans, lach en vooral allemaal heel erg hard!!!
- Kook, nu heb je wellicht de tijd om dat ene gerecht eindelijk te maken,
- Eindelijk die klussen oppakken die zo lag bleven liggen op het werk omdat je daar maar niet aan toe kwam.
- Nou vul zelf maar aan wat er nog allemaal WEL kan.....

Zorg dat je laat weten dat je om een ander geeft ook al kun je niet naar diegene toe en wees ook een beetje lief voor elkaar maar vooral ook voor jezelf.....!

Tot binnenkort en blijf sterk en gezond.

\*Eefke\*

*Eefke de Vos is werkzaam bij Holland Sport als Buurtsportcoach in gemeente Bergen.*