

Het sociale leven van jong én oud verschaalt

De coronapandemie en de maatregelen maken de leefwereld van veel mensen letterlijk kleiner, maar ook armer. Familie, vrienden, kennissen en buurtgenoten zijn niet alleen bronnen van steun, maar ook een potentieel gevaar. Mensen gaan daardoor anders met elkaar om. Zomaar ergens naar toe gaan, of met vrienden of familie iets ondernemen, is niet meer vanzelfsprekend. Uit de focusgroepen met vitale ouderen en MBO-studenten bleken ze opvallend veel gemeen te hebben.

'Echt contact' met dierbaren wordt minder

Een deel van de deelnemers aan onze focusgroepen gaf aan vooral het beperkte fysieke contact met familieleden en vrienden te missen. 'Ik heb mijn vrienden al lang niet gezien, en mijn opa en oma al maanden niet meer. Ik vind het best zwaar'. Beeldbellen en contact via *social media* is weliswaar een manier om contact te houden, maar het wordt door jongeren én ouderen ook als een niet toereikend surrogaat gezien. 'Je kan via social media wel meer contact houden. Maar wat ga je doen? Samen boodschappen doen? Dat kan ook niet. Social Media gebruik je altijd in het dagelijks leven, maar hierdoor valt er echt wat weg: fysiek contact met mensen'. Dat fysieke contact is voor veel mensen ook erg belangrijk. 'Het kunnen blijven zien van familie en vrienden geldt voor mij als kwaliteit van leven, zodanig dat ik daar wel risico's voor durf te nemen', aldus een van de deelnemende ouderen.

Elkaar aanraken was voor veel deelnemers een belangrijk onderdeel van 'echt contact'. Ouderen geven aan dat ze het knuffelen met hun kleinkinderen missen. Maar ook andersom: 'het is voor mijn kinderen wel heel moeilijk dat ze opa en oma geen knuffel mogen geven. Je kan ze er niet van weerhouden om dat te doen'. Elkaar niet meer kunnen troosten of een hart onder de riem kunnen steken, valt sommigen ook zwaar. Zo vertelde één deelnemer: 'als je eerder zo'n oudje tegenkwam dan gaf je hem een klopje op de schouder, maar dat kan nu niet meer. Het is koud en eenzaam geworden voor die mensen'.

We gaan anders met elkaar om

Deelnemers gaven aan dat de angst om een dierbare of iemand anders te besmetten een groot stempel drukt op hoe ze met mensen omgaan. 'Ik ben best wel bang om langs te gaan. Ook met alle verhalen die rond corona worden verteld. Ik ben bang voor het risico dat iets met hun gebeurt. (...) Ik ben gewend om met oudere mensen om te gaan, met hen te praten. Dat mis ik wel – dat is wel zwaar'.

Sommige deelnemers gaven aan heel bewust om te gaan met wie ze wel en geen contact wilden. 'Je denkt heel erg na over je eigen leven, je familiekring en vrienden. Wie is er belangrijk voor mij? Wie zit in welke kring?'. Ook worden soms voorwaarden gesteld. Eén jongere deelnemer vertelde dat hij zijn opa en oma pas heeft gezien *nadat* ze getest waren op het virus, zodat hun opa en oma zeker wisten dat ze niet besmettelijk waren. Afstand houden zorgt er ook voor dat normale menselijke interactie anders wordt beleefd: 'je staat dan te praten alsof je ruzie met elkaar hebt en dat geldt al helemaal als het ook nog oudere mensen betreft waarbij je ook nog eens luid moet spreken om verstaanbaar te zijn'. Zelfbescherming vertaalt zich soms ook in het afschrikken van andere mensen, bijvoorbeeld door het dragen van een mondkapje: 'nu denken mensen misschien wel dat ik ziek ben en houden ze vanzelf wel afstand'.

Beperking van bewegingsvrijheid versterkt het gevoel van isolatie

De coronamaatregelen beperken onze bewegingsvrijheid. Voor sommigen betekent dat ze niet meer kunnen uitgaan, maar anderen missen dat aspect niet erg. Het lijkt er vooral om te gaan dat het niet meer spontaan kan. Voor sommige deelnemers uit onze focusgroepen – zowel jong als oud - versterkt dit het gevoel van isolatie. 'Ik zit wel vaak alleen thuis, mijn ouders werken in onderwijs, mijn broertje en zusje zijn uit huis. Alleen thuis, ja, dan ga je nadenken, en dat kan je wel slopen. Vroeger ging je dan naar vrienden.' Somberegheid en depressieve klachten worden vaak genoemd als gevolg van de coronamaatregelen. Een jonge vrouw vertelt: 'Ik heb zelf een depressie, dat is wel erger geworden. Ik heb ook meer gedachtes over suïcide. Ook omdat therapie op afstand gebeurt. Mijn vangnet van vrienden is weggevalen – ik kan niet zomaar naar mijn vrienden toe'. Sommigen voelen zich zelfs opgesloten

thuis. 'Je zit zo lange tijd met zijn allen in één huis. Je kan niet echt weg, alleen even naar het bos toe. Daar kan je best wel depressief van raken', vertelt één van hen.

De toekomst?

Bij een groot deel van de deelnemers aan de focusgroepen leefde het idee dat de coronamaatregelen nog lang zullen duren. Voor ouderen betekent dat iets anders dan voor jongeren, maar bij beide groepen leefde het gevoel dat contact met andere mensen de komende jaren beperkt zal blijven. Zoals een oudere het stelde: "Je moet je voorbereiden op de 1,5 metersamenleving voor de rest van je leven. Dat kan ook betekenen dat we dichterbij onze kinderen gaan wonen" en dat we wellicht veel minder contact zullen hebben met kinderen die in het buitenland wonen. Jongeren leken zich vooral te focussen op de nabije toekomst: het afmaken van de opleiding, het zoeken naar werk. Voor sommigen betekent dat ook anticiperen op minder 'leuke dingen' in het leven. 'Mijn leven over vijf jaar? Dat hangt af van of het ooit weer veilig wordt om te reizen of leuke dingen te doen. Ik ben wel bang dat het niet gebeurt, dat het nog heel lang gaat duren'. Maar er zijn ook zorgen: 'Ik ben bang dat mijn opa en oma overlijden terwijl we nog in deze crisis zitten. Dat ik ze niet meer heb kunnen knuffelen'.