

A photograph of a young woman with blonde hair tied back, wearing a blue denim jacket, and an elderly woman with short grey hair, wearing a patterned shirt. They are both smiling and looking at each other. The image is overlaid with two large, semi-transparent orange shapes that contain text.

Een deelnemer aan DagActief

Ik ervaar een neerwaartse spiraal zowel lichamelijk als geestelijk. De sportschool is dicht, dus kan ik niet trainen. Ik mis mijn sociale contacten. Even koffie onderweg kan niet en dus geen uitstapjes. Ik voel me moedeloos, depri en pessimistisch. Het enige pluspunt is DagActief dat doorgaat en waar ik fijn contact met anderen heb.

Een mantelzorgster aan het woord

Ik ervaar het als een zware periode, ik word er moedeloos van en ik vereenzaam. Ik heb behoefte aan sociale contacten, maar durf het niet aan om mensen binnen te laten. Ik weet dat als mijn partner Corona krijgt het over is. Beperkend is ook de huidhonger, het geven van een knuffel aan de kinderen. Als ik het in één woord zou moeten samenvatten dan is dat het woord "Waardeloos".

Een vrijwilliger vertelt

Ik ben zelf eigenlijk nergens bang voor en kan heel erg genieten van de rust. Ik vind niet meer mogen knuffelen met mijn vrienden het meest ingrijpende in deze periode. Als ik één woord moet noemen dat dit het best omvat is dat "mondkapjes". Ik ervaar ook meer tijd en ruimte om mezelf te ontwikkelen en om te leren ervaren dat ik niets nodig heb om geluk te ervaren!.

Dit zeggen (jongeren tegen) de jongerencoaches

We hebben last van somberheid, we kunnen de dingen niet meer doen die je normaal gesproken wel zou doen. Het uitkijken naar leuke dingen is niet meer, het gevoel van vrijheid is niet meer. Sommige van ons zitten er echt doorheen. Anderen blijven optimistisch. "In bepaalde groepen zien we wel dat jongeren een meer emotionele binding met elkaar zoeken en die vriendschappen ook dichterbij huis zoeken", vertelt de jongerencoach.

Een statushouders over de coronaperiode

Ik vind het al lastig om in deze nieuwe cultuur en dit nieuwe land me thuis te gaan voelen. Ik ondervind door corona meer last bij het vinden van (nieuw) werk en het ontmoeten van nieuwe mensen. "Ze ervaren daarbij wel meer saamhorigheid", vertelt de activeringscoach, "Mensen uit de buurt doen meer voor elkaar en kijken meer naar elkaar om. Ook vrijwilligers helpen daarbij. Ze krijgen meer persoonlijke hulp aangeboden".

Signalen uit de wijk

Onze buurtcoach vertelt: "Wat ik van bewoners hoor is dat zij nog contact blijven houden met bewoners die wat kwetsbaarder zijn, hierbij gaat het vooral om senioren. Sommige mensen komen echt nog minimaal buiten, anderen die gaan fietsen en wandelen blijven daardoor positiever. Ik vind het mooi om te zien dat in deze individualistische samenleving mensen toch wel veel voor elkaar klaar staan".

Deelnemer Rondje met Ron

Zij vertelde onze vitaliteitscoach: "Ik liep al mee voor de coronaperiode en kom elke week. Vlak voor het begin van corona verloor ik mijn man." Op de vraag hoe zij deze periode ervaart was één woord duidelijk "vreselijk!". "Ik kan nergens naar toe kan (bibliotheek, zwembad, vakantie), het raakt me het meest en daar word ik verdrietig van", zegt zij zichtbaar geraakt. "Mijn kinderen wonen ver weg en ik ben veel alleen. Ik probeer bezig te blijven door te wandelen en fietsen. Maar het feit dat alle andere bezigheden niet meer kunnen, maakt mij verdrietig". Zij ervaart niks positiefs aan deze periode.

