

Corona HOOP & LIEFDE

Lieve groet

Bloemen

'Hou vol, houd afstand', hoor je elke dag maar na vijf weken zeg je dat niet meer met een lach. Daarom hebben wij aan onze leden gedacht, en 375 bossen bloemen weggebracht. We maakten een praatje bij de deur, alleen maar blije mensen en geen gezeur. Lieve mensen, houdt goede moed, en van ons een lieve groet.

Janke de Boer en Trudy Ligthart (Katholieke Bond van Ouderen)

Oeverwaluwen

'Op afstand dichtbij'

Op de fiets een rondje Toolenburgerplas, en ik stop bij de muur van/voor de oeverwaluw. Ik kijk geboeid naar het komen en gaan van de oeverwaluwen. Ik plaats mijn camera met telelens op mijn stuur en leg dit samenkomen en -gaan vast. Een wandelaar komt kijken en we

praten over deze mooie vogels en de prachtige natuur om ons heen. Gelukkig geen afstand voor de dieren en 'op afstand dichtbij' geniet ik van dit bijzondere schouwspel. Wat is de natuur toch mooi, ook op afstand!

Ellen Bolwijn



Humor ter garnering

Recept tegen coronacrisis

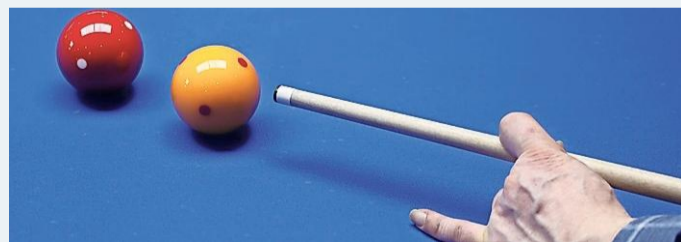
Ingrediënten:
Een pondje hart
Een paar verse bloemblaadjes
Een snuffje gevoel
Een theelepeltroost
Een flinke zonnestraal
Een lepel warmte
Een handje vreugde
Een kopje humor
Bereiding:
Neem een pondje hart,
Kruid dat met verse bloemblaadjes,
Een snuffje gevoel

En een theelepeltroost.
Stoof alles tezamen
Met een flinke zonnestraal
En een lepel warmte.
Strooi er tenslotte, ter garnering,
Een handje vreugde
En een kopje humor over.

Na dit recept ga je hard aan het werk met een gulle lach.
Weg is de coronacrisis!!!!

Sjaan van Kekeran-Brouwer

Gedicht



Even niet biljarten

Drie ballen in een doosje die liggen al een poosje. Het krijtje alleen ernaast, ze hebben geen haast. Toch een mooi stilleven al is het maar voor even. Verstild en stilletjes, 't is wel erg killeetjes. Kijkend naar dat triest gezicht schrijf ik nu dit rot gedicht Denkend aan wat eens nog was,

toen nog ieder in z'n sas. En hoe vergaat het nu de leden? Hoe vaak wordt er wel gebeden wanneer mogen wij weer ballen gaan? We zijn het zat, dat stille staan. Nog een maand of twee of drie, dan is er de remedie. Dan: voor iedereen 'een troost-je' Geen ballen in een doosje.

Jan Larsen

Ook iets insturen voor deze rubriek?
E-mail naar hoopenliefde@mediahuis.nl

Noodkreet: red de vluchtelingkinderen

Paul de Vlieger

Haarlem ■ Vanmorgen om twee minuten voor twaalf wordt in een kleine veertig gemeenten in Nederland een noodsignaal uitgezonden: red de kinderen zonder ouders uit de vluchtelingenkampen op de Griekse eilanden.

Het noodsignaal is een initiatief van #SOSMoria van de artsen Steven van de Vijver en Sanne van der Kooij. Volgens hen dreigt een humanitaire ramp van ongekende

omvang in de vluchtelingenkampen.

Deze week is de evacuatie van kinderen begonnen. Maar terwijl Duitsland, Luxemburg en negen andere EU-lidstaten kinderen redden, doet Nederland niets. Dat terwijl inmiddels 43 gemeenten hebben toegezegd kinderen te willen opnemen. Vanuit bijna al die gemeenten - waaronder Haarlem, Leiden, Hilversum, Beverwijk en Bergen - wordt het noodsignaal afgegeven. Dat gebeurt op allerlei manieren: een vertolking van het

#SOSMoria-lied, een corona-proof (kinder)demonstratie, klokkengeluid, orgelspel en oproepen van burgemeesters of andere bestuurders. In veel gemeenten doen ook kerken mee.

In Haarlem wordt het noodsignaal afgegeven vanuit de Kathedrale Basiliek Sint Bavo aan de Leidsevaart. Cabaretier Erik van Muiswinkel doet de presentatie en onder anderen monseigneur Jan Hendriks houdt een toespraak. Een en ander is rechtstreeks te volgen via www.rkhaarlem.nl.

Kapot van intens dromen in crisistijd



Annemarie de Jong
a.de.jong@mediahuis.nl

Amsterdam ■ Bezweet wakker worden na een achtervolging door zombies met mondkapjes. Waarom dromen we extremer tijdens de coronacrisis?

„Dromen is het verwerken van wat je overdag hebt meegemaakt. Het is nu geen normale tijd. Je leven staat op z'n kop. De kans bestaat dat je heftiger droomt. Zeker werknemers in de zorg, want die krijgen veel emotionele zaken op zich af”, zegt slaapdeskundige Winni Hofman van de Universiteit van Amsterdam en Somnio Slaaptherapie.

Slaap bestaat uit fases. In een notendop: je gaat van lichte slaap naar een diepe slaap (belangrijk voor geheugen, herstel en immuunsysteem). Uiteindelijk kom je in de REM-slaap (Rapid Eye Movement) waarin je levendig droomt. Een cyclus duurt ongeveer 1,5 uur en herhaalt zich zo'n vier keer per nacht. Tegen de ochtend is de REM-slaap het langst. „Wel een half uur tot veertig minuten.”

Steekwoordjes

„Omdat je nu thuis werkt, geen reistijd hebt, word je wakker op een natuurlijker manier, aan het einde van een slaapcyclus. De kans om je dromen te herinneren is groter. Wat helpt om ze te onthouden is meteen steekwoordjes opschrijven, of iets inspreken op je telefoon.”

Tijdens de intelligente lockdown slapen we volgens Hofman 'anders'. De een beter, de ander ligt juist wakker van de zorgen. „Slaap is ontzettend belangrijk voor je geestelijk welbevinden. Wat helpt tegen piekeren is al eerder op de avond overdenken wat er gebeurd is. Dan komt het je 's nachts niet meer storen.” Het is goed structuur in je dag aan te brengen. „Slaap wordt bestuurd door je biologische klok. Die is gebaat bij regelmaat. Normaal gaat de wekker vroeg, ga je naar het werk, kinderen gaan naar school, je komt thuis, eet op bepaalde tijden, maar nu loopt alles anders.”

Sommige slapers maaien in coronatijd onrustig met armen en benen. „Dat is het lichamelijke



Dromen is het verwerken van wat je overdag hebt meegemaakt. ISTOCKFOTO

Droom: in badpak mondkapjes op straat verkopen

uitleven van je dromen. Deze tijd kan dat *triggeren*. Je partner is dan vaak de pineut. Terwijl je die in je droom wilt beschermen, tegen bijvoorbeeld een dief. Een bijzonder voorbeeld is iemand die droomde dat zijn huis in brand stond. Hij moest zijn kinderen redden, ging daadwerkelijk naar de kinderkamer en gooide zijn kind uit het raam. Het liep goed af omdat er een zonnescherm hing.”

Moordpartijen

Ook op sociale media komen bizarre quarantainedromen voorbij. De een droomt dat ze in badpak mondkapjes verkoopt, de ander loopt in een bomvolle winkelstraat waar niemand anderhalve meter afstand houdt. „Dromen jullie ook zo intens? Ik word soms kapot moe wakker”, twitterde schrijfster Heleen van Royen. „Niet normaal, hele moordpartijen vannacht en mijn ouders die me niet meer wilden zien”, reageerde journalist Suus Ruis, dochter van de overleden presentator Willem Ruis. Myrthe van Gestel: „Vannacht weer bizar gedroomd: trollen, warriors, fantasy figuren, doolhof, vechten en verstoppelen.”

De eerste coronadroom van sociaal wetenschapper Linda Duits was

meteen een nachtmerrie. „Ik was heel erg ziek, hevige symptomen. Bij het wakker worden meteen temperatuur opgemeten, niets aan de hand”, meldde ze op Twitter. Annie van Ganswinkel droomt nog in het pre-coronatijdperk. „Ik werk buitenshuis, reis, heb gezellige ontmoetingen. Sociale distantie? Nog nooit van gehoord.”

Schijfruimte

Ook slaapdeskundige Rob de Ron zegt dat we 'heftiger' dromen. „In je droom worden allerlei dingen gesorteerd. Het ene wordt vastgezet in het geheugen, het andere verwijderd. Zodat je 's ochtends weer vrije schijfruimte hebt. Door corona is het een spannende tijd, er gebeuren allerlei nieuwe dingen. Je hebt meer te verwerken.”

We dromen ook méér. „Je slaapt langer; mooie kleren aantrekken, opmaken, naar je werk gaan is nu allemaal niet nodig, dus krijgen dromen meer kans.” Wie uitslaapt kan zomaar moe wakker worden. „Dan heb je iets te lang in bed gelegen. 's Ochtends heb je meer dromen, maar daar zitten wel emoties in die heel vermoeiend zijn. Probeer 's ochtends op een vaste tijd op te staan, dat is het moment dat je de biologische klok aanzet.”

Hoe slapen de experts zelf? „In het begin Netflixte ik 's avonds veel met mijn vrouw en sliep ik onrustig. Dat doe ik niet meer”, zegt Rob de Ron. Winni Hofman: „Net als iedereen voel ik me opgesloten, maar ik laat me niet gek maken. Ik slaap best goed, al word ik vroeg wakker van de vogels.”