

## **(Her)ontdek je buur(t)!**

Nee, dit is geen stukje voor Vlaanderen Vakantieland en al zeker geen oproep tot burgerlijke ongehoorzaamheid in tijden van Corona.

Ik zou wel graag even stil willen blijven staan bij het (hernieuwde) belang van je buur(t) in deze tijden.

### **Nood aan sociaal contact**

De nood aan sociaal contact, verbinding en solidariteit is groter en zichtbaarder dan ooit. Het wordt ons vandaag, soms op een pijnlijke manier, duidelijk gemaakt dat we sociale wezens zijn en dat we eigenlijk niet kunnen functioneren zonder de ander.

Ook jongeren missen meer dan ooit tevoren hun vrienden en klasgenoten, alle sociale media ten spijt. Zij tonen ons nog meer dan de volwassenen hoe sterk we afhankelijk zijn van de ander om onze identiteit vorm te geven.

Goedkope mobiliteit, het internet en bijhorende globalisering hebben ons de mogelijkheid gegeven om in contact te komen met mensen uit zowat alle uithoeken van de wereld. Onze leefwereld werd groter en beperkte zich niet meer tot onze familie, onze straat of dorp, onze school of werk.

Ook vandaag biedt het digitale platform ons nog de mogelijkheid om te vergaderen, van thuis uit te werken, met onze familie en vrienden te praten, maar jammer genoeg wel vooral vanuit onze eigen cocon en via een beeldscherm. En hierbij begint het gemis aan fysieke nabijheid op ons te wegen.

**‘Voor zij die reeds voor de Coronacrisis in de eenzame anonimiteit waren verzeild geraakt, komt deze periode extra hard aan.’**

Voor vele families en koppels is er nog het vangnet van de partner of de kinderen.

Voor alleenstaanden is het uitstapje naar de apotheek, bakker of supermarkt (als dat al mogelijk is) dikwijls het enige moment om iemand in levende lijve te ontmoeten. Alhoewel wederzijdse argwaan ten gevolge van de Coronamaatregelen een aangenaam contact soms in de weg kunnen staan.

Voor zij die reeds voor de Coronacrisis in de (dikwijls stedelijke) eenzame anonimiteit waren verzeild geraakt, komt deze periode extra hard aan.

## **Zingeving zoeken**

Ik wil dan ook een pleidooi houden om verbinding te zoeken binnen één van de netwerken die voor velen het meest nabij en toegankelijk is, namelijk je buur(t).

Want is het niet voor de hand liggend dat we, in tijden waarin we geconfronteerd worden met één van de meest desastreuze uitwassen van de globalisering, terugplooiën op één van onze kleinste netwerken?

Is het nu niet het uitgelezen moment om uit die anonimiteit te stappen en je buur op een fijne manier te leren kennen, ipv hem of haar voor het eerst te ontmoeten voor een vrederechter owv een niet gesnoeide boom of een haag die blijkbaar toch niet helemaal op de perceelsgrens blijkt te staan? Misschien kan je wel van betekenis zijn voor die bejaarde vrouw in het huis naast jou of ben jij juist de buur die op dit moment wel wat extra ondersteuning en sociaal contact kan gebruiken. Bovendien kan zorg dragen voor een ander ook zin geven aan jouw eigen leven.

**‘Het gevoel om deel uit te maken van een gemeenschap is essentieel voor een bevredigend leven.’**

Want zingeving is iets waar we allemaal nood aan hebben. Maar als er één ding is wat de Coronamaatregelen ondermijnen, is

het wel juist de zingeving in ons leven. Ik denk hierbij aan de zingeving die we vinden in onze job, onze hobbies, onze vriendenkring of familie,...

Het gevoel om deel uit te kunnen maken van een gemeenschap is essentieel voor een bevredigend leven.

Hierin worden velen van ons nu op de proef gesteld. En de vraag is: ‘hoe lang kunnen we dit volhouden?’

De Coronamaatregelen zijn absoluut noodzakelijk, maar ik zou hierbij een oproep willen doen aan alle experts en beleidsmakers om ook rekening te houden met de psychische gevolgen voor de bevolking bij het nemen van beslissingen en het uitwerken van exitstrategieën.

## **Het mentale welzijn staat centraal.**

Laat ons er immers voor zorgen dat onze (gedwongen) obsessie voor het Coronavirus niet als gevolg heeft dat we heel wat blinde vlekken creëren op andere vlakken.

In die zin betreur ik ten eerste dat er niemand in het expertenteam van 10 is opgenomen die specifiek het mentaal welzijn van de bevolking moet monitoren en de impact van de Coronamaatregelen hierop.

En dan gaat het niet alleen over zingeving, maar ook over moeilijke thuissituaties voor sommige kinderen, een verhoogd risico op

huishoudelijk geweld, de nog uitzichtlozere toekomst voor de sociaal zwakkeren onder ons, enz...Wat zal hun exitstrategie zijn?

Een Covid-19 dode of overvolle ziekenhuizen zijn natuurlijk veel zichtbaarder dan een opkomende depressie of partnergeweld achter gesloten deuren, maar laat ons hierdoor niet de fout maken om andere (toekomstige) problemen ernstig te onderschatten.

Het algemeen welzijn van de bevolking wordt immers niet enkel en alleen gemeten aan het aantal Covid-19 doden of besmettingen, maar ook aan ieders psychisch welbevinden.

En misschien kan 'Coronaverantwoord' buurten vandaag wel een steentje bijdragen aan onze mentale weerbaarheid en veerkracht.

Voor sommigen is dit in het appartementsgebouw waarin ze wonen, het woonzorgcentrum waarin ze verblijven, binnen een cohousingproject of in de gedeelde straat.

Laten we dus wat meer aan 'Coronabuurten' doen. Zet je stoel in je tuin, op je terras, balkon of simpelweg op straat en (her)ontdek (weliswaar vanop veilige afstand) je buur(t)!. En vraag misschien eens hoe het met hem of haar gaat. Het is

in deze tijden misschien wel veel kostbaarder dan je zou denken.

### **Joeri Bal.**

*Joeri Bal is oprichter van Heem N.V. Heem ontwikkelt cohousingprojecten in België. Joeri Bal is psycholoog van opleiding en woont zelf in een cohousingproject. Reacties op dit opniestuk zijn altijd welkom via*

*[joeri@heem.be](mailto:joeri@heem.be)*