

Ede, 28 april 2020

Lieve Ruth,

Dank je wel voor je brief! Je schreef dat je energie krijgt van de lijntjes met anderen, de korte gesprekjes, de contactmomenten, soms over niks, maar wel waardevol. Dat herken ik! Zeker nu de sociale afstand langer gaat duren, worden die contacten voor mij steeds meer van waarde. Ik ben graag alleen, maar nu merk ik dat ik die lijntjes met anderen ook zo nodig heb. In mijn leven thuis, maar ook met mijn team van Malkander.

**Ik mijmer daar soms over, omdat ik ook mensen tegenkom die zich terugtrekken, geen mensen in huis willen hebben, bang zijn om ziek te worden.** Ze verbreken de lijntjes op de manier zoals die er altijd waren. Maar de meesten pakken ze tegelijkertijd op een andere manier weer op: door de telefoon. En soms door videobellen. En dat is ook echt een goede uitvinding, want je ziet elkaar echt! Maar voor mij kan dat contact de ontmoeting en de fysieke aanwezigheid niet vervangen. Ik merk dat ik dat contact soms zo nodig heb, mijn huid heeft honger aan aanraking, genegenheid, of gewoon een knuffel.

**Als ik praat met mijn buurman van 85, die net in zijn tuin de aardappels heeft gepoot en het onkruid tussen de tegels heeft weggehaald, is het zo onnatuurlijk om die afstand te houden.**

Hoe vaak geef je elkaar niet even een kneepje in de hand, leg je een hand op een schouder, of kijk je elkaar van dichtbij eens diep in de ogen? Zeker als je, zoals ik, en jij, en mijn buurman, alleen woont, dan speelt de huidhonger op. Het is niet zo'n gemakkelijk onderwerp, want wie ga ik nou vertellen dat ik wegkruip in een lekkere warme sjaal, of nog even langer op bed blijf liggen als ik behoefte heb aan aanraking?

**En toch merk ik dat het ook goed is om het bespreekbaar te maken.**

En wat ik niet had verwacht: vrijwel iedereen die ik erover vertel herkent het! Zo zie je maar weer dat fysiek contact van levensbelang is. Een poosje zonder kan best, maar dan is het wel goed om erover te praten. Ik merk dat ik mezelf serieus neem als ik erover praat. Alsof ik de huidhonger in de ogen durf te kijken, als het woorden krijgt.

*Het helpt als ik weet dat meer mensen last hebben van dit soort ongemakken. Dat ik niet alleen ben. Dat ik het kan delen. Gedeelde smart is halve smart, zeggen ze. En ik ervaar ook echt dat dat zo is. Komende tijd zal deze sociale afstand nog wel even blijven. En dus wordt het probleem niet opgelost. Maar met elkaar kunnen we het misschien wel verdragen.*



*Ik kijk uit naar je antwoord!*

*Lieve groet, Lisan*