

Thuis door corona: maak er wat van!

5 Nu de scholen, restaurants, bioscopen, musea, dierentuinen, pretparken, sportscholen en sportclubs gesloten zijn in een poging de verspreiding van het coronavirus in te dammen, zijn veel mensen noodgedwongen aan huis gekluisterd. Moeten we nu allemaal bij de pakken neer gaan zitten? Zeker niet! Zoals Bert en Ernie van Sesamstraat al zongen: ‘Maak er wat van!’

10 Juist nu ontstaan er allerlei initiatieven om thuis (actief) bezig te blijven.



Blijf thuis!

Vorige week maakte de Nederlandse regering de nieuwe maatregelen rondom het coronavirus bekend: scholen, horeca en sportclubs moesten hun deuren sluiten en mensen werd gevraagd (zeker als zij klachten als milde verkoudheid vertoonden) zo veel mogelijk binnen te blijven. In andere Europese landen

15 golden deze maatregelen (en strenger) al langer: veel landen kennen inmiddels een complete ‘lockdown’. Mensen mogen dan alleen naar buiten wanneer dit strikt noodzakelijk is, vaak vergezeld door een verklaring waarin staat wat zij op straat doen. Dragen zij een dergelijke verklaring niet bij zich, dan riskeren zij een flinke boete.

In Nederland gaan we (nog) niet zo ver, maar feit blijft dat ons gevraagd wordt om zo veel mogelijk thuis te blijven. Unieke situaties als deze halen meteen de creativiteit in veel mensen naar boven. Want thuiszitten is echt geen vrijbrief om na je schoolwerk alleen maar voor de televisie te gaan hangen en uit je neus te gaan eten.

Kom uit die stoel

Sterker nog, volgens wetenschappers loert er door dat thuiszitten nog een ander gevaar: een gebrek aan lichaamsbeweging. Want dat is volgens hen namelijk funest voor ons afweersysteem. ‘Het gevaar is dat mensen het ‘thuiszitten’ letterlijk gaan nemen’, licht hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder toe. ‘Door stilzitten verslechtert je weerstand en dat is precies wat je nu niet wilt. Als je matig intensief beweegt, stijgt het aantal cellen dat virussen in je lichaam aanpakt. Je hoeft niet buiten je grenzen te gaan, maar kom uit die stoel. Ga de trap een paar keer extra op en af, of maak buiten een wandeling. Houd daarbij wel 1,5

30 meter afstand van anderen.’

‘Of je nu een sportschooljunkie bent of alleen af en toe de fiets pakt naar school, wanneer je deze dingen schrappt uit je routine, heeft dat binnen enkele dagen al impact op je conditie,’ vervolgt Scherder. Naast de lichamelijke voordelen, heeft je mentale gesteldheid ook baat bij lichaamsbeweging. Voel je je down door het gebrek aan sociale contacten, of door al het negatieve nieuws over het coronavirus? Hup, die stoel uit en bewegen. Scherder: ‘Bij beweging worden neurotransmitters in je hersenen geactiveerd. Je maakt dopamine aan en dit zorgt voor een goed gevoel. Zo bestrijd je dus ook negatieve gedachtes.’

35

Thuis aan de slag

Bewegingswetenschapper Jasper Reenalda van de Universiteit Twente sluit zich aan bij de boodschap van Scherder en geeft advies. Dat de sportscholen en sportclubs dicht zijn, is volgens hem geen excuus.

40 ‘Er zijn genoeg andere mogelijkheden om actief te zijn. Je kunt gewoon naar buiten om te wandelen, te fietsen of hard te lopen. Alleen activiteiten in groepen zijn niet mogelijk.’ En mochten we onverhoopt binnenkort ook niet meer naar buiten mogen om te sporten, dan vraagt dat om meer creativiteit. Toch is

er dan ook genoeg te verzinnen. ‘Je moet alleen wel de tijd nemen en discipline hebben om het te doen’,
45 aldus Reenalda. ‘Als je een teamsport gewend was, had je een stok achter de deur en vertelde een coach
wat je moest doen. Nu moet je zelf aan de slag.’ Reenalda geeft aan dat er een heel scala aan
oefeningen is dat je gewoon thuis kunt doen. ‘Het hangt ook van je doel af. Wil je je conditie op peil
houden, of wil je die ook uitbouwen?’ Voor de eerste groep raadt hij programma’s aan van tien minuten
50 met simpele oefeningen. ‘Die zijn overal op het internet te vinden. Dat zijn dan bijvoorbeeld knie-
buigingen en sprong-oefeningen. Die zijn heel geschikt om je lichaam in beweging te krijgen en je
doorbloeding op gang te brengen. In een setje van tien minuten kun je veel dingen doen die een positieve
bijdrage leveren.’ Daarnaast bieden veel sportscholen in deze tijd op onder andere YouTube video’s van
workouts en livestreams aan die je kunt volgen. Maar wees daar wel voorzichtig mee, waarschuwen
experts: doe geen high-impact-sporten als je dat normaal ook niet doet, om het risico op blessures klein
55 te houden.

Thuis op stap

Natuurlijk zijn er nog meer manieren om je thuis te vermaken en te ontspannen en daarmee mentaal fit te
blijven. Dat kan met een leuke film of serie of een goed boek, maar online zijn er ook allerlei initiatieven
ontstaan om thuis een beetje ‘op stap’ te gaan. Zo zijn er steeds meer muzikanten die online concerten
60 geven. Door de coronamaatregelen werden allerlei concerten opgeschort en afgelast, maar ‘we weigeren
de stekker eruit te trekken’ vertelt een band in *de Volkskrant*. ‘We spelen de complete show die we
gepland hadden en streamen alles live, zodat iedereen erbij kan zijn. Ook kan iedereen gewoon onze
merchandise kopen, of een donatie doen. Dat wordt enorm gewaardeerd, want hopelijk kunnen we dan
het hoofd boven water houden.’
65 Houd je niet zo van muziek, maar wil je wel even cultureel verantwoord bezig zijn? Dan kun je een
virtuele tour door een museum doen. Google Arts & Culture – het kunstproject van Google – heeft ervoor
gezorgd dat je vanuit je luie stoel expo’s en kunstwerken van diverse musea wereldwijd kunt bewonderen.
Denk aan het British Museum in Londen, het Guggenheim Museum in New York en ons eigen
Rijksmuseum in Amsterdam.
70 En mis je een bezoekje aan de dierentuin? Bij diverse dierentuinen in Nederland kun je op hun website
via webcams live naar de dieren kijken.
Kortom, je hoeft je thuis niet te vervelen.

Even helemaal niks

En wat nou als je even helemaal niks wilt doen? Ook dat kan natuurlijk. Want af en toe even helemaal
75 niks doen is ook erg goed om te ontspannen.

Bron: www.bedrijfsfitnessnederland.nl, www.vk.nl, www.ad.nl.