

# Ik en de Coronaregels

Zaandam, november 2020

Ik ben Dave, 38 jaar en woon in Zaandam, in een project van Odion in de Pennemes. In dit verslag kun je lezen hoe ik omga met de Coronaregels. Misschien helpt het jou om mijn ervaring te lezen.

## Ervaringsdeskundig

Ik ben zowel cliënt bij Odion als ervaringsdeskundige.

Ik word door 3 dames ambulantly begeleid en heb ook 2 geweldige coaches waarmee ik samenwerk als ervaringsdeskundige.



*Hier geef ik een presentatie als ervaringsdeskundige*

## Een nare tijd

De afgelopen tijd is voor velen een nare ervaring, alles is anders en alles is beperkt geworden.

Maar we gaan door en zolang je je aan de regels houdt, is er niks aan de hand.

Over dit laatste wil ik het met jullie hebben.

## Regels

De afgelopen periodes zijn vooral vreemd, eerst heb je strenge regels, dan opeens een versoepeling en nu komen ze weer met strenge regels.

Dit is natuurlijk erg verwarrend en voor sommigen te veel.

## Advies vragen

Maar je kunt gewoon advies vragen bij je begeleiders of een ervaringsdeskundige.

Zij kunnen je de regels op een rustige manier nog eens uitleggen.

## Afstand houden

Wanneer moet je wel of niet afstand houden?

Uit eigen ervaring weet ik dat dit soms lastig is.  
Sommigen houden geen afstand en daar stoor ik mij wel eens aan.  
Ik zeg dan dat ze afstand moeten houden of ik doe alsof ik hoest.  
Ik hou wel zoveel mogelijk afstand, maar tja, ik ben ook maar een gek mens en ik vergeet het wel eens.

### **Mondkapjes**

En die mondkapjes dan, het zit vervelend.  
Je kan er soms slecht door ademen en je moet harder praten.  
En wanneer moet je wel of niet een mondkapje dragen?  
In de ene winkel moet je er een dragen en in de andere weer niet.  
Ik heb er altijd 1 bij mij en zet hem zo veel mogelijk op in elke winkel waar ik kom.  
Op deze manier vergeet ik hem zo min mogelijk.  
Maar dan stoor ik me er weer aan als iemand anders het niet doet.

### **Als iedereen zich aan de regels houdt**

Het blijft vreemd al die regels, wanneer wel en wanneer niet.  
Ik denk dat ze dit beter moeten aanpakken, want het is nu rommelig en lastig te handhaven.  
Ik wil me in ieder geval zo veel mogelijk aan de regel houden.  
Dit is uiteindelijk het beste voor de veiligheid en voor onze toekomst.  
Als iedereen zich er gewoon aanhoudt, dan komen we verder.  
Of je er nu in gelooft of niet.

### **Storen**

En daar is dan weer iets waar ik mij aan stoor.  
Waarom is er zoveel onverschilligheid?  
Is het niet beter om het gewoon samen te doen? Of zie ik dat verkeerd?  
Je ziet dan allerlei fouten op tv of op sociale media.  
Hou je aan de regels, denk ik dan.  
Boeit het je niet, doe dan niet mee, maar zeur dan ook niet als er strengere regels komen.  
Ik hou me aan de regels, ook al is mijn vertrouwen in de overheid is minder geworden.

### **Praten**

Ik weet in ieder geval dat ik altijd met mij begeleiders en coaches kan praten.  
We staan er niet alleen voor, we kunnen elkaar steunen.  
Ik hoop van harte dat mijn verhaal je aanspoort om ook je mening en ervaring te delen met anderen.  
Zo komen we er beter doorheen en wordt de wereld een stukje groter.

### **Vragen**

Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact op. Wie weet helpt mijn ervaring je er doorheen! Je kunt mij mailen via: [Dave.ed@odion.nl](mailto:Dave.ed@odion.nl)