

Blog: 'Grow in crisistijd'

Geplaatst op 30 maart 2020

Grow

Er klinkt een lied op de tv. Gezongen door een – voor mij onbekende – zanger: [Jeangu Lacrooy](#). In *De Wereld Draait Door* zingt hij zijn lied 'Grow', vanuit zijn hart en ontdaan van alle tierlantijnen. Het is de inzending van Nederland voor het Eurovisie Songfestival, maar dat is natuurlijk geannuleerd. Opeens is zijn agenda van leeg. Zijn dromen en plannen schuiven onverwacht op.

Voor wie geldt dat nu niet? Ook ik werk thuis en luister naar het nieuws. En dan dit lied. Het raakt, zet mij even stil. Omdat ik nu de tijd heb om hier meer aandacht aan te geven, vind ik de Nederlandse vertaling van [Albert Braam](#). Wauw. Hoe treffend zijn de woorden van dit bijzonder mooie lied. Het verwoordt hoe hij zich voelt, biedt troost en reikt uit naar zichzelf en de lessen van het leven. Jeangu heeft het lied Grow genoemd. Ik mijmer door op het woord groei. Wat betekent dat vandaag de dag voor jou en voor mij?

Groei in de wereld

De wereld probeert in alle macht de groei van een klein organisme – het virus – in te perken. Het coronavirus was er opeens. Eerst ver weg in een land met veel mensen en een overheid die zich bewust is dat de wereld naar hen kijkt. Op tv en andere media zien we allemaal hoe bestuurders hun verantwoordelijkheid nemen, zodat zichzelf en anderen niet besmet zullen raken. Deskundigen geven hun mening en de ongerustheid groeit. Inmiddels weten we dat het virus zich ontzettend snel verspreidt en bijna ieder mens op onze aardbol raakt.

Keuzes en dilemma's

Jeangu zingt in Grow: 'hoe meer je leert, hoe minder je weet'. Het voedt de nieuwsgierigheid van wetenschappers, die oplossingen willen vinden voor dit groeiende probleem. Ook zorgverleners weten het soms niet en moeten gebruik maken van hun gezond verstand, moeten keuzes maken. We helpen door ons aan de standaard maatregelen te houden en verantwoordelijkheid voor elkaar te nemen. Wanneer mensen in strikte isolatie liggen, of in een ziekenhuis, in een verpleeghuis of thuis in quarantaine zijn, ervaren zij aan den lijve de professionaliteit van zorgverleners en voelen zich daardoor beschermd tegen virussen en bacteriën. Maar 'geïsoleerd zijn' brengt ook met zich mee, dat mensen zich eenzaam gaan voelen.

Zorgverleners worden 'bewegende gedaantes, die gehuld in grote schorten, smoeltjes, mutsen en handschoenen, handelingen komen uitvoeren. Dat verwacht mensen, zeker wanneer zij dementie of een geestelijke beperking hebben. Vaste patronen veranderen, er doemen angstige gedachten en herinneringen op en brengt onrust. Die mensen gaan op andere manieren aandacht vragen, bewust of onbewust. En dat vraagt weer tijd van de zorgverleners.

En zo raakt ook de zorgverlener in de knel. Je kunt niet doen wat je eigenlijk graag wil. Zorgverleners staan voor grote dilemma's: Je wilt de groei van het coronavirus inperken én je wilt je betrokkenheid tonen als mens. Je wilt er voor de ene patiënt/cliënt/bewoner zijn en je hebt zorg voor alle mensen die aan jou zijn toevertrouwd. Hoe moeilijk is die keuze!

Steun

Ik hoop dat door deze zorgelijke periode, het respect voor de zorgverleners groeit. Niet alleen nu, maar ook straks als het 'gewone leven weer kan worden opgepakt'.

In het licht van het lied 'Grow' komt groei in zowel dieptepunten als hoogtepunten; "vind je gemoedrust en houd op met bang te zijn, want zo kom je de nacht door". Misschien helpt muziek en dit lied daarbij.

Zorgverleners, patiënten/cliënten/ bewoners zijn 'gewoon mensen', net als jij en ik.

- Steun zorgverleners om creatief te zijn in het vinden van momenten om werkelijk contact te maken.
- Vraag ook aan hen: hoe is het met je? Wat heb je van mij nodig om te doen wat je moet doen? En luister naar hun antwoord.

Ruimte en begrip

Het is goed om ons te beseffen dat iedereen op zijn/haar manier omgaat met crisissituaties. En dat dat oké is. Geef mensen de ruimte om deze crisistijd op zijn of haar eigen manier te beleven.

We zijn niet hetzelfde, we hebben andere ritmes en andere voorkeuren en denkstijlen. Bijvoorbeeld:

- De ene mens gaat direct iets doen, de ander moet het even aankijken.
- Een ander ervaart angst 'wat zal er allemaal gaan gebeuren', iemand anders zet juist humor in.
- Je hebt mensen met trekjes van een hypochonder en ziet alleen maar zwarte scenario's voor zich.
- Weer een ander zoekt alle lichtpuntjes, die geven hoop en houvast.
- Anderen haken juist aan als de eerste groep moe is geworden of verder gaat met het eigen leven.
- Er zijn mensen die zien het detail en anderen overzien het geheel

Wees nieuwsgierig en vraag wat maakt dat iemand zo doet of denkt. Dit leidt tot begrip en daarmee groei je naar elkaar toe.

Tot slot:

Je kunt in de meest nare en bizarre situaties terecht komen. Je leert je sterkte en je zwakten kennen.

Bedenk dat wanneer je iets niet kunt, dat je dan weet wat je nog hebt te leren. Of je komt erachter dat je niet zonder hulp van anderen kan. Ook dat is groei.

Wordt creatief en daag jezelf uit: schrijf een ouderwetse brief, leer skypen, zoek telefonisch contact, breng troost, zing samen een lied.

Het lied 'Grow' van Jeangu Lacrooy met vertaling Albert Braam

*Als ik verdrietig ben, dan ben ik onredelijk
Net als een klein kind, boos op de wereld
Als ik alleen ben, dan ben ik machteloos
Net als de jongen die ik was, bang in het donker*

*Neem het niet persoonlijk, wees niet beledigd
Let maar niet op mijn stemming, die verandert als het weer
God weet dat ik het allemaal bij elkaar probeerde te houden
Ik word ouder en het is niet wat ik dacht dat het zou zijn*

*Klaar wakker, de planeet draait rond
Meestal een beetje te snel voor mij
Verloor de controle, mijn gedachten flikkeren
als satellieten, verdwaald in de lucht*

*Neem het niet persoonlijk, wees niet beledigd
Let maar niet op mijn stemming, die verandert als het weer
God weet dat ik het allemaal bij elkaar probeerde te houden
Ik word ouder en het is niet wat ik dacht dat het zou zijn*

*Eens zal ik
wat gemoedsrust vinden
En dan zal ik ophouden met bang zijn
Dan zal ik de nacht wel doorkomen*

*Hoe meer ik leer, hoe minder ik weet
Door alle hoogte- en dieptepunten
Hoe meer ik leer (Groeï)
hoe minder ik weet
Door alle hoogte- en dieptepunten
zal ik groeien*

Hoe meer ik leer

hoe minder ik weet

Door alle hoogte- en dieptepunten

zal ik groeien

[<https://lyricstranslate.com/nl/grow-groei.html>]

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Coronavirus](#)