

## Sociale lijm



Joke Tacoma | A&O-items 25-11-2020

**Ik heb nooit geweten dat een praatje, een toevallige ontmoeting, bijvoorbeeld bij het koffieapparaat, zo belangrijk was. Het leek zo'n standaardvraag: 'Hoe gaat het met je?' En de ander zei automatisch: 'Goed.'**

Maar ondertussen keek je elkaar wel in de ogen en als het contact wat beter was en het viel op dat iemand er niet goed uitzag, vroeg je door. Of andersom, als iemand er stralend uitzag, vroeg je daarop door. Zo hielden we elkaar, vrijwel ongemerkt, in de gaten. En konden we op tijd bijsturen als dat nodig was. Nu we een half jaar in coronatijd leven, merk ik dat de contacten tussen mensen minder worden. Mijn klanten hebben er last van, en ik zelf ook.

Het is een stuk moeilijker om even een praatje te maken. Als het meezit zie je elkaar op een scherm, soms met 25 anderen, zodat het hokje waar iemand in past klein is en je de nuances van de gezichtsuitdrukkingen veel minder goed ziet. Een chat helpt ook niet, je kunt wel typen: 'Fijn om je te zien, hoe gaat het?', maar dan gaat die ander dat echt niet eerlijk zeggen als er wat aan de hand is. Je zit tenslotte met die groep iets te doen waar je je aandacht bij moet houden.

Ik werk al bijna 20 jaar als zzp'er, dus de koffieautomaat mis ik niet. Maar de groepen waar ik normaal in verkeerde wel. Binnen die groepen leg je allemaal verbanden en je praat over allerlei onderwerpen. Goed voor de algemene ontwikkeling, maar dus ook voor het welzijn.

Juist in deze coronatijd hebben veel mensen het moeilijk. Des te meer reden om op elkaars welzijn te letten. Maar hoe? Bellen doe je alleen bij vrienden. Mailen is te oppervlakkig. Whatsappen helpt ook niet. Ik merk dat ik het even bijpraten met kennissen mis. In feite is het de sociale lijm van onze samenleving. Vereenzaming ligt op de loer, en dat kan een opmaat worden voor depressie en andere ellende.

Het aardige is dat introverte mensen hier minder last van hebben. Zij hebben een kleine vriendenkring, en die blijven ze meestal gewoon zien. Maar de extroverten onder ons hebben meer vrienden en vooral meer kennissen, en die contacten zijn in coronatijd niet allemaal meer te onderhouden. Moeten we telefooncirkels opzetten, zodat we weer even een praatje kunnen maken? Groepswandelingen organiseren, waarbij we voldoende afstand kunnen houden?

Het wordt tijd dat we hierover na gaan denken. Corona is waarschijnlijk nog minstens een jaar onder ons. Dan zijn de losse contacten los zand geworden. Dat is sociaal een ramp, maar economisch ook, want het netwerken ligt ook voor een groot deel stil.

Hoe denkt u hier over? Herkent u het en heeft u iets gevonden om de sociale lijm te handhaven of misschien wel te versterken? Mail me met uw suggesties, dan kom ik er in een volgende column op terug.

*Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).*

Reageren? Mail naar [A&O-items](#)