

‘Zotte dingen’ verdrijven coronaverveling

Het coronavirus houdt ons thuis. Is dat zo vervelend? Niet altijd. Van overal komen er leuke ideeën op ons af: livingdansen, wasknijpers in je haar steken, jongleren met wc-papier. En andere zotte dingen.



5 Online competitie

Heb je al meegedaan aan de Lockdown Games? Dat is een online wedstrijd. Elk gezin kan meedoen. Elke week strijden ze tegen elkaar. “Via Facebook Messenger krijg je opdrachten,” legt Kristof Van den Branden uit. Hij werkt voor het bedrijf Das Box in Gent. Dat is met de wedstrijd begonnen.

10 “Het zijn gekke dingen die je thuis kunt doen. Zoveel mogelijk wasknijpers in je haar hangen bijvoorbeeld. Of op je hoofd gaan staan op de sofa. Daarvan post je een foto. Het winnende gezin krijgt een prijs. Maar het is vooral leuk om te doen.”

Dansen in je living

15 Er zijn nog meer acties. Allemaal doen ze iets tegen coronaverveling. Zo gebeurt er veel via Facebook. Dj’s draaien elke donderdag muziek voor iedereen. Elke week is het andere muziek. Scouts en Chiro geven hun leden uitdagingen: torens bouwen met potten en pannen bijvoorbeeld. Of opdrachten voor voetgangers tekenen op straat. Daarvan posten ze foto’s. Een Brusselse yogaschool geeft online les. Een andere vereniging geeft fitness-oefeningen. En muzikanten geven concerten voor thuis. “Dans met ons mee in je living,” roepen ze.

20 Wc-papier

Tot daar Facebook. Maar ook andere media doen mee. “Wie kan het best jongleren met wc-papier? Maak een filmpje en post het.” Die uitdaging staat op Instagram. Ze komt van een voetbalschool. Ook een radiozender voor jongeren doet mee. Een Mechelse rockband geeft deze week een concert via Skype. Op Pinterest krijg je tips om te knutselen. En natuurlijk is 25 er ook nog TikTok. Dat staat vol leuke filmpjes. Zeker nu.

Delen

30 Sociale media zijn niet enkel leuk. Ze brengen ons ook samen. “Het is crisis. Dan zoeken mensen elkaar sneller op,” zegt socioloog Ignace Glorieux. Hij bestudeert het gedrag van groepen mensen. “Ze willen hun zorgen met elkaar delen. Maar nu mag dat niet. Toch niet in levende lijve. Dankzij sociale media kan dat wel. Vooral voor eenzame mensen is dat goed.” Professor Filip Raes is het daarmee eens. Hij is psycholoog. “Zo lang thuis moeten zitten? Niet simpel. Daarom mag je niet stilvallen. Je moet dingen blijven doen. En nieuwe dingen leren. Het is ook goed een vast dagschema te maken. En je daaraan te houden.”

Naar: De Standaard 24 maart, www.nieuwsblad.be, www.hln.be, www.vrt.be

online = op internet te zien of te vinden

de psycholoog = een wetenschapper die veel weet over hoe mensen denken en voelen en hoe ze zich gedragen



Woordenlijst