

chapper wijst op een scherm waarop te zien is hoe het coronavirus is gemuteerd. Beeld Reuters

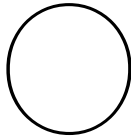
Analyse Coronamaatregelen

# Het coronavirus verloor zijn tanden, maar nog niet iedereen kan rustig ademen

Covid-19 lijkt uitgeraasd. Maar het gevaar is niet voor iedereen geweken.

---

Jeroen den Blijker 27 november 2022



p de radio is het spotje van de overheid nog geregeld te horen: ‘Testen bij klachten, thuisblijven bij een positieve uitslag en de herhaalprik halen’. Veel indruk lijkt dat advies niet meer te maken, we gaan er in ieder geval volop op uit. Zie de lengte van de files, de volle treinen, maar ook de goed bezette restaurants en het bloeiende uitgaansleven.

Dat is op zich begrijpelijk. De coronatijd, die ruim 22.000 Nederlanders het leven kostte, is voor de meeste mensen grotendeels verleden tijd. Toen heeft ieder naar eigen vermogen offers gebracht. Betekent dat ook dat we de nog resterende coronaregels eigenlijk wel kunnen schrappen en gewoon door kunnen met ons leven?

### **De samenleving is beschadigd**

Daar is een en ander tegenin te brengen. Zo is ‘toen’ niet voor iedereen echt verleden tijd. Eén op de acht Nederlanders hield aan een coronabesmetting langdurige klachten over. Jongeren betaalden een stevige rekening, liepen leerachterstanden op en rapporteren vaker dan ooit mentale problemen. En wie destijds kwetsbaar was, of afhaakte, voelt zich nog steeds onbegrepen. De samenleving raakte beschadigd, en daarop is nog geen begin van een antwoord.

De huidige covid-variant is niet te vergelijken met de alfa- en deltavariant, die de samenleving zo ontwrichtten. Nu, met de omikron-variant, verloopt een covid-besmetting mild. Een verkoudheidje, een griepje hooguit. Vandaar ook dat verschillende wetenschappers vinden dat de coronaregels, zoals die nu nog door de overheid via reclamespotjes worden uitgedragen, eigenlijk achterhaald zijn.

Een belangrijk argument daarbij is het aantal door ziekenhuizen en verpleeghuizen gemelde besmettingen. Dat daalt al wekenlang, van 19.000 eind september tot 5417 afgelopen week. De druk van het coronavirus op de zorg of samenleving is beperkt, vindt ook het RIVM.

Maar andere wetenschappers geloven juist dat het uitblijven van de vaak voorspelde herfstgolf aan besmettingen te danken is aan die corona-regels – al is het effect van die adviezen nauwelijks te becijferen. Bovendien, met de winter voor de deur waarin virussen meer vrij spel hebben – denk aan influenza of het rsv-virus – is iedere extra druk op de zorg ongewenst, vindt ook minister Kuipers. De aandacht moet niet verslappen, het coronavirus is immers niet weg.

Dat blijkt ook uit de ziekenhuisopnames van mensen bij wie het omikronvirus helemaal niet mild uitpakt. Dat zijn er geen duizenden meer en wekelijks zijn het er ook steeds minder. Maar woensdag hielden nog 621 mensen met een covidbesmetting een

ziekenhuisbed bezet; 33 van hen belandden op de ic. Vast staat ook dat een omikronbesmetting de basis kan zijn voor long covid – al is daarover nog maar weinig cijfermateriaal bekend.

### **Vaccinatie blijft cruciaal**

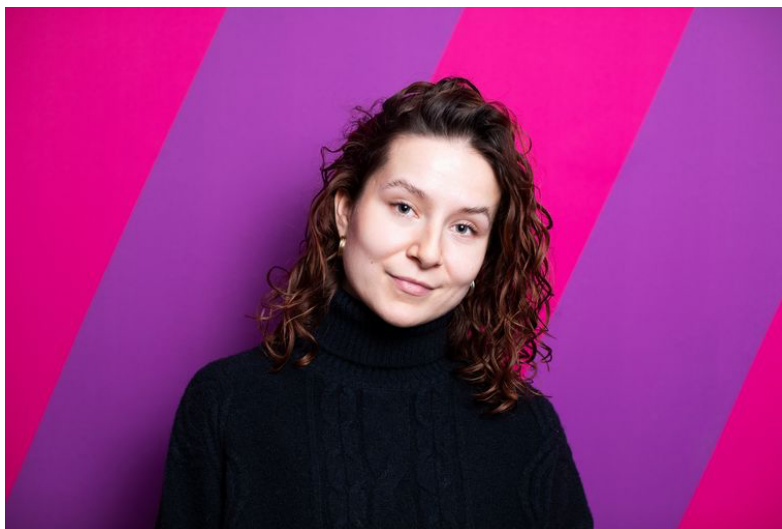
Cruciaal voor het succes van het coronabeleid blijkt bovendien de vaccinatie, en dan het liefst tot en met de herhaalprik aan toe. Van de ziekenhuispatiënten met covid-19 in de leeftijd tot veertig jaar is, zo blijkt uit nieuw onderzoek, is 46 procent ongevaccineerd. Op de ic is dat voor deze leeftijdsgroep zelfs 62 procent.

En zestigplussers die een herhaalprik haalden, lopen 63 procent minder risico op een ziekenhuisopname dan leeftijdsgenoten die minimaal één keer zijn gevaccineerd maar niet de herhaalprik hebben gehaald. Het is een gegeven dat kennelijk maar moeilijk over het voetlicht te krijgen is, want slechts 55 procent van de zestigplussers maakte tot dusver de gang naar de ggd voor die prik.

Uiteindelijk zijn er ook nog de écht kwetsbaren, de risicogroep met een aangeboren afweerstoornis bijvoorbeeld, of mensen die een orgaantransplantatie ondergingen of wie een kankerbehandeling ondergaat. Ook hen bieden de – herhaalde – vaccinaties bescherming. Voor 80 procent van de ruim 2500 patiënten met een aangeboren afweerstoornis bieden vaccinaties bijvoorbeeld voldoende bescherming. Een omikronbesmetting verloopt bij hen vaak ook mild.

Maar: voor 20 procent is dat dus niet zo. En zo zal er ook altijd een groep mensen zijn met hematologische aandoeningen zoals lymfeklierkanker, sikkelcelziekte of leukemie, mensen voor wie, alle vaccinaties ten spijt, een omikronbesmetting tot ernstige complicaties kan leiden.

Dat is een feit dat om begrip en voorzorg vraagt – want alle coronaregels schrappen, zal voor hen dus altijd een risico zijn.



Sanne Daniëlle Beeld Martijn Gijsbertsen

## **Sanne Daniëlle (20) uit Amstelveen: De tweede lockdown was traumatiserend**

“Je hoort mij geen mensen veroordelen. Hoe het kabinet coronamaatregelen invoerde, hoe die zijn nageleefd; ik respecteer ieders keuze. Maar ik weet wel dat vooral de tweede lockdown mij mentaal bracht op een dieptepunt. Ik heb eenzaamheid gevoeld, meer tranen gelaten dan oprecht gelachen. Het was traumatiserend. Soms, als ik aan die periode terugdenk, roept dat emoties op van angst en verdriet.

Nu heb ik al vanaf mijn vijftiende last van mentale problemen, in de eerste lockdown had ik bijvoorbeeld dagelijks paniekaanvallen, maar wat me uit beide lockdowns bij bleef is hoe enorm moeilijk het is om hulp te krijgen. Ik heb zo vaak vergeefs gebeld maar er zijn zulke lange wachttijden in de ggz. En mentale problemen zijn ook een enorm taboe onder jongeren. Daar krijg je geen les over op school. Waarom eigenlijk niet?

Waarom is er geen vak op school dat ‘het leven’ heet? Terwijl iedere jongere, op weg naar volwassenheid, fouten maakt. Dat is en maakt kwetsbaar. Iedere scholier of student is tenslotte aan het einde van de dag alleen met zichzelf.

### **‘Ik ben mijn depressie te boven gekomen’**

Ik ben na verloop van tijd mijn depressie en de paniekaanvallen te boven gekomen, ben bijvoorbeeld actief bij Transformers Community, waar jongeren elkaar helpen. Daarnaast ben ik druk met het opzetten van een eigen bedrijf. En ik maak video’s en podcasts, ook over mentaal welzijn.

Op die manier kwam ik in contact met het Van Gogh Museum; daar hadden ze van mijn podcast Mentale Thee gehoord en omdat Vincent van Gogh natuurlijk mentaal instabiel was, heb ik meegewerkt aan een lespakket voor scholieren.

Wat ik verder nog wil zeggen is: het is oké om niet lekker in je vel te zitten, pijn mag er zijn. Maar een bal die je maandenlang onder water drukt, komt tien keer zo hard naar boven.

Iedereen heeft dingen nodig om lichamelijk gezond te leven, maar ook om mentaal gezond te blijven. Ik heb voor mezelf ontdekt dat een holistische leefwijze, waarbij het gaat om het hele lichaam, en meditatie, heel goed werkt. Daar zouden ze op school ook best een vak van kunnen maken.”



Jupijn Haffmans en Madeleine Gibson. Beeld Maartje Geels

---

### **Madeleine Gibson (46) en Jupijn Haffmans (48) uit Amsterdam: Hoe konden we dit laten gebeuren?**

Dat mensen hun levens weer oppakken sinds de coronamaatregelen zijn afgeschaft, is voor Madeleine Gibson en Jupijn Haffmans onbegrijpelijk. Gibson: "Ik had een moment van besef en schaamte verwacht: hoe hebben we dit kunnen laten gebeuren?"

In februari moesten Haffmans en Gibson nog zoeken naar een café waar ze de Trouw-verslaggever illegaal konden ontmoeten. QR-codes hadden ze principieel niet, dus maandenlang konden ze nergens naar binnen. Ze vertelden dat ze fysiek en mentaal vervreemd raakten van anderen. Als ongevaccineerden voelden zij zich aangewezen als zondebokken.

Zij vonden elkaar in de door Haffmans mede opgerichte beweging de Vierde Golf, voor een 'crisisbestendige democratie'. In het interview kondigde de beweging een verzoeningslunch aan, op de Dam, van voor- en tegenstanders van de maatregelen. Maar die lunch is uitgesteld.

### **'Veel burgers en de overheid erkennen niet dat er fouten zijn gemaakt'**

"Voor verzoening is waarheid en erkenning nodig", zegt Haffmans nu. "Ik ben echt vertrouwen verloren. Veel burgers en de overheid erkennen niet dat er fouten zijn gemaakt."

De maatregelen gelden niet meer, dus Haffmans begrijpt de vraag waar hij zich dan nog druk over maakt. "Maar naar sommige landen kan ik nog steeds niet reizen. En ik maak me zorgen dat we weer 'crisisituaties' in worden gerommeld, met vrijheidsbeperkingen."

Haffmans kan zich pas met de coronatijd verzoenen als 'eerlijk' gekeken gaat worden naar wat er is gebeurd. "Een waarheidscommissie moet de lockdowns, de toegangspassen, het vijanddenken tegen ongevaccineerden, de houding van de media, de eenzame sterfgevallen van mensen in verpleeghuizen beoordelen. Zijn we als samenleving de menselijkheid niet uit het oog verloren?"

Onze emoties bespreken is taboe, vindt Gibson. "Op het interview

dat wij in Trouw gaven over hoe belangrijk het is elkaar te blijven opzoeken kwamen heftige reacties. De een vond ons jankerds, de ander verwierp elk idee van toenadering. Ik hoef van niemand excuses. Het gaat om besef. Als zich ineens een gesprek ontwikkelt waarin beide gesprekspartners zich verplaatsen in de ander, voelt dat als iets heel bijzonders. Iets waaruit ik hoop put voor de komende jaren.”



Annelies Hilgersom. Beeld Martijn Gijsbertsen

---

### **Annelies Hilgersom (52) uit Zoetermeer: De overheid is laks tegenover kwetsbare mensen**

“De overheid heeft een lakse houding tegenover mensen zoals ik. Mensen die extra kwetsbaar zijn in deze coronacrisis, die zich geen risico op een besmetting kunnen permitteren.

Ik heb eerder in Trouw mijn situatie uitgelegd. In 2007 kreeg ik een nier van mijn man en sindsdien slik ik medicijnen om te voorkomen dat mijn lichaam de nier afstoot. Tot aan het uitbreken van de coronacrisis was mijn leven een succesverhaal, nu moet ik extra goed opletten dat ik niet ziek word.

De medicatie die ik neem, tast mijn afweersysteem aan. Ik kan sneller ziek worden én ernstiger. Zes vaccinaties heb ik inmiddels gehad, waardoor ik wel een basis heb van antistoffen. Maar het blijft een roulette-spel.

Waar ik me aan stoort is dat mensen spreken over het postcoronatijdperk. Alsof het voorbij is. Voor mij niet. Ik blijf drukke plekken vermijden: de supermarkt, het openbaar vervoer. Ik kom niet op feestjes.

#### **‘Het is niet voorbij’**

Begrijp me goed, ik ben niet zielig. En ik snap heel goed dat de wereld doordraait. Ik ken genoeg mensen die snakken naar het oude normaal. Ik begrijp ook dat de regering wil dat de economie weer bloeit. Maar ik zie ook dat het virus niet weg is. Mensen worden nog steeds ziek. En als ik het krijg kan ik zelfs gevaarlijk ziek

worden. Het is niet voorbij.

Ik verlang echt niet van mensen dat ze in winkels weer mondkapjes gaan dragen. Mijn zorgverleners zouden dat wél kunnen doen als ik op bezoek kom, dat lijkt mij niet te veel gevraagd. En de overheid kan echt meer ondernemen om mij te beschermen dan ze nu doet.

Waarom wordt niet meer energie gestoken in het regelen van medicatie die ik kan nemen als ik toch besmet raak? Die medicijnen zijn er inmiddels, maar vanwege allerlei contra-indicaties zijn ze niet beschikbaar. Waarom wordt dit niet opgelost?

Ik ben niet alleen. Er zijn genoeg kwetsbare ouderen, mensen met aangeboren immuunproblemen. De overheid heeft ons de voorbije jaren in een hoek geduwd. Ik heb zorgminister Ernst Kuipers horen zeggen dat je de kwetsbaarheid niet uit kwetsbaren kan halen. Alsof er geen andere oplossing voor mij is dan heel goed oppassen. Dat doe ik nu al bijna duizend dagen.

Ik ben over het algemeen niet kwetsbaar, ik heb alleen een nierprobleem. Maar ik voel me weggezet als iemand die afwijkt van wat normaal is en dat is een heel vervelend gevoel."

**Lees ook:**

**Studie: coronavaccins hebben in eerste jaar 20 miljoen levens gered**

*De verschillende coronavaccins hebben in het eerste jaar dat ze toegediend werden 20 miljoen levens gered, melden onderzoekers in een studie die gepubliceerd is in het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet Infectious Diseases. De onderzoekers keken naar data uit 185 landen die tussen 8 december 2020 en 8 december 2021 verzameld werden.*

---

**Trouw op Instagram >**

- ▶ [Mijn vader en zus vinden dat ik passages moet schrappen uit de begrafenispeech voor mijn moeder](#)
- ▶ [De boze, drammerige vrouw blijkt een moegestreden, eenzame moeder](#)
- ▶ [Op Aruba keert het culinaire tij: vega\(n\) en gezond veroveren de menukaarten](#)



# binnenland

Net binnen

MEER >

Liveblog [Oorlog in Oekraïne](#)

**Poetin en Scholz bellen elkaar over Oekraïne**

Liveblog [WK voetbal](#)

**Van Gaal maakt zich zorgen om verkouden spelers bij Oranje**

[Oekraïne](#)

**Oekraïense ambassade in Nederland ontvangt 'bloederig pakket' met dierenogen**

[Trouw-onderzoek](#)

**Welke keuzes maakt u rond het levenseinde? Trouw hoort graag uw mening**

[Klimaatactie](#)

**Extinction Rebellion bezet hoofdkantoor Rabobank**

Reportage [Nijmegen](#)

Boeren en burgers hopen elkaar **aan tafel** beter te leren kennen

Reportage [Vervoersarmoede](#)

Stad aan 't Haringvliet **vreest isolement**: de bus komt niet meer

Best gelezen

[MEER >](#)

- 1 **Afzien van een heupoperatie, ook al volgt de dood dan snel**
- 2 **Milieu Centraal: thuisbatterij voor zonnestroom geen...**

Reportage [Vuurwe](#)

**Vanuit Duit bunkers ko illegaal vuu Nederland l**

[MEER BINNENLAND](#) ▾

# Wilt u iets delen met Trouw?

Tip [hier](#) onze journalisten

## Algemeen

[Over ons](#)  
[Contact met Trouw](#)  
[Privacystatement](#)  
[Abonnementsvoorwaarden](#)  
[Gebruiksvoorwaarden](#)  
[Cookiebeleid](#)  
[Privacy-instellingen](#)  
[Auteursrecht](#)  
[Colofon](#)

## Service

[Klantenservice](#)  
[Mijn account](#)  
[Vakantieservice](#)  
[Adverteren](#)  
[Losse verkoop](#)

## Meer Trouw

[Abonneren](#)  
[Nieuwsbrieven](#)  
[Digitale krant](#)  
[Webwinkel](#)  
[RSS-feeds](#)  
[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Android apps](#)  
[iOS apps](#)

## Navigeer

[Columnisten](#)  
[Recensies](#)  
[Archief](#)

Op alle verhalen van Trouw rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar [copyright@trouw.nl](mailto:copyright@trouw.nl).

© 2022 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden