Weekboek Corona, aflevering 11: Overreageren uit angst, of uit angst voor angst

Posted on 30 mei 2020 by Paul Hekkens

Op de vrijdag voor Hemelvaart ben ik in Duitsland gaan zwemmen. Daar mogen de zwembaden sinds kort weer open. De grenzen met Duitsland zijn ook gewoon weer open. Via internet had mijn maat kaartjes gekocht voor een bepaalde dag en een bepaald tijdslot. Wij kozen voor de middag. Het maximaal aantal badgasten per tijdslot was beperkt tot iets van 270, maar ik denk niet dat ze die middag 270 bezoekers hebben gehaald; ondanks het warme en redelijk zonnige weer, was het allermist druk.

Bij aankomst gingen de meeste badgasten fanatiek baantjes trekken in het diepe bad, met als gevolg dat het daar wél druk was. Wij besloten daarom eerst het ondiepe bad op te zoeken. Dat bleek een goede keuze, want mijn maat is herstellende van een gewrichtsoperatie, en het ondiepe water is bijzonder geschikt om bewegingen onbelast uit te voeren. Het is dan alsof je in slow motion beweegt, waarbij je in staat bent ieder detail van de beweging te observeren en te

controleren. In een oud boek met de titel *Sport en yoga* heb ik tientallen jaren geleden gelezen dat je zo zelfs je spieren kan trainen.

Mijn maat was vooral opgetogen over het feit dat hij in het water zijn voet stevig kon afzetten. Precies dat is voor herstel noodzakelijk, en op het droge niet mogelijk. Waarschijnlijk is hij komende weken dus vaker in het ondiepe te vinden.

Geen besmetting door chemicaliën in het water

Het vijftigmeterbad was opgedeeld in drie vakken van ongeveer vijf meter breed, waar de zwemmers langs de omtrek rondjes moesten zwemmen. De breedte van 5 meter laat voldoende ruimte om in te halen. Meestal werd ik ingehaald, want ik zwem niet erg snel. Tussen de vakken was steeds een baan vrijgelaten zodat de zwemmers in verschillende vakken ook afstand van elkaar zouden bewaren. Overigens is onderlinge besmetting van zwemmers door de chemicaliën in het water vrijwel onmogelijk. Mijn compagnon, die medicus is, vindt de afstandsmaatregelen in het water daarom overdreven.

Het terras bleek open. Dat wil zeggen, er stonden vijf tafeltjes ver uit elkaar, elk met drie stoelen. Daar kon je gaan zitten, nadat je bij de afhaalbalie wat besteld had. Druk was het allerminst. Alle tafeltjes waren leeg. Er scharrelden slechts een paar kinderen met een frietje rond. Het vet rook ranzig, dus dat frietje sloegen we maar over. Wij bestelden allebei Duits bier in een halve liter blik – mijn eerste alcoholconsumptie in tweeëneenhalve maand. Later volgde nog een tweede halve liter.

Crowd control

Mijn vriend maakt zich zorgen over de schade die wordt toegebracht aan de economie. Dat mensen van de een op de andere dag beknot worden in hun broodwinning, baart hem zorgen. Ik merk op dat veel werknemers financieel nog niet veel van de crisis merken. Zij krijgen als vanouds maandelijks hun salaris op hun bankrekening gestort. Dan is het logisch dat die mensen kalm blijven. Wellicht dat de regering de bal vooral bij werkgevers legt, omdat er nu eenmaal veel minder werkgevers dan werknemers zijn.

Een epidemie managen is voor een niet onbelangrijk deel *crowd control*. Hoe krijg je de massa's mee? Welnu, door vooral werknemers uit de wind te houden.

Werkgevers worden vervolgens gecompenseerd voor de kosten om werknemers in dienst te houden, maar dat gaat gepaard met de nodige rompslomp, en is ook aan voorwaarden gebonden. Het compenseren van loonkosten is echter een dure strategie, die niet lang is vol te houden. Bij het komende pakket is het voor werkgevers al gemakkelijker gemaakt om toch werknemers te ontslaan. Als die ontslagen op gang komen, is ook te verwachten dat de maatschappelijke onrust toeneemt.

Overreactie

Mijn maat ziet het als een overreactie van de regering om met beperkende maatregelen economisch zo hard op de rem te trappen. De besmettelijkheid en dodelijkheid van covid-19 valt volgens hem reuze mee. We worden vooral bang gemaakt, waarbij virologen als Ab Osterhaus dienst doen als onheilsprofeet. Volgens hem laat ook ik mij intimideren. Waarschijnlijk doelt hij op mijn overdreven striktheid met het handhaven van die anderhalve meter. Ook ten aanzien van hem was ik tijdens die zwemmiddag constant bezig om de anderhalve meter te handhaven. Steeds weer deed ik stapjes opzij. Op de terugweg – ik achter het stuur, hij op de achterbank – beklaagde hij zich erover dat ik de auto ventileerde door naast het schuifdak in kantelstand ook één raam op een kier te zetten. Hijzelf is gewend met de airco aan en de ramen dicht te rijden.

Op een gegeven moment zei hij met al die doortocht een dubbele longontsteking op te lopen. Ik moest even nadenken: een dubbele longontsteking, was dat niet een veelvoorkomend ziektebeeld bij ernstig getroffen covidpatiënten? Ik vroeg me af: wie is hier nu onnodig bang? Wellicht dat elk risico categorisch negeren ook een angstreactie is: angst voor angst. Ik bleef kalm, en herinnerde hem eraan dat vooraf was afgesproken dat ik alleen wilde chaufferen als er in de auto geventileerd kon worden. Vervolgens tufte ik rustig door richting Maastricht.

De andere krant

Het verhaal van mijn maat dat de meeste maatregelen overbodig zijn, en dat we bang worden gemaakt, is niet eens zoveel anders dan wat ik lees in *De andere krant*, een gratis krantje uit de biowinkel. De editie is geheel aan vrijheid gewijd. De voorpagina wordt gevuld met een citaat van Benjamin Franklin: 'Wie vrijheid opoffert voor veiligheid is beide niet waard.' Ook wordt verwezen naar George Orwell. Hij zou gezegd hebben dat een samenleving ten prooi valt aan dictatuur als

de bevolking haar vrijheid niet zelf bewaakt. Ik lees dat dezelfde instrumenten die bedoeld zijn om het belang van de burgers te dienen, ook kunnen worden ingezet tégen de burgers. Verder staat er dat nu, tijdens de coronacrisis, mensen extreem bang worden gemaakt, zodat ze bereidt zijn om vrijheid op te offeren voor (vermeende) veiligheid.

Een ander artikel in datzelfde krantje maakt duidelijk dat al die angst onnodig is, omdat de omvang van de epidemie schromelijk wordt overdreven. Genoemd wordt arts en gezondheidswetenschapper John Ionnidis, die ook na de corona-uitbraak in de VS volhoudt dat de dodelijkheid van corona te vergelijken is met die van influenza. Voor mensen beneden de 65 jaar is corona net zo gevaarlijk als dagelijks naar je werk rijden.

Oordeel en handelingskeuze

Er lijkt een schisma te ontstaan tussen mensen die vinden dat je met corona niet voorzichtig genoeg kunt zijn en mensen die al die maatregelen rond corona rijkelijk overdreven vinden. Omdat steeds meer mensen de economische gevolgen aan den lijve gaan ondervinden, bestaat de kans dat de groep die de aanpak onnodig streng vindt, de komende tijd zal groeien.

Ikzelf probeer al vanaf het begin een middenweg te bewandelen. Door mezelf op verantwoorde wijze voldoende bewegingsruimte te gunnen, voorkom ik dat bij mij de psychische druk hoog oploopt. Mijn indruk is dat het ontkennen van de ernst van de coronacrisis, en het ontkennen van de noodzaak van voorzorgsmaatregelen vooral voortkomt uit machteloosheid. Als je wekenlang in je kot blijft, raakt je realiteitszin aangetast. Dan vind je ook voor jezelf geen manier hoe om te gaan met het virus. Dan is het virus iets dat je via de media ondergaat, en niet iets dat je zelf hanteert.

Mijn maat is sportiever ingesteld dan ik. Begin van de lente kwam ik hem toevallig in de Limburgse heuvels tegen, ik ‘nordic walkend’, hij ‘mountain bikend’. Hij reed recht op me af, waardoor ik schrok en in geweer kwam. Zo hou je geen anderhalve meter afstand! Hij deed dat om mij te plagen, of om mij te testen.

Een of twee weken later vernam ik dat hij was gevallen met zijn moutainbike. De gewrichtsoperatie die daarop volgde, bond hem tegen wil en dank aan huis. Hij verkeert dus al één à twee maanden in een verhoogde staat van machteloosheid. En dan, zo is mijn theorie, treedt het effect op dat een oordeel niet meer in dienst

staat van een handelingskeuze. Het oordeel is dan niet meer een kwestie van afstemming – een beetje meer, of een beetje minder – maar een kwestie van: zo en niet anders! Het oordeel wordt zogezegd categorisch. Ik zal hieronder uitleggen wat ik daarmee bedoel.

Gepolitiseerd ondernemerschap

Tot het DNA van een ondernemer hoort dat deze zijn oordeel afstemt op hoe te handelen. De vraag is niet: doet de overheid het goed of verkeerd: De vraag is: wat is, uitgaande van het gegeven overheidsbeleid, voor mij het beste om te doen? Maar nu in de coronacrisis zijn veel ondernemers in hoge mate veroordeeld tot nietsdoen. Een tijd lang beschouwen ze dit nietsdoen als een gegeven waar nu eenmaal niets aan te doen is. Dat geldt zeker als de overheid dat nietsdoen betaalt. Wie betaald is in ondernemersland immers koning. Maar als dat nietsdoen lang aanhoudt, en de financiële compensaties onvoldoende blijken, zullen ondernemers zich op den duur toch met dat beleid gaan bemoeien. En als dat beleid hun onderneming ondermijnt, is de kans groot dat ze zich tegen dat beleid gaan keren.

Hoe zich dat dan uit? Welnu, niet in lethargisch ressentiment – mopperen vanuit de luie stoel – maar in ondernemend ressentiment. En het zou zomaar kunnen leiden tot gepolitiseerd ondernemerschap: al ondernemend creëren wij een samenleving zoals wij die wensen, en niet zoals de overheid die voorschrijft. Wat men dan wil is meer beheersing van de omgeving waar men deel van uitmaakt. In het verlengde daarvan wil men ook een behapbare solidariteit. Dat betekent verkorting van de keten van solidariteit: dus geen solidariteit met mensen voor wie jij eigenlijk niet bestaat.

Tot nog toe was gepolitiseerd ondernemerschap vooral groen, links en internationalistisch van snit. Dat gaat door de coronacrisis veranderen. Het blijft groen en links, maar dan vanuit een nationalistisch perspectief. Nederland bestuurt de rest van de wereld niet. Maar ook: Nederland is geen speelbal van de rest van de wereld.

Als steeds meer mensen getroffen worden in hun broodwinning, ontstaat de kans dat het ressentiment tegen de beknellende maatregelen na de zomer in omvang toeneemt. Daarmee zijn dan de voorwaarden geschapen om een tweede golf van coronabesmettingen in de herfst extra fel te laten uitpakken. Dan kan de regering, het RIVM of het OMT wel zeggen: 'We hebben toch gewaarschuwd', maar dat

ontheft hen niet van hun verantwoordelijkheid. *Crowd control* maakt deel uit van het takenpakket om een epidemie te beheersen. Als de bevolking anders reageert dan voorzien, is dat per definitie te wijten aan het beleid.

Herfst of lente

Overigens is het niet zeker dat er een tweede golf in de herfst komt. Volgens de omstreden Duitse arts Wolfgang Wodarg zou die ook pas in de lente van 2021 kunnen volgen. Zijn theorie is dat de verschillende typen virussen elkaar tussen herfst en lente opvolgen. Volgens hem zijn in de herfst als eerste de verkoudheidsvirussen aan de beurt, daarna de influenzavirussen. Pas als het voorjaar nadert, maken de coronavirussen hun opwachting.

Behalve dat er in dat geval meer tijd is om bijvoorbeeld medicijnen of vaccins te ontwikkelen, is het ook zo dat een corona-epidemie dan minder fel toeslaat, omdat deze vanzelf weer uitdooft naarmate de dagen lengen en de temperaturen stijgen. Als de theorie klopt, hebben corona-epidemieën dus de neiging van betrekkelijk korte duur te zijn. Een consequentie van uitstel van de tweede golf tot volgend jaar, zou ook zijn dat degenen die in het najaar in geweer komen tegen beperkende maatregelen, langer de tijd hebben om hun oproer tot wasdom te laten komen. Door het uitblijven van een nieuwe golf van besmettingen blijven ze langere tijd in hun gelijk bevestigd.

Of het ook gebeurt, kan ik niet zeggen. Wel acht ik het mogelijk dat virussen, net als bepaalde planten, niet enkel op temperatuur, maar ook op seizoenen reageren. Bij het tuincentrum kun je tenslotte ook voorjaars-, zomer-, en najaarsbloeiers kopen. Covid-19 hoeft zich daarom, als bestaand virus, in de herfst slechts te verplaatsen van het zuidelijke naar het noordelijke halfrond, en de tweede coronagolf is een feit.

Waterkoud

Maandagavond gaat het bij *Nieuwsuur* over besmettingen bij arbeidsmigranten die in Nederlandse slachthuizen werken, maar in Duitsland wonen. Als districtshoofd Kai Zwicker gevraagd wordt waar de besmettingen door veroorzaakt worden, noemt hij allereerst de combinatie van koude en hoge luchtvochtigheid in de slachthuizen. John Klijn van de FNV noemt de koude en hoge luchtvochtigheid als reden waarom de besmettingen wel in slachthuizen plaatsvinden, maar niet in kassen, waar ook

veel arbeidsmigranten werken die dicht op elkaar wonen.

Daarnaast noemt Klijn het kabaal in slachthuizen, waardoor er geschreeuwd moet worden om met elkaar te communiceren. Dat juist kou in combinatie met hoge luchtvochtigheid tot besmettingen leidt, is opmerkelijk omdat het summiere onderzoek tot nog toe uitwijst dat juist kou in combinatie met een lage luchtvochtigheid de besmettelijkheid bevordert.

Ik heb al eerder een hele theorie opgetuigd om dat te verklaren. Maar ik zei toen ook dat ik op basis van ervaring geneigd ben te denken dat virusinfecties vooral toeslaan in november en december, als het waterkoud is. Als het vriest dat het kraakt, zijn er juist weinig snotterende mensen. Nu kan het natuurlijk zijn dat Zwicker en Klijn van eenzelfde intuïtie uitgaan als ik, en dat ze het, net als ik, bij het verkeerde eind hebben. Toch denk ik dat de wetenschap er goed aan doet de omstandigheden waaronder de diverse virusinfecties plaatsvinden nog eens grondig te onderzoeken. Het nut van zo'n onderzoek is dat het rechtstreeks leidt tot effectieve gedragsinstructies. En effectieve gedragsinstructies zijn nodig om het aantal besmettingen te beperken, zonder de economie lam te leggen.

Zootje

Nu is het een zootje met die gedragsinstructies. Eerst mag je wel handen schudden, dan weer niet. Eerst moet je je handen stuk wassen, dan is al dat handenwassen toch wel wat overdreven. Eerst wordt ervan uitgegaan dat mensen zonder symptomen niet besmettelijk zijn, vervolgens blijkt dat toch het geval te zijn. Of kinderen nu besmettelijk of niet besmettelijk zijn, daar hoor je ook verschillende geluiden over. Eerst wordt het opdoen van een mondmasker weggezet als fobisch gedrag, vervolgens wordt het verplicht gesteld in het openbaar vervoer. Onduidelijk blijft ook of het dragen van eenvoudige mondmaskers voorkomt dat je zelf besmet raakt. Ook de anderhalve meter regel staat ter discussie, nu blijkt dat er in de buitenlucht sowieso nauwelijks besmettingen plaatsvinden, en dat de kans op besmetting bij vluchtig passeren bijzonder klein is. Dat zijn allemaal tegenstrijdige opvattingen en gedragsinstructies die ik virologen en epidemiologen heb horen verkondigen. Dat zijn dus geen misvattingen van leken die nergens van afweten.

Trouwens, over de kuur van huisarts Rob Elens is ook geen uitsluitsel gekomen. Ik heb nergens vernomen dat zijn onderzoek is herhaald. Dat terwijl herhaalbaarheid van onderzoek tot de wezenskenmerken van wetenschappelijkheid behoort. Zijn de

gezondheidsautoriteiten die Elens terugfloten soms bang voor wetenschappelijkheid?

Afkicken van anderhalve meter

Moeders hebben vaak moeite hun kind los te laten. Dat is vergelijkbaar met het loslaten van de veiligheidsmaatregelen rond corona waaraan je gewend bent. Ik ben bijvoorbeeld gewoon om anderhalve meter afstand te houden. Het is een automatisme geworden, waarvoor ik niet veel moeite meer hoeft te doen. Het voelt voor mij ook veilig aan, als iedereen zich daaraan houdt. Ik vind het bovendien fijn als juist een fysieke en niet een sociale regel prioritair is. Het is dan alsof iedereen verplicht is het sociale aspect op het tweede plan te zetten.

De basis van ons contact is momenteel niet sociale verbeelding of protserige sier, maar koel en helder verstand. Mij bevalt dat prima. Het biedt me zelfs ruimte om in sociaal contact met de ander te treden. Het is alsof mensen eindelijk weer eens een beetje normaal gaan doen, ook al valt hen dat moeilijk. Maar ook voor mij duurt de corona-epidemie niet eeuwig. Ook ik zal terug moeten naar het oude sociale normaal. Ook ik zal moeten afkicken van de anderhalve meter. Juist voor mij vergt dat oefening.

Zo voeren mijn fietstochten in België over ouderwetse fietspaden die smaller zijn dan anderhalve meter. Dan moet ik hoe dan ook tolereren dat passanten mij binnen die anderhalve meter passeren. Toen ik kortgeleden op zo'n verouderd en te smal pad zonder elektrische aandrijving bergop fietste, haalden een man en een vrouw in wieleruitrusting mij in. Ze hielden even in om mij feliciteren met mijn prestatie. Maar toen ze mijn fietscomputertje zagen, dat een beetje lijkt op een display van een elektrische fiets, zag ik ze twijfelen. Vervolgens versnelden ze weer. De aanmoediging was waarschijnlijk heel lief bedoeld, maar verstandig was het natuurlijk niet om je op een te smal fietspad, om te draaien naar een van inspanning hijgende man. Ik had het op dat moment echter niet in me om daar boos op te reageren. Ik glimlachte instemmend als een boer met kiespijn.

Mobiele eenheid

Mijn wandelvriendin en ik hebben na twee weken onze zondagswandeling weer opgepakt. Ze had er schoon genoeg van dat ik andere mensen aanspreek op hun anderhalvemetergedrag. Het probleem is echter dat als ik met haar wandel, ik me

niet alleen verantwoordelijk voel voor mijn, maar ook voor haar anderhalve meter. Daardoor raak ik dan regelmatig overvraagd. Als zij bijvoorbeeld 10 meter voor mij uit loopt, begin ik mensen al vanaf 20 meter afstand te sommeren om voldoende afstand te houden. Omdat die taak schier onmogelijk is, reageer ik dan des te feller.

Mijn vriendin was dat op een gegeven moment beu.

Nadat ik beterschap had beloofd, probeerden we het afgelopen zondag opnieuw. Vooraf hadden we afgesproken dat ieder verantwoordelijkheid zou nemen voor zijn eigen anderhalve meter.

Eenmaal op pad waaierde zij minder uit dan anders. Ze bleef drie meter voor mij uit lopen, waardoor we een mobiele eenheid bleven vormen. Als dan toch een passant te weinig afstand hield, dan zweeg ik als het graf.

Al zwijgend hield ik me voor ogen dat een korte passage in de buitenlucht nauwelijks risico oplevert. Bovendien ben ik er al enige tijd van doordrongen dat juist spreken de virusoverdracht bevordert. Mondje dicht dus om besmetting te voorkomen. Wat ik nog niet onder controle heb, is dat ik af en toe een stok uitsteek om een passant tot afstand te manen. Daar merkt mijn vriendin echter weinig van omdat dit geruisloos gebeurt. Ze ziet het ook niet omdat ze immers voor me uit loopt. Als we later bij mij in de tuin thee drinken, is ze zichtbaar opgelucht dat de wandeling prettig verlopen is. Ik denk dan bij mezelf: houden zo!

Geklungel

Inmiddels is het vrijdagochtend. Teletekst meldt dat er in Seoul 177 nieuwe besmettingen zijn vastgesteld. Belangrijkste bron is een distributiecentrum. Door de toename van het online shoppen is het daar extreem druk en zijn de werkomstandigheden niet meer coronaproof. Wellicht is hier sprake van een *super spread event*. Maar als men nu snel mogelijke nieuwe besmettingen traceert en isoleert, hoeft dat niet tot een tweede golf te leiden.

Illustratief is een uitzending van *Pano*, waarin wordt getoond hoe het Belgische beleid faalt, als de eerste wintersporters uit de Italiaanse Alpen terugkeren. Quarantaine acht men onnodig. De instructies wanneer tot testen over te gaan zijn dermate streng dat nogal wat besmettingen onopgemerkt blijven. Te restrictieve testinstructies worden niet eens toegepast, omdat artsen over onvoldoende beschermingsmiddelen beschikken. En waar wél getest wordt, laten de

testresultaten door allerlei geklungel op testlaboratoria zodanig lang op zich wachten, dat de besmettingen gewoon doorgaan voordat het testresultaat binnen is. Zo is er een regel dat je binnen 24 uur bericht krijgt als je positief getest bent, en dat je geen bericht krijgt als de uitslag negatief is. Wie dus binnen 24 uur geen bericht krijgt, kan dus gevoeglijk aannemen niet besmet te zijn. Zelfisolatie is dan niet meer nodig. Dan gebeurt het regelmatig dat na enkele dagen toch nog een positief testresultaat binnenrolt. Dan denk je misschien: dat is België, in Nederland gebeurt dat niet. Maar ook bij ons werd er juist in het begin veel te weinig getest, en was men al snel het spoor bijster waar het om traceren en isoleren gaat.

Als men de economie weer gaat opstarten, is het uiterst belangrijk dat men eventuele nieuwe bronnen snel traceert en isoleert. Het beleid daarvoor is er nog niet. Nog steeds gaat men uit van vrijwillige thuisquarantaine, waarbij alleen huisgenoten het risico lopen om besmet te worden. Ook is er geen beleid om asymptotische besmettingen tijdig op te sporen.

Apple en Google

Op dinsdagavond vertelde cryptograaf Bart Preneel bij *De Afspraak* over de traceerapp die hij met anderen ontworpen heeft. Preneel had in 1996 ook al een essentieel stukje software ontworpen, dat later is ingebouwd in de Bitcoin. Hij beschouwt de app niet als vervangend, maar als aanvullend op contactonderzoek. Voordeel op contactonderzoek is dat de app ook werkt bij contacten die de onderzochte niet kent.

De app werkt op basis van bluetooth, en genereert een aantal willekeurige en onherkenbare codes. Anders dan bij de Franse bluetooth-app is de privacy gegarandeerd. Dat is waarom Apple en Google deze app ondersteunen, en de Franse app niet. Na de coronaepidemie wordt de app ook niet verder ondersteund. De app is dus tijdelijk. Voor één keer kiezen Google en Apple hier voor de privacy, zegt Preneel. Hij verwacht dat de app over 5 weken kan worden uitgerold. Juist omdat Apple en Google meewerken, lijkt mij deze app toch heel wat veelbelovender dan de halfbakken voorstellen die eerder aan minister Hugo de Jonge zijn voorgelegd. Eens kijken hoe lang het duurt voordat De Jonge deze app in het vizier heeft.