

# BLOG: Zonnekoningin

Door Micha de Groot

**Haast geruisloos schuift ze mijn spreekkamer binnen. Marit, 14 jaar. Haar witte snuit grotendeels verscholen achter een panterprint mondkapje. 'Hij mag af hoor' zeg ik, doelend op het lapje voor haar mond, als ze op de stoel tegenover mij is gaan zitten. Ik glimlach haar bemoedigend toe.**

Dat is iets wat ik tegenwoordig nóg liever doe dan ik al deed; op mijn aller bemoedigendst zijn. Laverend in de kantlijn van je leven met een mondkapje voor je gezicht. Dit staat zo ver van het leven dat ik jongeren gun. Al weet ik dat dit nu eenmaal is wat het is en besef ik me dat ons nog altijd niets anders te doen staat dan zo positief mogelijk mee te deinen op de grillige corona kronkels van de dag. Maar ideaal? Nee, verre van! Wat extra bemoedigende vibes lijken mij voor deze jonge mensen dan ook op zijn plaats.

Ik draai het scherm naar haar toe en wijs met mijn vinger naar de uitkomsten van de gezondheidscheck die ze onlangs invulde. 'Waar zou jij het over willen hebben?' vraag ik terwijl ik haar aankijk. Uit ervaring weet ik dat het goed werkt om een jongere eerst via een betrekkelijk 'veilig' zelfgekozen onderwerp wat warm te laten draaien, voordat de kwetsbare thematiek ter sprake komt.

En zo gaan we van menstruatie, obstipatie en 'stomme' mentor, naar een claimende vriendin, de twijfels die ze heeft over zichzelf en haar leven en pffffff die dagelijkse vermoeidheid van de laatste tijd. 'Maar het is niet echt moe-moe eigenlijk' legt ze uit terwijl ze een ingewikkeld gezicht trekt en op haar stoel draait. 'Ik weet niet zo goed hoe ik het uit moet leggen.. zucht. Niet echt van dat moe dat ik zo in slaap kan vallen ofzo. Ik weet niet, anders moe.' Hoopvol kijkt ze me aan.

'Eh, misschien meer een soort van lamlendig bedoel je? Zo van... bleeeeeh'. Om deze sfeer wat te onderstrepen ga ik er een beetje onderuitgezakt met hangende schouders bijzitten. Haar gezicht klaart direct op. 'Ja zoiets' knikt ze instemmend. Duidelijk blij dat ik haar kan volgen.

Samen met haar trek ik nog wel even alle sporen na die ten grondslag kunnen liggen aan vermoeidheid. Slaapgedrag, eetpatroon en middelengebruik passeren de revue. Hoe staat het met haar algehele conditie en fysieke gesteldheid? Er ploppen geen uitzonderlijke dingen omhoog. De lamlendigheid blijft de lamlendigheid.

Zo weinig zin hebben in dingen, gesleep door de dagen, het gemis van haar hartsvriendin omdat ze om de beurt in quarantaine moeten. Aldoor weer die slaapkamer met dat beeldscherm, de saai en de sleur. Ik knik begripvol terwijl ik haar alle ruimte geef om even lekker van zich af te blazen en verzucht dan 'ja, en we zijn inmiddels ook wel klaar met de winter en de kou vind je niet?' Ik heb de woorden amper uitgesproken en ik zie hoe haar gezicht oplicht en ze haar rug recht.

'Ja, ja, ja', klinkt het vanaf de overkant. 'Oh, ik heb zo ontiegelijk veel zin in de zomer! Lekker naar het strand met mijn vriendinnen!' Aan haar gezicht te zien zit ze al min of meer met haar bikinibillen op het zand. De lamtheid lijkt met de zon in het vizier op slag te zijn verdwenen. Ze vertelt over haar laatste zomer en dat corona hier nauwelijks een issue was. Het was één grote geweldige zomerbubbel, met eindeloze strandsessies vol vrienden, ijsjes, lol, koelboxen en blij kippenvol van frisse Noordzeeduiken.

Van binnen slaakt er iets in mij een zucht van opluchting.

Al is het voor veel jonge mensen een tijd van afzien. Gelukkig zijn er nog lichtpuntjes en bakens. Mooie dingen om aan vast te houden. En er blijft, al is het in beperktere mate, ruimte voor ontmoeten en ontdekken. Ruimte die aan alle kanten zoveel mogelijk wordt benut.

Na nog wat zomerse mijmeringen, vitamine D weetjes, plan en handvat voor de komende tijd loopt ze mijn kamer uit. Voor ze definitief de deur doorgaat kijkt ze nog even achterom. 'Doeg!' zwaait ze lachend. Dan valt de deur in het slot.

Daar gaat ze, mijn zonnekoningin. Zonder mondkapje.

*Micha de Groot is jeugdverpleegkundige bij GGD Hollands Noorden. Het contact met ouders en kinderen kan haar op vele manieren raken, omdat het grappig, verrassend, schrijnend of ontroerend is. Deze momenten legt zij graag vast op papier, om ze te kunnen delen en de herinnering eraan levend te houden. Ook schrijft zij als personal biographer levensverhalen voor anderen. [www.michaeladegroot.nl](http://www.michaeladegroot.nl).*

