

## SJAMKE

Sjamke de Voogd (49) haalde in 2000 haar master econometrie. Een jaar later werd de Haarlemse met haar zus Nellerike tweede bij het Leids Cabaretfestival. Sinds 2008 vormen zij VET kindercabaret. Sjamke heeft een dochter, Robbie van 14. Ze heeft een (lat)relatie met Mirella. Ze loopt graag hard en heeft inmiddels aan dertien marathons meegedaan.



# Nu binnen blijven

Het is weekend! Hoewel, misschien lijken alle dagen op dit moment welk op weekend. Hoe breng jij je tijd door? Die vraag legt Vrij Weekendmagazine vandaag voor aan **Sjamke de Voogd** uit Haarlem. Ze zit thuis in zelfverkozen quarantaine.

**H**et weekend of beter gezegd het leven van Sjamke de Voogd ziet er op dit moment heel anders uit dan normaal. Sinds haar overhaaste terugkeer van haar skivakantie in Oostenrijk, op vrijdag 13 maart, zit zij thuis in zelfverkozen quarantaine.

„Ik kreeg twee dagen na mijn terugkeer lichte symptomen die horen bij het coronavirus. Hoofd- en spierpijn, snotneus, keelklachten, lichte benauwdheid. Ik was niet heel erg ziek, maar voelde me wel slappes. Normaliter sla ik daar geen acht op en zou ik de deur uitgaan, maar nu was het verstandig om binnen te blijven. Ik wil niemand zien, anderen mij niet.” Op 15 maart zou ze met haar zus (en haar andere collega) optreden in Alphen aan den Rijn. Maar alle voorstellingen zijn uiteraard afgeblazen. Sjamke probeert er thuis het beste van te maken. Normaliter is om het weekend haar dochter bij haar en doen ze samen leuke dingen. De stad in, sushi eten, naar de bioscoop. „Of chillen op de bank. Soms neemt Robbie vriendinnen mee, dan is het een stuif-es-in bij me”, aldus Sjamke.

Nu dus even niets van dat alles. „Mijn dochter doet wel boodschappen voor me. Maar de tas zet ze voor mijn deur neer, met latex handschoenen aan en een mondkapje voor haar gezicht. We maken dan kort een praatje, op zes meter afstand van elkaar. Pas geleden moest ik met mijn kat naar de dierenarts. Ik heb een sjaal om mijn gezicht gedaan en heb de kattenmand voor de deur gezet. Ik communiceerde met de dierenarts per telefoon vanuit de auto.”

Ook kan ze het niet nalaten om af en toe te gaan hardlopen in de duinen. Dat doet ze met twee vriendinnen, Liesbeth en Esther; lotgenoten, die met haar op skivakantie waren. „Even stoom afblazen met z'n drieën. Ik loop naar de auto met een sjaal voor mijn mond. We lopen hard met handschoenen aan, houden gepaste afstand van elkaar en hebben geen fysiek contact. Ook lopen we op een rustige plek op veilige afstand van anderen.”

Voor het overige is het thuisblijven. Sjamke: „Eerlijk gezegd valt het me mee, terwijl ik normaliter moeilijk binnen ben te houden. Ik sta braaf op tijd op, ga douchen en kleed me aan.

Je komt nu toe aan dingen, die je anders laat liggen. Ik heb al jaren het plan voor een solo als cabaretier. Maar het kwam er niet van. Nu ben ik met dat doel voor ogen aan het schrijven. Ik kijk series en films op tv, lees boeken en werk mijn administratie bij. Daarnaast facetime ik met de buitenwereld. Mijn ouders en tante zongen laatst een liedje voor me, heel grappig en lief. Met mijn twee hardlooptvriendinnen die in hetzelfde schuitje als ik zitten en vijf bekenden die we op skivakantie tegenkwamen, hebben we een appgroep opgericht. Die vijf mannen zitten nu afgezonderd in Zeeland, ver bij hun gezinnen vandaan.” Ongetwijfeld denkt ze ook nog regelmatig terug aan haar ingekorte skivakantie. „We stonden op woensdag 11 maart op de latten bij Sankt Anton. „Toen hoorden we al dat de populairste après-skitent van Tirol, de Mooswirt, 'uit voorzorg' dicht was gegaan. Twee dagen later zaten we rond half drie op de piste aan de lunch in een restaurant. Plots pakte iemand een microfoon en schalde: 'Achtung, Acht-

## 'Ik wil niemand zien, anderen willen mij niet zien'

ung!' Binnen een aantal uren moest iedereen het gebied verlaten of er drie weken in quarantaine gaan. Pistes en liften werden meteen gesloten. We zijn halsoverkop teruggekeerd naar Nederland. Heel bizar.”

Na de eerste symptomen, voelt Sjamke zich nu beter. Ze hoopt uiteraard dat het leven snel normaler wordt en dat ze haar weekendritme op kan pakken. Zaterdag hardlopen en met Robbie leuke dingen doen, zondag een voorstelling met VET ergens in het land. En in de weken voor een marathon ook op zondagmorgen hardlopen. „Soms loop ik als lange duurtraining van huis naar het theater. Ik ben eens van Haarlem naar Leiden gerend.” In september wordt Sjamke 50. Dan is ze nog niet uitgehold. Sterker, ze hoopt in november in San Sebastian haar beste tijd op de marathon te verbeteren. Een mooi, ambitieus doel.

Wat doe jij in deze coronatijd?  
Mail het naar [vrij@mediahuis.nl](mailto:vrij@mediahuis.nl)