

In vertrouwen verdragen

In
VERTROUWEN
VERDRAGEN

een leven met post-covid

JORIEKE KLEIN - VAN HALL




Scholten Uitgeverij

©2024 Scholten Uitgeverij B.V.
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Ontwerp omslag: Marcin & Milou
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje – gewoongeertje.nl
Drukwerk: Drukcase

ISBN 9789083453033
NUR 740

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



als ik iets zou schrijven
over leven over nu
over leren hoe de pijn soms raakt
en dagen zomaar kwijtgeraakt

als ik jou zou kunnen delen
in het leven in het nu

bewaar je me dan
bewaar je m'n woorden dan

Inleiding

1.	Langs de Maas	11
2.	Verlammende vermoedheid	15
3.	Dat er iemand is	21
4.	In de war-systeem	27
5.	Een wonderlijke wereld van therapeuten	33
6.	Golven	41
7.	Kinderlijke ontspanning	47
8.	Klein leven	53
9.	Covid incognito	61
10.	Wazige werkelijkheid	67
11.	Met de ander	77
12.	Mede-lijders	85
13.	Kussens op m'n schoot	93
14.	Herstellen, en soms juist even niet	103
15.	Onophoudelijke geef-drang	111
16.	Afscheid en ontdekken	117
17.	Dat slechts genade blijft	129
18.	Middenin de scherven	137
19.	Leren verdragen	143
20.	Revalideren	151

21. Onopvallend opgevallen	155
22. Acceptatie	161
23. Leeg-gaan, vasthouden en eerlijk zijn	167
24. Kan het zachter?	173
25. Stukjes leven	181
Epiloog	189
Album: In Vertrouwen Verdragen	193

Inleiding

Eén ding wist ik vanaf de start van dit schrijfidee zeker: het moet geen verhaal zijn dat 'af' is. Het hoeft niet te kloppen, juist niet eigenlijk. Omdat het leven vaak ook niet af is, of klopt, of te begrijpen is. Ook het mijne niet, als ik dingen over post-covid schrijf. Want, eerlijk gezegd denk ik nog bijna elke avond dat ik de volgende ochtend ontwaken zal uit deze nare droom. Dat het allemaal maar gedroomd was, en ik dan wakker geschud ben.

Niet schrijven omdat het klopt. Of omdat ik het wel ontdekt heb. Dat heb ik juist niet, eerlijk gezegd. Maar schrijven om het met je te delen. In het leven, in hoe het nu is soms. In het onopgeloste verhaal, zonder heroïsch of gezond einde. Maar eerlijk. Puur en rauw. En hoe ik, midden in de oneerlijkheid van die enorme afslag in mijn leventje, toch iets van het Leven kan ontdekken. Midden in mijn eigen niet-altijd-werkende en gebroken lichaam. Dat het Leven daarin bestaat en is en blijft. Als het me soms wel en soms niet lukt om dat te zien.

En dat dit verhaal ten diepste dan dus niet over mij gaat, maar over het Leven. Niet mijn lichaam, mijn mist of mijn afscheid. Maar Zijn fluistering, mild en zacht, in het verborgene en kleine. Misschien wel iets van Hem, door mijn verborgen en kleine verhaal heen.

Ik heb geprobeerd om daar woorden aan te geven. Hoe dat Leven in het onvolmaakte en gebroken dagelijkse toch bestaat. En hoe deze periode

daarmee ineens de meest zware en de meest bijzondere tegelijk kan worden. En ik hoop en bid dat mijn verhaal van post-covid je laat kennismaken met dat zware, maar je tegelijk laat luisteren naar het meest bijzondere, Zijn fluistering er dwars doorheen.

In mijn boek gebruik ik de term post-covid. Sommige mensen blijven klachten houden na het doormaken van een corona-infectie. Veelvoorkomende klachten zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, geheugenproblemen, overgevoeligheid voor licht of geluid, hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaapproblemen, duizeligheid, spierpijnen en kortademigheid. Als deze klachten langer dan drie maanden aanhouden, is er sprake van post-covid. Soms wordt het woord long-covid gebruikt, omdat het gaat om langdurig aanhoudende klachten. Het is echter geen aandoening aan de longen, zoals het woord long-covid zou kunnen doen vermoeden.

Dit boek bevat zowel verhalen als zelfgeschreven liedjes. Om de liedjes tussen het lezen door te kunnen beluisteren, staan er QR-codes bij de pagina's met liedteksten. Deze QR-codes kunnen gescand worden met een telefoon. Ga daarvoor naar de camera van je telefoon en richt deze op het vierkante vlak. De link naar het liedje komt dan in het beeldscherm. Als je daarop klikt, kom je bij het juiste liedje op Spotify. Het liedje is daar te beluisteren en de liedtekst kun je meelesen in het boek. Het zijn akoestische en prikkelarme liedjes. Achter in het boek vind je een overzicht van het muziealbum en de QR-code naar het album op Spotify.

1

Langs de Maas

Ik weet nog dat het begon op de fiets, langs de Maas, het weekend in. De pedalen gaan zo zwaar, dacht ik nog. Dat was de laatste fietstocht. Toen nam het leven een andere afslag. En hield mijn lichaam er even mee op.

Op zaterdag 5 februari 2022 sloeg ook mijn covidtest positief uit. En terwijl mijn lichaam steeds zieker werd, probeerde ik mijn lege isolatiedagen te vullen. Die zaterdag met sporten, stiekem naar buiten gaan, keukenkastjes uitzoeken, bellen en verschillende kerkdiensten bekijken.

Als ik terugdenk aan die positieve test zijn er bewuste en onbewuste herinneringen, die steeds bewuster worden. Aan die week. Op die kamer. Van twaalf vierkante meter. Boven een Leids café in de binnenstad. Met bezorgde boodschappen, tientallen mondkapjes, avondmaaltijden via Zoom en een steeds wat zwakker voelend lichaam. En dat onderbuikgevoel. Dat er iets misging in mijn lijf. Dat het niet klopte. Als constante onderstroom, die ik hoe dan ook niet aan de oppervlakte liet komen.

Ik herinner me dat het begon met een keel als schuurpapier en vermoeidheid. Gewoon, zoals iedereen weleens heeft na drukke en indrukwekkende weken. Hoe ik, doordat positieve zelftesten uitbleven, elke dag aan het werk ging. Dat ik die vrijdag een volgepropte dag volhield, met

zwetende duizelingen tijdens het laatste adviesgesprek met ouders van een cliënt. En hoe de pedalen vrijdagavond, daar langs de Maas het weekend in, zo zwaar gingen. En ik me afvroeg of het nu echt zo windstil was als het leek. Dat Luuk me zag fietsen vanuit het appartement van een vriend en me lachend aptte dat ik zo langzaam ging. Toe aan weekend zeker, schreef hij. Ik wilde die avond, met pizza en mezelf, een wandeling maken. Ik ben binnengebleven.

Ik herinner me die twee streepjes de volgende dag. Plotseling toch twee. En hoe bezwaard ik me voelde om iedereen te berichten die ik had gezien die week. En hoe ik direct besloot deze week vol te houden. Volhouden. Door te doen. Door elke dag te sporten, al was het rustige yoga. Ik hoefde voor de verandering niet per se te zweten van mezelf. En door al mijn keukenkastjes uit te ruimen en eens grondig schoon te maken. Door elke dag te werken, veel piano te spelen en 's avonds stiekem naar buiten te gaan. Dan gingen de dagen vast snel voorbij. Dat ik toen nog stiekem opgelucht was met de besmetting; dan had ik het ook maar gehad.

Ik herinner me dat er pas na vijf dagen isolatie iets in me brak. Aan de telefoon, boven aan de trap, zittend op de keukenvloer, omdat daar de beste WiFi was in mijn studentenhuis. En dat ik woorden kon geven. Woorden over mijn lijf dat zieker voelde dan ik liet zien en dat ik mijn familie in een voor hen intensieve periode meer miste dan ik had benoemd. Dat ik die dag voor het eerst onder een dekentje mocht zitten van mezelf. Met een slechte *romcom*. En dat ik dat drukkende gevoel op mijn borstbeen en het hijgen na een wc-bezoekje aan de koorts wijdde.

Ik herinner me dat ik de zesde isolatiedag een online Engelstalig adviesgesprek hijgend, zwetend en trillend doorkwam. En dat ik, tijdens het koken van mijn pasta, een ongewone hoeveelheid Italiaanse kruiden bleef strooien. Zonder iets te ruiken. Of te proeven, bleek later. Ik herin-

ner me dat ik een klein beetje angst toeliet, omdat er eerder meer dan minder klachten leken te komen gedurende de week. Dat ik dit al videobellend vertelde aan het thuisfront en dat mijn vader me (voor de zoveelste keer die week) waarschuwend toesprak om echt rustig aan te doen. En dat ik die avond toch ging wandelen met Luuk en toen lachend vertelde over mijn verlies van reuk en smaak. En hoe ik daarna halverwege de wandeling letterlijk adem tekortkwam om door te kunnen lopen. Midden op een industrieterrein zat ik op een hekje uit te hijgen. Ik herinner me dat Luuk schrok en me via binnendoor weggetjes in de Leidse binnenstad weer thuisbracht. En hoe ik daarna blij appte dat ik eindelijk weer meer dan twaalfduizend stappen had gezet die dag.

Ik herinner me dat ik vrijdag, de dag na m'n reuk- en smaakverlies, vermoeider en benauwder was dan daarvoor. En dat ik, in combinatie met het aanstaande weekend, toch langs de huisarts moest. Dat ze wat geïrriteerd was dat ik vanuit Leiden naar Bodegraven moest rijden, en niet direct langs kon komen. En hoe ik eind van de middag naar de auto fietste en naar Bodegraven heen en weer reed. Afwezig, wazig, ziek, gespannen en volledig uitgeput. Ik verbaas me nog steeds dat daar geen ongelukken zijn gebeurd. En dat ik de hele N11 terug richting Leiden enkel kon bidden: "Nu moet U het doen, Here, want ik kan niet meer." Ik herinner me de vragende blik van de verpleegkundige op de spoedeisende hulp, terwijl ze vroeg waarom de huisarts mij had doorgestuurd. Ik zag er niet zo benauwd uit, toch? En hoe de andere verpleegkundige verkeerd prikte en daardoor bloedvlekken achterliet op het laken. Ik herinner me dat ik stiekem hoopte dat ik opgenomen moest worden, zodat ik niet meer alleen op mijn kamer hoefde te zijn met een uitgeput en steeds zieker voelend lijf. Dat ik voor de afleiding *worship*-muziek opzette via m'n telefoon. En dat de internist na ruim een uur nuchter vertelde dat ik er na een paar weken uitzieken weer bovenop zou zijn. Dat ik om 22.00 uur 's avonds thuis een halve diepvriespizza at. Ik weet nog precies welke.

Ik herinner me dat ik zaterdag toch even wilde wandelen. Om tweedehands boeken te laten kopen door Luuk. Ik had namelijk enigszins toegegeven te moeten rusten komende dagen. Ik had een heus schema gemaakt met activiteiten per dag, want ik wilde toch wel iets blijven doen. Ik herinner me hoe leeg en moe ik me bij thuiskomst voelde. En ook hoe na deze volle week van isolatie het gemis aan een knuffel onverwachts de kop opstak. Verder herinner ik me weinig van dat weekend, een roes van vermoeidheid.

Ik herinner me dat de GGD me maandagochtend, anderhalve week na mijn positieve test, vertelde dat ik uit isolatie mocht. Dat ik op de fiets naar Luuk ging. En hoe ik halverwege, na een minuut of vier, afstapte. Omdat de trappers niet meer rond wilden. Ik kreeg ze niet meer rondgedraaid. Hoe ik na die duizelende vermoeidheid toch doorfietste. En hoe mijn lichaam ermee ophield toen ik over de drempel bij Luuk stapte. Alles werd zwart en plotseling kwam er een golf van misselijkheid, diarree, hoofdpijn, duizeligheid, zweet en kou over me heen. Dat we twijfelden om de SEH weer op te zoeken, maar hoe mijn lichaam na een tijdje toch tot rust kwam. En dat mijn lijf het sindsdien niet meer deed.

Als ik terugkijk, ben ik vanaf dat moment misschien pas echt ziek geworden. Na anderhalve week waarschuwingssignalen was mijn lijf er klaar mee die maandag. Het hield ermee op.

2

Verlammende vermoeidheid

Die avond, op Valentijnsdag, ben ik 's avonds door Luuk naar m'n ouders gereden. Voor de vorm had ik, tijdens mijn barre fietstocht naar zijn huis, een hartjesballon gekocht. Ik blies hem in de auto op, waar hij vervolgens binnen twee minuten knapte op het dashboard. Misschien was het een stille metafoor voor wat er met me gebeurd was.

Er was ineens zo'n sterk verlangen naar huis. Of een nog sterker verlangen om weg te gaan uit m'n studentenkamer. Ik herinner me dat ik als verdoofd aan de keukentafel zat. Slechts te kunnen bedenken dat ik veilig was en dat straks mijn oude vertrouwde bed op me wachtte. Ik sliep die nacht dertien uur en stond duf op. Draaiërig trok ik een trui over mijn pyjama aan en liep naar beneden om ontbijt te maken. Halverwege het schenken van de yoghurt zakte ik door m'n benen. Die eerste paar weken deed ik regelmatig anderhalf uur over m'n ontbijt. Ieder hapje kostte energie en wekte misselijkheid op. Ondertussen keek ik die eerste dag naar kunstschaatsen op de televisie. Ik keek wel, maar zag niks.

Die eerste dag wilde ik graag naar buiten. Dat had ik ten slotte gedurende mijn isolatie ook dagelijks gedaan. Ik herinner me dat ik meeliep met m'n moeder en voorbij de kerk even stilstond. De twintig stappen die ik had gezet gaven zo'n misselijke duizeligheid van uitputting. Ik heb rechtsomkeert gemaakt. Ik herinner me dat ik die eerste week graag iets wilde