

'Long COVID gedichten doe boekje'
is een goede-doelen-boek.

De netto opbrengst van dit boek gaat naar
Stichting Long COVID.

Info: www.stichtinglongcovid.nl

(meer informatie over stichting Long COVID achterin dit boek)



www.goededoelenboeken.nl

© Ineke van Uden - Betist
alle rechten voorbehouden

inekevanuden4@gmail.com

www.gigaboek.nl

ISBN 9789085485230

VOORWOORD

Sinds januari 2022 houdt Long COVID mij in zijn greep. Van het ene op het andere moment kwam mijn leven tot stilstand. Altijd vitaal en volop in de running was plotseling verleden tijd. Ik voel mij een gevangene van de virusdeeltjes die in mijn lijf en hersenen verstopt zitten. Dit virus is hardnekkig en gemeen. Het slaat bij iedere inspanning en prikkel genadeloos toe. In de afgelopen maanden is er veel door mij heen gegaan. Verbijstering, frustratie, verdriet en zorgen over de toekomst. Na maanden is mijn 'kooi' langzaam open aan het gaan en doe ik weer een beetje mee aan het leven van alle dag. Ieder stapje vooruit koester en bewaak ik zorgvuldig. Ik probeer op mijn goede dagen mijn voet op het rempedaal te houden en niet in de valkuil van de energie te stappen. Op slechte dagen probeer ik zo veel mogelijk de moed erin te houden, omdat ik inmiddels weet dat er ook weer goede dagen aankomen.

Als er gevraagd werd naar mijn fysieke en mentale thermometer benoemde ik wat ik voelde in een metafoor die op dat moment mijn 'gevoelstemperatuur' weergaf. In aanvang heb ik mijn metaforen op losse blaadjes geschreven om te dienen als geheugensteuntje tijdens gesprekken met mijn huisarts, coach, werkgever, bedrijfsarts en ergotherapeut. Met behulp van die notitieblaadjes kon ik beter mijn ervaringen en gevoelens duiden.

Ter afsluiting van het coachingprogramma, dat ik in de afgelopen periode heb gevolgd, heb ik mijn metaforen gebundeld. Het totale schrijfproces werkte voor mij therapeutisch.

Door mijn gevoelens op deze manier op te schrijven heb ik ervaren dat ik niet alleen stil heb gestaan bij de belemmeringen van Long COVID. Het heeft wederom inzicht gegeven op wat er voor mij toe doet en geeft ook uitzicht op andere perspectieven. Hierdoor is deze aandoening niet alleen maar één lange reeks van doelloze somberheden en verliezen.

Als steun in de rug voor Long COVID-lotgenoten en voor inzicht en begrip voor allen die deze dans ont-sprongen zijn deel ik mijn Long COVID-gedichtjes.

De indeling van het boekje is bewust gekozen. Op de lege rechterpagina's na ieder gedichtje kunnen lezers hun eigen gevoelens kwijt. Hiermee is het boekje ook te gebruiken als notitieboekje.

Voor mij symboliseren de lege bladzijdes de term *onderbelasten*: de noodzakelijke rust- en stilte-momenten tussen iedere activiteit.

De gedichtjes kunnen ook waardevol zijn voor mensen die vergelijkbare klachten en gevoelens ervaren als gevolg van een andere aandoening of zelfs van een verliestrauma. Vervang in dat geval het woord Long COVID in de gedichtjes door hetgeen jou treft.

Ineke van Uden-Betist



WINTERTIJD

Long COVID is:

Een eindeloze wintertijd.

Wandelend door verlaten sneeuwlandschappen.

Long COVID is:

Voorbije zomer en herfst, wees trots op de oogst!

Ruimte voor rust en tijd om een nieuwe lente te creëren.

Long COVID is:

Een eindeloze wintertijd.

ROUW

Long COVID is:

Rouwen om het verlies van een vanzelfsprekende gezondheid.

Onverwacht en rauw op mijn dak.

Long COVID is:

Stoer en niet toegeven.

Leren anders vast te gaan houden.

Long COVID is:

Rouwen om het verlies van een vanzelfsprekende gezondheid.



HARNAS

Long COVID voelt als:
Een harnas!

Gevat in een loodzware verpakking, kijkend door gesloten vizier.

Long COVID voelt als:
Onzichtbaar voor de buitenwereld.

Onverwacht aanwezig en onverwacht afwezig.

Long COVID voelt als:
Een harnas!



