

# stilgezet

– gedichten over long covid –

marieke schoenmakers

## inhoud

voorwoord	
in de put	7
ziek	8
vervreemding	9
hoofd – hart – ziel	10
ontheemd	11
een goede dag	12
natuur	13
doseren	14
ik zie niks aan je	15
op mijn manier	16
genoeg aan mezelf	17
humor	18
onzichtbaar	19
ontregeld	20
maak je geen zorgen	21
muziek	22
wachten	23
dieptepunten	24
is dit nu mijn leven?	25
oud zeer	26
metamorfose	28
verlangen	29
gedragen	30
ik ben niet mijn ziekte	31
zelfzorg	32
uit mijn hoofd	34
top – dal	35
energie	36
overleven	37
hoogtepunten	38
geloof	39
reis naar binnen	40
groeipijn	41
schrijf het van je af	42
parel	43

## **stilgezet – gedichten over long covid**

Copyright © 2023 Marieke Schoenmakers

Tekst: Marieke Schoenmakers  
Redactie: Miranda Vroon-van Vugt  
Omslag: Bianca van den Brandt – Studio Lots  
Foto: ETZ | Fotografie & Film | Ellen den Ouden  
Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-90-9037253-2

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Voorwoord

Heel veel mensen in Nederland, van jong tot oud, kampen met ernstige langdurige klachten na een corona (COVID-19) infectie. Deze klachten houden maanden of zelfs jaren aan. Veel patiënten kunnen niet of nauwelijks meer werken, naar school gaan, of voor hun kinderen zorgen.

Long COVID (Post-Covid-Syndroom) is een ingewikkelde ziekte. Het type, de ernst en de duur van de symptomen variëren van persoon tot persoon en de langetermijneffecten raken bijna ieder orgaansysteem. We weten nog te weinig van wat er in het lichaam gebeurt. Omdat er voor veel patiënten nog geen goede behandeling is, krijgen zij het gevoel in een uitzichtloze situatie te zitten.

Om de oorzaken en ontstaansmechanismen te begrijpen om zo tot effectieve behandelingen te kunnen komen, is er veel biomedisch onderzoek nodig. Onze Stichting Long Covid ([www.stichtinglongcovid.nl](http://www.stichtinglongcovid.nl)) werft fondsen voor dat biomedisch onderzoek. Wij zijn heel dankbaar dat Marieke Schoenmakers ons werk ondersteunt met de opbrengst van haar dichtbundel.

Ellen Bark-Lindhout (voorzitter)

Annelies Bos (gynaecoloog en wetenschapper, longcovid-patiënt)

STICHTING  
Longcovid



## in de put

zomaar ineens  
in de put  
ik kom er niet uit  
wat ik ook probeer

twee treden omhoog  
een, twee en soms wel drie omlaag  
hoop en dan weer teleurstelling  
machteloosheid

ooit las ik  
*op de bodem van de put ligt een parel*

misschien moet ik me  
maar laten afzakken  
in de put  
naar de parel

en lukt het me dan wel  
om eruit te klimmen  
als een rijker mens  
was het geen verloren tijd

## **ziek**

ziek? ik?  
ik heb nooit wat  
kan altijd alles  
niets is mij te veel

ik kan niet ziek zijn  
ik mag niet ziek zijn  
ik wil niet ziek zijn  
en toch ben ik het...

mijn lichaam is de baas nu  
en niet mijn hoofd  
mijn hoofd moet juist 'uit'  
(hoe doe ik dat??)

niet te veel denken  
niet te veel piekeren  
maar proberen te voelen  
wat mijn lijf mij vertelt

ik geef me over  
aan mijn lichaam  
hoe moeilijk soms ook  
ik heb geen keus...