

HOE INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN JE LEVEN COMPLEET KUNNEN VERANDEREN, IN POSITIEVE OF NEGATIEVE ZIN. HOE ZE JE VECHTLUST KUNNEN AANWAKKEREN OF JE DWINGEN ANDERS NAAR JEZELF EN DE WERELD OM JE HEEN TE KIJKEN. VROUWEN DIE WETEN HOE DAT VOELT, VERTELLEN VANAF DEZE MAAND HUN VERHAAL.

DEZE KEER: LUCEL TEN HAVE (53)

*Tekst: Manon Wigny
Foto: Guido Pelgrim*

nieuw

‘Ze bleven me naar naar huis sturen en zeiden: *Niets aan de hand*’



‘Voor ik in maart 2020 ziek werd, sportte ik veel: hardlopen en mountainbiken. Ik had een drukke baan en een actief leven. Toen ik begin mei van dat jaar wakker werd op de IC, voelde ik me eenennégentig in plaats van eenenvijftig. Ik moest alles opnieuw leren, ook ademen, slikken en praten. Ik was gewend voor vól te gaan, nu moet ik leren voor half te gaan.

Aan corona dacht ik helemaal niet toen ik ziek werd. Daarbij hoorden voor mij begrippen als oud, overgewicht en onderliggend lijden. Tot drie keer toe ben ik naar het coronacentrum gegaan – je kon niet bij de huisartsenpost terecht. Ze hebben me twee keer terug naar huis gestuurd, zo van: ziek maar gewoon uit, jij komt er wel overheen. Er waren toen nog geen testen, we wisten niet zeker of het corona was. De derde keer was ik zó ziek dat ik in de wachtkamer niet op een stoel kon zitten; ik ben op de grond gaan liggen. Uit metingen bleek hoe slecht ik eraan toe was. Dat was op 6 april. Wat er verder gebeurde, is grotendeels aan me voorbijgegaan. Mijn man Jürgen hield gelukkig een gedetailleerd dagboek bij, waarin hij ook het dagelijks

LUCEL TEN
HAVE KREEEG
long-
covid
EN SCHREEF
ER EEN
BOEK OVER

leven thuis beschreef en hoe het ging met hem en de kinderen. Op 10 april ben ik naar de IC gegaan en in coma gebracht. Op 5 mei maakten ze me weer wakker. Ik heb daarna een maand in een revalidatiecentrum aan mijn basale herstel gewerkt. Ik kon helemaal niets meer. Als je je spieren een maand lang niet gebruikt, raak je er zo'n 75 procent van kwijt. Ik was 10 kilo afgevalen, allemaal spiermassa. Toen ze me voor het eerst overeind zetten, viel ik als een plumpudding in elkaar; zo'n vreemde gewaarwording. Nadat ik bij kennis was gekomen, kreeg ik een delier. Werkelijkheid en waan wisselden elkaar af. Die hallucinaties waren voor mij écht. Ik was bijvoorbeeld op een dorpsfeest en ik zat vast. Ik moest mezelf bevrijden door het beantwoorden van vragen. Dat heeft een dag of vijf geduurd. Het was angstig en eenzaam. Ik begreep niet wat er aan de hand was en ik kon niets vragen. Ik

kon niet meer dan mijn handen iets bewegen en licht met mijn hoofd knikken. Tijdens de coma moest ik fysiek vechten, maar vanaf het wakker worden heb ik ook mentaal moeten knokken. Als mensen me vragen wat het ergste van alles was, dan was het dat. Ik heb er nu geen last meer van, ik heb geleerd hoe ik het kan relativiseren. Het is in Nederland goed geregeld: er was een heel team om me te helpen, ook een psycholoog. Ik ben goed begeleid. En het schrijven van mijn boek heeft me ook bij de verwerking geholpen. Met hulp van Jürgens geweldige dagboek heb ik stap voor stap en stukje bij beetje alles op een rij gezet. In eerste instantie voor mezelf. Later dacht ik: misschien kan het nuttig zijn voor mensen in een soortgelijke situatie.

Nog steeds weet niemand hoe het verder zal gaan. Eerst zeiden ze een halfjaar om te herstellen, later werd dat twee jaar. Hardlopen werd wandelen en mountainbiken werd fietsen op mijn e-bike. Dat is nog steeds zo. Ik ben fysiek in orde, maar mijn brein haakt af als ik me te veel inspan. Dan moet ik eerst rusten. Vroeger was ik fanatiek, nu ben ik sneller tevreden. Soms vraag ik me af of ik de snelheid van mijn oude leven überhaupt nog wel wil. Ik geniet intenser dan vroeger. Maar de dalen die ik gehad heb vóór ik dit kon denken, waren diep. Accepteren dat het krijgen van corona gewoon pech is, viel me zwaar. Maar het lukt me wel. Vroeger smeed ik weleens met een deur. Ik ben veel geduldiger geworden.

Ik heb afscheid moeten nemen van mijn werk omdat ik langer dan twee jaar in de ziektewet zat. Mijn doel is om een baan te vinden in de zorg of op een andere plek waar ik iets voor anderen kan betekenen. Ook ga ik lezingen geven over mijn ervaringen met corona, aan de hand van mijn boek. Ik heb hard gewerkt aan mijn revalidatie. Mijn sportmentaliteit was daarbij een voordeel. Ik blijf werken aan verbetering en als het niet beter wordt, dan is dat zo. Als ik zie waar ik vandaan kom, dan ben ik dolblij en gelukkig dat ik al zó ver ben.' ●

‘Accepteren dat ik gewoon pech had, viel me zwaar’

WIE

Lucel ten Have (1968).

WAAR

Varsseveld (Gelderland). Met echtgenoot Jürgen, met wie ze drie volwassen kinderen heeft. De oudste twee studeren en zijn het huis uit.

WERK

Voorheen 25 uur per week als reisadviseur.

HOUDT VAN

Wandelen in de Achterhoek, Limburg of de Alpen, reizen door het ruige landschap van IJsland, mediterrane salades met brood en droge witte wijn, lezen en documentaires kijken van mensen die low budget de wereld over reizen.



ADEMBENEMEND

LUCELTENHAVE.NL