

4 maanden geleden heb ik de therapie van Peter gehad en nu een aantal maanden verder wil ik graag mijn verhaal delen over mijn 2 jaar Long-Covid.

Waar moet ik beginnen? Ik ben 28 jaar, en zo'n 8 jaar geleden begonnen met tobben met mijn (psychische) gezondheid. Waaronder erg veel angsten, paniek, onzekerheid, vermoeidheid, somberheid enz. Uiteindelijk dacht ik zo'n 2 jaar geleden mijn leven weer aardig op de rit te hebben, en net een eigen appartement, ik was er aan toe! Helaas in diezelfde week dat ik op mijzelf woonde werd ik getroffen door COVID. Ach, ik was ook aan de beurt na al die jaren. Goed ziek geweest zo'n 1,5 week, maar niet ernstig. Echter toen ik beter dacht te zijn, schrok ik wat er in mijn lijf gebeurde na de 1^e keer inspanning. (Beetje stofzuigen in mijn nieuwe appartement). Ik was buiten adem, mijn spieren wilden niet meer, en ben gelijk op de bank geploft om bij te komen. Hier begon het mee en ik probeerde door te zetten en weer aan het werk te gaan maar tevergeefs. Het werd alleen maar erger in de jaren die daarop volgden.

Van alles geprobeerd, een jaar Long-Covid therapie, wat uiteindelijk alles nog erger maakte. Ik kon steeds minder, en mijn ouders kwamen 3 keer op een dag om me te helpen, want ook een simpele was ophangen ging nauwelijks, met als gevolg weer complete uitputting na de meest lichte inspanning. Na een jaar waarin alles erger werd, begon dit mij mentaal op te breken. Ik had weer veel last van hele sombere buien, niks werkte wat ik ook probeerde en werd boos en moedeloos. Ik sliep nauwelijks, ondanks de extreme pijn in mijn lijf en uitputting en ik deed al zo weinig (alleen maar hangen en liggen). Ik sloot me af voor alles en iedereen, sociaal contact kon ik niet onderhouden en ik had er ook eerlijk gezegd geen zin meer in. Terugkeren in mijn huidige baan in de kinderopvang zat er ook niet in. Zo werd mijn wereld nog veel kleiner.

Na een jaar ellende, kon ik niet meer, en ben ik weer thuis komen te wonen in de schuur die is omgebouwd tot een klein huisje bij mijn ouders. Vanaf dit moment was alleen psychische hulp nog een optie, want de huisarts en andere reguliere therapeuten wisten het ook niet meer. Bloedonderzoeken wezen niets uit.

Het jaar wat daarop weer volgde, met psychische hulp aan huis was nog erger.

Het bleef nog steeds verslechteren, ik moest overleven elke dag weer ondanks dat de psychische hulp wel heel fijn was. Maar ik kon het gewoon niet accepteren, de hele situatie. Bijna 2 jaar verder met Long-COVID was ik compleet bedlegerig, kwam al 2 jaar nergens meer, en had mezelf geïsoleerd. Ik durfde ook niet meer te bewegen, had veel angsten die terugkwamen en paniekaanvallen. Ik lag alleen nog maar in mijn bed, uitzichtloos.

De klachten waar ik mee kampten: Uitputting, ziek na inspanning, hartkloppingen, slaapproblemen, verkeerd ademen, pijn in spieren en lijf, zenuwpijn in benen, opgezwollen gelaat, darmklachten, zwaar gevoel, geen prikkels kunnen verdragen, slechte concentratie, angst en paniek, depressie, spanning, schaamte, en uiteindelijk verloor ik de interesse in simpelweg alles. Ik wilde niks meer voelen.

Mijn ouders kwamen via via bij Peter terecht. Ik was hier veel te bang voor, om weer teleurgesteld te worden. Ik kon dat simpelweg niet meer aan. Toch hadden ze een afspraak gemaakt, en geregeld dat Peter in een hotel hier in de buurt verbleef. Ik kon zelf niet naar Zeewolde, ook niet ernaast zitten in de auto. Dan zou ik weken ziek zijn. Peter kwam bij mij aan huis en dit was ook

heel erg hard nodig: een aantal maanden voordat Peter kwam, was het zo ernstig (en ik dacht dat het niet meer erger kon) dat mijn moeder mij moest wassen, mijn tanden moest poetsen, aankleden etc. Ik had het opgegeven, mijn lijf had het opgegeven en ik kon ook niet meer de gedachte opbrengen om hoop te voelen ondanks dat ik wist dat Peter zou komen.

Uiteindelijk keerde er iets in mijn hoofd, dit kon toch echt niet meer zo? Wil ik het écht opgeven?

Nee, diep van binnen wilde ik niet op DEZE manier verder, maar ik wilde zeker wel mijn leven terug, al was het maar iets! Ik wilde hoop hebben, hoe uitzichtloos ook! Ik ben toen pas beetje bij beetje alle reviews op de website van Peter gaan lezen, hier putte ik ook kracht uit en om vol te houden totdat Peter er zou zijn een aftelkalender gemaakt samen met mijn moeder. Met alles in me heb ik me vastgeklampt aan het feit dat Peter zou komen en hij ervan overtuigd was dat hij mij weer vooruit kon helpen. Dit voelde als mijn laatste kans en ik zou alles gaan geven om uiteindelijk weer een mooie toekomst te krijgen!

In juni was het zover, Peter kwam kennismaken en ik voelde me gelijk op mijn gemak. Niks is te gek, en ondanks dat ik het heel erg spannend vond of ik het wel zou kunnen i.v.m. de complete uitputting, met goede moed de volgende dag opgestaan om me klaar te maken voor de start van de 1^e behandeldag. Dit was al een vooruitgang, dat ik zelf weer mijn bed uit kon komen en ik voelde me gerustgesteld door Peter en de manier waarop hij alles uitlegt is zo verhelderend en vooral ook een kijk op alles die ik nog nooit zo had ervaren bij iemand. Nog voordat de 1^e behandeldag startte, voelde ik al meer vertrouwen dan ik had durven dromen!

Dag 1:

Na de kennismaking de dag ervoor, was het nu zover. We hebben de hele dag gepraat, alles is aan bod gekomen en ik heb ook echt alles eruit gegooid. Van vroeger tot aan nu. Alleen al door het gesprek met Peter aan te gaan, zijn directe antwoorden en eerlijkheid voelde ik me wat beter. Ik had alle vertrouwen in Peter dat hij mij zou gaan helpen. Peter voelt geweldig aan wat belangrijk is, waar oud zeer zit enz. En leidt het gesprek in de juiste richting waardoor alles vanzelf gaat. Na deze 1^e dag was ik totallos maar met veel vertrouwen in de 2^e behandeldag. Ik maakte nu al veranderingen door, en was niet bang voor de 2^e dag, wat ik normaal wel zou hebben als ik zo uitgeput zou zijn. Ik voelde me positief mentaal.

Dag 2:

Vandaag zouden de sessies plaats vinden, ik vond het in de ochtend toch wel wat spannend, maar dit zakte al gauw af door de geruststelling die Peter geeft, en de duidelijk uitleg. Er was geen reden om het spannend te vinden, of bang te zijn. Dus heb ik alles over mij heen laten komen. En wat een avontuur was het... Het is bijna niet te beschrijven wat er gebeurde in de reis die ik maakte door mijn hoofd en lijf. Je moet het ervaren. Er gebeurde zoveel, en kwam zoveel los. En ik durfde alles te uiten, er te laten zijn zonder bang te zijn en een plekje te geven want Peter zorgt daar wel voor!

Aan het eind van een volle dag met sessies voelde ik me zoveel lichter, lichamelijk en mentaal. De pijn was weg en mijn ouders zagen ook dat mijn ogen weer straalden, en zelfs mijn hele gelaat had al een gezonde gloed en niet meer opgeblazen. Mijn hoofd was helder. En dat na 2 sessies! Ik voelde heel veel hoop.

De weken daarna heb ik de nazorg van Peter heel waardevol gevonden. We hadden iedere dag contact, Peter hielp mij opgang en moedigde me aan. Ik moest erg wennen, je hebt 2 jaar niks gedaan, dus overweldigend is het zeker. Je lichaam is niks meer gewend, qua spieren heb je zoveel ingeleverd. Dit is echt een kwestie van opbouwen, revalideren en dat gaat niet vanzelf.

Maar nu 4 maanden verder kan ik zeggen dat ik geen LC heb, ik wordt niet ziek na inspanning, hooguit vermoeid omdat je spieren niks meer gewend zijn. Maar dat is normaal, en zo voelt het ook. Het verschil is enorm in die afgelopen maanden, de veranderingen zijn niet te bevatten soms. Ik lig niet meer de hele dag op bed, kan weer stukjes auto rijden, boeken lezen, tv kijken, elke dag de hond uitlaten, fietsen, onder de mensen zijn zonder gelijk overprikkeld te raken, creatief bezig zijn, eigen huishouden doen, naar de winkels, mijn leven weer stapje voor stapje oppakken.

Dat is niet altijd makkelijk, het is een revalidatieproces wat veel tijd kost. Maar het kan weer, ik kan weer vooruit en genieten! Mijn lichaam werkt weer zoals het moet en krijgt weer de juiste seintjes vanuit mijn hoofd. Nog steeds heb ik geregeld contact met Peter en voel me erg gesteund.

Peter, je hebt mijn leven gered, en ik zal je altijd dankbaar blijven! Wat jij bereikt is ongelooflijk. Nogmaals super bedankt voor alles en ik hoop dat nog veel meer mensen geholpen worden met jouw unieke behandeling. Je bent voor mij erg bijzonder!

Hartelijke groeten,

Rifka