

Beste Peter,

21-04-2025

Bij deze een review voor op de website: om jou te bedanken voor het werk dat je doet én hopelijk kan ik iemand anders het laatste zetje geven om de behandeling met open armen aan te gaan!

Ik begin bij het begin. In maart 2022 kreeg ik covid; na twee jaar aan maatregelen & virus-ontwijkend-gedrag was het dan zover. Ik lag een weekje ziek & lamlendig op de bank. Toen ik na een week weer opknapte, voelde ik dat er een zware vermoeidheid voor in de plaats kwam. Na een week werken stortte ik verder in, de rondjes wandelen werden steeds korter, de nachten steeds slechter, de paniek steeds groter. Long-covid ging meteen door mijn hoofd en dan met name de berichtgeving dat sommige mensen daar jarenlang last van blijven houden of zelfs helemaal niet opknappen. Binnen no-time was ik bed- en bank-gebonden met een belastbaarheid van een paar minuten waar ik lang van bij moest komen. Voor mezelf zorgen lukte niet meer en ik verhuisde naar mijn ouders. Mijn wereld werd steeds kleiner: mijn vrienden zag ik niet meer, mijn baan was ik kwijt en ik liep enkel een rondje om het huis.

Na twee jaar en verschillende therapieën later (hyperbare zuurstoftherapie & medicatie van het long-covid centrum) werd de situatie wel behoorlijk uitzichtloos.

Ik voelde wel dat er ook een eigen aandeel in de situatie zat. Veel klachten waren verbonden met gedachten & activiteiten: pure angst & paniek. Met pijn & moeite ging ik gesprekken met een psycholoog aan, het resulteerde in wat meer rust, maar heel veel meer ook niet.

In het najaar van 2024 kwam Stichting Emovere op mijn pad. Lezen lukte nauwelijks, maar ik sloeg me een weg door hun website en bestelde de boeken Weg van de Pijn (Saskia de Bruin) en Breaking Free (Jan Rothney). Er kwam een nieuwe werkelijkheid aan het licht: ja, je kunt hier zelf uitkomen! Ik ging aan de slag met de methoden en in een paar maanden tijd kwam ik van totaal bedgebonden naar een half uurtje lopen, betere prikkelverwerking en meer sociaal contact. Ik was natuurlijk blij met dit perspectief, maar ik miste wel de persoonlijke begeleiding, iemand die even goed uitlegt hoe het zit. De gouden tip kwam op het juiste moment: een kennis had goede ervaringen gehoord over Peter. Ik las zijn website en alle ervaringsverhalen. Een beetje vaag vond ik het eerlijk gezegd wel, maar wat kan mij dat schelen, alle ervaringsverhalen trokken mij direct over de streep. In januari 2025 had Peter een plekje voor mij vrijgemaakt.

Ik ging naar Peter toe met weinig twijfel over mijn belastbaarheid: thuis hield ik het converseren maximaal een half uurtje vol, ik was in geen tijden op pad geweest, laat staan een héle dag, maar Peter gaf me het vertrouwen dat het ging lukken, dus "ik ga dit doen en ik kan dit ook!" werd mijn motto voor de therapie.

De eerste dag begon met een aantal rake vragen vanuit Peter waardoor we heel snel bij de kern kwamen. Dat overviel me wel een beetje, maar dat ik ook wel echt zijn manier van werken: direct en to-the-point. Ik kon het wel waarderen. Deze eerste dag bestaat uit heel veel praten, vragen stellen, alles wat je maar wilt weten ter voorbereiding aan de sessies van dag 2. Achteraf had ik misschien wat meer de ruimte willen nemen om alles van mijn bordje te praten over alles in het leven wat ik van me af wilde praten. Ik had hier van te voren wellicht te weinig bij stil gestaan & was meer gefocust op het stellen van

alle vragen over de therapie. Het gesprek leverde me een belangrijke boodschap op voor mezelf: ik bepaal hoe ik mijn leven inricht, welke keuze ik maak en hoe ik me daarbij voel. Ik heb een keuze. Ik vond dat een hele krachtige boodschap waar ik mijn leven lang profijt van ga hebben.

De tweede dag waren de sessies. Ik vond het heel erg moeilijk om me over te geven, ook wel echt onzeker of ik het wel goed deed, etc. Op de website had ik natuurlijk ook de verhalen gelezen van mensen die bij Peter weggaan en bij wijze van meteen weer aan het werk gaan. Zou het echt? Nee, voor mij niet. En dat is ook helemaal niet erg, is nu mijn conclusie. Je bepaalt zelf het tempo, na 2.5 jaar het gevoel van totale verwoesting door je lijf, nauwelijks sociaal contact, nauwelijks in staat te bewegen, was het voor mij goed om het stapje voor stapje op de bouwen. Het vertrouwen te vinden in mijn eigen ziel & lijf. Ik heb tijd nodig om mezelf opnieuw uit te vinden, om te bepalen wat ik de fijnste manier vind om met de uitdagingen van het leven om te gaan: welke gedachten passen het beste, hoe wil ik me voelen, hoe wil ik reageren. Ik ben blij dat ik hier de tijd voor neem, met de dag kom ik sterker in mijn schoenen te staan.

Ik ben Peter enorm dankbaar voor zijn inzet. Voor mij was het eigenlijk de nazorg waar ik enorm veel profijt van had. Af en toe een belletje of een mailtje betekende héél veel en maakte echt het verschil.

Het is nu een paar maanden na de therapie. Ik rij in de auto voor een bezoekje aan vrienden/familie, ik ben in de trein naar Rotterdam geweest, ik zit op yoga & zangles en mijn grote hobby: fietsen, afgelopen weekend 60km! Het is fantastisch. Ik heb nog zeker een weg te gaan, maar ik kom er wel, dat is het belangrijkste.

Groeten,
Sonja (gefingeerd)