

Heb ik het nu gehad of niet?

Hoe het voelt om een 'vermoedelijke coronapatiënt' te zijn? Toen ik ziek was, was ik bang dat ik het virus had. Nu ik genezen ben, ben ik bang dat ik het niet heb gehad. CATHÉRINE DE KOCK

Vera Hoorens, hoogleraar sociale psychologie
'Wie niet weet wat hij heeft, kan het ook niet aanvaarden'

Mijn buurman heeft het gehad. De overbuur ook. Een handvol collega's hadden het. Een vriendin had het. En ik ook. Tenminste: dat denken we allemaal. Niemand van ons weet echt of we met het nieuwe coronavirus besmet waren. Alleen wie opgenomen wordt in het ziekenhuis, in een rusthuis woont of zorgverlener is, wordt getest op covid-19.

Voor wie de afgelopen maanden milde symptomen van corona vertoonde, is er alleen onzekerheid, ook lang nadat je genezen bent. Pas vanaf 4 mei worden ook mensen zoals ik, die door de huisarts gelabeld worden als 'vermoedelijke coronapatiënt', getest op covid-19. Wie voor die datum een diagnose van vermoedelijke corona kreeg, moet wachten op een individuele immuniteitstest, die er misschien nooit zal komen. Tot dan is het gissen, gokken en handen wassen.

Bij mij begon het 's ochtends met een verkoudheid. Tegen de avond nam een griepig gevoel mijn lijf over – ik had nochtans een griep prik gekregen. De dag erna stak de koorts op, vlammend en in vlagen. Mijn bloed leek meer lood dan rood: de vermoeidheid was totaal. Ik moest me van bed naar sofa slepen, en omgekeerd. Ik ben een gezonde vrouw van in de dertig en dus geen risicopatiënte, maar nooit eerder heb ik me zo lang zo ziek gevoeld. De griep die ik ooit hoogzwanger doormaakte, was brutaal, maar dit virus leek er bijna plezier in te scheppen om me ziek te maken. 'Hoop niet te snel op beterschap, onnozel mens', leek het te zeggen.

Slechts enkelen onder ons zijn echt besmet met het nieuwe coronavirus, maar allemaal zijn we hypochonders geworden

De immuniteit voor het nieuwe coronavirus hangt in ons land nu iets boven de vier procent, maar als je alle Vlamingen mag geloven die denken dat ze covid-19 hebben gehad, zaten we al bijna aan een groepsimmuniteit van vijftig procent. In elk gesprek, online of in het echt, komt er wel een moment waarop iemand in het gezelschap zijn hand opsteekt en een coronabesmetting claimt, gevolgd door een opsomming van uiteenlopende symptomen, van koorts over hoesten tot diarree. Smalltalk is door de coronacrisis hard gaan lijken op een koffiekranse van mijn grootantant zaliger, waar iedereen om beurt al zijn kwaaltjes en ziektes oplist. Nooit eerder waren we zo massaal en zo geconcentreerd naar ons lichaam aan het luisteren, maar gemoedsrust levert dat niet op. Elke lichamelijke gewaarwording wordt geanalyseerd, gedeeld en getoetst aan de covid-19-symptomenlijst. Een kuchje kan genoeg zijn om dagen vol stress en nachten zonder slaap uit te lokken.

Slechts enkelen onder ons zijn echt besmet met het nieuwe coronavirus, maar allemaal zijn we hypochonders geworden.

Wreed en onvoorspelbaar

Het nieuwe coronavirus is wreed en onvoorspelbaar. De ene patiënt merkt er helemaal niets van, de andere moet aan de beademing of gaat dood. Daarnaast is er een grote groep mensen die denken dat ze zullen doodgaan, maar – gelukkig – alleen licht tot stevig ziek worden. Velen van hen belanden, omdat ze geen test krijgen, niet in de nationale coronastatistiek. De genezing duurt bovendien traag. Net wanneer je denkt dat je het ergste hebt gehad, slaat covid-19 terug en ga je weer naar af – of wordt het nog erger.

Toen ik mij na een week stilaan beter voelde, kreeg ik toch weer koorts. Een nieuw symptoom dook op: een vervelende en pijnlijke druk op mijn borst en bovenrug, ademen leek moeizamer te gaan. Vanaf dan sloeg de paniek echt toe. Erger dan de fysieke uitputtingslag is de mentale druk waarmee een vermoedelijke coronapatiënt om moet kunnen. Was dit het begin van een ziekenhuisopname? Zou ik beademend moeten worden? Was er niet net een kerngezonde vrouw van dertig gestorven? Ga ik straks dood met op mijn schoot een tablet, om nog één keer mijn geliefden te zien? En stel dat dit geen corona was, wat had ik dan in godsnaam wel? Een supergriep? Het begin van een longontsteking? Een griezelige parasitaire ziekte die ik door al dat tuinieren zonder handschoenen in semilockdown had opgedaan? En wat als ik nu boven op deze ziekte-zonder-naam ook nog eens corona krijg? Het voelde alsof ik in een slechte aflevering van *Mystery diagnosis* was beland – en dat is al een rotprogramma.

Ik googelde mijn vingers krom, ik las online getuigenissen van andere vermoedelijke coronapatiënten en vergeleek mijn eigen ziektebeeld met dat van hen. Ik las in bed *Mijn jaar van rust en kalmte* van Ottessa Moshfegh, over een irritant vrouwmens dat in haar appartement haar leven weg wil slapen, en ik werd misselijk en boos omdat zij voor haar isolatie had gekozen en ik niet. Als ik niet sliep of aan het piekeren was, dan volgde ik het nieuws en zeurde ik

Lees De Standaard voor maar € 1!

[Meer info](#)

tegen vrienden en familie over de ziekte die mijn lijf en mijn geduld had geqaapt. Corona was overal. Net als de angst om anderen te besmetten, de angst om in het ziekenhuis te belanden, en, voor het eerst, de angst om dood te gaan door iets wat in mijn lijf zat.

Schaamte

Tegelijk groeide het schuldgevoel. Terwijl ik in alle comfort thuis met betrekkelijk milde symptomen kon uitzieken, stierven mensen aan dit virus zonder hun geliefden te zien. Waar zat ik in godsnaam over te janken? Ik ontdekte een nieuw symptoom van wie een mild ziektebeeld van het coronavirus vertoont: een onbehaaglijke mix van angst en schaamte om mijn angst.

Enig tegengif daarvoor vond ik bij de huisarts en mijn zus, die toevallig ook arts is: ze hoorden mijn gejammer met geduld en empathie aan. Ze waren '99,9 procent' zeker dat ik corona had, maar 100 procent zekerheid, dat konden ze mij niet geven. Dat kon alleen een test. Die zou ik niet krijgen, ook niet toen de huisarts me uiteindelijk naar de covid-19-triagepost stuurde, omdat ik last bleef hebben van een drukkend gevoel. Mijn zuurstofgehalte was goed, mijn longen klonken oké, ik mocht weer naar huis, oordeelde de arts daar. Ik moest rustig blijven, maar ook waakzaam zijn. Als ik niet meer vlot in volzinnen kon praten, dan moest ik meteen naar de spoedafdeling. En dus begon ik in de beslotenheid van mijn slaapkamer hardop tegen mezelf te zeggen dat ik nog in volzinnen kon praten – hé, dat ging geruststellend vlot. Mijn fysieke toestand was hopeloos noch ernstig, ik zag er hoogstens uit als iemand die helemaal klaar was voor het gekkenhuis. Want, wacht eens even, die druk op mijn borst, voelde ik die wel echt? Kon die niet ingebeeld zijn? Was ik niet gewoon aan het hyperventileren? Of ben ik aan het stikken én aan het hyperventileren? En snel toch nog even checken: kan ik nog wel vlot in volzinnen praten? Zo ging het eindeloos door. Ik installeerde een mindfulness-app met ademhalingsoefeningen en probeerde rustig maar waakzaam te blijven.

Melaatse

Met muizenstapjes maar onmiskenbaar werd ik beter. De doodsangst verdween, de druk op mijn borst verminderde, het lood in mijn lijf werd lichter, ik at weer meer. De vermoeidheid en een vervelende hoest bleven nog een tijd hangen, als lome, dronken dagjestoeristen op een strand na zonsondergang.

Toen ik eindelijk weer buiten mocht, ontdekte ik naast de stralende lentezon ook een kille waarheid: de coronapatiënt, vermoedelijk of bevestigd, is de 21ste-eeuwse melaatse. Het dienstenchequebedrijf dat ik had ingelicht over mijn ziekte, liet weten dat de poetsvrouw voorlopig niet meer zou komen, ook lang nadat ik echt niet meer besmettelijk kon zijn. Een stel sympathieke jonge zestigers uit mijn straat die tijdens hun dagelijkse wandeling wilden weten hoe het ging, deinsden terug toen ik hen vanop het terras toeriep dat ik vermoedelijk corona had doorgemaakt. Er zat tien meter tuin en trottoir tussen ons – plus een beukenhaag.

Tegelijk wil elke vermoedelijke coronapatiënt, eens genezen, niets liever dan officieel gebrandmerkt worden. Met antistoffen tegen het coronavirus in je bloed kan je poes noch partner besmetten – al zijn er nog veel onduidelijkheden over hoelang je precies immuun bent. De buurman, de vriendin en ik: allemaal hopen we dat we aan onze fameuze groepsimmunititeit hebben gewerkt – dapper onder de radar van de virustesters en stijf van de stress.

VERA HOORENS, HOGLERAAR SOCIALE PSYCHOLOGIE

'Wie niet weet wat hij heeft, kan het ook niet aanvaarden'

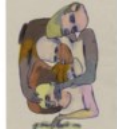
'Onzekerheid over welke ziekte je net hebt, veroorzaakt veel stress', zegt Vera Hoorens, hoogleraar sociale psychologie aan de KU Leuven. Ze werkt aan een internationaal onderzoek over hoe covid-19 de gedachten en gevoelens van mensen beïnvloedt. 'Het is nog te vroeg om daarover al iets te zeggen, maar we weten uit de vakliteratuur dat **mensen die het er na een ongeluk of ziekte vrij goed vanaf brengen, het mentaal toch vaak heel moeilijk hebben**, doordat zij beseffen hoe erg het had kunnen zijn. Tegelijk durven ze hun angsten niet te verwoorden omdat ze niet als een aansteller gezien willen worden. Ze hebben immers geluk gehad, vinden ze. Veel mensen die thuis uitzieken als vermoedelijke coronapatiënt, zijn bang dat ze besmet zijn, maar ook bang om erover te zeuren. Zolang je niet zeker bent dat je corona hebt gehad, kun je de ziekte ook niet aanvaarden. Pas als je weet wat je hebt, treden er psychologische processen in werking om daarmee om te gaan. Mensen geven graag zin aan hun lijden en willen kunnen voorspellen wat er zal gebeuren. Bij covid-19 is dat laatste nog moeilijker omdat de ziekte zo grillig verloopt.'

Hoe kun je mentaal dan toch meer in balans blijven? 'Door de voorschriften bewust te volgen, en je voor te nemen dat je die vooral voor de ander volgt. Het besef dat je voor andere mensen zorgt, maakt het emotioneel makkelijker om een moeilijke periode door te komen.' (cdl)

**CATHÉRINE DE KOCK**

Cathérine De Kock is redactrice cultuur & media bij De Standaard.

Meer artikels van Cathérine De Kock »
(<https://www.standaard.be/auteur/catherine-de-kock>)

LEES MEER

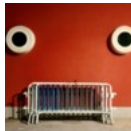
03/12/2020 | 'Iedereen kan tekenen, en er zit zoveel troost in'

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20201202_98014782)



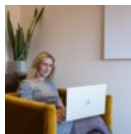
24/11/2020 | Christophe Peeters: 'Psycholoog heeft mij erdoor geholpen'

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20201123_98021275)



19/11/2020 | Er zit meer lol in de lockdown dan u denkt

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20201118_98014746)



12/11/2020 | Omgaan met corona-angst

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20201112_94910329)



VANDAAG | Het jaar van de doden

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20201209_98264618)

daard.be/extra/stat