



Diepeneveen, 16 mei 2020.

*Er werd mij gevraagd hoe ik de coronacrisis ervaar als PLN-drager. Hier mijn verhaal.*

Even voorstellen:

Ik ben Casper Berris, 47 jaar oud en ik woon in Diepeneveen. Ik ben vader van 2 prachtige pubers, een dochter van 16 en een zoon van 14, die bij hun moeder wonen. Ik woon alleen, heb een vriendin, maar zij woont in Mexico. Plan is dat ze me binnenkort komt opzoeken wanneer dat weer mogelijk is.

Naast dat ik PLN-drager ben, heb ik in december 2014 een harttransplantatie gehad. Vanwege deze harttransplantatie slik ik medicijnen die mijn immuunsysteem onderdrukken tegen afstoting.

Net als vele Nederlanders werk ook ik sinds 16 maart thuis, jeetje alweer 2 maanden. Een behoorlijke aanpassing aan de levensstijl van alledag. In de loop van de tweede en derde week kwamen de muren echt op me af en had ik het even helemaal gehad. Ik voelde me depressief, mijn motivatie om maar iets te doen was weggezakt naar 0,0 en ik kon me ook niet meer goed concentreren. Ik denk herkenbaar voor velen. Ik kwam nergens meer, natuurlijk niet meer op kantoor, maar ook niet meer in winkels. Sociale contacten nul, zeg maar. Dan merk je pas hoe belangrijk dat is.

Ik heb sinds 16 maart ook mijn kinderen niet meer geknuffeld wat nog wel het meeste pijn doet. Ik zie ze wel, maar we houden netjes afstand van elkaar.

Met mijn verlaagde weerstand als gevolg van de medicijnen moet ik me extra goed houden aan de 1,5meter regel, extra handen wassen en drukte mijden. Dit alles niet omdat ik vatbaarder ben voor het virus dan elk ander, maar als ik het krijg, dan is de kans op genezing van de ziekte COVID-19 bij mij bijzonder klein. Mijn lichaam kan zich simpel weg niet verdedigen.

Vanaf week vier had ik mijn hoofd weer 'goed' staan en was ik redelijk gewend aan die nieuwe situatie. Met deze nieuwe mindset heb ik weer kracht, motivatie en regelmaat gevonden om weer efficiënter te kunnen leven en werken en me vooral weer wat gelukkiger te voelen. Ik ging weer meer bewegen, zoals thuis wat oefeningen doen en fietsen. Ik ben aan het trainen voor de PLN-monstertocht in Noorwegen. Ook die is helaas geannuleerd voor dit jaar, maar volgend jaar ga ik zeker meedoen. Voordeel is dat ik meer tijd heb om te trainen.

Als ik wat tips mag geven:

- Blijf bewegen, dagelijks een rondje wandelen of fietsen en/of een sport dat weer mag;
- Eet gezond, laat je niet te veel verleiden om meer te snaaien;
- Houd die 1,5m afstand, zolang er geen vaccin is;
- Zorg goed voor je zelf en voor elkaar.

Met HARTelijke groet, Casper Berris

(noot van Stichting PLN: dit is Caspers persoonlijke verhaal en zijn eigen ervaring, geen wetenschappelijk artikel. Voor uw persoonlijke situatie en vragen dient u te allen tijde contact op te nemen met uw eigen behandelend arts.)