



Op zoek naar een uitweg bij
blijvende vermoeidheid



Wilma van Erven

Niet normaal zo moe

Op zoek naar een uitweg bij blijvende vermoeidheid

Wilma van Erven

Eerste druk, 2021

Uitgeverij Lente
www.uitgeverijlente.nl
info@uitgeverijlente.nl

Auteur: Wilma van Erven
Redacteur: Ineke Hogema
Vormgeving omslag en opmaak: Roel Veldhuijzen
Foto omslag: N. Versteeg

ISBN: 9789492783165
ISBN e-boek: 9789492783233
NUR: 861, 770
BISAC: PSY022000

© 2021 Wilma van Erven

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Disclaimer

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kunnen verantwoordelijk worden geacht voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet-inroepen of niet-opvolgen van deskundig medisch advies.

Inhoud

Komt een coach bij de dokter	8
Inleiding: Vermoeidheid, onduidelijkheid en onbegrip	10
1 Ik loop op mijn laatste benen	17
Een balanscoach uit evenwicht	17
Braaf doorrennen	19
Het boterhammenmeisje: over het belang van minder suiker	20
Een appeltje dat ver van de boom is gevallen	23
Saaie vrouw en moeder	26
2 Autonomie	30
Dat kleine huis	30
Een zelfstandige vrouw	32
3 Sociale quarantaine	35
Met een druk hoofd op retraite	35
Bakkie troost	38
4 Vooruit met de geit	42
Komaan we doen voort, we laten ons niet kennen	42
'Ik ben ook weleens moe'	46
'Dat heeft Ankie ook'	49
<i>Mark Vink, huisarts, verzekeringsarts en ooit Nederlands kampioen hockey</i>	50
<i>Amedee, door mijn ernstige vermoeidheid heb ik een leeg leven</i>	51
<i>Rosalie, werkuren opbouwen terwijl je ziek bent</i>	57
Moe van de bureaucratische molen	60

5 Een klucht in tien bedrijven	62
Seks	62
Van het kastje naar de muur	62
<i>De ziekte van Lyme</i>	70
<i>Professor dr. Frans Visser: 'CVS beschouw ik als een ziekte, zo simpel is dat'</i>	71
6 Niet klagen maar dragen, ja dag	75
Pessimisten zijn ook maar mensen	75
Vakantie: bijbaan of bijtanken?	80
<i>Janet, CVS is iets wat bij me hoort, maar ik ben het niet</i>	84
7 Aan theorieën en aandoeningen geen gebrek	89
Een overgeactiveerd immuunsysteem en Lyme	89
Stress en insulineresistentie	92
Stoppen met koolhydraten	95
Depressiviteit en een parade aan poedertjes en pillen	98
8 Controle en perfectionisme	102
Romantisch weekend en een tas vol dure pillen	102
Balanceren, instorten, loslaten, vallen en weer doorgaan	105
Oereten uit een hondenbak	106
Mijn immuunsysteem moet weer naar school	110
<i>Arjen heeft zichzelf van ME/CVS genezen</i>	113
9 Komt het ooit nog goed?	116
Ik zie er geen gat meer in	116
Prepare to Meet Satan: PMS	119
<i>Hormonen</i>	123
<i>Nora, in mijn tienerjaren was ik te moe om te kunnen dromen</i>	125

10 Een onverwachte opname	129
In een diep dal naar Diependal	129
Stoppen met vechten	132
Afscheidsreis	134
Dat verdomde verdragen	137
11 Mijn ouders en ik	141
Systeemgesprek onder een systeemplafond	141
Hoe moet dat, boos worden?	144
Leegte	146
12 Oude herinneringen	150
Onveilig	150
Een onzichtbaar probleem	153
13 Het proces blijft grillig	158
Te lang volgehouden	158
Wie wordt er nou afgekeurd voor revalidatie?	160
<i>Juriaan Galavazi, iets begrijpen betekent nog niet dat je bij machte bent het te veranderen</i>	164
14 Een eisend peuterbrein vol angst	167
De korte, uitgesleten route duurt het langst	167
Ziekmakende loyaliteit	171
15 Confrontatie met mijn ouders	174
In de herhaling	174
Grommend naar meer berusting	178
<i>Alexander Klusman, Meningsverschillen over het aandeel van psychische componenten</i>	181

16 Radicale acceptatie, mijn reet	185
Schijt!	185
Minder ruziën met mijn moeheid	190
<i>Bep van Norden, psychosomatisch ergotherapeut, over grenzen, prikkelverwerking en meer</i>	194
<i>De amygdala-theorie van Ashok Gupta</i>	200
17 Van frustratie naar acceptatie, berusting en weer terug	202
18 Een slap einde met een klote conclusie	207
Als niemand het weet, hoe moet ik het dan weten?	207
Een duidelijke gebruiksaanwijzing graag	212
<i>Prof. dr. Jenny Slatman, hoogleraar Medical Humanities Universiteit Tilburg</i>	215
<i>Dr. Marjolein de Boer, filosoof en sociaal weten- schapper, Universiteit Tilburg</i>	219
19 Een verrassend staartje	224
Wat doet ze nu?	224
De mondhoeken omhoog	227
Epiloog	233
Tot slot	236
Dankwoord	240
Eindnoten	242

Ik loop op mijn laatste benen

We zijn zo bezig met onszelf ontwikkelen en ontplooien dat we ons niet meer terugvinden in de plooi.

- Dirk de Wachter, psychiater

Een balanscoach uit evenwicht

Tringgg. Door het geluid van de schelle deurbel schiet de stress door mijn lijf. Mijn hartslag vliegt omhoog en ik voel nog meer onrust dan normaal. Ik wind me op omdat ik weer vergeten ben het briefje aan de voordeur te hangen: 'Baby slaapt, niet aanbellen!' Die baby ben ik, een volwassen vrouw die elke middag in bed ligt omdat ze doodmoe is. Ik hoop door 's middags te gaan liggen, dat het na een paar maanden beter met me zal gaan.

Door het rusten heb ik een ontdekking gedaan: mensen uit mijn straat bestellen veel pakjes. De pakketbezorger belt minstens twee keer per week bij mij aan. De eerste week haastte ik me nog naar beneden, struikelend over mijn broek die ik nog snel aan moest doen. Dat doe ik niet meer. Geërgerd draai ik me om en zucht diep. Mijn wekker geeft 14.22 uur aan. Nog een half uurtje kan ik blijven liggen voordat ik mijn zoon Len van school moet halen.

Ik ben coach, al jaren. Eerst in loondienst in de zorg en welzijn, altijd te veel werk gepropt in te weinig uren. Twintig jaar later ben ik voor mezelf begonnen. Kiezen voor het ondernemerschap was geen vanzelfsprekende keuze. Ik kom uit een echt arbeidersgezin. Mijn ouders gingen prat op zekerheid, geen risico's nemen. Een vaste baan was het hoogst haalbare. Mijn

moeder was huisvrouw en in slechte tijden had ze soms een schoonmaakbaantje. Mijn vader had fysiek een zware baan. Hij werkte jaren in ploegendienst, dat leverde meer op. De arbeidsvoorwaarden in de fabriek waren goed. Hij krijgt nog steeds elk jaar een kerstpakket thuisbezorgd.

Als coach ga ik met de cliënt op zoek naar een prettige balans tussen wat moet en wat iemand eigenlijk wil. Iemand zit niet lekker in zijn vel of is ontevreden. Ik geef de ander inzicht in de samenhang van thema's uit zijn leven het is mooi als de ander zelf een terugkerend patroon gaat herkennen.

Regelmatig wordt me de vraag gesteld of het luisteren naar andermans zorgen of problemen me niet heel veel energie kost. Nee, eigenlijk niet. Het kost me weinig moeite om dicht bij de persoon en zijn thema's te komen. Ik heb verschillende opleidingen gedaan en mag me een professioneel coach noemen. Ik weet wat ik doe. Maar eerlijk gezegd schud ik het min of meer uit mijn mouw. Ik noem mezelf balanscoach en krijg veel drukbezette vrouwen aan tafel die zelfverzekerd zijn aan de buitenkant en wat minder zeker zijn vanbinnen. Ik kijk naar iemands totaalbalans en dat gaat vaak over eigen grenzen en nog vaker over keuzes maken. Ik heb de vinger snel op de zere plek. Ze komen een stap verder en zijn tevreden. Het coachen lijkt me in mijn bloed te zitten.

Balans vinden is ook voor mezelf al mijn hele leven een thema. Ik kijk met verbazing en jaloezie naar mensen die met gemak een volle agenda afwerken. Mensen die werken naast hun gezin en ook nog een opleiding doen. Minstens tweemaal per week sporten, een avond met vrienden op stap gaan, intensief een hobby beoefenen, en weekenden eropuit gaan. Hoe kunnen die mensen op maandag weer fris en fruitig aan het werk? Ik snap het niet.

Ik heb nog nooit fulltime gewerkt en dat ik één kind heb is een bewuste keuze. Meer dan twee avonden achter elkaar iets doen is te veel. Dit vind ik al lange tijd lastig en vreemd en heeft tot veel zelfonderzoek geleid. Dat zelfonderzoek, in de vorm van therapie of workshops in allerlei soorten en maten, gaan altijd over persoonlijke ontwikkeling en zelfbewustzijn. Als

ik me weer aanmeld voor een workshop of behandeling, dan is dat omdat mijn moeheid en zwaarmoedigheid weer de kop opsteken. Die thema's kijk ik al aan sinds het begin van mijn twintiger jaren.

Op 45-jarige leeftijd raak ik ernstig oververmoeid. De balans-coach is totaal uitgeput.

Braaf doorrennen

Toen ik steeds meer moe werd rende ik nog twee of drie keer in de week een half uur. Om te kunnen rennen was ik een paar jaar daarvoor op een hardloopcursus gegaan. Ik had niet meer gerend sinds mijn zestiende. De verplichte bosloop op de middelbare school was een ramp. Ik liep als een hijgend hert en met een ontploft hoofd zo rood als een biet en kon dat rondje nog voor geen kwart volmaken. Altijd gedacht dat ik geen loper was. Eigenlijk ben ik überhaupt niet zo'n fan van sporten. Ik ga niet harder lopen als ik word aangemoedigd of toegejuicht. Sterker nog, ik voel dan de neiging te vertragen of te stoppen.

Na mijn dertigste begon ik meer te bewegen. Mijn hoofd werd er rustiger van, maar stiekem ging het er natuurlijk om dat ik slank en aantrekkelijk wilde blijven. Ik ben altijd ambivalent gebleven over het nut en genot van sporten.

Het einddoel van de cursus, tien kilometer in een uur, heb ik nooit gehaald. Vijf kilometer in dertig minuten lukte net. Ik was hier dik tevreden mee. Een half uur rondlopen in een lelijk pakje was lang zat en 'lekker moe worden' vond ik altijd al een belachelijke uitspraak.

Ik heb nooit geblaakt van energie en moest altijd al (en nog steeds) opletten niet te veel te doen. Als ik wel wat extra's doe, dan krijg ik prompt een koortslip of word ik verkouden. Als of ik iets niet goed doe. Toen ik zo moe bleef dacht ik dat ik niet goed genoeg voor mezelf zorgde. Ik moest nog beter mijn best doen. Naast blijven bewegen, betekende dit mijn agenda nog beter managen, nog vroeger naar bed en nog beter op mijn eten letten. Een ingewikkelde opdracht. Ik propde mijn agenda al nooit vol, ik sliep veel en at harstikke gezond.

Familieopstellingen helpen je om inzicht te krijgen in de plek die we in onze familie innemen en laat je de onbewuste verbanden zien.¹¹

Saaie vrouw en moeder

Ik hang aan de keukentafel en steun op mijn elleboog. Weer ben ik moe uit bed gekomen. De nacht heeft me geen extra energie gebracht.

Zo meteen komt Nico met de grote boodschappen, die doet hij elke zaterdag voor het ontbijt. Ik had de vaatwasser al uit willen ruimen, maar dat is niet gelukt. Nico wil straks snel alle tassen uitpakken, in ieder geval de spullen die in de koelkast en vriezer moeten. Ik sta traag op als ik hem hoor binnenkomen. Ik voel me verplicht om te helpen. Blijven zitten, met de overbodige mededeling dat ik moe ben, voelt zelfs tegenover mijn grote liefde gênant.

Na het ontbijt gaan we samen naar de markt. Het zonnetje schijnt. We drinken een cappuccino op het terras en lopen rustig terug. Ik voel mijn benen zwaar worden en merk op dat ik slomer ben gaan lopen. Nico doet zijn best om zich aan te passen aan mijn langzame tempo, maar het kost hem duidelijk moeite. In mijn benen kruipt een soort spierpijn. De tas met nootjes trekt aan mijn arm. Nico draagt de zware tas, ik zet nog even door. Onzichtbaar huilend kom ik thuis aan. De rest van het weekend lig ik op de bank of in bed. Ik voel me schuldig naar Nico en Len. Saaie vrouw en moeder, dat ben ik.

Ik hoef alleen maar ontspannen te liggen en twee staafjes vast te houden. Ik hoef het niet uitgebreid over mezelf te hebben, te reflecteren of te graven in mijn verleden. Heerlijk! Na twintig minuten rolt er uit een computer een lijst met gegevens waarop is te zien wat ik mankeer. Totaal geen inspanning voor nodig, dat bevalt me.

Paul, de bioresonantietherapeut (zie kader pagina 29), vertelt dat ik allerlei schimmels in mijn lijf heb. Hij vindt meerdere virussen waaronder het Pfeiffervirus, dat ik ook op mijn zeventiende heb gehad. Volgens Paul is het een misverstand dat je

maar eenmaal in je leven de ziekte van Pfeiffer kunt krijgen. In tijden van verminderde weerstand en periodes van stress kan het virus weer opduiken (zie kader pagina 29). Verder ziet hij dat mijn lever moeite heeft om goed mee te doen en ik heb een uitgeputte bijnier. Tot slot blij ik een tarweallergie te hebben. Dat verklaart de jeuk en de rode striemen op mijn huid waar ik al jaren last van heb.

Een uitgeputte bijnier, geeft Paul aan, zorgt voor ernstige vermoeidheid. Het laat zien dat mijn energie helemaal op is, inclusief mijn reserve-energie. Dit is niet makkelijk weer aan te vullen. Ik schrik hiervan, maar bioresonantietherapie kan dit verhelpen. Paul is vol vertrouwen. Ook de andere klachten kunnen worden aangepakt. Het is niet best maar het kan worden opgelost en dat geeft me hoop.

De volgende dagen ben ik vooral druk met de ontdekte allergie. De zomervakantie staat voor de deur en het is helemaal niet praktisch om met een tarweallergie naar het land van de pizza's, pasta's en wit brood te vertrekken. Ik moet op zoek naar redelijke alternatieven om onze huttentocht in de Dolomieten mee door te komen. Ik maak me zorgen of ik de bergwandelingen in de Dolomieten aankan, maar Nico stelt me gerust door te blijven herhalen dat de route alleen bergafwaarts gaat.

In de lift omhoog zie ik een bergmarmot. Opgewonden stoot ik Len, mijn zoon, aan. Als we boven aankomen valt er natte sneeuw. De wind maakt het kil. We hijsen ons in onze regenkleding. Nico in zijn professionele outdoor outfit, ik in een HEMA-regenbroek. Len ziet er stoer uit met zijn rugzak. Trots en vol goede moed start ik de tocht.

Na een half uur is het sneeuwen gestopt, maar valt de regen met bakken uit de hemel. Ik loop krampachtig en heb moeite om mijn wandelschoenen stevig neer te zetten op de verijsde paden. Het is glad en dat vind ik eng. 'Zomervakantie,' mopper ik. Het pad wordt slechter, naast ijs ligt er ook los gruis. Bij een helling vol stevige sneeuw naar beneden gaan lijkt een betere optie dan op het lastige steile pad te blijven. 'Je voeten stap voor stap stevig in de sneeuw

Ik heb niet in de gaten dat ik mijn afhankelijkheid van thuis inwissel voor een stoere maar afhankelijke relatie met John.

Het verslindende beest in hem zie ik voor het eerst tijdens een groot huisfeest, na te veel whisky. Niet voor rede vatbaar. Gekwetst en agressief. Ik zorg voor hem, dat gaat vanzelf. Hij vertelt mij zijn pijnlijke geheim, zijn diepe zielenroerselen. Het maakt mij belangrijk. Ik begrijp hem en wil lief voor hem zijn. Dat lief zijn, transformeert al snel in rekening houden met hem. Onze relatie duurt van mijn achttiende tot mijn negenentwintigste.

Ik vreet de boeken van Marilyn French. En een andere bekende feministische schrijfster uit die tijd, Anja Meulenbelt, vind ik een topwif. In het derde jaar van mijn studie, ik ben eenentwintig, loop ik stage bij een Jongeren Advies Centrum. Ik werk met meiden die ik stimuleer om te kiezen voor zichzelf. Ik promoot onafhankelijkheid. Mijn scriptie gaat over opgedrongen stereotiepe vrouweneigenschappen. Ondertussen stoei ik, zonder dat ik dat doorheb, in mijn relatie met dit stereotiep gedrag. Inmiddels ben ik met John op een kamer gaan wonen. Hij dweilt de vloer, schrobt het toilet en we gaan ook zonder elkaar op stap. Aan de buitenkant ziet het er zelfstandig en autonoom uit, maar steeds meer laat ik hem emotioneel alle ruimte innemen. Vanbinnen groeit mijn al aanwezige onrust en zet ik mezelf op de tweede plaats. De neiging om jezelf weg te cijferen in liefdesrelaties is typisch zo'n patroon van hoogsensitieve mensen.

De neiging om jezelf weg te cijferen in liefdesrelaties is typisch zo'n patroon van hoogsensitieve mensen.

Meerdere keren voel ik intuïtief dat ik niet door moet met John, maar steeds winnen mijn onzekerheid en schuldgevoel. Mijn eigen behoeften herken ik niet goed. Als ik eindelijk, op mijn negenentwintigste, na elf jaar wegga komt er een intense moeheid

naar voren. Ik ben uitgeput en leeggezogen. Vanaf dat moment is mijn moeheid nooit meer echt weg gegaan.

Ik: Hoi mam.

Ma: Och, ben jij het, je hebt lang niet gebeld?

Ik: Ik moet iets vertellen.

Ma: Och.

Ik: Ik ga weg bij John. Het gaat niet meer.

Ma: Hoezo? Ga je weg?

Ik: Ja, het gaat niet goed. Ik moet ermee stoppen.

Ma: Maar Wilma, er is overal wel iets hoor.

Ik: Ja, weet ik, maar het gaat echt niet goed. We hebben al langer problemen, zeg maar, hebben van alles geprobeerd.

Ma: Maar wat ga je dan doen, hoe moet dat dan?

Ik: Ik ga iets voor mezelf zoeken, ik wil echt niet meer.

Ma: Je hebt net zo'n mooi huis, hoe moet dat nou?

Ik: Ma, ik vind het ook moeilijk, maar het is echt beter.

Ma: Blijf toch bij hem, dan weet je tenminste wat je hebt.

Ik verhuis naar een studentikoze zolderverdieping. Particulier huren is namelijk erg duur. Vriendinnen vinden het zielig. Ik niet, ik ben blij met mijn eigen plekje. Bijna drie jaar later kom ik mijn grote liefde Nico tegen. Een intelligente lieverd met heldere twinkelen blauwe ogen. Op onze eerste minivakantie op Vlieland moet ik de hele tijd enorm huilen. Ik weet niet waarom. Nico laat me. Ik heb me nog nooit zo veilig gevoeld bij iemand. We gaan samenwonen en krijgen onze zoon Len. Len is inmiddels tien jaar.

3

Sociale quarantaine

Gedachten zijn net jonge honden, ze vliegen alle kanten uit.

- Onbekend

Met een druk hoofd op retraite

Ik zit op de rijdersstoel met mijn oortjes in, luister naar een meditatie en doe een grondingsoefening.

Met mijn voeten stevig op de grond wil ik mijn reis beginnen.

Als ik gegrond ben, zo heb ik geleerd, ben ik beter in contact met mijn lichaam en met mijn emoties. In plaats van bezig te zijn met wat een ander nodig heeft of andermans stemmingen op te vangen, registreer ik wat goed voor mij is.

‘Adem in, adem uit, in, uit.’

Zit mijn adem nou zo hoog?

Doet er niet toe, gewoon mijn aandacht rustig naar binnen richten, niet zo geforceerd, rustig.

‘Adem in, adem uit, in...uit. Voel je knieën..., je onderbenen. Voel je enkels en je voeten.’

Kan je wel gronden als je in een auto zit? Mijn voeten staan toch helemaal niet op de grond, er zit lucht tussen de auto en het asfalt. O, nee, ik denk weer, zo kom ik nooit bij mijn voeten.

‘In en uit, adem in, en uit.’

En als je in een flat woont? Wat een onzin Wilma, er wonen massa's mensen in flatgebouwen, die vast heel goed kunnen gronden. Dit wordt niks, ik begin opnieuw.

'Voel waar je lichaam de stoel raakt, voel je knieën, je onderbenen, je enkels en je voeten.'

Voel ik mijn onderbenen?

Ik ben onderweg naar het vliegveld, ik heb een stiltereis geboekt. Het vliegtuig vertrekt midden in de nacht. Verre van ideaal voor een oververmoeide vrouw, maar ik ben ervan overtuigd dat dit energieverlies gecompenseerd gaat worden door de zon.

Een week stil zijn in Andalusië, mediteren op een prachtige plek met zonnewarmte en een eigen kamer met Frans balkon. Dat is goed voor mezelf zorgen, dat is pas mezelf serieus nemen. Daar zal ik van opknappen en helemaal tot rust komen.

Niet praten met mensen lijkt me niet moeilijk, want ik ben vaak alleen. Maar mijn hoofd is nooit stil, dus dat baart me wel zorgen. Stel dat mijn hoofd ontploft.

Het wit met okergele hotel, met kleurrijke Moorse tegeltjes in de hal, staat midden in een natuurgebied omringd door bergen. In de verte zie ik een wit dorpje.

Het hotel is gesloten voor andere gasten. Het personeel is op de hoogte van onze hogere doelen en is erop voorbereid dat wij, ondanks onze goede manieren, niet zullen groeten en ze niet zullen bedanken met een knikje. Naast niet praten zijn er nog andere regels: geen oogcontact, niet lezen, niet schrijven, geen telefoongebruik, geen alcohol en koffie alleen met mate. Urgente communicatie vindt plaats via de slabak die op de balie staat. Daar kun je een briefje in doen.

Geen oogcontact hebben vind ik in het begin lastig. Hoe zie ik nu of het goed gaat met de ander? En hoe laat ik nou weten dat ik iemand begrijp of aardig vind en hoe weet ik of ze mij wel aardig vinden? Ik mis bevestiging en vriendelijkheid die ik

anders in non-verbale communicatie vind. Nu staar ik, als we aan tafel zitten, vooral naar mijn schoot. Soms vang ik per ongeluk een blik, haastig kijken we dan allebei weg. Het went en al snel vind ik het een verademing. Ik hoef niet belangstellend te zijn, beleefd te luisteren of te knikken. Door de gezamenlijke afspraak kan ik zonder schuldgevoel bij mezelf zijn. Wat ik hooguit mis is een opmerking kunnen maken over iets onbenulligs, over het weer of over het eten. Nu snuffel ik aan mijn bord en kom er niet achter welke soort soep het is. Mozzarellasoep of toch bloemkoolsoep, nee, dat is te Nederlands?

Mijn kamersleutel ligt naast mijn bord, het teken dat ik de mevrouw ben die geen tarwe mag. Elke dag weer wordt er een mandje met mierzoete glutenvrije broodjes neergezet. Ik heb ze geprobeerd, niet te vreten, ik word misselijk van de suiker en krijg er keiharde konijnenkeutelontlasting van. Bij het ochtendbuffet hamster ik daarom snel meerdere naturel yoghurtjes bij elkaar. Er zijn meer kapers op de kust. Gelukkig hoef ik niemand aan te kijken als ik een voor een mijn bakjes yoghurt uitlepel en vervolgens mijn wit geworden lippen schoonveeg met mijn servet.

De hele dag door doen we verschillende soorten meditaties. We beginnen voor het ontbijt en gaan door tot we gaan slapen. Er zijn actieve meditaties, ademmeditaties, chakrameditaties en de gewone stiltemeditaties. Mensen vertellen mij altijd dat als ik mediteer ik er aan de buitenkant uitzie als een echte Boeddha, de rust zelve. Aan de binnenkant spelen zich echter hele levens af. In mijn hoofd ben ik zo druk als een goedverzorgde werkende vrouw zonder haar uitgroei, met vier kinderen waarvan er een dyslectisch is en een op het schoolplein wordt gepest, die elke dag een verse maaltijd kookt, die een groot sociaal netwerk onderhoudt en tevens haar master aan het halen is.

De meditaties zijn meestal buiten op het grasveld dat omzoomd is door dennenbomen en een verdwaalde palmboom. Op dag vier stormt het hevig en zitten we binnen stil te zijn. Bomen zwiepen heen en weer, stoelen vliegen het zwembad in, het hotel kraakt. 'Als wij stiller worden, dan wordt de wereld om ons heen lawaaiiger,' was ons al verteld. Nou dat klopt. Bo-

Amedee, door mijn ernstige vermoeidheid heb ik een leeg leven

Amedee, 39 jaar, studeerde aan de universiteit. Elke dag gaat ze om 19.00 uur naar bed. Ze werkt al lang niet meer en raakt geïsoleerd. Door haar ernstige vermoeidheid vindt ze haar leven zonder veel betekenis.

'Ik kon me ook ziekmelden, daar had ik nog nooit bij stilgestaan.'

Op mijn negentwintigste kon ik niet meer staan, maar terugkijkend ben ik al vanaf mijn dertiende altijd moe. Ik ben altijd doorgegaan. Op de middelbare school werd ik elke dag misselijk van vermoeidheid wakker. Mijn moeder dacht dat het bij de puberteit hoorde. Ik fietste met slappe benen terug van school naar huis. Nu denk ik, ik was vijftien, na een hele dag zitten is dat niet normaal. Toen wist ik niet beter.

Ik ging gewoon studeren, maar mijn hoofd zat vaak vol mist, er paste geen informatie meer in. Ik heb een trimester niet gestudeerd, omdat ik te moe was. Achteraf denk ik ook hier, dat is gestoord, begin twintig moet je stuiteren van energie. Niets ging fluitend.

Bij mijn eerste echte baan, ik was zesentwintig, begon het voor het eerst te dagen dat er iets niet goed was. Van uitputting hing ik om 12 uur misselijk over mijn bureau. Later vertelde een alternatieve arts me dat die misselijkheid komt doordat ik te veel adrenaline aanmaakte, een soort primaire reactie van mijn lichaam. Na het werk at ik wat en ging naar bed, dat was mijn avond.

Toen ik de huisarts vertelde dat ik zo moe was, zei hij dat ik tien kilo te zwaar was. Uit de bloedtest kwam niets. Na twee jaar werken bedacht ik dat ik zo nooit zou verbeteren, mijn werk was erg chaotisch. Een nieuwe baan vinden viel niet mee. Ik heb tijdelijk een schoonmaakbaantje genomen zodat de huur binnenkwam. Toen ik niet meer op mijn benen kon staan, begon het te dagen dat er echt iets heel erg mis was, maar ik had nog nooit van CVS gehoord. Met een natuurarts werkte ik aan het verbe-

teren van mijn darmflora. Ik dacht, als het niet helpt dan moet ik me ziekmelden. Ik had er nog nooit bij stilgestaan dat dat ook kon. Doorgaan, ik wist niet beter. Mijn hele familie bestaat uit volhouders, hoogopgeleide mensen die zichzelf altijd wel redden, niemand had ooit een uitkering nodig.

Ook emotioneel begon ik in te storten. Het was een langzame bewustwording dat dit niet normaal was. Mijn zus attendeerde mij op de vermoeidheidskliniek in Lelystad. Daar vertelden ze mij dat mijn zenuwstelsel niet uitging, dat ik CVS heb. Ik haalde de hoogste scores in de vermoeidheidstest.

Ik lag wakker van de geldzorgen

Inmiddels heb ik een WIA-uitkering voor onbepaalde tijd, maar dit ging niet vanzelf.

CVS werd nog niet erkend door het UWV. Ik kwam ik in de bekende bureaucratische molen terecht met alle regels, procedures, wetten en keuringen. Ik leek geen recht te hebben op een uitkering, er was veel onduidelijk. Ik weet nu dat als je tussen de mazen van de wet valt, het goed mis kan gaan. Ik heb wakker gelegen van de geldzorgen. De verzekeringsarts van het UWV zei: 'Wat jij hebt is niet objectiveerbaar voor de wet.'

Gelukkig trof ik wel een fijne werkcoach. 'Als ik jou je droombaan zou kunnen aanbieden, dan houd je dit geen dag vol.' Nog geen 5 uur. 'Dan moet je je weer ziekmelden.'

Ik mocht in de ziekwet (tijdelijke WIA) en dit betekende eindelijk voor twee jaar een beetje stabiliteit, een basisinkomen. Dat ik aanvullende bijstand nodig had om de vijfhonderd euro aan te vullen tot het sociaal minimum, begreep de bijstandinstantie vervolgens weer niet: 'Het zou toch gek zijn als jij, met jouw sociale achtergrond en universitaire studie, in de bijstand gaat?'

Ik zat vaak te trillen van de stress bij die gesprekken. Het gaat om je inkomen, of je de huur nog kunt betalen. Ik hoorde dat de vermoeidheidskliniek mensen, die nog in de clinch liggen met het UWV, niet toelaat voor het jaartraject. Je moet geluk hebben wie je treft bij de instanties.

Ik was niet suïcidaal, maar wilde wel dood

Toen ik rond de dertig was, had ik naast fysieke uitputting ook een enorme hersenmist, echt beangstigend. Ik liep als een zombie rond. Die hersenmist vind ik een van de ergste dingen, dat ik hierdoor zelfs geen lange film kan kijken of een filosofisch boek kan lezen.

Emotioneel was ik aan het eind van mijn latijn, als iemand naar me keek moest ik al huilen. Ik voelde me wegzakken en kon het niet tegenhouden. Ik was niet suïcidaal, maar wilde wel dood. Ik was echt van de wereld. Ik wist niet goed wat er aan de hand was en alle factoren versterkten elkaar. CVS is voor anderen een onzichtbare ziekte, maar dat was het ook voor mezelf. Net zoals een kreeft in een pan. Het water wordt langzaam heter zonder dat hij het doorheeft. Je weet niet waar je inzit. Niemand weet precies wat er is, hoe je eraan toe bent, hoe erg het is, mensen weten niet hoe ze moeten reageren. Nu denk ik dat had ik veel beter moeten uitleggen, maar ik was te ver heen om dat te kunnen. CVS is onzichtbaar je kunt het niet zien. Mijn advies aan anderen: vraag door, denk niet dat je het snapt, vraag hoe iemands dag eruitziet.

Ik raakte erg geïsoleerd en wist niet of ik het zou redden. Ik had geen werk, geen partner, geen inkomen. Ik kon eigenlijk niets. Ik vond het schaamtevol en was alleen gefocust op de dag doorkomen. Een telefoontje was eigenlijk al te zwaar. Voor mezelf zorgen lukte net, maar als ik iets had gedaan moest ik daarna wel gaan liggen. Ik kon nog nét elke dag even naar de bieb, vijf minuten fietsen verderop om mijn email te checken. Soms knikte een bekend gezicht naar me. Ik had er toen onmogelijk een relatie bij kunnen hebben, zo slecht ging het. Het gaat nu beter, ik kan niet werken maar het is een wereld van verschil. Toen kon ik zo weinig. Ik had dat niet vol kon houden, mijn situatie was niet acceptabel of leefbaar. Op een gegeven moment kom je vanzelf aan een zelfmoordgrens.

van de avond daarvoor. En altijd roer ik er een hele avocado doorheen. Als ik thuis lunch, eet ik uit een grote ijzeren kom, een soort hondenbak. Mijn drol is nog geen kroket, zoals op de poepposter van dokter E, maar inmiddels heb ik wel nog maar een poepbeurt per dag. Ik probeer me niet gek te laten maken, maar dat valt niet mee. Ik wil me zo graag beter voelen dat ik moeite heb af te wijken of een uitzondering te maken. Mijn perfectionisme snijdt hier van twee kanten.

Ik merk dat mijn lijf went aan het anders eten, die gewenning van mijn lijf en ook mijn gevoeligheid speelt me soms parten. Als ik anders eet, op bezoek of op vakantie, dan reageert mijn lijf onmiddellijk. Mijn poep spettert tegen, en mijn buik laat zich opgeblazen zien en de volgende dag heb ik minder energie. Liever ben ik flexibeler en minder krampachtig, ik geloof dat dat ook gunstig kan werken. Ik heb een aversie tegen de voedselhypes van tegenwoordig, ze roepen wat niet mag en wel moet maar zoomen niet in op gedragsverandering en het onderzoek wat bij jouw lijf en *leven* past. Op een dag een halve groentewinkel eten lijkt bij mij te passen. Bij dit voedingspatroon hoort eigenlijk geen zuivel, maar ik eet als ontbijt een grote kom biologische volle kwark gevuld met zaden. Ik doe het er goed op. Voor het eerst in mijn leven snak ik niet naar tussendoortjes voor lunchtijd.

Door mijn toegenomen kennis over voeding moet ik oppassen voor krampachtige keuzes. Het is een kunst om te ontdekken wat jou goed doet.

Het is ook een kunst jezelf toe te staan af te mogen wijken van wat iemand heeft bedacht dat goed is.

Het oerdieet

Kort gezegd bestaat het oerdieet uit meer eiwitten en natuurlijke vetten, fruit en veel groente en veel minder brood, pasta en zetmeel. Het is oorspronkelijk voedsel en zou beter passen bij onze genen. Het vermindert (laaggradige) ontstekingen en geeft het immuunsysteem rust.⁴⁰

Gezonde ontlasting

Als je darmen goed werken, dan poep je maximaal een of twee keer per dag. Het poepen gaat makkelijk en wc-papier is nauwelijks nodig. Je drol ziet eruit als een hele sigaar, kroket of worst en blijft niet drijven of plakken. Je voelt je fit en energiek.⁴¹

Chronische lage graad ontsteking

Chronische lage graad ontsteking leidt tot onder andere depressie en chronische vermoeidheid. Onze moderne voeding, hectische leefstijl, chronische stress, overmatige blootstelling aan antibiotica en hyperhygiëne, parasieten, virussen (bijvoorbeeld Pfeiffer of Lyme) en schimmels veroorzaken een zwakke immunoreactie die, indien het niet snel wordt opgelost, het ontstaan van een lage graad ontsteking onderhoudt.

Het lukt het lichaam niet om de ontsteking op te lossen waardoor deze doorsuddert. Dit kost het lichaam veel energie en gaat ten koste van de stresshormonen cortisol en (nor)adrenaline, en van insuline (behalve bloedglucoseregulatie levert insuline energie aan het immuunsysteem). Bovendien raken hierdoor diverse hormonen, zoals serotonine, dopamine en leptine, verstoord. De bijniere raken uitgeput en de hypothalamus doet zijn werk minder goed. Ook kan de schildklierwerking verstoord worden. De alvleesklier krijgt problemen met de productie

van zowel de insuline als de spijsverteringsenzymen. De lever raakt overbelast. Tot slot kunnen lymfeklieren gaan opzetten.⁴²

Energietekort in organen

Laaggradige ontsteking zorgt voor een verandering in de energieverdeling en voor chronische activiteit van het immuunsysteem. Hierdoor verandert de energieverdeling in het lichaam ten gunste van het immuunsysteem en ten koste van andere organen. Het immuunsysteem heeft verschillende strategieën om energie van andere organen te stelen. Insulineresistentie is een van die strategieën. Het zorgt ervoor dat andere organen moeilijker energie (glucose) opnemen, waardoor er meer energie voor het immuunsysteem overblijft. De prijs is wel dat er een energietekort in bepaalde andere organen optreedt, waardoor hun functie vermindert en er mogelijk klachten ontstaan.⁴³

Een vriendin heeft kaartjes gewonnen voor een duurzaam diner. Ik ga met haar mee. Ik loop met mijn eigen kom en bord langs de kraampjes met eten, alles verantwoord en uit de buurt stond er op de folder. De zaal ziet er idyllisch uit, de schalen zijn versierd met groene takjes, er liggen vrolijke tafellakens op de houten tafels. Iedereen lijkt opgewekt. Het brood en de quiche laat ik liggen. De zoete aardappelrösti ziet er heerlijk uit. ‘Zit er tarwe in de saus?’ vraag ik vriendelijk. De vrouw met een grote lepel in hand kijkt me licht geërgerd aan. ‘Alles is vers gemaakt!’ zegt ze met iets te luide stem. Ik glimlach en loop door naar de bietensalade.

Het toetje bestaat uit ambachtelijk gemaakt appelijs. Dat gun ik mezelf heb ik al besloten. Bij de eerste hap trekt mijn mond samen. ‘Jeetje mineetje,’ zegt mijn tafolgenoot, het ijs is veel meer suiker dan appel. Allebei zetten we het bakje terug op tafel. ‘Jammerrr!’

(Over)perfect eten?

Mindfulnessstrainer Rita Zeelenberg: 'Veel mensen zijn vaak óf heel gedachteloos, óf overbewust bezig met "gezonde" of "ongezonde" keuzes. Mede door onze toegenomen kennis over voeding denken mensen dat er zoiets bestaat als een "perfecte" manier van eten. Dat kan leiden tot krampachtig of zelfs obsessief gedrag.'⁴⁴

Vandaag heb ik de kerstboom afgetuigd en daarna nog een was opgehangen. Werken de pillen en poeders dan echt? Ik voel me beter en positiever. Ik hoop op een stijgende lijn, maar ben bang dat het loos alarm is.

Ik heb oud en nieuw gevierd. Na een glaasje champagne was ik al aangeschoten. Heerlijk! De twee dagen erna zijn te doen. De derde dag ben ik bekap. De dag daarna gaat wel weer.

Ik plak positieve affirmaties door mijn hele huis: 'Ik ben gezond, ik heb energie, ik heb vertrouwen, ik weet wat ik wil en ik ben blij.' Tijd om het heft in handen te nemen. Diep vanbinnen geloof ik dat ik beter kan worden. Niet superfit maar beter. Als mensen beginnen over accepteren van de situatie zoals die nu is, dan voel ik een 'nee'. Ik wil focussen op wat ik wens in plaats van waar ik bang voor ben. Optimistisch blijven dat het de goede kant opgaat, ook als de resultaten nog niet merkbaar zijn.

Mijn immuunsysteem moet weer naar school

Pa: 'Ik heb echte gebakjes van de bakker.'

Ik: 'Ziet er lekker uit pa.'

Pa: 'Welke wil je?'

Ik: 'Ik niet pa.'

Pa: 'Jij niet! Len en Nico, willen jullie wel?'

Ik spring bijna uit mijn vel, maar ik houd me in. Natuurlijk is het niet van wereldbelang. Waarom zou ik me hier zo druk om

in het leven staan, hoe we ons vanbinnen voelen en ons gevoel van zelfwaarde. Denk hierbij ook aan wat we in relaties als 'normaal' beschouwen. Vinden we makkelijk een evenwicht tussen geven en ontvangen? Je kunt het filmpje van het still face experiment bekijken op mijn website.⁶⁷

De zoektocht naar goedkeuring
van vrienden, collega's, familieleden
is een fulltime baan zonder vakanties.

- Byron Katie, van de zelfonderzoekmethode 'The Work'

Er is niet geslagen, niet met borden gesmeten, pa en ma lagen niet in de kots na te veel alcohol, ze hadden geen seks met vreemden op de keukentafel. In het café kwamen ze nooit, zelfs niet met carnaval. Mijn thuis was braaf, beheerst en keurig.

Eigenlijk denk ik nog steeds dat het allemaal wel meevalt, dat gevolgen van lichamelijk mishandeling of verwaarlozing erger zijn. Bij mij is er sprake van onzichtbare, onwetende emotionele verwaarlozing. Het klinkt zo zwaar. Omdat wordt gezegd dat emotionele verwaarlozing ernstig is en dat het vaak niet door de omgeving en de persoon zelf wordt herkend.

Als mensen vragen naar de oorzaak van mijn chronische vermoeidheid, weet ik niet goed hoe ik moet reageren. Ik snak naar begrip, maar toch draai ik eromheen. Ik ben bang dat ik te veel aandacht naar me toetrek als ik helder ben over wat me is overkomen. Het voelt gênant, als aandachttrekkerij. Voor iemand die lichamelijk is mishandeld hebben mensen meer begrip, denk ik. Ik ben bang dat mijn pijn wordt beoordeeld als overdreven of flauwekul.

Fysieke veranderingen na trauma's

Een kind dat op jonge leeftijd wordt blootgesteld aan meerdere ace's (adverse childhood experience) ondergaat neurobiologische en hormonale veranderingen die het verouderingsproces versnellen en het immuunsysteem

beïnvloeden. Er bestaan tien ace's waaronder emotionele verwaarlozing en seksueel misbruik, maar ook bijvoorbeeld een scheiding. Uit onderzoek blijkt dat de langetermijngevolgen emotioneel maar ook lichamelijk dramatisch kunnen zijn. Echter als een kind (met meerdere ace's) de kans heeft gehad het stressniveau te reduceren met behulp van vertrouwenspersonen kan de negatieve invloed van ace's beperkt worden en kan iemand zich toch normaal ontwikkelen.⁶⁸

Ik volg met mijn ogen het lichtbalkje. Het lichtje gaat redelijk snel van links naar rechts en weer terug, op en neer, op en neer. Verschillende kleuren wisselen elkaar af, groen, blauw, paars, rood, groen, blauw, paars, rood, heen en weer, heen en weer. Moeilijke en pijnlijke herinneringen behandelt Marcel (mijn psychotherapeut) onder andere met EMDR-therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en met 'imaginaire rescripting'. Middels EMDR-therapie, ook wel 'oogbewegings-therapie' genoemd, worden de nare beelden die ik van misbruik heb geneutraliseerd. Wonderlijk. Het duurt even maar na een tijdje maakt de herinnering me niet meer van streek en kan ik er gewoon met afstand naar kijken. We doen ook 'imaginaire rescripting'. In gedachten word ik teruggeleid naar een negatieve gebeurtenis en probeer ik stap voor stap het verloop te veranderen. Ik stap zelf in het beeld en zoek, samen met Marcel, naar een manier om de herinnering te 'herschrijven'. Zo kom ik zelf meer aan het stuur.

Al lang heb ik een herinnering dat ik, als meisje van drie, onderin een kast zit. Ik houd me stil en voel me angstig. Ik ben innerlijk in paniek. Ik zie een witte paneeldeur van een oude inbouwkast. Het ruikt er een beetje muf en ik hoor mijn moeder stofzuigen.

Ik heb het beeld van mijn moeder bij wie het emmertje overloopt. Voordat ik in de kast terecht komt heeft zij overspannen naar mij gereageerd. Waarom weet ik niet precies. Misschien heb ik hard geroepen of gezongen, of gek gesprongen, gestamp-

voet of dwingend aan haar rok getrokken. Mijn moeder kon dit expressieve gedrag op dat moment niet verdragen en heeft luid iets geroepen als 'STIL, houd er eens mee op, anders stuur ik je naar een weeshuis of bel de politie en die neemt je dan mee.'

Nou zijn er een paar gekke dingen in deze herinnering. Begrijpt een meisje van drie wat een weeshuis is? En hoe kon ik eigenlijk in die kast zitten? Het is ondenkbaar dat een kast van een moeder deels leeg is. Volgens mijn psychotherapeut Marcel doet dat er niet toe. Mijn reactie op deze terugkerende herinnering zegt genoeg. Of, hoe en wanneer het precies gebeurd zou kunnen zijn is niet belangrijk. Ik worstel daarmee, hoewel ik er niet aan twijfel dat de herinnering van belang is. Waar ik moeite mee heb is dat het niet helemaal waarheidsgetrouw is en ik hui-
ver om mijn moeder aan de schandpaal te nagelen.

Dat ik een aanpassend karakter heb is al lang duidelijk, maar ik schrik ervan hoe diep dit in mij verweven zit. Tijdens psychotherapie, terugkijkend naar deze herinnering, begrijp ik de diepe noodzaak dat ik zo lief, aardig en begripvol probeer te zijn, dat ik wel moet meebewegen met de ander. Ik moet immers weg als ik boos ben of me werkelijk laat horen.

Als ik bij mijn gezonde boosheid probeer te komen, voel ik tot in mijn vezels hoe het me niet lukt. Ik heb er een fobische angst voor. Mijn gezonde boosheid lijkt in de kast achtergebleven.

Als de driejarige uit die kast is, zie ik dat ze de rest van de dag op haar hoede is. Ze houdt rekening met haar moeder, met wat die niet aankan. De rollen zijn omgedraaid.

Ik ben minder gaan voelen wat ik zelf nodig had. Ik ben me gaan richten op de ander en dit werd door niemand gezien en gecorrigeerd. Het aanvoelen van de ander is voor de rest van mijn leven een feit. De coach in mij is misschien wel in deze kast geboren.

Nog steeds heb ik veel begrip voor het onvermogen en de pijn van mijn moeder. Ik ben loyaal aan haar ondanks dat ze mij emotioneel niet heeft opgevoed en gevoed.

'Hier mag je woedend over zijn,' zegt Marcel. 'Jij hoeft je niet te schamen, je moeder, je ouders, moeten zich schamen. Nooit

moet een kind verantwoordelijk worden gemaakt voor de behoeften van een ouder, ook als ze dit niet bewust doen. Het kind loopt hierdoor beschadiging en tekorten op.' Ik weet dat hij gelijk heeft, maar mijn eerste impuls blijft dat ik haar moet ontzien.

Ik sta in mijn badkamer en pak het zilverkleurige potje met magnesiumpillen. Ik schud er even mee. Ik slik magnesiumcitraat voor betere ontspanning, om beter te kunnen dealen met stress en omdat in slaap vallen makkelijker gaat. In de reclamefolder van Kruidvat staat ook nog dat het helpt om vermoeidheid te verminderen en dat het goed is voor de gemoedstoestand. Ik neem er al jaren braaf elke avond twee.

Op een knalroze post-it heb ik met grote letters ANTI-DEPRESSIVA geschreven. Ik plak dit zorgvuldig op het zilverkleurige potje. Tevreden zet ik het terug in het badkamerkastje. Zo! Placebo's, ik heb gelezen dat mensen ervan opknappen. Zelfs als ze wisten dat ze een placebo namen werden ze er beter van. Dat wil ik ook.

Alexander Klusman, meningsverschillen over het aandeel van psychische componenten

Veel mensen met CVS willen per se niet dat psychische factoren met CVS in verband worden gebracht. Ze vinden dat hun klachten hiermee niet serieus worden genomen. In mijn persoonlijke zoektocht kwam ik echter veel thema's tegen die aangekeken mochten worden, thema's die psychisch genoemd kunnen worden of te maken hebben met mijn kindertijd. Hoe kan ik het een met het ander rijmen?

Ik spreek af met Alexander Klusman, psychiater met onder andere als specialiteit het behandelen van getraumatiseerde mensen. Hij werkt met diverse lichaamsgerichte psychotherapievormen. Ik leg hem het dilemma voor en vraag naar zijn gedachten over CVS. Ik vertel mijn persoonlijke verhaal en leg hem daarna mijn hypothesen en bevindingen voor.

Alexander Klusman aan het woord

Laat ik beginnen te zeggen dat het een ingewikkeld onderwerp is, chronische vermoeidheid. CVS kan heel veel verschillende oorzaken hebben, het is namelijk een containerbegrip. Wel is duidelijk dat als op jonge leeftijd dingen niet goed zijn gegaan, verwaarlozing en dingen die grensoverschrijdend zijn geweest, dat dit enorme invloed heeft op hoe je hersenen zich ontwikkelen en hoe je stresssysteem werkt.

Kinderen en stressbestendigheid

Steeds duidelijker wordt hoe belangrijk de eerste tijd is, en hoe belangrijk hechting is. Hechting maakt dat kinderen stressbestendig worden. Als je slecht ben gehecht, dan voel je je minder veilig en je weerstand tegen stress is minder. Je stresssysteem kan overbelast raken.

Het stresssysteem en het immuunsysteem zijn aan elkaar gekoppeld en kunnen ontregeld raken. Dit kan vele oorzaken hebben, maar een daarvan is *te veel* stress. Ik heb het dan over zowel lichamelijke als psychische stress, het lichaam reageert namelijk bij allebei op dezelfde manier.

Maak niet het onderscheid tussen zogenaamde psychische of lichamelijke oorzaken

Ik kan weinig met de vraag of de oorzaken van CVS psychologisch of lichamenlijk zijn. Hiermee lossen we dit soort vraagstukken niet op. We blijven geneigd om dit als twee aparte dingen te zien, terwijl dat niet zo is. Je komt verder als we dit onderscheid niet meer maken. Het speelt allebei een rol en het loopt in elkaar over. Alles wat er in de psyche gebeurt doet iets in onze hersenen en ons lichaam. En een heleboel hiervan is niet bewust.

De vroege jeugd heeft enorm veel effect op ons welbevinden

Jouw persoonlijke verhaal is herkenbaar. Mensen waarbij dingen niet goed zijn gegaan in de vroege jeugd, bij wie sprake is van traumatisering, zijn gevoeliger voor chronische vermoeidheid.

En toch moet je er ook voorzichtig mee zijn. Als we niet snel iets lichamenlijks kunnen vinden, noemen we het te vaak SOLK (Somatisch onvoldoende verklaarde lichamenlijk klachten) of zou het psychisch zijn. Dus ik begrijp die allergie van mensen wel. Ik had laatst nog iemand in mijn praktijk die wel een ernstige lichamenlijke aandoening bleek te hebben, heel tragisch. Maar dan nog, waarom zou je niet kijken naar psychische componenten, naar wat we *psychische* factoren noemen. Waarom zouden we ons ingraven in een visie en die rechtlijnig benaderen?

Nogmaals, we weten dat kinderen die slecht gehecht zijn, qua gezondheid en hoe hun lichaam werkt heel anders in elkaar zitten. Er zijn fysieke verschillen te vinden in hoe bijvoorbeeld de hersenen zijn aangelegd, hoe het immuunsysteem werkt, alles is anders. Hoe je bent opgegroeid, wat er in je vroege jeugd is gebeurd, heeft enorm veel effect. Het is zelfs zo dat als een moeder stress heeft tijdens de zwangerschap dat terug is te vinden bij het kind.

Niet iedereen gaat hetzelfde om met belasting en stress. Er zijn bijvoorbeeld mensen die de neiging hebben over hun grenzen te gaan. Het kan zijn dat je met een bepaalde voorgeschiedenis minder goed hebt geleerd je grenzen te herkennen en te respecteren. Het kan ook zo zijn dat je zo erg over je grens bent

gegaan dat je daarna minder aankunt, langdurig, misschien wel voor altijd. Dat je grenzen anders zijn komen te liggen, anders dan bij de meeste mensen.

Veel mensen hebben moeite om naar hun lichaam te luisteren

Lichaamsgerichte therapie zegt: het lichaam liegt niet, je lichaam vertelt de waarheid.

Alexander vraag mij: 'Wat zou jouw lichaam je willen zeggen als je zo ontzettend moe bent?'

Mijn antwoord: 'Een stap terug doen nu, niet doorgaan, het kan anders. Dat zou mijn lichaam zeggen.'

Veel mensen hebben moeite om naar hun lichaam te luisteren, zijn vaak beter in alles weg praten. Vermoeidheid, ook gezonde vermoeidheid, is eigenlijk gewoon een signaal om te zeggen, even rustig aan. Als je die signalen niet goed hebt leren herkennen, er niet naar hebt leren luisteren en een drive hebt dat je door moet, loop je de kans dat je iets forceert en iets kapot maakt. Dan duurt het herstel langer, als het al kan herstellen. Er is als het ware iets in je lijf ontregelt geraakt, je krijgt een nieuwe 'toestand'. Dit kun je toeschrijven aan iemands jeugd of aan iemands gevoeligheid. Het is net hoe je het bekijkt. De nuance is moeilijk in deze discussie, mensen willen graag een duidelijke oorzaak, het is dit of dat en volgens mij is dat niet zo.

Niet-bewuste herinneringen, het lichaam liegt niet

In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen met niet-bewuste herinneringen uit hun kindertijd waarbij wel allerlei signalen zijn te zien. Signalen die je kunnen vertellen dat er iets gebeurd is wat bijvoorbeeld grensoverschrijdend is geweest. En waar, in het hier-en-nu, nog steeds een reactie op komt. Het blijft in het heden bestaan. Ook hier kan ik weer zeggen, je lichaam liegt niet. Het zijn *smoking guns*. Ik benadruk dat je niet met zekerheid kunt zeggen of iemand misbruikt is, wat, wanneer en hoe. Ik kan wel, als therapeut, dingen herkennen, die ik ook bij anderen mensen die misbruikt zijn heb gezien. Ik vind het ontbreken van bewijs geen bewijs dat iets niet bestaat of dat iets niet waar is.

Als je iets graag van tafel wil vegen, dan lukt het je vast om het van tafel te vegen. Ik vind het wel apart waarom veel mensen dit zo graag van tafel willen vegen. Waarom kun je er niet naar kijken? Oké, we weten het niet, we kunnen het niet hard maken, maar wellicht klopt het.

Bij veel mensen is er wel sprake van bevestigd en bewezen misbruik en is er onderzoek naar gedaan. Hieruit weten we dat misbruik veel gevolgen heeft en veel klachten geeft. Ook weten we dat het heel veel gebeurt. Ik vind het logisch dat er dan ook een aantal mensen zijn die het zich niet (bewust) herinneren en dat er geen bewijs is. Dat lijkt mij voor de hand liggen.

Het is maar hoe je het bekijkt

Ik zeg al deze dingen vanuit mijn ervaring. Je kunt CVS (deels) toeschrijven aan dingen die zijn gebeurd in je jeugd. Maar je kunt ook zeggen, je was al wat zwakker (bijvoorbeeld door stress) en door je verminderde weerstand ben je extra bevattelijk voor fysieke klachten. Het is net hoe je het bekijkt. Ik denk dat er ook een groep mensen is met CVS, waarbij de psychische factor niet zo'n grote rol speelt.