

Omgaan met vermoeidheid

Het negeren en het onvoldoende serieus nemen van de vermoeidheidsproblematiek is één van de belangrijkste oorzaken van het chronischer worden van vermoeidheid en van toename van de vermoeidheidsklachten. Dit geldt vooral als vermoeidheid een signaal is van overbelasting. Via vermoeidheid geeft het lichaam vaak te kennen dat er fundamenteel iets niet goed is. De verhouding tussen wat u kunt en wat u wilt, tussen draagkracht en draaglast, is verstoord. Uw lichaam protesteert. Hoe meer het signaal wordt genegeerd, des te feller en harder wordt het protest. Uw lichaam vraagt om een fundamenteel andere benadering van de manier waarop u met taken en verantwoordelijkheden omgaat. Het is wellicht goed bij uzelf te rade te gaan wat uw vermoeidheid u te vertellen heeft.

Wanneer uw lichaam een vermoeidheidssignaal geeft, dan is het goed dat signaal niet te vaak en te lang te negeren. Waar u eerst veel mee heeft kunnen bereiken: tanden op elkaar en doorzetten, werkt averechts als de vermoeidheid chronisch wordt. Hoe harder u vecht, hoe vermoeider u wordt en des te harder u achteruit gaat. Dit heet **“achteruit vechten”**: met steeds meer inzet wordt steeds minder bereikt.

Het onderstaande schema kan dit verduidelijken:

Geen vermoeidheid, overbelasten mag

A	B	C
Normale belastbaarheid - Klachtenvrij	Extra B.	

In het schema van normale belastbaarheid doet u naast uw normale portie iets extra's. Dit kan in principe geen kwaad en kan soms een heel leven lang goed gaan, als er ook periodes zijn van rust en ontspanning.

Wanneer er echter een vermoeidheid ontstaat dan wordt het anders. Vermoeidheid kost energie, waardoor uw normale belastbaarheid terugloopt. Dit betekent dat u voor uw herstel terug zou moeten van C naar B.

Overbelasten mag niet meer, het staat herstel in de weg!

A	B1	C1
Verminderde belastbaarheid - Vermoeidheid	Extra B.	

Nu er klachten komen, omdat u niet terugging naar B zou u nu terug moeten van C naar B1. Omdat u dit een te grote stap terug vindt (u heeft nog zoveel verplichtingen, u kunt anderen niet zomaar in de steek laten, enz.) gaat u van C naar C1. Wat eerder geen kwaad kon bij een gezond lichaam, leidt nu tot verdere schade (toename van vermoeidheid). De toename hiervan doet uw belastbaarheid verder afnemen. U moet vervolgens eigenlijk van C1 naar B2.



U heeft zich aangepast, maar u heeft uw aanpak niet gewijzigd!

A	B2	C2
Belastbaarheid – Meer vermoeidheid	Extra	

U moet terug van C2 naar B2, maar u vindt dat u al genoeg achteruit bent gegaan en u gaat noodgedwongen naar C3 en u vindt dat dat eigenlijk al te gek is.

U overbelast uzelf nog steeds, alleen op een lager niveau!

A	B3	C3
Belastbaarheid - Ernstige vermoeidheid	Extra	

Tenslotte moet u van C3 naar B4. Dat is voor u ondenkbaar. U heeft nu al zoveel ingeleverd; u wilt nu vasthouden wat u hebt, al moet u er dood bij neervallen. Tenslotte functioneert u met veel kunst en vliegwerk op C4.

Met steeds meer moeite en steeds meer vermoeidheid bereikt u steeds minder!

A	B4	C4
Verminderde belastbaarheid - Vermoeidheid	Extra	

De situatie is uiterst deprimerend en uitzichtloos. Hoewel u zelf vindt dat u enorm veranderd bent en dat u bijna niets meer doet, is het feitelijk zo dat uw instelling eigenlijk helemaal niet fundamenteel veranderd is. U heeft zich aangepast, maar u wilt nog steeds meer doen dan u kunt. Dat is de kern. En hoe minder u kunt, hoe sterker het verlangen is meer te doen en uw grenzen te overstijgen. U wilt vooruit, niet achteruit. Heel menselijk en heel begrijpelijk, maar het staat wel uw herstel in de weg.

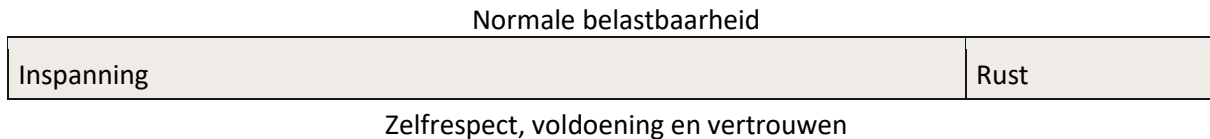
Uw hoofdprobleem is dat u uw verminderde prestatievermogen niet kunt accepteren. Meestal heeft de omgeving meer problemen met het feit dat u niet accepteert dat u minder kunt dan met het verminderde prestatievermogen zelf. Allerlei negatieve emoties als schaamte, schuldgevoelens, agressie en zelfmedelijden kunnen u overvallen. Uw incasseringsvermogen wordt minder en tegelijkertijd wordt ook uw zelfrespect minder.



De realiteit bij vermoeidheid

Wat u in het verleden gewend was, is uitgebeeld in het onderstaande schema. Een flinke inspanning en vervolgens een korte periode van rust en herstel.

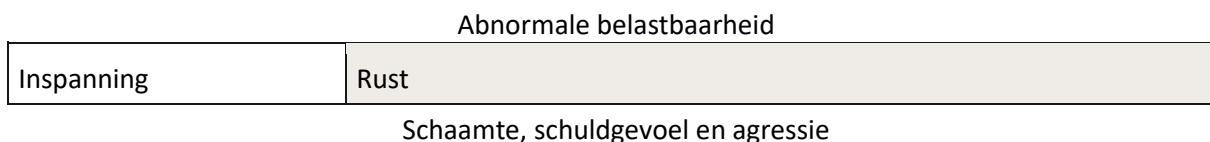
Schema 1: de oude situatie



Dit schema is nu niet meer van toepassing, maar onbewust en automatisch staat u elke morgen op met het voornemen toch te proberen het bovenstaande schema te realiseren. 's Avonds bent u dan helemaal stuk en u weet diep in uw hart dat eigenlijk het onderstaande schema de realiteit is. U wilt er echter niet aan, omdat toegeven dat dit de nieuwe realiteit is een sterk gevoel van falen en tekortschieten met zich meebrengt. U houdt vast aan het oude 'ideaalbeeld' van uzelf. U heeft altijd zoveel kunnen doen. Zo kent u uzelf en u wilt en u kunt van dat beeld geen afscheid nemen.

Een belangrijk feit is dat u na een geringe inspanning een vrij lange periode van rust nodig heeft om de door de inspanning veroorzaakte schade (toegenomen vermoeidheid) te herstellen. Dat vindt u niet normaal (Ik ben toch geen 80 jaar oud!).

Schema 2: de nieuwe situatie



Als u gaat voor schema 1 en u komt telkens op schema 2 terecht, dan geeft dit frustratie, ergernis en angst. Zodra u zich wat beter voelt, dan bent u zo blij en hoopvol dat u direct zoveel en zolang mogelijk gebruik wilt maken van uw mogelijkheden. U schaamt zich ervoor toe te geven dat u niet zoveel kunt. Een mens gelooft nu eenmaal wat hij wil geloven en past de realiteit daarbij aan. U vindt het niet normaal dat uw accu zo snel leeg is.

Het karakter van vermoeidheid

Niet alleen uw eigen karakter bepaalt mede dat u in het moeras van de vermoeidheid kunt wegzakken, ook het verraderlijke karakter van vermoeidheid speelt een rol bij het ontstaan van de problematiek. De vermoeidheid is altijd aanwezig, maar wisselt op een verraderlijke manier in intensiteit. We kunnen het illustreren aan uw manier van omgaan met uw belastbaarheid, wanneer u zich goed voelt. U heeft de beruchte goede dag. Omdat u zich goed voelt, heeft u zin in een aantal zaken die te lang zijn blijven liggen, op te pakken. U wilt profiteren van deze gunstige gelegenheid. U weet immers niet hoe het morgen weer zal zijn.



Figuur 1: een goede dag

Beleefde belastbaarheid (A+B)	
A Belastbaarheid	B Overbelasting

Een goede dag (fig.1): U beleeft uw belastbaarheid als A+B. Uw belastbaarheid is echter alleen maar A. Dus B is overbelasting en veroorzaakt schade! U gaat fijn aan het werk, u denkt niet aan uw grenzen en het lijkt wel goed te gaan. Helaas 's avonds al, maar vooral de volgende dag heeft u hevige vermoeidheid. U denkt: "Dat had ik niet moeten doen. Ik had eerder moeten stoppen."

Figuur 2: de volgende dag, een 'slechte' dag

Teruggelopen belastbaarheid (A)	
A	B Onderbelasting

De volgende dag heeft u een slechte dag: u bent een stuk minder belastbaar (fig.2). A geeft de nieuwe feitelijke en beleefde belastbaarheid weer. U bent een groot deel van uw belastbaarheid (B) kwijt door overbelasting. Er zit niets anders op dan het kalm aan te doen. U moet bijkomen. U bent, als gevolg van de door de extra inspanningen veroorzaakte vermoeidheid, wel gedwongen inactief te zijn.

Figuur 3: na een aantal dagen

De nieuwe belastbaarheid A + B		
A	B	C

Door de gedwongen inactiviteit komt er voor een deel herstel (A+B), maar helaas komt u niet meer op uw oude niveau. U heeft C ingeleverd. C is het gedeelte van uw belastbaarheid dat verloren gegaan is door:

1. Het overbelasten op de goede dag. Wat u te veel/ te lang/ te intensief gebruikt, veroorzaakt verdere schade.
2. Het onderbelasten op de slechte dag. Wat u niet of te weinig gebruikt, raakt in verval.

U merkt dus hoe belangrijk het voor u is:

- Niet op uw gevoel af te gaan.
- Niet te veel doen als u zich goed voelt (overbelasting).
- Niet te weinig doen als u zich slecht voelt (onderbelasting).
- U gedoseerd te bewegen en in te spannen.



Zolang u uw grenzen niet respecteert, gaat u steeds maar achteruit.

De Salamitechniek: de nieuwe aanpak

Hoe kunt u uit de uitzichtloze situatie komen van steeds maar 'achteruit vechten'? Hoe kunt u tot een meer effectieve aanpak komen en waarom is het zo moeilijk uw huidige aanpak te wijzigen? Wat zijnde feiten die u onder ogen dient te zien?

Het is belangrijk dat u uiteindelijk op schema 1 terechtkomt. Korte perioden van inspanning worden gevolgd door langere perioden van rust en herstel. Na verloop van tijd groeien de periodes van inspanning en in dezelfde mate worden de perioden van rust en herstel korter.

Schema 1: Salamitechniek

Inspanning	Rust	Inspanning	Rust	Inspanning	Rust
------------	------	------------	------	------------	------

Realiteitszin, zekerheid en opbouw

In schema 1 wordt de salamitechniek toegepast. Als u een salamiworst op moet eten, dan is het niet verstandig deze worst in één keer te verorberen. Uw maag kan al dat vet en die kruiden niet zo snel verwerken. U zou er op die manier misselijk en ziek van worden. Als u echter de worst in dunne plakjes snijdt en elke dag een paar plakjes eet, dan zal die worst ook op gaan. U stopt met eten als u het nog lekker vindt. Als bij uw dagelijkse verplichtingen en activiteiten zich steeds een aantal salamiworsten bevinden, die u beslist in één keer weg wilt werken, dan is er weinig hoop voor u. Het is dan ook belangrijk eens systematisch naar uw dagprogramma te kijken.

