

Chantal Smedts



Altijd moe fit

10 jaar later...
*hoe ik het
chronische
vermoeidheids-
syndroom heb
overwonnen*

*Aangepaste heruitgave
van Altijd Moe (2006)*

Chantal Smedts

Altijd moe

Hoe ik het
chronische
vermoeidheids-
syndroom
overwon

© 2006 Standaard Uitgeverij en Chantal Smedts

Standaard Uitgeverij nv,
Mechelsesteenweg 203,
B-2018 Antwerpen
www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau
ISBN 978-90-022196-6-5
NUR 740
D/2006/0034/056

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Altijd Moe

Tien jaar is het geleden.

Tien jaar geleden heb ik mezelf genezen verklaard. Eindelijk, na zes jaar van ellende, pijn en verdriet.

Mijn leven is ondertussen totaal veranderd: ik ben niet meer de persoon die in het boek beschreven staat. Ik ben bewuster, gelukkiger en ik kies in eerste instantie voor mezelf. Ik heb een grote carrièreswitch gemaakt en leef nu het leven waar ik voor geboren ben. Ik begeleid bedrijven en individuen naar een beter leven. Ik maak mensen bewuster van het belang van een gezonde geest in een gezond lichaam. Ik wens niemand toe wat ik heb moeten doormaken...

En toch, vandaag beschouw ik het als een prachtig cadeau in het leven. De zes jaar afzondering, pijn en verdriet hebben mij ook mooie dingen gebracht. Het was een transformatiereis van mijn oude 'ik' naar mijn nieuwe 'ik'.

Mensen vragen me nog steeds of je wel kan genezen van cvs. Wie ben ik om hierop te antwoorden? Ik ben geen dokter en ik kan enkel mijn eigen ervaringen delen. Toch bleef deze vraag mij intrigeren. Uiteindelijk besloot ik

om een duidelijk antwoord te zoeken en nam contact op met Dr. Herlinde Wynants. Ooit was ik haar patiënt, nu werken we regelmatig samen. Als je ons een keertje samen in actie wil zien, neem dan een kijkje op YouTube: 'Gezond zijn is plezant.'

Herlinde gaf me een duidelijke uitleg in verband met het genezingsproces. En de eindconclusie is de volgende: sommige patiënten genezen van cvs, en voor anderen is genezing helaas niet mogelijk. Afhankelijk van de omstandigheden, de duur en de reden waarom je cvs ontwikkelde, is er kans op gedeeltelijk of volledig herstel. Je kan hierover meer lezen in het voorwoord van Herlinde.

Ben ik zelf 100% genezen? Ik heb mijn leven gewijzigd. Ik heb grote beslissingen genomen die mij een comfortabeler leven geven en ik heb een gezond egoïsme aangeleerd. Dat maakt dat het risico op hervat minimaal is. Mijn lichaam is veel gevoeliger voor signalen van uitputting en stress. Ik voel sneller aan wanneer ik moet afremmen en daar luister ik naar. Nadat ik negen jaar geleden mijn studies heb afgerond heb ik opnieuw een bedrijf opgestart. Tja, het ondernemersbloed kruipt waar het niet gaan kan! Ik ben nu mede-eigenaar van een coaching-bedrijf, waar ik vijf dagen per week met passie werk. Toch heb ik vanaf de eerste dag mijn grenzen gesteld: geen avondwerk meer, regelmatig genietmomenten inlassen, gezonde lunches enzovoort. Ook mijn feestgedrag hou ik iets beter onder controle, ook al kan je me nog regelmatig op de dansvloer vinden. Dat geeft me energie!


Het enige waar ik vandaag nog tegenaan loop is de overgevoeligheid voor geluid. Het is al verbeterd met de jaren, maar te scherpe tonen, teveel verschillende geluiden door elkaar kunnen mij nog steeds vermoeien. Dit is het laatste en enige restant dat ik nog toedicht aan mijn cvs-periode. Verder voel ik me kiplekker, gezond en vol energie.

Ik heb lang getwijfeld of ik het boek terug zou uitgeven. Was het niet beter om het verleden te laten rusten? Wat als ik terug in de slachtofferrol gedrukt zou worden? Wie heeft er nood aan mijn verhaal? Wel, tien jaar geleden was dit boek een bestseller, vandaag is het niet meer in de handel te vinden en toch is de vraag nog steeds groot.

En het gaat niet over mij. Het gaat over jou, diegene die dit boek leest. Voor jou breng ik dit boek terug uit. Omdat ik hoop dat je door het lezen ervan begrijpt dat het niet zover hoeft te komen. Dat je elke dag opnieuw kan werken aan een gezond en energiek leven. Elke dag opnieuw kan je keuzes maken die jou energie geven, in plaats van steeds te doen wat anderen van jou verwachten. Streef je dromen na, volg je hart en verzorg je lichaam. Je hebt maar één leven, leef het zoals jij het droomt!

Chantal Smedts

Altijd moe

A close-up portrait of Chantal Smedts, a woman with shoulder-length brown hair and bangs, wearing a white collared shirt. She is looking slightly to the left of the camera with a gentle smile. The background is a plain, light-colored wall.

*Hoe ik het chronische
vermoeidheidssyndroom overwon*

Standaard Uitgeverij

Beste Lezer,

De heruitgave van een boek waarvan de uitgave tien jaar geleden met grote trom werd aangekondigd, is dé gelegenheid bij uitstek om met een frisse blik naar de inzichten van 2006 te kijken.

De grote waarde van dit boek is dat het erg vlot leest, ook voor mensen met concentratie- en geheugenproblemen. Het verhaal van Chantal is nog steeds erg herkenbaar voor velen die ook met uitputting geplaagd zijn. De wijze raad op het einde van elk hoofdstuk kan nog steeds mensen inspireren.

Maar laat ons even terugblikken. Wat is er gebeurd, sinds dit boek zich tot een ware bestseller ontpopte?

Chantal weet nog steeds mensen te inspireren in haar werk als personal coach. De vaardigheden die ze ontwikkelde om te genezen helpen haar hierbij. In die zin is het ontwikkelen van cvs, fibromyalgie en/of een burn-out een uitnodiging om te evolueren naar een betere vorm van leven.

Wat artsen kunnen leren van mensen met cvs, is zeer waardevol voor de evolutie van onze geneeskunde en gezondheidszorg. Mensen die lijden aan cvs functioneren erg slecht en hebben een heel slechte levenskwaliteit. Tegelijkertijd tonen bloedonderzoeken en andere technische medische onderzoeken in verhouding weinig problemen. Om deze paradox beter

te begrijpen is het nodig dat onze geneeskunde en onze gezondheidszorg meer aandacht gaan schenken aan het zelfherstellende vermogen en de recuperatiecapaciteit van de mens. Hoe beter dit werkt, hoe veerkrachtiger mensen functioneren. Deze inzichten kunnen niet enkel mensen met cvs helpen, maar ook mensen die lijden aan een andere chronische ziektes. Meer nog, deze inzichten kunnen ook gezonde mensen helpen om met meer energie en levensvreugde in het leven te staan.

Het filmpje “Gezond zijn is plezant” op YouTube, is een vervolg op “Altijd Moe” en het resultaat van deze vernieuwende inzichten.

Dr. Herlinde Wynants

Voorwoord

Met cvs geconfronteerd worden is een erg onthutsende ervaring. Men komt, net als Alice uit *Alice in Wonderland* van Lewis Carroll, in een wereld terecht die erg onvoorspelbaar wordt. De naam cvs (chronisch vermoeidheidssyndroom) is ongelukkig gekozen en zou beter de naam cus (chronisch uitputtingsyndroom) dragen. Iedereen is immers wel eens moe en gezonde vermoeidheid is eerder een aangename loomheid die een goede nachtrust voorspelt. Bij uitputting reageert de hele mens totaal anders. Uitputting is niet aangenaam en staat een goede nachtrust in de weg. Het lichaam vertelt een verhaal van pijn en ongemak. Emoties kunnen je overweldigen, zowel de negatieve als de positieve, waardoor ook deze uitmonden in meer ziekteklachten. Concentratie en geheugen laten je in de steek en je zicht wordt wazig. Al dit tovert je eens zo actieve en enthousiaste zelf om in een onherkenbaar moe en ziek iemand.

De nabije omgeving en de samenleving reageren vaak even verbijsterd op je 'niet meer kunnen' als jezelf, alleen slaat de verbijstering vaak om in afwijzing.

De zoektocht naar herstel is erg vergelijkbaar met de doolhof uit *Alice in Wonderland*. Maar ook in een doolhof is er steeds een uitweg.

In haar boek *Altijd moe* beschrijft Chantal Smedts haar meeslepende verhaal over haar aandoening en de lange weg terug uit de doolhof naar een wereld waar alles weer voorspelbaar wordt. Het is een weg van vallen en opstaan, waarbij de wil om het nieuwe anders en beter aan te pakken een permanente gids is.

Dr. Herlinde Wynants

cvs-afdeling, Universitair Ziekenhuis Edegem

Inleiding: cvs als levensles

Het leven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen en ervaringen. Sommige ervan beleven we bewust, andere onbewust, sommige als positief, andere als negatief. En raar maar waar, de mens is eerder geneigd de mooie momenten vlugger te vergeten, terwijl hij zich in de pijn en de tegenslagen laat onderdompelen. Waar we echter niet bij stilstaan, is dat deze tegenslagen dikwijls vitamines zijn om een sterker en beter mens te worden.

Mijn weg door het dal van chronische vermoeidheid heeft mij inzichten bijgebracht die mijn leven aanzienlijk hebben beïnvloed. Ik heb geleerd dat het toeval niet bestaat. Alles wat mijn weg kruist, heeft wel degelijk een betekenis en een bedoeling. Elke ervaring is dan ook even boeiend en zal vroeg of laat haar functie duidelijk maken. Ik heb mijn stormachtige bestaan omgeruild voor een mooi en evenwichtig leven. Ook heb ik geleerd wat het is om dingen te relativeren en los te laten. En daardoor merk ik dat de meeste problemen zichzelf na een tijdje wel oplossen. Vijf jaar van mijn leven heb ik gegeven om opnieuw een normaal bestaan op te bouwen. Vijf jaar van pijn en ellende. Maar zelden heb ik getwijfeld aan genezing. Deze jaren hebben mij gesterkt, met vallen en opstaan.

Dit is mijn persoonlijke verhaal over cvs. Ik ben geen dokter of psycholoog, maar heb wel veel geleerd van de dokters en psychologen die mij hebben begeleid. Die kennis wil ik in dit boek doorgeven.

Chantal Smedts

1 – Pijn en verdriet

Hier lag ik dan naar het plafond te staren. Mijn lichaam was uitgeput, ik kon niet meer. Elk vezeltje van mijn lichaam spartelde tegen. Elke spier deed pijn. Mijn ogen konden het licht niet langer verdragen en mijn oren konden geen enkel geluid aan. Mijn huid was overgevoelig en mijn handen beefden. Zelfs mijn denkvermogen ging achteruit. Ik zat gevangen in een lichaam dat afgedaan had, een lichaam dat elke medewerking weigerde. Maar boven alles bloedde mijn hart, dat ooit vol optimisme zat. Alles was weg, alleen mijn tranen vloeiden rijkelijk. Vandaag had ik het grote vonnis te horen gekregen en ik wist niet wat me te wachten stond. Mijn emoties waren oncontroleerbaar: verdriet, pijn, woede, angst, machteloosheid...

Het was september 2003.

Al twee jaar had ik gevochten tegen een snelle aftakeling, waar de diagnose 'burn-out' op gekleefd was. Nu vroeg ik me af of het wel waar was. Hoe lang voelde ik de pijn en de verlamdende vermoeidheid al, terwijl er nooit enig gehoor aan gegeven werd? Was het al die tijd een verkeerde diagnose geweest? Was ik daarom zover weggezakt in deze ellende?

Honderden vragen raasden door mijn hoofd, maar de kracht om een antwoord te zoeken ontbrak me. Waarom? Waarom ik?

Vandaag, tijdens mijn eerste consultatie in het Universitair Ziekenhuis van Antwerpen had ik dit slechte nieuws vernomen, het zoveelste slechte nieuws van de laatste twee jaar.

Ook al kwam ik in het cvs-centrum van het ziekenhuis terecht, in stilte had ik gehoopt dat ik zou ontsnappen aan dit vreselijke syndroom. Maar het was ijdele hoop. Ik stond voor deze verschrikkelijke nachtmerrie en daar kon niets of niemand iets aan veranderen.

Mijn leven was door twee eenvoudige woorden veranderd: chronische vermoeidheid. Wat stond me te wachten? Kreeg ik nu 'levenslang'? Zoveel ziekten waren bekend, konden met medicatie genezen worden. Maar wat wist ik van het chronische vermoeidheidssyndroom? Het was een ziekte waar een taboe op rustte. Was ik de zoveelste zwakke schakel in de maatschappij? Ik wist dat er voor chronische vermoeidheid geen enkel medicijn bestond. Ik had al zo vaak gehoord dat het ongeneeslijk was. Mensen die zeiden dat ze aan chronische vermoeidheid leden, waren flauw, speelden komedie, waren gewoon depressief, zochten slechts aandacht. Paste ik ook in dit plaatje?

Nee, ik weigerde om mezelf als *loser* te beschouwen. Mijn hele leven had ik keihard gewerkt. Het was mijn passie, mijn plezier. Altijd had ik voor anderen klaargestaan. Ik had een gelukkig gezin en een pracht van een dochter. Ik hoefde helemaal geen medelijden. Ik was altijd een zelfstandige vrouw geweest en daar

was ik trots op. Altijd had ik geacht dat ik alle touwtjes in handen had. Ik was zelfverzekerd en had een enorme dosis energie. Maar die energie was verdwenen en mijn zelfvertrouwen brokkelde stilaan af.

Als ze me jaren geleden hadden gezegd dat ik chronisch vermoeid zou worden had ik het weggelachen. Voor mij was het toen een woord voor ziekten waar ze geen uitweg voor hadden. Het was iets wat ver van mijn bed was. Maar vandaag moest ik wel geloven dat het bestond. Ik kon uit geen enkel vezeltje van mijn lichaam de kracht putten om het ongedaan te maken. Het was mijn leven binnengeslopen, traag maar zeker. Telkens als ik me slecht voelde, had ik het weggedrukt en was ik doorgedaan. Alle signalen van mijn lichaam had ik genegeerd in de veronderstelling dat dat lichaam van mij onverwoestbaar was. Maar nu was het te laat. Ik moest mijn vonnis onder ogen zien en mijn straf uitzitten, misschien wel levenslang. Ik had spijt, maar spijt komt altijd te laat.

Hoe was het zover kunnen komen, wat had mij zover kunnen drijven... Ik probeerde mijn leven te overschouwen, maar de puzzelstukjes pasten niet in elkaar.

Ik vroeg me af wanneer het allemaal begonnen was.