

- Herstelplanner -  
jouw route naar herstel van vermoeidheid

Herstelplanner - Jouw route naar herstel van vermoeidheid

© Caroline Prommenschenckel, 2023

ISBN: 978-94-6247-306-5

NUR: 860 (gezondheid, algemeen)

Deze planner is mede mogelijk gemaakt door:

Ergotherapeut Yvonne Veldhuis - Handig Advies in Almere

Daniëla Postma – Jouw leven in een boek (redactie & vormgeving boek)

Illustraties in binnenwerk: Freepik en Pixabay

Ontwerp omslag en logo: Daniëla Postma

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, scans, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Herstelplanner



jouw route naar herstel  
van vermoeidheid

13 weken doelgericht werken aan je gezondheid

Caroline Prommenschenkel



# GEFELICITEERD

Wat geweldig  
dat jij de moed niet opgeeft  
en dat je ervoor kiest  
om bewust en actief  
aan je eigen herstel te gaan werken  
met deze herstelplanner.

Als je erop durft te vertrouwen  
dat je in staat bent  
om positieve veranderingen te brengen  
in je leven,  
zal dat ervoor zorgen  
dat je kunt bereiken  
waarnaar je verlangt.

Herstel.

Er wordt niet voor niets gezegd:

Wat je aandacht geeft, groeit

Je weet pas  
hoeveel  
je jezelf hebt  
verwaarloosd,

wanneer  
je  
jouw welzijn  
(opnieuw)  
een prioriteit  
maakt

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	10
Mijn verhaal	12

## **Het ontstaan en oplossen van vermoeidheid**

Chronische overbelasting	16
Als de vermoeidheid blijft...	18
Vermoeidheid verstoort je leven op meerdere manieren	19
Hoogsensitief? Meer kans op oververmoeidheid!	20
Voedselintolerantie als mogelijke oorzaak voor je vermoeidheid	22
Gezond, goed en genoeg eten	23
Werken aan je herstel	24
Je mentale kracht vergroten	25
4 voorwaarden op weg naar herstel	25
Valkuilen vermijden	28
Vermoeidheid - een verstoring van je energiebalans	30
Ziektes die samenhangen met langdurige vermoeidheid	34
Je energiebalans verbeteren	37
De STOP-emoities	37
Hoe helpt de herstelplanner hierbij?	39

## **5 stappen op weg naar herstel**

Stap 1: (H)erkennen hoe het nu is	41
Stap 2: Regie nemen	42
Wie/wat gaat jou helpen om de juiste acties te ondernemen?	44
Stap 3: Pauzes bepalen	45
Stap 4: In actie komen	47
Stap 5: Opbouwen en vasthouden	48

## WEEK 1

Een goede voorbereiding is het halve werk 51

### **Vier acties per dag** 53

Invalshoek 1: je ademhaling 54

Je ademfrequentie meten 55

Invalshoek 2: je voeding 57

Tips voor lekker en gezond eten 58

Invalshoek 3: je beweging 60

Activiteiten om iedere dag te bewegen 61

Invalshoek 4: je herstelmomenten 62

Adviezen van een ergotherapeut 62

Drie hulpmiddelen bij het herstellen 63

### **Hoe gaat het nu met je?**

Vragenlijst 1 64

Jouw vermoeidheid in kaart gebracht 66

Jouw levenswiel 67

Vragenlijst 2 69

Waarop richt jij je aandacht? 71

Jouw stip aan de horizon bepalen 71

Een moodboard maken 72

Een contract met jezelf 73

### **Volg dit opbouwschema** 75

Een opbouwschema in drie delen 76

Wat extra's doen voor je herstel 80

Je vermoeidheid meten 82

Hoe vul je jouw journal en planner in? 85





## WEEK 2 - 13

Hoe gebruik je het journal?

97

### Week 2

*Acties* 98

*Evaluatie* 114

### Week 3

*Acties* 116

*Evaluatie* 132

### Week 4

*Acties* 134

*Evaluatie* 150

### Week 5

*Acties* 152

*Evaluatie* 168

### Week 6

*Acties* 170

*Evaluatie* 186

### Week 7

*Acties* 188

*Evaluatie* 204

### Week 8

*Acties* 206

*Evaluatie* 222

### Week 9

*Acties* 224

*Evaluatie* 240

### Week 10

*Acties* 242

*Evaluatie* 258

### Week 11

*Acties* 260

*Evaluatie* 276

### Week 12

*Acties* 278

*Evaluatie* 294

### Week 13

*Acties* 296

*Evaluatie*

Tijd voor een volgende stap?

314

Literatuurlijst

316



## VOORWOORD

Moet jij je 's morgens uit bed slepen? Heb je regelmatig nergens zin in? Zeg je afspraken met vrienden of familie af omdat je zo moe bent? Leef jij van weekend naar weekend en van de ene vakantie naar de andere?

Kortom... lijkt je hele leven soms 'on hold' te staan, wachtend tot jij je beter voelt en de draad weer kunt oppakken? En heb je besloten om je daar niet bij neer te leggen? Dan is deze herstelplanner voor jou bedoeld!

Wat ook de aanleiding is geweest voor het ontstaan van deze vermoeidheid, je hebt duidelijk last van een verstoorde energiebalans: je hebt te weinig energie en zelfs ontspanning lijkt nu vooral inspanning te kosten. Gelukkig kun je daar meer aan doen dan je denkt.

Deze herstelplanner gaat jou daarbij helpen. In dertien weken leer je je dag goed en bewust te plannen en je gaat ervaren hoeveel positieve invloed je ademhaling, voeding, beweging en bewuste 'herstelmomenten' op jouw herstel hebben.

Het enige wat de planner van jou vraagt, is commitment. Je krijgt goede uitleg wat je het beste kunt doen (of laten), praktische tips en eenvoudige oefeningen. Maar je zal pas vooruitgang ervaren als jij daarmee actief aan de slag gaat – en dat volhoudt.

Ga niet meteen naar het derde deel, waar je het journal en de agenda vindt, maar lees óók alle informatie in het eerste deel goed door en vul daarna week 1 in: zodat je weet wat je doet, hoe je dat het beste kunt doen én waarom dat zo belangrijk is.



#### **DOWNLOADS UIT BOEK**

Op de website [www.nietmeermoe.nl](http://www.nietmeermoe.nl) kun je allerlei aanvullend materiaal downloaden. Je komt op de betreffende pagina als je de QR-code scant. Achterin het boek vind je de toegangscode die je hiervoor nodig hebt.

Wil je - tijdens en/of na het werken met deze herstelplanner - graag nog meer inspiratie: voorbeelden, trainingen, coaching en masterclasses?

Kijk dan eveneens op: [www.nietmeermoe.nl](http://www.nietmeermoe.nl)

# MIJN VERHAAL

*In 2004 kreeg ik een burn-out en in 2021 long covid. In beide situaties leverde dat langdurige vermoeidheidsklachten op. Ik ben erg prestatiegericht en heb tegelijkertijd een enorme faalangst. Ik had vaak het gevoel dat ik tekortschoot. Aan de buitenwereld toonde ik mezelf met het masker van een sterke, gedreven en energieke vrouw, altijd bereid om iemand te helpen - afgezien van mezelf. In 2004 stortte ik in. Het masker viel. En in 2021 moest ik, door long covid, opnieuw uitzoeken hoe ik nu verder kon gaan.*

Vlak voor de Kerstmis van 2003 had ik mijn opleiding tot registeraccountant afgerond en startte al tijdens die opleiding met een eigen accountantskantoor. Ik was daar behoorlijk succesvol mee. Mijn bedrijf liep als een trein. Elk gesprek dat ik met een ondernemer had, leverde een nieuwe klant op. Mijn omzet verdrievoudigde in een half jaar. Daarnaast was ik moeder van 2 opgroeiende kinderen. Het geluk lachte me toe... Zou je denken.



## **Mijn burn-out**

Toch was ik, ondanks al deze mijlpalen, meteen al zeer ongelukkig. Talloze slape-loze nachten vulden zich met gepieker en angstaanvallen overvielen me op de gekste momenten. Ik was het even helemaal kwijt en kwam al snel volledig tot stilstand. Van mijn leven en mijn bedrijf was binnen no-time niets meer over. Alles stortte in, net als een Jenga-toren.

De diagnose? Een burn-out. Fysiek en mentaal volledig uitgeput! Allerlei stress die zich jarenlang had opgebouwd, kwam er ineens uit. Ik kon niet meer.

Met coaching en hulp ben ik van deze burn-out hersteld. Ik verkocht mijn bedrijf, wat er nog van over was, en ging ik op zoek naar mezelf. Wie ben ik? En waarom kreeg juist ik een burn-out? Ik begreep het niet. Hoe kun je vanuit zo'n succesvolle, productieve en enthousiaste periode binnen enkele weken op de bodem van een put belanden? Een coachingstraject gaf me alsnog inzicht in het hoe en waarom. Ik leerde de regie over mijn leven en gezondheid te nemen. Toch bleef het op en neer gaan met mijn gezondheid. In 2019 moest ik daarom zelfs mijn paard verkopen. Dat is iets waarvan ik tot op de dag van vandaag nog steeds verdriet heb.

## **Long Covid**

In 2021 raakte ik besmet met covid-19. Dat gevecht begon voor mij net voor mijn 58e verjaardag. Ik voelde me niet lekker: griepverschijnselen, koorts, hoesten, keelpijn... Ik maakte direct een afspraak voor een coronatest die tot mijn verbazing negatief was. Daar zat ik dan, op de bank met een deken, warme citroenthee en paracetamol, en keek gezellig televisie met mijn man en zoon.

Gedurende de avond kreeg ik het benauwd en voelde me steeds zeker worden. De koorts nam toe tot bijna 40 graden. De paracetamol leek steeds korter de koorts te verlagen. Die maandag liet ik een nieuwe test doen. Deze test was positief. Ik had corona. Omdat de benauwdheid steeds erger werd, belde ik direct de huisarts. Al snel kwam hij, volledig ingepakt in beschermende kleding.

Het zuurstofgehalte in mijn bloed was gelukkig voldoende zodat ik niet naar het ziekenhuis hoefde. Zijn advies? Ik moest rust houden, in quarantaine gaan en paracetamol blijven slikken. Tot mijn opluchting waren mijn man en zoon niet ziek geworden en zij testten allebei negatief.

De daaropvolgende dagen bleef de koorts boven de 39,5 graden. Mijn man, die verbannen was naar de huiskamer, bracht mijn eten en drinken tot de slaapkamerdeur. Ik sliep veel en als ik wakker was, keek ik naar natuurfilms. Bij andere films dwaalden mijn gedachten al gauw af. Ik rilde van de koorts en durfde nauwelijks te hoesten omdat ik het dan heel erg benauwd kreeg. Na ruim 3 weken leek de koorts langzaam af te nemen en begon ik me iets beter te voelen. Ik was nog wel doodmoe. Mijn lichaam had al die tijd gestreden tegen hoge koorts, benauwdheid en de infectie zelf.

### **Grenzen bewaken**

De eerste twee weken deed ik het vervolgens rustig aan. Geen computer, geen mail. Daarna zat ik weer achter mijn computer. Mijn concentratievermogen was helaas belabberd en ook mijn geheugen liet mij steeds in de steek. Na een maand kreeg ik in de gaten dat ik te snel allerlei bezigheden weer had opgepakt. Ik wilde zo graag doorgaan met mijn gewone leven! En dat ging niet. Als we mensen op bezoek hadden, dan was ik de volgende dag helemaal op.

Zo begon een lange weg naar herstel: met fysiotherapie, logopedie en uiteindelijk ook ergotherapie. Ondanks alle coaching moest ik accepteren dat ik niet van de ene op de andere dag weer gezond genoeg zou zijn. Ik ontdekte al gauw dat ik vaak te veel deed en onbewust toch over mijn grenzen heen ging. En prikkels van buitenaf kostten me ook veel energie. Jammer genoeg merkte ik dat meestal pas de volgende dag. Dan was het kwaad al geschied.

Mentaal vond ik dit heel moeilijk te accepteren. Ik kreeg last van angstgevoelens en 'wat-als'-gedachten. Wanneer de besmettingscijfers toenamen of een nieuwe coronavariant zijn intrede deed, durfde ik niet meer naar buiten.

Gaandeweg begon ik niet alleen op te schrijven hoe ik me voelde, maar richtte me daarbij bewust ook op alles wat wél goed was gegaan. Dit heeft mij enorm geholpen.

### **Van herstelplan naar herstelplanner**

Inmiddels ben ik helemaal hersteld. De innerlijke kracht die ik heb ervaren tijdens het schrijven heeft me veel energie, plezier en vervulling gegeven. Zo kwam ik op het idee van deze herstelplanner. Ik hoop dat mijn aanpak jou ook gaat helpen.

Uiteraard zijn alle informatie en tips in deze planner in geen enkel geval bedoeld om reguliere hulp te vervangen. Maar ik hoop dat het je wel net dat duwtje zal geven dat je nodig hebt om aan de slag te gaan met jouw eigen herstel.

Want doe je niets, dan weet je de uitkomst eigenlijk al: dan wordt jouw situatie alleen maar slechter. En je verdient iets beters...

*Ik wens je een snel en goed herstel toe,*

*Caroline*

# CHRONISCHE OVERBELASTING

*Ben je al buiten adem na een klein blokje om en doodmoe nadat je een paar minuten met een boodschappentas hebt gesjouwd? Lukt het je niet om dagelijkse bezigheden uit te voeren of kost het je veel moeite? Ben je snel buiten adem of benauwd? Heb je het gevoel dat je nooit meer 'gewoon gezond' zult worden? En kijk je met verbazing naar het leven dat je vroeger moeiteloos leidde?*

Als jouw lichaam niet meer reageert zoals je gewend bent, merk je vaak pas hoe onnatuurlijk onze manier van leven is geworden. Hoeveel dingen je voor vanzelfsprekend hebt aangenomen die dat misschien helemaal niet zijn. Opeens lukt het je ook niet meer om daarmee door te gaan. Daarvoor ben je te moe...

Deze herstelplanner gaat je helpen om het roer om te gooien. De planner richt zich op jouw herstel. Je loopt daarbij wel een risico: de kans is groot dat jij straks liever niet meer 'de oude' wilt worden, al is dat nu je grootste verlangen. Met een beetje geluk ervaar je in de komende dertien weken dat je – met kleine, geleidelijke aanpassingen – een veel prettiger leven kunt leiden dan je tot nu toe gewend was!

## **Chronische overbelasting leidt tot chronische vermoeidheid**

In onze huidige maatschappij laten we ons leven vaak bepalen door de eisen uit onze omgeving. We laten ons opslokken door allerlei dagelijkse verplichtingen: werk, huishoudelijke taken, opvoeden, bezoeken aan familie en vrienden en mantelzorg aan wie ons dierbaar is.

We doen ons uiterste best om een efficiënte en effectieve zzp'er of manager te zijn, een gewaardeerde collega, een begripvolle ouder, een empathische partner en een bereikbare vriend of vriendin.



We willen gezond blijven en er goed uitzien, de hypotheek of huur kunnen betalen en voldoende tijd overhouden voor onze persoonlijke ontwikkeling.

Mede door de uitvinding van het kunstmatige licht gaan we intussen veel later slapen dan onze voorouders. En we ervaren, meer dan ooit tevoren, stress en prestatiedruk door de technische ontwikkelingen, sociale media en streaming-abonnementen. En wie het niet druk heeft met werk? Die dóet druk – om niet als lui aangemerkt te worden.



Even helemaal niets doen - echt niets, dus ook niet achteloos scrollen op een mobiele telefoon - doen we zelden. We zijn altijd bezig en staan altijd aan.

We proberen voor de buitenwereld een perfecte wereld te creëren, maar ruilen ongemerkt onze gezondheid in om aan verwachtingen van anderen te voldoen. We werken onszelf uit de naad om meer geld te verdienen of een hogere status te verkrijgen. Wij sluiten een dure lening af bij de levensbank en denken meestal onvoldoende na over de gevolgen: rente en aflossing die op het verkeerde moment weer betaald moeten worden. Tot ons lichaam steeds luider gaat protesteren:

If you don't make time for your health,  
you will be forced  
to make time  
to deal with your illness

(Anoniem)

# ALS DE VERMOEIDHEID BLIJFT...

*Gezonde mensen hebben, als ze 's morgens opstaan, voldoende energie voor de hele dag en kunnen daardoor ook een onverwachte piekbelasting (een stressvolle situatie of een uitdaging) aan. Gedurende de dag tanken ze voldoende energie bij om van eventuele stress te herstellen. Vermoeidheid ontstaat als je lichaam onvoldoende rust krijgt om te herstellen van een inspanning.*

Bij de meeste mensen is de moeheid binnen een paar weken of een paar maanden weer over. Helaas heeft inmiddels 6 op de 10 mensen last van aanhoudende vermoeidheid die soms zelfs chronisch wordt. Deze vermoeidheid kan het gevolg zijn van mentale problemen of ziekte, of ontstaat na de behandeling van langdurige en levensbedreigende ziektes, na een burn-out of covid-19-besmetting. Een andere reden voor vermoeidheid kan zijn dat je last hebt van voedselintolerantie: je lichaam kan bepaalde voedingsstoffen niet (meer) goed verdragen en raakt uitgeput.

## Heb jij al langere tijd last van één van deze klachten?

- je voelt je mat, lusteloos
- je bent ongemotiveerd of ongeïnteresseerd
- je wordt cynisch of snel geïrriteerd



Wat ook de oorzaak achter je vermoeidheid is: je bent door je reserves heen en jouw energiebalans is verstoord geraakt. Gelukkig kun je jouw herstel met gerichte aandacht en acties positief beïnvloeden. Deze herstelplanner helpt je hierbij. Je leert door deze planner bewust je dag goed te plannen, je energieniveau te bewaken en voldoende rust- en ontspanningsmomenten in te bouwen.



## Vermoeidheid verstoort je leven op meerdere manieren

### ► LICHAMELIJK

Na een fysieke inspanning óf na een ziekte heeft je lichaam rust nodig om te herstellen. Je lichaam blijft signalen afgeven dat je rust moet nemen.

### ► EMOTIONEEL

Je voelt algehele vermoeidheid na periodes van hard werken en aanhoudende stress. Het voelt alsof je vast zit in allerlei situaties en geen controle hebt over je gezondheid en je leven. Door emoties als verdriet, boosheid en angst lekt je energie weg.

### ► MENTAAL

Je ervaart druk in je hoofd waardoor het moeilijk is om je te concentreren. Je gedachten dwalen af en je bent makkelijk afgeleid. De vermoeidheid kan ook tot uiting komen door extreme uitspraken die je doet, waarover je later gaat nadenken en piekeren.

### ► SOCIAAL

Het (steeds) moeten voldoen aan de druk van werkgever en de sociale omgeving geeft je veel druk. Je wilt niet zielig doen of bent bang voor de gevolgen als je langdurig ziek blijft. De angst voor ontslag en/of afwijzing speelt daarbij een grote rol.



## **HOOGSENSITIEF? MEER KANS OP OVERVERMOEIDHEID!**

*15 tot 20 procent van alle mensen heeft een gevoeliger zenuwstelsel en is hoogsensitief (HSP). De kans bestaat dat dit op jou van toepassing is, waardoor je sneller (over)vermoeid zult raken dan anderen.*

### **Het goede nieuws?**

Jouw hoogsensitiviteit is geen psychische klacht of aandoening, maar een karaktereigenschap. Je beleeft geur, smaak, gevoel en geluid intenser. Vaak maakt dat je ook heel creatief. Je merkt sneller op hoe de sfeer of stemming is en pikt eerder non-verbale signalen op. Daardoor heb je helaas ook sneller last van negatieve invloeden en loopt eerder de kans om oververmoeid te raken dan mensen die niet hoogsensitief zijn.

### **Wat maakt een HSP'er sneller overprikkeld?**

Dagelijks krijgen je hersenen veel informatie uit je omgeving te verwerken. Zou je alle informatie bewust in je opnemen, dan kun je niet meer goed (of met veel meer moeite) functioneren.