

# ME

Kevin Vos

**Vermoeidheid, spanning, somber, slecht slapen**

FEELINGS  
ARE MUCH LIKE  
WAVES, WE CAN'T  
STOP THEM FROM  
COMING BUT  
WE CAN CHOOSE  
WHICH ONE TO  
SURF.

# ‘ME’

## Voorwoord

**S**omberheid. Iedereen heeft er weleens mee te maken. Maar soms voel je je niet helemaal happy

met jezelf. Althans dat heb ik zelf enorm. Vroeger natuurlijk wel schooltesten gehad, en vaak zat naar het consultatiebureau geweest, en die tests waren allemaal goed. Sinds mijn 17e, 18e jaar kamp ik met hyperventilatie. En dat is eng kan ik je vertellen. Hoe ik eraan ben gekomen? Op de dag van vandaag weet ik dat nog steeds niet.

Ik belde de dokter en dat ging ongeveer zo:

“Goedemorgen met dokter Kaspers’.

“Goedemorgen, U spreekt met Kevin Vos, graag wilde ik een afspraak maken”.

‘Ja, dat kan! Wat is U geboortedatum?’

“15-11-1998’.

‘Dankuwel, wat zijn de klachten’.

“Ik zucht de laatste tijd best vaak’.

“Oke?, En hoe-lang heeft u dat al?’

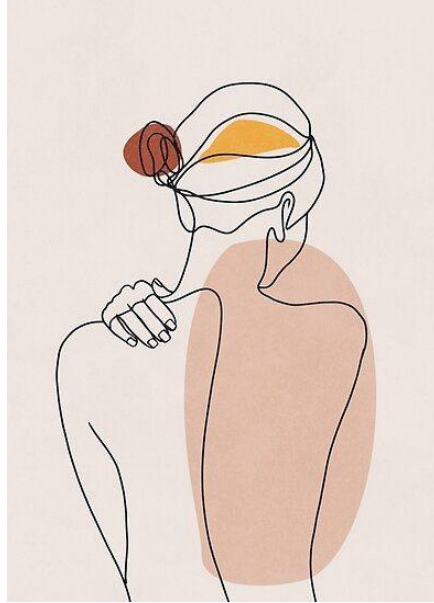
“Een paar dagen’.

‘Goed dat u belt’.

En zo verder. Uiteindelijk moest ik een paar dagen daarna naar de huisarts. Ik had de assistente, en ze vroeg me waardoor het kwam. ‘Nee? Ik werd op een ochtend wakker met een zuchtend gevoel. Later bleek ik dus last te hebben van hyperventilatie, dan zit je ademhaling wat hoger, dan bij een gemiddeld persoon. Toen we klaar waren en ze met “het vragenronde kwam”. Had ik maar een vraag: ga je dood aan hyperventilatie?’

Nee, zei de huisarts en daar was ik blij mee! Ze stuurde me door naar een ademhalingscoach. Dat is succesvol afgesloten. Maar bepaalde gevoelens kan je niet uitschakelen, af en toe heb ik nog steeds een zuchtend gevoel. Maar dit gaat echt wel over. In dit boek bespreken we het allemaal!! Denk aan je eigen. Aan ME, *Liefs, Kevin*





# ‘Gevoelens’

**A**ltijd hebben mensen het over hun gevoelens. De een voelt zich af en toe neerslachtig, de

ander voelt zich (**bijna**) elke dag verdrietig, zo heb je tal van emoties die gewoon dagelijks door je lijf heen gieren. Wat ik de laatste tijd bij mezelf merk is dat mijn stemming veranderd. Het ene moment ben ik blij, en vrolijk, en de andere keer ben ik boos of zeg ik gewoon niks meer. Dus niet alleen vrouwen hebben dat. Maar ook mannen. Voor mezelf vraag ik me altijd af: hoe voorkom je het? Bijna iedereen heeft daar wel zijn of haar mening over, en dat mag. Maar gevoelens van een vrouw, liggen net wat anders dan bij mannen. Daar kan je niks tegen doen. En dat gaat (denk ik) ook nooit veranderen.

*‘It’s a big dream!* Een lange droom waar we voorlopig nog wel even in blijven dobberen met z’n allen. Aan jullie de vraag: hoe zijn jouw gevoelens? En waar worstel je nu heel erg vaak mee? Probeer het op te schrijven, Wat voel je, en waar wordt je vrolijk van. Is dat een wandeling? Of spelen met de kinderen.... Je kunt het makkelijk uitschakelen, of nou ja makkelijk.....

## *Leerdoelen: Gevoelens (Tijdelijk omzetten)*

---

- Praat erover (je oom, tante, neef, nicht) maar los het op! Dan ben jezelf ook blij.
- Koop een boek (of ga naar de bibliotheek en laat je afleiden door titels, genre, schrijver.
- (Lopen ga het bos in, of maak na het eten nog een extra rondje, ga een fietstocht maken, (MET GOED WEER UITERAARD)
- Bel met een goede vriend/ vriendin
- Ga op de koffie bij een buurtgenoot, en bespreek het met hun

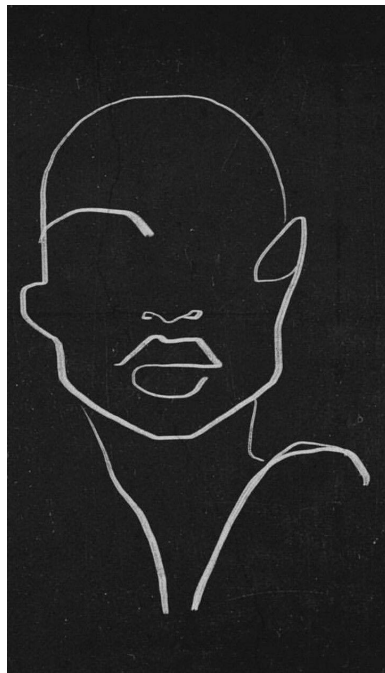
■ Gevoelens kun je maar tijdelijk "omzetten". Na andere gedachten. Het is een fysieke emotie of het kan ook lichamelijk worden... En ook dat wil je natuurlijk niet hebben. En dat is begrijpelijk. Neem eens wat meer tijd voor jezelf. Leg die Ipad, of telefoon eens aan de kant. "Quality Time". De kinderen redden zich prima. Maar als jij in de ochtend 8 boterhammen staat te smeren, en er lopen drie kinderen aan je te hangen dan snap ik wel die gevoelens.

# De wekker

## Persoonlijk

Het is half zes.....

Mijn wekker gaat, en niet zo zachtjes ook. Je druint haast je bed uit.  
Ik kom langzaam omhoog. Mijn handen steek ik uit, terwijl mijn ogen nog dicht zitten. Ik  
druk het knopje uit, en zet mijn wekker weer op het plankje neer.  
"Godverdomme", zeg ik tegen mezelf. Graag had ik nog een paar uurtjes op mijn bed  
gelegen. Maar dat kon helaas niet meer. Mijn gevoel op dat moment is teleurstelling.  
En niet zo'n klein beetje ook. Er gaan ontzettend veel vragen door mijn hoofd  
-Waarom die stomme wekker?  
-Waarom moet ik er nou zo vroeg uit?  
Allemaal dingen die ik honderd keer tegen mezelf maar ze gaan toch niet werken.  
Ik kan het duizend keer zeggen, maar wie verandert het voor mij?  
Juist: niemand. Oke, ik dacht dat ik er onderhand wel aan gewend was maar dat is dus  
blijkbaar helemaal niet zo... Helaas







# ‘Slapeloosheid’

**W**e hadden het net al over de wekker. Maar slapen dat is nogal een dingetje. Vooral

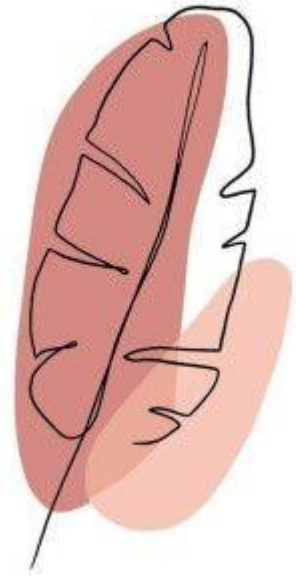
hebben “mannen” hier last van. zo’n **54,4 %** van de mannen heeft daar last van. Dat is echt ontzettend veel. Bij de vrouwen ligt dit percentage iets lager. Gemiddeld: **15%**. Mocht je 65+ zijn is dat maar liefst 17,5 %. Dus dat valt dan ook nog wel mee. Eerlijk gezegd had ik het wel verwacht dat de mannen juist hoger zouden scoren dan de vrouwen, of de 65+

Dat komt omdat mannen zich altijd druk maken, of zich er niet zo goed kunnen tegen wapenen. Zelf heb ik een periode gehad dat het wat minder ging met slapen. Ik was dan moe ging vaak tussen 20.30 en 20.45 naar bed, en dacht: nu kan ik eindelijk even rustig slapen, maar dat was dus mooi niet het geval. Verdikkie. Ik lag dan te woelen, en te draaien. Tot gekte van mezelf. Maar uiteindelijk ben ik dan wel weer wat in slaap gevallen, maar niet echt. (een twijfelgevalletje). Wat ik me dan meestal afvraag: waarom slaapt 54,4% zo slecht?

Naarmate je ouder wordt kan het dus bij mannen en vrouwen verschillen. Per leeftijd. Vaak is het een leeftijdscategorie: **18- 25 jaar**. Dus je hebt best kans dat je er dan bij zit. Maar ik denk dat dat voor iedereen heel erg persoonlijk is.

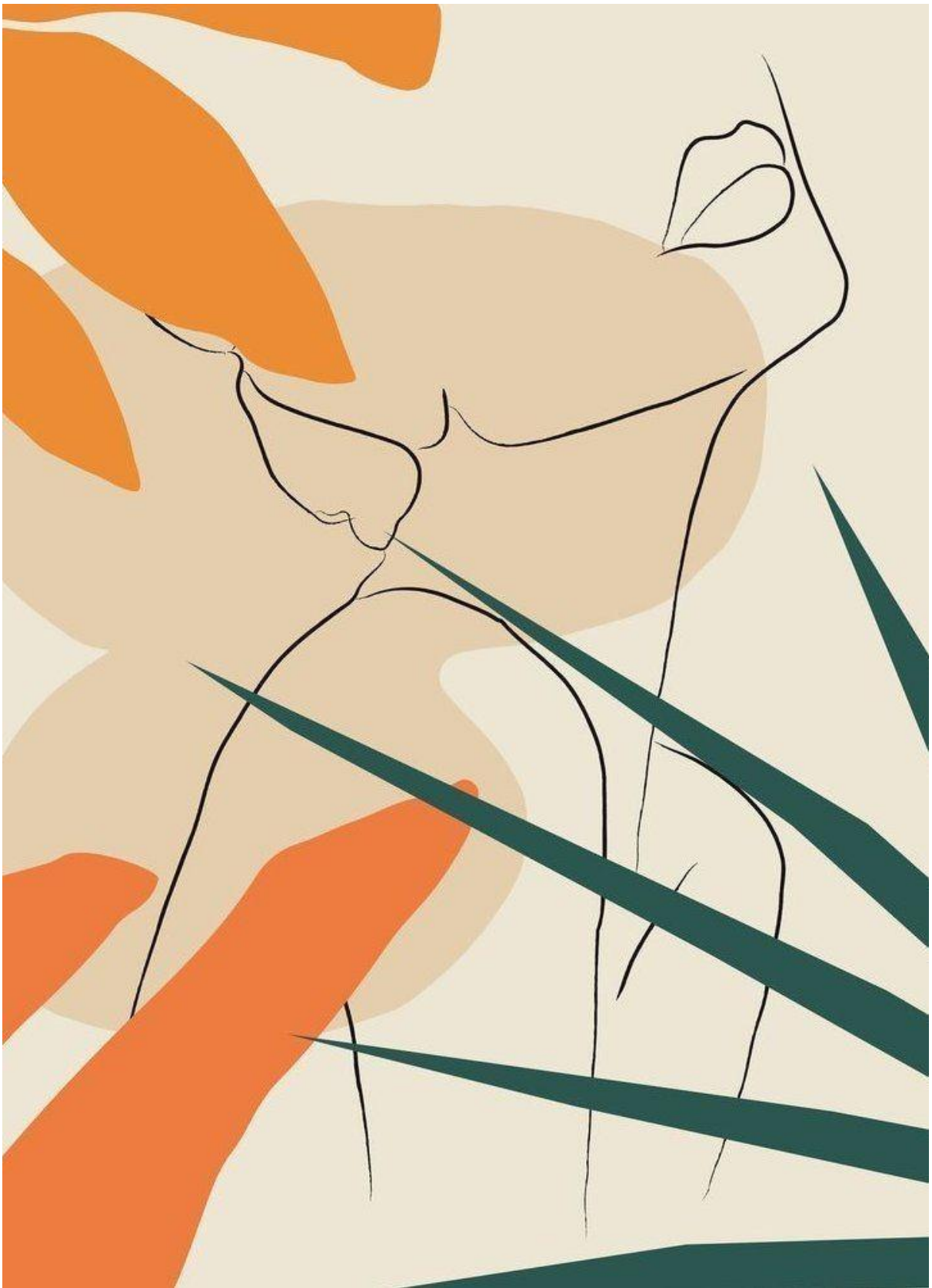
- **Maar hoe kun je slapeloosheid minder maken?**

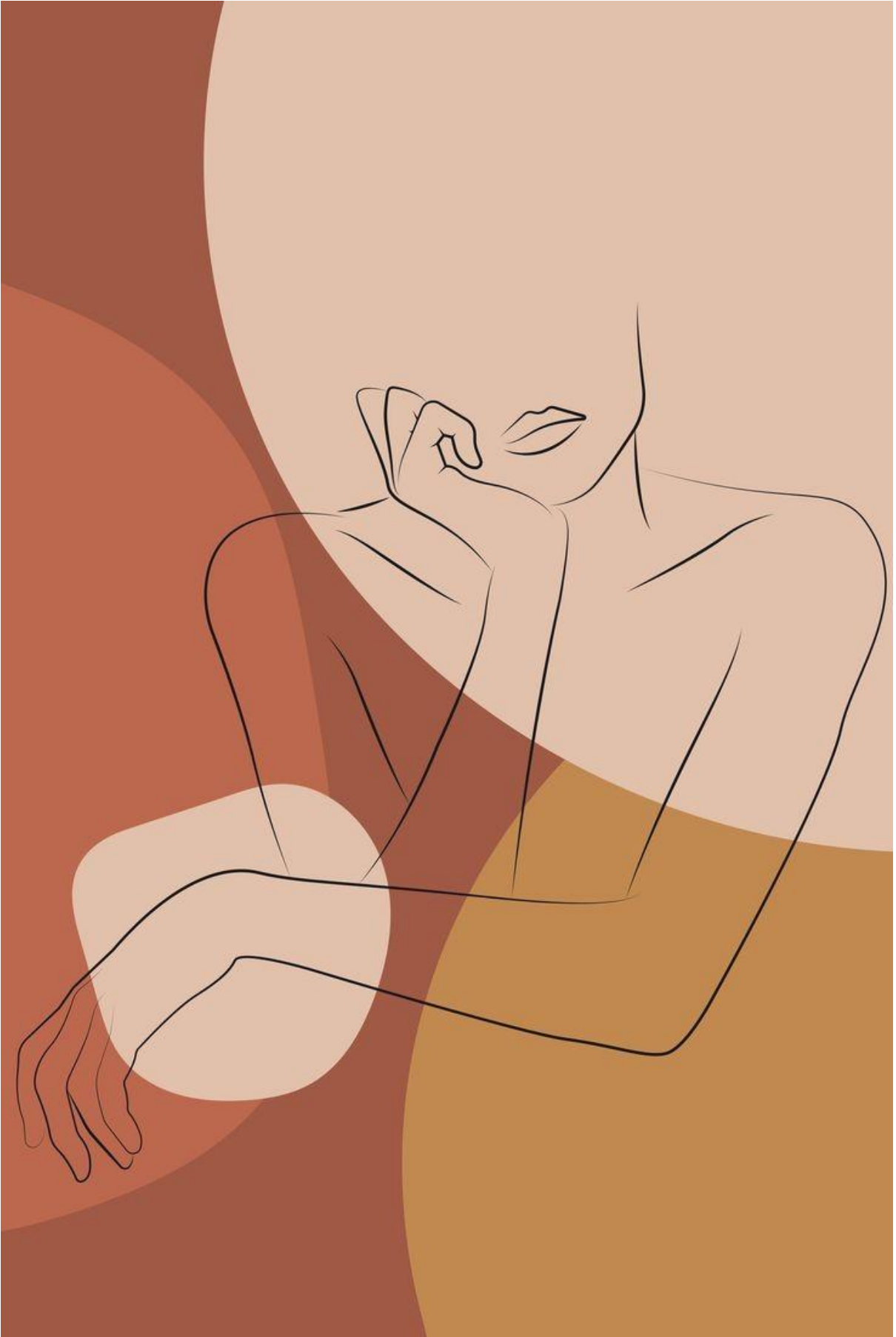
- Ontspan voordat je gaat slapen
- Denk aan je REM slaap
- Neem je werk absoluut niet mee naar het werk.....
- Doe het blauwe licht uit voordat je gaat slapen
- Beweeg 's avonds wat meer
- Eet voldoende fruit.



**Tip: ME**

- 
- *Zorg overdag voor genoeg lichaamsbeweging  
Als je dat vaker doet, slaap je 's nachts ook wat fijner.*
    - *Sport meer dan een half uur*
    - *Fietsen, wandelen, lopen*  
*Dan kom je er vanzelf*
  - *Ga lekker op de bank liggen, met een dekentje*









# ‘Somber

**E**en somber gevoel hebben is nooit fijn. Vooral niet als je ’s ochtends wakker wordt en geen

Wake-Up Call hebt. Vaak worstel je die dag ervoor ook al met somberheid. Toch is het een soort taboe-sfeer waar we met z’n allen in zitten.. Keep smiling! Is altijd een uitweg.

MAAR daar gaat het nu even niet om! Iedereen worstelt met zijn gevoelens. Sombere gevoelens kunnen ook aanleiding geven voor oververmoeidheid, en waarschijnlijk een Burn-Out. Dit komt vaker voor. “Somber zijn” kan met een aantal redenen te maken hebben.

-Geldzorgen

-Werk

-Relatie

(Deze drie komen als meeste naar voren toe. En het is ook gewoon niet leuk. Als iemand een baan heeft van max. 40 uur, en de ander heeft een baan van 28 uur, en die laatste persoon loopt te klagen over die (28 uur) kan ik me zo voorstellen dat mensen die een (normale) baan hebben en ook max 40 uur werken niet zeuren knap. Vroeger werd er altijd standaard 40 uur gewerkt. Dan werd je in de vroege ochtend opgehaald, en ging je van 9.00 tot 17.00 aan het werk, en dat van Maandag t/m Zaterdag. We komen nu aan bij het kopje: Oorzaken somberheid.

- OORZAKEN SOMBERHEID

(Het kan ook met hele andere dingen te maken hebben)

- Aardbevingen, psygische klachten
  - Depressies
  - Eetstoornis
  - Post-Vakantietip
  - Postnatale depressie
    - PTTS
    - Psychose

(Mocht je klacht er niet bij staan, aarzel dan niet en ga naar een huisarts)



*It's Keep your heart out!*



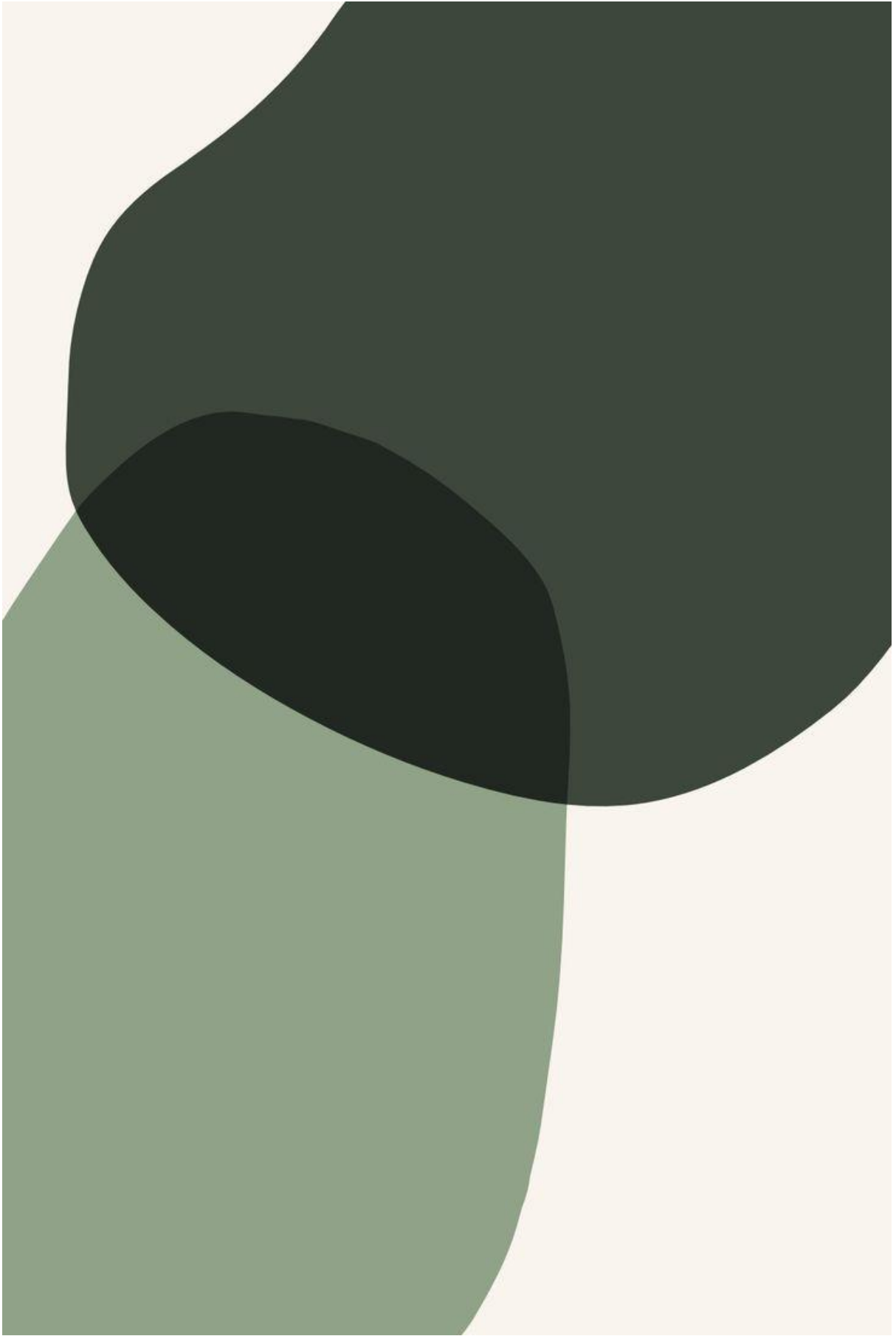
# Wat te doen bij somberheid?

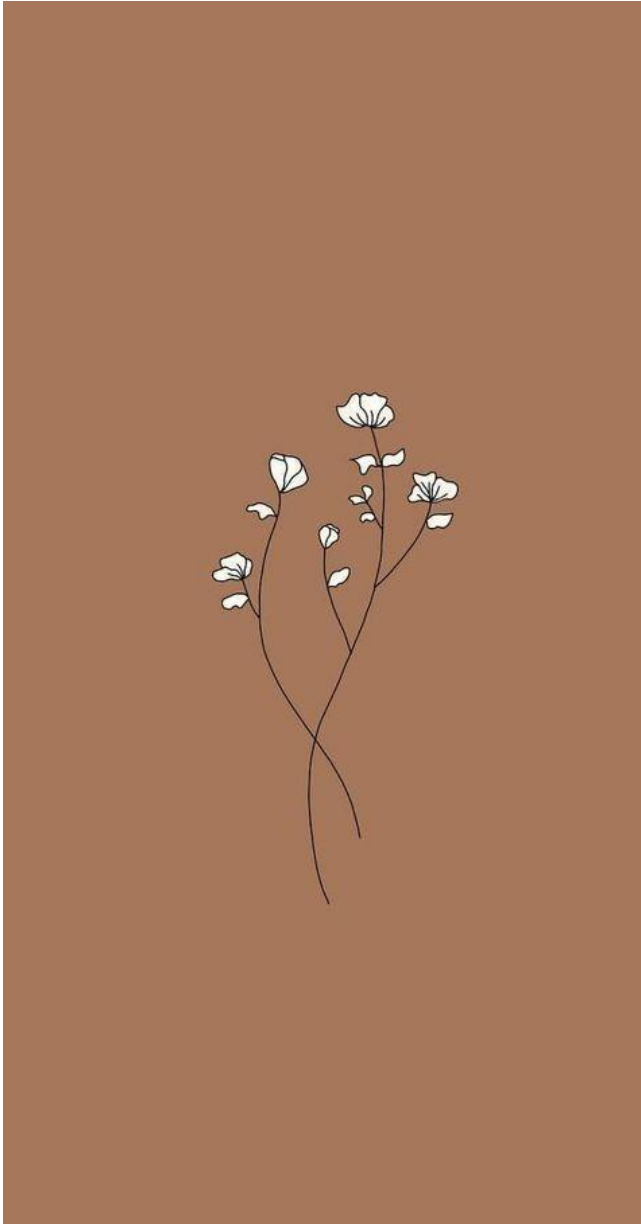
---

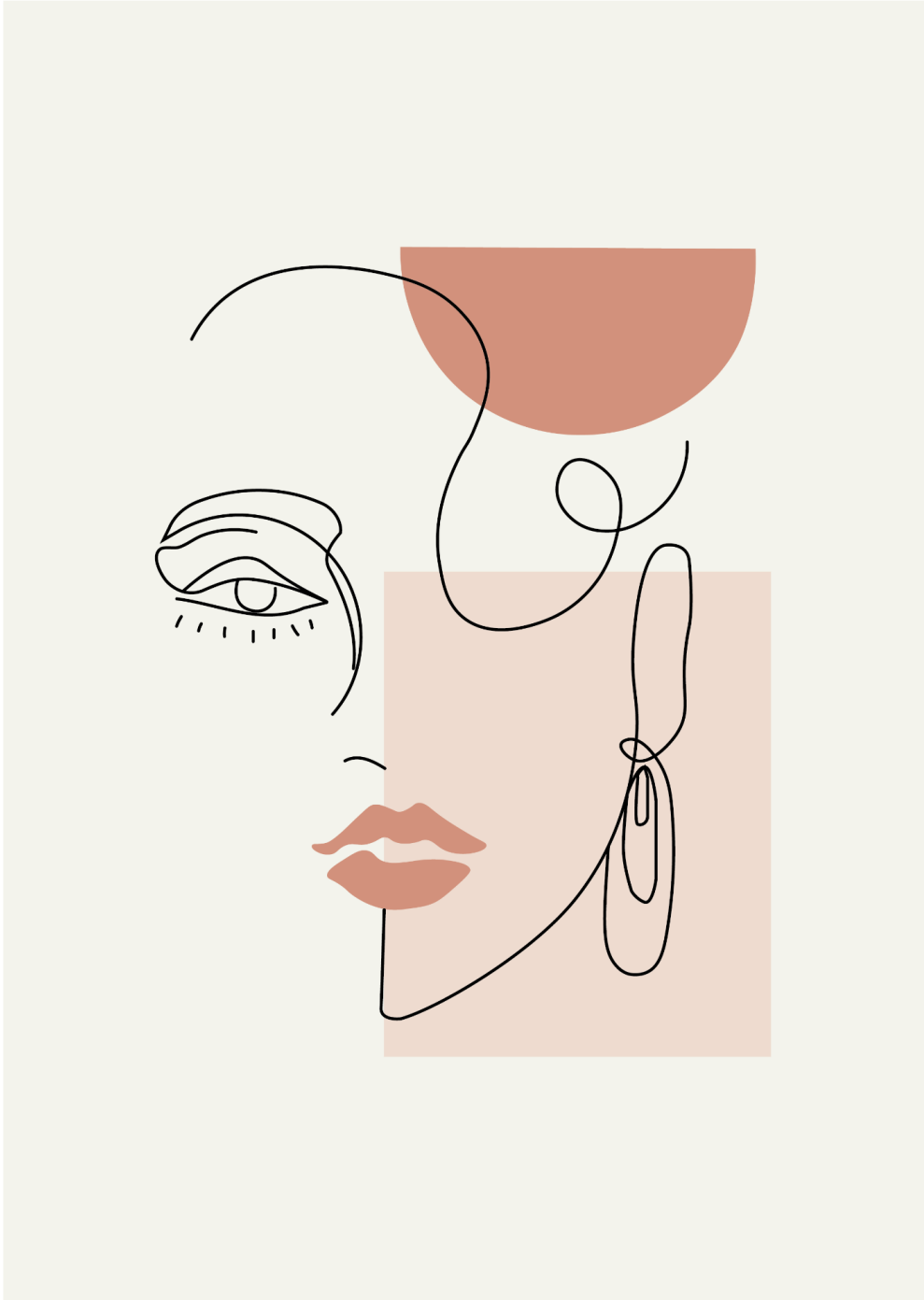
1. Verdriet en somberheid zijn normale reacties op nare gebeurtenissen.
2. Gun uzelf de tijd om dingen te verwerken.
3. Vaak helpt het om met anderen te praten over zorgen en problemen.
4. Schrijf iedere dag op waar u over piekert. ...
5. Ook bewegen helpt, elke dag minimaal een half uur.

Probeer dit echt vol te houden.....









# Voedingspatroon:

---

**G**oed eten dat wil iedereen toch? Maar hoe let je op een goede voeding style?

Dat is natuurlijk lastig te zeggen, de een houdt meer van fruit dan de ander. In een aardbei zit maar liefst: 4,9 gram suiker. So what? Ja echt waar. Zelf eet ik nooit fruit. Waarom? Omdat ik er zelf niet bij nadenk. Meestal als ik in de supermarkt kom, en ik loop langs de appels, en bananen neem ik het zelf nooit mee. Maar juiste voeding is essentieel. Als je dagelijks fruit eet dan ben je heel erg goed bezig. Maar het heeft ook een keerzijde. Teveel fruit eten kan ervoor zorgen dat je klachten kunt krijgen. Eet bijvoorbeeld niet heel erg veel banaan. Daar zitten de meeste suikers in. Het kan ervoor zorgen dat je met name in de avond stuitert van de suiker, die het fruit jou heeft gegeven, en dat is absoluut niet de bedoeling. Eet met mate, eet gezond!

- **Hieronder vind je de suikerlijst van het Diabetes fonds samengesteld door het RIVM**



## Hoeveel suiker zit er in fruit?

Product	Per stuk		
	Portiegrootte	Suiker	Energie
Aardbeien	1 schaaltje (= 100 g)	5,1 g	29 kcal
Abrikozen, gedroogd	1 stuks (= 9 g)	5 g	26 kcal
Abrikozen, vers	1 stuk (= 20 g)	1,6 g	9 kcal
Ananas	1 schaaltje (= 100 g)	11,6 g	57 kcal
Appel	1 stuk (= 135 g)	14 g	81 kcal
Banaan	1 middel (= 130 g)	20,1 g	124 kcal
Blauwe bessen	1 schaaltje (= 100 g)	10 g	52 kcal
Blauwe druiven	1 schaaltje (= 100 g)	16,8 g	75 kcal
Cranberries, gedroogd	1 schaaltje (= 100 g)	64,6 g	335 kcal
Cranberries, vers	1 schaaltje (= 100 g)	3,4 g	24 kcal
Dadels, gedroogd, geconfijt	1 stuk (= 6 g)	4,2 g	19 kcal
Dadels, vers	1 stuk (= 6 g)	1,9 g	8 kcal
Frambozen	1 schaaltje (= 100 g)	4,5 g	35 kcal
Grapefruit	1 stuk (= 150 g)	10 g	28 kcal
Kaki	1 stuk (= 150 g)	27,9 g	116 kcal
Kersen	1 schaaltje (= 100 g)	11,5 g	54 kcal
Kiwi	1 stuks (= 75 g)	7,7 g	51 kcal
Kumquat	1 stuk (= 10 g)	0,9 g	5 kcal
Lychee	1 stuk (= 10 g)	1,6 g	7 kcal
Mandarijn	1 stuk (= 55 g)	4,5 g	25 kcal
Mango	1 schaaltje (= 100 g)	13,9 g	66 kcal
Nectarine	1 stuk (= 90 g)	5,9 g	32 kcal
Papaja	1 stuk (= 100 g)	7,8 g	39 kcal
Passievrucht	1 stuk (= 15 g)	0,9 g	8 kcal
Peer (met schil)	1 stuk (= 150 g)	14,2 g	82 kcal
Perzik	1 stuk (= 110 g)	8,7 g	45 kcal
Pruim, gedroogd	1 stuk (= 8 g)	3,6 g	20 kcal
Pruim, vers	1 stuk (= 40 g)	2,9 g	18 kcal
Rozijnen, gedroogd	1 handje (= 35 g)	25,5 g	127 kcal
Sinaasappel	1 stuk (= 120 g)	9,2 g	61 kcal
Vijgen, gedroogd	1 stuk (= 20 g)	9,6 g	52 kcal
Vijgen, vers	1 stuk (= 50 g)	9,5 g	42 kcal
Watermeloen	1 schaaltje (= 100 g)	8 g	36 kcal
Witte druiven	1 schaaltje (= 100 g)	15,6 g	76 kcal

Eet met mate, maar blijf wel fruit eten, dat is het aller-allerbelangrijkst. Want als je juist fruit eet daar krijg je energie van, en zul je in de loop van de tijd gaan merken dat je slapeeloosheid, en al je andere klachten die in dit boek staan zullen verminderen.

