

Van moe naar mogelijk.

Handvatten voor een beter
leven met CVS

Van moe naar mogelijk.

Erwin G. Boudin

Schrijver: Erwin G. Boudin
Coverontwerp: Novera.design
ISBN:
© Erwin G.Boudin 2025

Voorwoord.

Beste lezer,

Ik nodig je van harte uit om te ontdekken wat er werkelijk mogelijk is in een leven dat niet langer wordt bepaald door de beperkingen van CVS. In mijn boek **"Van moe naar mogelijk – handvatten voor een beter leven met CVS"** neem ik je stap voor stap mee op een reis vol hoop, praktische tips en inzichten die bewijzen dat er altijd ruimte is voor herstel en groei.

Laat je inspireren door het verhaal van Sandrine. Hoewel de naam fictief is, zijn de ervaringen en inzichten in dit boek gebaseerd op wat ik in mijn directe omgeving heb mogen ervaren. Dit maakt het verhaal niet alleen persoonlijk, maar ook herkenbaar voor iedereen die te maken heeft met de uitdagingen van CVS. Het verhaal van Sandrine staat symbool voor de vele verhalen die te horen zijn – verhalen van mensen die hun leven opnieuw vormgeven en de kracht vinden om hun grenzen te erkennen en ermee in harmonie te leven.

In dit boek ontdek je hoe kleine aanpassingen in je dagelijkse leven, zoals cognitieve therapie, bewuste voeding en aangepaste beweging, een wereld van verschil kunnen maken. Mijn doel is om je te laten zien dat hulp binnen handbereik ligt, dat herstel stap voor stap mogelijk is en dat jij de controle kunt herwinnen over jouw leven. Samen zetten we de eerste stappen naar een leven waarin 'moe' plaatsmaakt voor 'mogelijk'.

Lees dit boek en laat je meenemen in een verhaal dat zowel persoonlijk als universeel is. Ik ben er om je bij elke stap te ondersteunen en samen de weg te vinden naar een leven vol energie, evenwicht en vreugde.

Met warme groet,

Erwin

Hoofdstuk 1: Een onverwachte wending.

Sandrine leefde ooit vol energie en ambitie. Iedere ochtend, zodra de zon haar eerste stralen door het raam liet glijden, sprong ze uit bed met een onstilbare drang om het beste uit zichzelf en de dag te halen. Haar leven kenmerkte zich door een drukke baan, sociale bijeenkomsten en een constante zoektocht naar perfectie. Al van jongs af aan had ze het stille verlangen ontwikkeld om niet alleen zichzelf te bewijzen, maar vooral ook haar dominante vader te imponeren. Hij, die haar – net als haar moeder – op subtiele wijze klein hield door overbescherming, wilde haar altijd beschermen tegen de vermeende gevaren van de buitenwereld. Dit leidde ertoe dat Sandrine, onbewust, leerde dat succes alleen bereikt kon worden als zij elke keer weer over zichzelf heen groeide en haar grenzen verlegde.

Hoewel zij niet openlijk sprak over de druk die zij voelde, hing het streven om perfect te zijn als een onzichtbare last over haar heen. Altijd wilde ze laten zien dat ze het aankon, dat ze de restricties van haar jeugd kon overwinnen. Haar energie leek in die tijd onuitputtelijk, en ze streefde ernaar om elke dag alles te geven, zonder te beseffen dat die onophoudelijke druk op den duur haar tol zou eisen.

Op een ogenschijnlijk gewone ochtend begon Sandrine plotseling een verandering te ervaren. Terwijl ze in de trein zat en haar gedachten afdwalen tussen haar werkverplichtingen en de verwachting om altijd te presteren, voelde ze een onverklaarbare zwakte. Die ochtend, toen ze op het punt stond haar vertrouwde kantoor binnen te stappen, gebeurde het onverwachte.

Bij de voordeur van het kantoor, waar ze al jarenlang zonder aarzeling binnenstapte, bekreep Sandrine een overweldigende golf van emoties. Terwijl al haar gedachten zich in een wirwar vermengden, voelde ze haar hart zwaar worden en de tranen onverwacht naar boven komen. In plaats van door te gaan zoals zij dat altijd had gedaan, voelde ze zich plots verlamd. Ze kon de drempel van haar vertrouwde kantoor simpelweg niet overgaan.

Haar lichaam fluisterde zacht maar duidelijk: "Stop." Zwaar van emotie en fysieke uitputting, stapte ze terug en keerde ze de deur van haar werk – en de verwachtingen die daar op haar wachtte – af.

Thuisgekomen, terwijl de stilte van haar kamer haar omhulde, bleef Sandrine achter met een mengeling van ongeloof, verdriet en een groeiend besef dat er iets fundamenteels mis was. Voorheen had ze de signalen van overmatige vermoeidheid altijd opzij geschoven als een klein ongemak dat zou verdwijnen. Maar nu drong het tot haar door: de energie waar ze zo trots op was dat ze altijd alles kon geven, was haar ineens ontglipt. Deze instorting, die zij in eerste instantie als een eenmalige zwakte had afgedaan, bleek het begin te zijn van een veel grotere strijd.

In de weken die volgden, werd het dagelijks leven voor Sandrine steeds zwaarder. Taken die voorheen vanzelfsprekend waren – het beantwoorden van een e-mail, een korte wandeling maken tijdens de lunchpauze – werden in onmogelijke beproevingen. Haar lichaam, dat nooit eerder zijn grenzen had opgegeven, begon met kille regelmaat signalen af te geven van volledige uitputting en pijn. Ze ervoer een zeurende vermoeidheid, vergezeld van fysieke klachten als een broze nek en stijfheid in haar schouders en rug. De constante druk om aan de verwachtingen, vooral die in haar jeugd, te blijven voldoen, leek haar niet langer te ondersteunen, maar te ondermijnen.

Uiteindelijk bracht deze opeenstapeling van signalen Sandrine ertoe om hulp te zoeken. In een warme, uitnodigende spreekkamer bij haar huisarts, omringd door zacht zonlicht dat door de ramen viel, vertelde ze aarzelend over de weken van onverklaarbare uitputting en de plotselinge emotionele ineenstorting. Geduldig luisterde de arts en stelde vraag na vraag over de aard en de duur van haar klachten. Met eenvoudige en heldere woorden legde hij uit dat wat zij ervoer, niet louter kon worden afgegetan als een fase van vermoeidheid. De diagnose klonk als een echo van alles wat ze in haar leven al had meegemaakt: CVS, het chronisch vermoeidheidssyndroom. Hij maakte duidelijk dat deze aandoening te maken had met een ernstige verstoring in de energiehuishouding van het lichaam – vergelijkbaar met een smartphone waarvan de batterij nooit vol oplaadt, hoe vaak je hem ook probeert op te laden.

Terug thuis, terwijl de stilte van de avond haar omringde, bleef Sandrine nadenken over de verklaringen die haar waren gegeven. Ze begon te beseffen dat de onvermoeibare drang om te presteren – het verlangen om perfect te zijn en vooral haar vader te bewijzen dat zij de beperkingen van haar jeugd kon overwinnen – misschien wel een belangrijke rol had gespeeld in de opbouw van deze fysieke en emotionele overbelasting. Het idee dat haar jeugd, waarin haar moeder en zijzelf onder een constante beschermende en beperkende invloed hadden gestaan, onbewust had bijgedragen aan haar huidige uitputting, maakte haar tegelijkertijd pijn, maar bood ook ruimte voor begrip.

Op die koude herfstavond, terwijl de regen zachtjes tegen de ramen tikte, voelde Sandrine dat er een moment van inzicht was aangebroken. Haar leven, dat ooit gedreven werd door prestatie en perfectie, vroeg nu om een ander tempo. Ze moest leren luisteren naar wat haar lichaam en emoties haar vertelden. In plaats van te blijven vechten tegen de onophoudelijke druk van verwachtingen – zowel van buitenaf als uit haar eigen verleden – besepte ze dat het erkennen van haar grenzen de eerste stap was naar herstel. Ze begreep nu dat ware kracht niet schuilt in het voortdurend bewijzen dat ze alles aankon, maar in het durven toegeven dat zij ook menselijk was en dat fouten maken en rust nemen essentieel waren.

De dagen hierop begon Sandrine haar leven op een andere manier in te richten. Ze maakte kleine, bewuste keuzes: eerder naar bed, korte wandelingen in de natuur en het bijhouden van een dagboek waarin zij haar gevoelens en haar fysieke staat nauwgezet vastlegde. Elke stap, hoe klein ook, was een overwinning op een pad dat haar leerde dat het loslaten van de drang naar perfectie haar in staat stelde om werkelijk te luisteren naar haar eigen behoeften.

Zo markeerde deze onverwachte instorting bij de drempel van haar kantoor niet alleen het begin van de fysieke gevolgen van CVS, maar ook een diepe innerlijke reis. Een reis waarin Sandrine langzaam ontdekte dat haar jeugd, met al haar restricties en de overmatige druk om te presteren – vooral vanuit de wens om haar dominante vader te behagen – haar had gevormd, maar haar ook niet moest bepalen. Ze leerde dat het mogelijk was om een ander evenwicht te vinden: één waarin ‘moe’ stap voor stap plaats kon maken voor ‘mogelijk’.

Hoofdstuk 2: Het leven vóór CVS.

Vóór de donkere wolken van uitputting en pijn over haar bestaan, leefde Sandrine een leven vol belofte en energie. Iedere ochtend stond ze op met een helder gevoel van doelgerichtheid. De eerste zonnestralen vormden voor haar het startsein van een dag vol mogelijkheden, waarbij ze vol enthousiasme de uitdagingen van het leven tegemoet trad. Ze opende haar ogen en keek ernaar uit om weer aan de slag te gaan, nieuwe ideeën te ontwikkelen en haar ambities waar te maken.

In haar jeugd had Sandrine al vroeg geleerd dat perfectie en presteren centraal stonden. Haar vader, een krachtige en dominante man, besloot keer op keer dat hij het beste voor haar wilde – al betekende dat ze soms kleiner gehouden werd dan ze in werkelijkheid kon zijn. Ondanks de goedbedoelde bedoelingen bleef de invloed onmiskenbaar: hij stelde hoge eisen en verwachtte onberispelijkheid. Haar moeder deed stilzwijgend mee, waardoor de boodschap werd meegegeven dat haar waarde nauw verbonden was met haar prestaties. Zonder dat Sandrine het toen helemaal inzag, groeide er een diepgewortelde behoefte in haar op: de constante drang om te bewijzen dat ze alles aankon, om te laten zien dat zij perfect was. Deze energie resulteerde in een leven waarin werken, presteren en succes vanzelfsprekend leken en waarin niemand ooit twijfel had over haar potentieel.

Het dagelijkse ritme van Sandrine was strak gepland en doelbewust. Ze stond vroeg op, deed een korte workout om haar lichaam wakker te schudden en begon haar dag met een voedzaam ontbijt. Terwijl de wereld om haar heen ontwaakte, was zij al druk bezig met het op orde maken van haar agenda. Elk moment werd benut: er was ruimte voor werk, sport, ontmoetingen en reflectie. Haar kantoor was haar werkterrein, een plek waar ambitieuze plannen vorm kregen en waar zij keer op keer haar talenten liet zien. Collega's bewonderden haar energie en haar toewijding; ze was degene die altijd voorop liep en nieuwe projecten aandreef. Ze ademde succes en haar naam werd vaak genoemd bij belangrijke besprekingen en netwerkbijeenkomsten.

Sandrine herinnerde zich met een glimlach hoe ze op een frisse lentedag op de fiets naar haar werk reed. De wind speelde met haar haren en de stad kwam langzaam tot leven. Die ochtenden waren voor haar een bron van inspiratie. De rit door de stad, langs kleurrijke gevels en bedrijvige pleinen, gaf haar een gevoel van verbondenheid met de wereld. Ze voelde zich als een pionier die elke dag opnieuw op ontdekkingsreis ging, klaar voor de uitdagingen die haar hielpen. Zelfs op regenachtige dagen bleef haar enthousiasme onverminderd, want ze wist dat achter elke druppel wel een zonnestraal schuilging.

Tijdens haar werkdagen was de energie in het kantoor bijna tastbaar. Haar bureau, overladen met zorgvuldig geplande notities en inspirerende quotes, was een afspiegeling van haar innerlijke wereld: georganiseerd, doelgericht en vol hoop. Ze nam deel aan vergaderingen, leidde presentaties en ontwikkelde innovatieve ideeën waarmee het bedrijf vooruit kon. Er was een zekere magie in de manier waarop ze haar taken uitvoerde: haar blik was scherp, en haar stem straalde vertrouwen uit. Niemand vermoedde dat achter die energieke façade een stille druk schuilging, een onophoudelijke drang om te presteren en te bewijzen dat niets buiten haar bereik lag.

Maar ondanks al haar enthousiasme en de bewondering die ze in haar omgeving ontving, speelde er iets onzichtbaar mee. Sandrine werkte vaak uren te lang, zichzelf nooit toestaan om een moment van rust te nemen. Haar perfectionisme – dit stille, onverzettelijke verlangen om alles perfect te doen – drijft haar tot het uiterste. Ze geloofde dat elke taak, hoe klein ook, de potentie had om te laten zien wie ze echt was. Deze overtuiging dreef haar om telkens net dat stapje extra te zetten. Ze was de eerste die arriveerde en de laatste die wegging, altijd gefocust op de volgende uitdaging.

Na werktijd vond het sociale leven van Sandrine evenveel voldoening als haar professionele successen. Ze was omringd door vrienden die haar bewonderden en haar aanmoedigden. Gezellige etentjes, spontane uitstapjes in de stad en lange gesprekken over dromen en ambities waren vaste onderdelen van haar leven. Tijdens diners werd er gelachen, plannen gesmeed en herinneringen gemaakt. Er was altijd ruimte om te genieten van de momenten tussen de hectiek door.

De avonden boden een welkome afwisseling; hier had ze de kans om even los te laten en simpelweg te genieten van de schoonheid van het leven.

Op sommige avonden organiseerde Sandrine zelf bijeenkomsten. Ze nodigde vrienden bij zich thuis uit, waar uitgebreide gesprekken en levendige discussies plaatsvonden. Tijdens die momenten vertelde ze over haar nieuwste projecten of haar plannen voor de toekomst. Haar overtuiging dat zij voorbestemd was voor grootsheid, straalde van haar af, en elke ontmoeting was een bevestiging van haar wensen en verwachtingen. Ze droomde ervan om de top te bereiken, niet alleen voor zichzelf maar ook om de stille druk uit haar jeugd – het verlangen om de goedkeuring van haar vader te winnen – te overtreffen. Ze wilde bewijzen dat ze meer was dan de beperkingen die haar in haar jeugd waren opgelegd.

Toch was er, midden in al deze drukte en ambities, een knisperende spanning in haar dagelijks leven. Ze merkte niet dat elke keuze, elke extra taak, alomvattend de tol eiste van haar lichaam en geest. Ze drukte op de 'accelerator' van haar eigen leven, overtuigd dat als ze maar hard genoeg werkte, er geen obstakel was dat haar kon stoppen. Haar routine was strak en haar prestaties onberispelijk, maar diep vanbinnen schuilde er een fluistering van behoefte aan rust, aan even pauzeren en te luisteren naar wat haar lichaam werkelijk nodig had.

Haar coaches en mentoren prezen haar toewijding, en haar carrière leek een rechte lijn naar succes. Ze kreeg regelmatig lof voor haar inzet en haar vermogen om zelfs in de meest stressvolle situaties het overzicht te behouden. Wij deelde ze haar successen en haar plannen met een bijna kinderlijke trots, onbewust dat deze drang om te excelleren haar eigen grenzen langzaam maar zeker opzocht. De druk om zichzelf steeds te bewijzen – vooral in de ogen van de door haar klein te houden – zorgde ervoor dat ze zichzelf nooit toestond om even stil te staan en te ademen. Daarbij was ze er vast van overtuigd dat dit tempo normaal was, dat succes voortkwam uit het niet kennen van grenzen.

Op een bijzondere middag, kort na een intensieve werkdag, zat Sandrine op een terrasje met een kopje koffie in de hand. Terwijl ze naar de voorbijgangers keek, voelde ze een vreugde die nergens anders te vinden was. Elk moment leek voor haar doordrenkt met mogelijkheden; elke lach van een voorbijganger was als een bevestiging dat het leven mooi kon zijn. Toch, zonder dat ze het doorhad, vroeg haar lichaam stilletjes om aandacht. Het was alsof de jongeman die in haar schuilde, voortdurend op de automatische piloot door het leven zoefde, niet beseftte dat er grenzen waren aan hoe ver de energie kon reiken.

Ook tijdens sportieve activiteiten gaf Sandrine nooit haar vermoeidheid prijs. Ze was altijd in beweging: van een energieke spinningles in de sportschool tot een stevige wandeling in het park op prachtige, zonnige dagen. Er waren momenten waarop ze haar grenzen leek uit te dagen en dan weer momenten waarop ze na afloop opgelucht kon zijn dat alles vlekkeloos verliep. Al deze activiteiten gaven haar een gevoel van controle en vitaliteit. Ze dacht dat ze haar lichaam kende, dat zij wist wat nodig was om op het hoogste niveau te presteren. In werkelijkheid wist zij niet dat haar lichaam op de achtergrond langzaam een ander verhaal schreef.

Het contrast tussen haar buitengewone energie en de stille, opgekropte spanning die ze niet kon plaatsen, werd pas later duidelijk. Vóór de diagnose van CVS zag Sandrine haar dagelijkse leven als een wervelwind van successen en ontmoetingen, vol ambitie en enthousiasme. Ze had nooit stilgestaan bij het feit dat de druk om te presteren, het verlangen om altijd te laten zien dat ze alles aankon – mede ingeprent door een jeugd waarin haar vader en de omstandigheden haar steunen wilden, maar tegelijkertijd beperkten – uiteindelijk haar tol zou eisen.

Haar leven vóór CVS was een van de eindeloze mogelijkheden. Ze woonde in een tijdperk waarin de horizon altijd helder leek en waarin iedere teamprestatie, elke klant die tevreden de deur uitging, een bevestiging was van haar eigen kunnen. Haar dagen waren gevuld met inspiratie, en hoewel er momenten van spanning waren, was de energie die zij uitstraalde aanstekelijk.