

# Inhoud

Voorwoord	13
1 Wat is er aan de hand?	17
Twee typerende voorbeelden	17
Vermoeidheid	19
Vermoeidheid als een nuttig signaal	19
Vermoeidheid en stress	20
Vermoeidheid bij een ziekte	20
Vermoeidheid en beleving	21
Vermoeidheid negeren	22
Chronische vermoeidheid	22
De kenmerken	22
Twee typen	24
Het chronische-vermoeidheidssyndroom (CVS)	25
Slecht slapen	25
Pijn	26
Neurologisch aandoende klachten	27
Emotionele klachten	28
Overige veel voorkomende klachten	29
Beperkingen	31
Diagnose	32
Hoe weet je zeker dat je CVS hebt?	34
Hoe erg kan het worden?	35

Mild	35
Middelmatig	35
Ernstig	36
Zeer ernstig	36
Is het een erkende medische aandoening?	36
Benamingen	40
Hoeveel mensen hebben CVS?	41
Overlap met andere stoornissen	42
Prikkelbaredarmsyndroom (IBS)	42
Meervoudige chemische overgevoeligheid (MCS)	43
Fibromyalgie (FM)	43
Psychische klachten	44
Misvattingen over CVS	45
Samenvatting	48

2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	51
	Lichaam én geest	51
	Stresstheorie	52
	Normale stress	53
	Langdurige stress	53
	Ontregelde stresshormonen	54
	Ontregeling van het immuunsysteem	55
	Een combinatie van factoren	56
	Wat maakt je er kwetsbaar voor?	57
	Hoge eisen en faalangst	58
	Eigen wensen uitschakelen	58
	Psychische problemen	59
	Ingrijpende levensgebeurtenissen	59
	Een ongezonde leefstijl in een gehaaste maatschappij	60
	Aanhoudende hoge stress	60
	Erfelijke factoren	61

	Wat doet CVS ontstaan?	61
	Virale infectie	62
	Lichamelijke stress	62
	Psychische stress	63
	Wat houdt CVS in stand?	63
	De theorie van instandhouding	63
	Lichamelijke gevolgen	65
	Niet accepteren	66
	Te snel weer actief worden	66
	Bang worden voor de klachten	67
	Ontmoedigd raken	68
	Slecht slapen	69
	Spanning	69
	Sterke emotionele reacties	70
	Strijd en stigmatisering	70
	Verlies van werk	71
	Moeilijkheden met anderen	71
	Samenvatting	73
3	Wat staat me te wachten?	75
	Hoe verloopt het?	75
	De duur	75
	De grilligheid	76
	Is herstel mogelijk?	78
	Leren aanvaarden	79
	De bakens verzetten	79
	Wat is acceptatie?	81
	Fasen van acceptatie	82
	Een levensles: het verschil tussen willen en kunnen	84
	Hulp vragen blijkt geen schande	85
	Nieuwe betekenissen ontdekken	86
	Samenvatting	88

4	Wat betekent het voor de omgeving?	91
	Je ziet het niet	92
	Op zoek naar informatie	92
	Omgaan met onvoorspelbaarheid	94
	Rekening houden met de lange duur	96
	Machteloosheid hanteren	97
	Uitkijken voor onderlinge misverstanden	98
	Samen vechten	99
	Goed voor jezelf blijven zorgen	100
	Samenvatting	101
5	Welke behandelingen bestaan er?	103
	Wat kun je verwachten?	103
	Zelf meedenken	104
	Doelen van een behandeling	106
	Voorlichting	107
	Cognitieve gedragstherapie	108
	Activiteitenopbouw (Graded Exercise Therapy)	110
	Inzichtgevende psychotherapie	111
	Fysiotherapie	112
	Mindfulness-therapie	114
	Revalidatie	116
	Medicijnen	117
	Steun en hulp van lotgenoten	117
	Overige erkende behandelvormen	118
	Voedingsadviezen en voedingssupplementen	118
	Alternatieve geneeswijzen	120
	Samenvatting	121

6	Wat kan ik zelf doen?	123
	Instelling	124
	Acceptatie	124
	Aandacht	128
	Hier en nu	129
	Opmerkzaam zijn	129
	Stilstaan bij je innerlijk	130
	Één ding tegelijk	131
	Geduld	132
	Onderken je ongeduld	132
	Neem iemand tot voorbeeld	132
	Let op langetermijneffecten	133
	Leer af te wachten	133
	Motivatie	133
	Realistische verwachtingen	135
	<b>PRAKTISCHE TIPS OP TIEN GEBIEDEN</b>	136
	Steun zoeken	136
	Informeel direct betrokkenen	137
	Vraag duidelijk om hulp	137
	Zorg voor emotionele steun	139
	Bereid de afspraak met een arts voor	139
	Zoek steun bij lotgenoten	140
	Een regelmatig slaappatroon	140
	Vaste slaaptijden	141
	Overdag niet slapen, ook geen dutjes	141
	Ontspan voor het slapen gaan	142
	Gebruik je bed om te slapen	142
	Maak de slaapomstandigheden optimaal	143
	Lichaamssignalen herkennen	144
	Leer aandacht te hebben voor je lichaam: bodyscan	144
	Ga na hoe moe je bent	147

Ga na onder wat voor omstandigheden de moeheid toeneemt	148
Herken emoties	149
Anders denken	153
Niet accepteren	153
Rampdenken	154
Ontmoedigen	155
Jezelf veroordelen	156
Van alles een beetje denken	156
Herken de gedachten die vermoeidheid versterken	157
Leer flarden van gedachten af te maken	158
Wat is 'anders denken'?	159
Hoe kun je werkelijk anders gaan denken?	160
Een nieuwe balans vinden tussen rust en activiteit	161
Je patroon ontdekken	162
Leren stoppen	164
Inspanning leren verdragen	165
Je basisniveau vinden	165
Geleidelijke opbouw van fysieke conditie	167
Geleidelijke opbouw van mentale conditie	168
De juiste balans vinden	169
Geleidelijke opbouw van werk	171
Bewust ontspannen	171
Spanning herkennen	172
Bewust ontspannen	175
Gezonder leven	178
Gezonde voeding	179
Voorkom overmatige fysieke prikkeling	181
Gebruik zo nodig hulpmiddelen	182
Bewegen in de frisse lucht	182

	Afwisseling op je werk	183
	Bewust genieten	183
	Nee zeggen	184
	Gewoonten die herstel belemmeren overwinnen	188
	Te hard van stapel lopen zonder na te denken	188
	Te hoge eisen stellen	190
	Te veel controle houden	192
	Angstige situaties vermijden	194
	Resultaten vasthouden	195
	Terugval herkennen	196
	Risicosituaties onderkennen	196
	Reageren met verstandige maatregelen	197
	Samenvatting	198
7	Adressen en literatuur	203
	Patiëntenverenigingen	203
	Organisaties/Instellingen	204
	Aanbevolen literatuur (in alfabetische volgorde)	205
	Geraadpleegde literatuur	206
	Over de auteur	209
	Raad van advies	211
	Reeds verschenen titels	213