



Jij bent ook altijd moe!

Een persoonlijk verhaal over de weg van overleven naar écht leven.



Inhoudsopgave

Inleiding

Altijd ziek en futloos

4

Al heel lang moe
Elke maand een paar dagen ziek
Ik kon totaal niet tegen stress
Doorgaan tot ik neerval?!
Ik voelde mij een bejaarde

Mijn leven staat op pauze

7

Ik voelde me mislukt
Ahh blijf nog even, is toch gezellig?
Je snapt dit alleen als je het zelf hebt meegemaakt
Stel je niet zo aan!
Het leven raasde aan mij voorbij en ik keek toe

Muur van vermoeidheid

10

Op reis voelde ik mij geweldig
In control willen blijven, altijd in control blijven
Out of control: Weg met die baan
CVS, ziekte of niet?

Zeg hallo tegen het leven

13

Oontspannen? Paardenmest!
Alles komt op z'n pootjes terecht

Over Patty

15

INLEIDING

Hello2Life

“Jij bent ook altijd moe”, dat is wat ik heel veel hoorde wanneer ik weer eens aangaf dat ik niet meer kon en te moe was. Ja, dat wist ik zelf ook wel. En nee, zo wilde ik niet leven. Ik vroeg mij geen seconde af, of wat ik deed iets was wat ik zelf echt wilde. Elke keer gaf ik 120%. Want ik wilde het natuurlijk goed doen. Dit deed ik totdat ik letterlijk niet meer kon en vervolgens dagen in mijn bed moest doorbrengen om bij te komen.

Die dagen lag ik in bed: moe met spierpijn, keelpijn, mijn hele was lichaam stijf en pijnlijk. Mijn hoofd voelde aan alsof er watten in zaten en als er geen watten in zaten draaide mijn hersenpan overuren want ik moest nog zoveel van mezelf. Ik had lange to-do lijsten, die nooit afkwamen. Waar ik mij dan weer schuldig over voelde.

Na vele onderzoeken (gedurende minstens 2 jaar) werd de diagnose Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS) gesteld. Ik zou nooit meer kunnen doen wat ik gewend was te doen. Het voelde of mijn leven voorbij was. Ik was boos! Waarom had ik dit?! Terwijl iedereen een normaal leven leefde, lag ik in bed een beetje moe te zijn. Mijn leven stond op pauze. Zo had ik me het leven niet voorgesteld! Alleen maar mijn slaapkamer zien, altijd maar moe, futloos en ziek zijn.

In de zomer van 2012 besloot ik: ik wil mijn leven terug! Ik had nog geen idee hoe ik dat kon doen. Het herstel ging met kleine stapjes en had zeker zijn ups en downs, maar uiteindelijk heeft het mij een leven opgeleverd dat mij energie geeft. Van één kopje thee per dag kunnen zetten naar een leven waarin ik nu doe wat ik belangrijk vind. Het mooiste is dat ik daar energie van krijg.

Betekent dit dat alles gaat zoals ik wil of van te voren bedenken? Uhh hell no! Het leven is niet te controleren. Maar ik kan er nu wel mee omgaan omdat ik weet wat ik wil, wie ik ben en wat ik belangrijk vind in mijn leven. Elke ochtend als ik op sta, denk ik aan de dag die voor mij ligt en stel ik mezelf de vraag: “Zeg ik met wat ik doe hallo tegen het leven of niet?”

Het is ontzettend spannend om mijn verhaal met jou en anderen te delen. Met dit e-book wil ik je inzicht geven in wat deze ziekte mij heeft geleerd. Want ook al kun je niet genezen van CVS, je kunt er wel mee leren omgaan. Ik hoop dat het je motiveert om ook (net als ik) met kleine stapjes aan jouw herstel te werken. Het is geen makkelijke weg, maar als ik het kan, dan kun jij het ook! Want ook jij verdient een leven waar je volledig deel van uitmaakt.

Herken je iets in mijn verhaal? Dan zou ik het leuk vinden om ook jouw verhaal te horen. Stuur gerust een email naar patty@hello2life.com.

Ik zeg weer volmondig Hello2Life. Dat gun ik jou ook!



- Patty -

Altijd ziek en futloos

Je kunt nooit meer het leven leiden wat je tot nu toe hebt gehad", zei een arts tegen mij. Na één van de vele onderzoeken, had ik een vragenlijst ingevuld. En daar was dan eindelijk het antwoord. Ik was al tijden moe en had continu griepverschijnselen maar geen koorts. Ik was al lang bezig met uit te zoeken wat er met mij aan de hand was. Elke uitslag was tot nu toe: "Je bent kerngezond." Nou, zo voelde ik mij dus niet. Nu kwam er dan eindelijk voor het eerst een uitslag dat er inderdaad iets met mij aan de hand was, maar dit had ik niet verwacht. Ik dacht oké, ben ik nu officieel ziek? Voor altijd? Hoezo, ik kan niet meer doen wat ik nu allemaal doe? Ik deed al 80% minder dan in mijn 'normale leven'. Ik snapte er niets van. Ik gaf hem een hand en liep ontgoocheld het pand uit.

Even terug in de tijd. Wat was eraan vooraf gegaan? Nu kan ik het omschrijven maar toen had ik het nog niet door. Het moe zijn is er namelijk geleidelijk aan ingeslopen en begon al in 2007. Deze vermoeidheid heeft zich begin 2012 doorontwikkeld naar een extreme oververmoeidheid van lichaam en geest.

Al heel lang moe

Als ik verder terugkijk was ik al tijdens de middelbare school en de universiteit altijd moe. Ik sliep vroeg doordeweeks. Ik weet nog dat een studiegenoot mij vroeg waarom ik mijn studietijd slapend doorbracht? Dat was toch zonde van mijn tijd! Er is toen geen belletje gaan rinkelen, ik haalde gewoon mijn schouders op. Want ja, dat vond ik ook maar ik was gewoon zo moe!

In deze tijd ontwikkelde ik al een slechte huid maar zag nog geen verband met vermoeidheid. Ik peuterde continu aan mijn huid, voornamelijk mijn gezicht, om op deze manier de stress uit mijn lichaam te kunnen laten. Ook had ik pijnlijke schouders en een zere nek waarvoor ik al een tijdje bij de fysiotherapeut liep. Maar goed wie had nou geen last van nek en schouders? Ik had altijd pijn, maar besepte toen nog niet dat die er helemaal niet hoeft te zijn.

Na mijn studies in Finance en Marketing ben ik gaan werken in de financiële dienstverlening. Qua timing niet echt perfect want in 2008 brak de financiële crisis aan. De financiële wereld stond op zijn kop. Wat ik er vooral van merkte waren de eindeloze jaarcontracten die aan elkaar werden geknoopt. Als iemand mij vroeg of ik het erg vond. Zei ik lachend natuurlijk niet! Het biedt juist mooie kansen en ik ging weer hard aan het werk. Daarnaast solliciteerde ik mij suf. Want ja, ik had maar een jaarcontract en wist niet wat er daarna zou gebeuren. In het begin was het werk goed vol te houden, maar na een paar maanden was ik na een dag werken kapot en ik kon 's avonds niets meer doen. Na nog meer maanden op kantoor was ik tegen lunchtijd al op, maar ja lekker hard door bikkelen tot een uurtje of zes. Want dan kun je carrière maken en krijg je kansen. Dat maakte ik mezelf wijs.

Elke maand een paar dagen ziek

Rond 2010 begint het echt mis te gaan. Ik word steeds vaker ziek. Na een dagje slapen was ik er wel weer en ging ik weer vrolijk naar mijn werk. Waar ik dan alles moest inhalen (vooral van mezelf) dus gelijk weer met 120% ertegenaan. Het gebeurde steeds vaker. Op de dagen dat ik ziek was had ik griepverschijnselen zoals spierpijn, keelpijn, verkouden, mijn maag was vaak van streek en altijd opgezet.

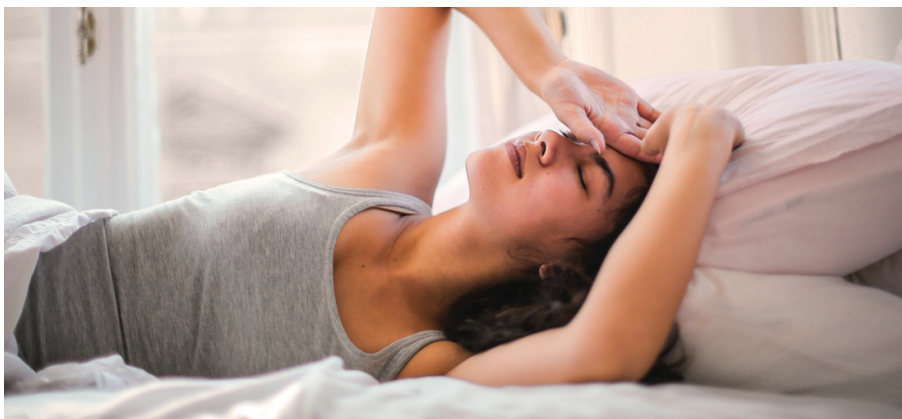
Op een gegeven moment was ik elke maand minstens een paar dagen ziek. Mijn huid was er erg slecht aan toe. Ik had overal plekken in mijn gezicht en deze bleven er ook omdat ik door de stress er continu aan bleef krabben.

Doordat mijn lichaam in een alarmfase zat maakte mijn bijniere overuren en al die hormonen zorgde ervoor dat mijn lichaam opzwol. Dit was vooral zichtbaar bij mijn maag. Mijn opgezette maag zorgde ervoor dat ik steeds minder ging eten. Ik dacht dat ik gewoon dikker werd, dus het minder eten kwam eigenlijk wel goed uit. Ik moest gewoon meer bewegen en ging ik dus als een malle sporten. Dat zou mij vast ook weer veel energie geven.

In de loop van 2010 kon ik steeds moeilijker mijn bed uitkomen en verscheen ik ook steeds later op het werk. Ik moest redelijk wat reizen voor mijn werk. Normaal gesproken was ik voor de files op mijn werk, dit kreeg ik nu gewoon niet meer voor elkaar. Meestal was ik ruim op tijd wakker ik keek, soms meer dan een uur, naar het plafond en dacht alleen maar wat ben ik moe. Tja wat doe je dan...

Juist! Je gaat op zoek naar ander werk dichterbij huis. Daarin had ik mazzel, ondanks de crisis kon ik bij een andere bank dichterbij huis aan de slag. Door wat miscommunicatie was er geen tijd om even vrij te nemen en bij te komen. Ik ging vrijdag bij mijn oude werkgever weg en startte maandag bij mijn nieuwe werkgever.

Nou ik was er klaar voor. Niet meer om 5.45 mijn bed uit, lekker op mijn fiets naar het werk. Kom maar op! Maar het ging niet beter. Ook hier was ik na de eerste paar weken al snel regelmatig ziek. Uiteindelijk was ik zo ziek dat mijn manager aangaf dat ik nu een week vakantie moest boeken en dan pas weer terug mocht komen.



Ik kon totaal niet tegen stress

Daar ging ik dan in het voorjaar van 2012 voor het eerst in mijn eentje op vakantie. Gelukkig kon ik bij een vriendin informatie inwinnen hoe het is om alleen op vakantie te gaan. Ik vond het natuurlijk super spannend en ook dit leverde stress op. Terwijl ik op dat moment totaal geen stress kon hebben. Iets simpels als op tijd op ergens zijn, zorgde voor heel veel stress.

De eerste dagen in de zon voelde ik mij helemaal niet rustig. Ik moest overal op tijd zijn van mezelf en dan heb ik het over afspraken bij de sauna en masseur. Verder zat het eten niet lekker in mijn maag. Ik was misselijk maar had ook de hele dag trek. Na een paar dagen alleen maar op een strandbedje te hebben gelegen, kwam dan toch de rust. Het was heerlijk om het weer eens echt warm te hebben. Mijn eigen lichaam kreeg dit namelijk niet meer voor elkaar. Ik kon eindelijk een paar dagen uitrusten.

Na het weekje weg had ik ineens veel energie. Ik was er weer helemaal en ging er gelijk met de volle 120% tegenaan. Lekker dagen maken van 10 uur en huppakee. Nou je raadt het al dat duurde ook een week en toen kon ik me weer ziek melden. En ik was zieker dan ooit tevoren. Dus maar weer langs de huisarts. Ik was daar al vaak geweest met mijn vage griepverschijnselen, want dat waren het: spierpijn, hoofdpijn, misselijk, keelpijn, oorpijn, doffe en slechte huid en natuurlijk onbeschrijfelijk moe en futloos.

Hij gaf aan nog eens bloed af te nemen en verwees mij door naar specialisten in het ziekenhuis voor meer onderzoek. Bij elke uitslag had ik een opgewekte arts tegenover mij zitten die aangaf dat er niets aan de hand was. "Je bent hartstikke gezond", hoorde ik keer op keer.

Doorgaan tot ik neerval?!

Op dat moment dacht ik echt hoe lang moet dit nog doorgaan? Ik kan echt niet meer! Weten ze pas wat ik heb als ik instort, als ik echt helemaal niets meer kan? Kunnen ze dan pas wat doen?! Na de laatste bloedtest met geen resultaat en weer een beroerde periode van weken ging ik naar de huisarts. Dit keer met de boodschap dat er echt iets moest gebeuren omdat ik echt niet meer kon...

Ik voelde mij een bejaarde

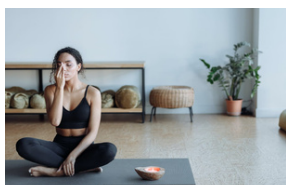
Na dit gesprek heb ik mijn toenmalige werkgever gebeld en aangegeven dat ik een paar weken nodig had. Deze kreeg ik gelukkig. Dit was de periode dat ik maar 10 minuten per dag mijn bed uit kon komen. Dat ik blij was dat de thee eerst even moest trekken. Dan kon ik tenminste uitrusten voordat ik het opdrank.

Het leven van een 30-jarige hoorde er niet zo uit te zien. Ik schuifelde als een bejaarde door het huis om naar het toilet te gaan of om wat drinken te pakken. Mijn hoofd zat continu vol watten, helder denken lukte niet. Mijn lichaam was stijf en pijnlijk. Op dit punt had ik werkelijk geen idee wat ik nog kon doen.

Mijn leven staat op pauze



Daar zat ik dan thuis. Ik kon he-le-maal niets. Mijn reizen die ik in de twee jaar daarvoor naar de USA en India had gemaakt leken uit een ander leven te komen. Nu was de reis naar de supermarkt om de hoek al een hele onderneming. Dan heb ik het nog niet eens over het daadwerkelijk halen van de boodschappen. Wat een prikkels komen er op je af als je in een supermarkt bent. Echt niet normaal, een radiostem die me wijst op de laatste aanbiedingen, overal stickers met te felle kleuren en dan ook nog de keuze uit vijf soorten hagelslag.



Is dit hoe de rest van mijn leven eruit gaat zien? Alleen op bed liggen met soms een uitje naar de supermarkt. Zo kon het leven toch niet bedoeld zijn? Geen sport, geen vrienden en geen uitjes met het gezin. Ik had altijd zo mijn best gedaan en dan is dit hoe het leven eruit ziet? Mijn hele leven voelde als één groot gevecht!

Ik voelde me mislukt!

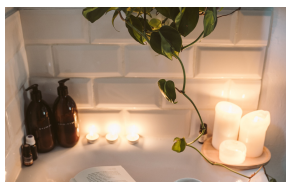
Ik wilde weer mijn normale leven terug. Leuke dingen doen zonder dat ik de dag daarna de hele dag op bed moet liggen om bij te komen. Iedereen doet dat toch gewoon dus waarom lukt het mij niet? Je kunt begrijpen dat dit niet de gelukkigste tijd van mijn leven was. Mijn hoofd sloeg op hol met deze vragen en vooral met de vraag waarom het mij niet lukte. Ik voelde me mislukt.



Geen van mijn dromen waren uitgekomen. Ik was niet succesvol in mijn werk, ik was (toen nog) alleen en had zeker niet het leven waarvan ik droomde. Ik droomde van een leven waar ik weer op reis ging een leuke baan had. Een gewoon normaal leven! Waarom lukt mij dit niet? Ik deed zo mijn best, en toch lukte het allemaal niet. Ik was harstikke boos. Het was niet eerlijk!

Het bleef maar door mijn hoofd spoken: "Leef jij je droom of droom jij je leven?" Altijd maar het gevoel hebben dat ik tegen de stroom in aan het zwemmen was. Steeds alles blijven geven terwijl ik zelf echt niets meer had.

Het had mij niet het leven opgeleverd waar ik naar verlangde. Ik lag in bed. De belangrijkste keuze die ik elke dag moest maken: blijf ik in bed, haal ik boodschappen of wil ik even naar het park?



Ahh blijf nog even, is toch gezellig?

Wanneer je een poosje moe bent en wat activiteiten op een lager pitje zet ontvang je alle begrip. Iedereen moet namelijk wel eens bijtanken. Dus iedereen begrijpt dat je even wilt opladen en dan weer door.

Het wordt anders wanneer je sociale activiteiten al jaren op een lager pitje moet zetten en activiteiten meerdere keren afzegt. In de zomer van 2012 had ik totaal geen sociale activiteiten. Ging niet naar verjaardagen, geen vrijdagmiddag borrel, geen netwerkclub en afspreken met vriendinnen ging ook niet. Zelfs sporten heb ik uiteindelijk opgegeven. De keren dat ik het wel geprobeerd heb om met vriendinnen af te spreken en dan toch op het laatste moment heb moeten afzeggen zijn volgens mij ontelbaar. Ik vond het verschrikkelijk om af te zeggen want ik wilde zo graag. Het lukte echter niet, alleen het idee om ergens op tijd te moeten zijn leverde heel veel stress op. Hierdoor was het ook een hele eenzame periode. De vermoeidheid maakte het in mijn gedachten alleen nog maar erger, waardoor ik me nog eenzamer voelde. Eigenlijk was ik gewoon totaal uitgeput.

Later in het proces, toen ik al weer wat opgeknapt was en bijvoorbeeld wel naar een verjaardagfeestje ging dan begreep niet iedereen waarom ik als laatste kwam en als eerste weer wegging of dat ik bepaalde activiteiten af zei. De woorden: "ahh toe nou. Het is toch gezellig?" kan ik echt niet meer horen. Want nee, het feestje is niet gezellig als je op je tandvlees zit en je eigenlijk te moe bent om ook iemand aan te kijken.

Je snapt dit alleen als je het zelf hebt meegemaakt

Ik zie veel mensen met chronische vermoeidheid worstelen met onbegrip. Collega's die het niet begrijpen (als je nog kunt werken). Partners die eigenlijk niet willen horen dat je ziek bent. Vrienden die je kwijtraakt. Dit komt omdat oververmoeidheid onzichtbaar is. En ach, iedereen is weleens moe toch? Mensen kunnen niet aan je zien dat je echt niet meer kunt. Een gebroken arm hebben is veel duidelijker. Begrijp me goed ook een gebroken arm gun ik niemand.

Het was bij mij echt niet zo dat de hele buitenwereld vol onbegrip was. Ik moet eerlijk zeggen dat ik het ook vrij snel van mij af heb kunnen zetten of iemand het begreep of niet. Dat kwam omdat ik op een cursus zat voor onverklaarbare lichamelijke klachten. Daar was een mededeelnemer die op onverklaarbare wijze steeds enorme pijn had in bepaalde lichaamsdelen. Bijvoorbeeld eerst in het been na veel onderzoeken bleek er niets aan de hand. Toen er zekerheid was dat het been in orde was ging de pijn weg. Maar deze kwam dan op een andere plek weer terug, bijvoorbeeld in de linker arm. Ik begreep er niets van en vond eigenlijk dat de mededeelnemer zich aanstelde. Ik kon er eigenlijk geen begrip voor opbrengen. Toen viel voor mij een het kwartje. Niemand gaat deze extreme vermoeidheid en bijbehorende klachten begrijpen tenzij die persoon dit zelf heeft meegemaakt.

Stel je niet zo aan!

Veel onbegrip zat ook in mijzelf. Want eigenlijk vond ik zelf dat ik me niet zo moest aanstellen. Ik was in die tijd nog alleen en had geen gezin, waar ik voor wilde zorgen. Hoezo lukt het mij niet alleen voor mezelf te zorgen?

Onzin natuurlijk! Misschien had ik niet die externe stress maar mijn lichaam zat in zo'n hoge alarmfase dat het van alles stress ondervond. Van het halen van deadlines op mijn werk tot het halen van de boodschappen. Mijn lichaam ervaarde alles als stress. Mijn hoofd had het op dat moment totaal niet door. Die bleef maar doorgaan, terwijl ik al mijn dagelijkse activiteiten probeerde vol te houden. Er bleven maar gedachten en vooral signalen van stress binnenkomen. Pas op, gaat dit of dat wel goed. Het leek alsof mijn hersenen gespleten waren. Eén kant draaide door op basis van alle 'Pas op signalen' en de andere helft deed wat het moest doen op de automatische piloot. Pas toen ik rust nam en mijn lichaam uitrustte, kwam ik uit de alarmfase. Toen pas had ik door dat mijn hoofd zo vol en druk was. Voor mij de volgende stap waar ik aan kon gaan werken.

Het leven raasde aan mij voorbij en ik keek toe

Het leven voelde als een kolkende rivier, die voorbij raasde, alle dingen waar ik van hield nam de rivier mee in de stroming. Ik zwom mijn hele leven al tegen de stroom in. Waardoor mijn leven bleef zoals het was, ondanks dat ik hard werkte en mijn uiterste best deed. Dit alles putte mij totaal uit. Alle energie stopte ik in het zwemmen tegen de stroming in met als resultaat een uitgeput lichaam en geest. Ik was kapot. Zo kapot dat als ik wel iets ging doen, ik letterlijk moest overgeven.

Ik herinner mij nog dat ik dacht ik ga even lekker onder de zonnebank. Ik had het toch de hele dag koud, dus even lekker opwarmen en ontspannend voor mijn spieren. Die waren toen altijd gespannen en dus pijnlijk. Ik mezelf van de bank hijsen iets aantrekken waarmee ik naar buiten kon en op de fiets naar de zonnebankstudio. Twintig minuten later ik weer terug op de fiets. Ik loop mijn appartement binnen en moest meteen overgeven. Deze inspanning kon mijn lichaam totaal niet aan.

Toen begreep ik de boodschap nog niet, dat overgeven aan de vermoeidheid best wel eens een goed idee kon zijn in plaats van continu maar tegen te vechten.



Muur van vermoeidheid

Ik wilde niets liever dan weer met de stroom meezwemmen. In *the flow* komen waarover je zoveel leest. Ik ging toen (2012) terug naar wanneer ik mezelf voor het laatst fysiek goed voelde. Dat was tijdens mijn zomerstudie aan Berkeley in USA (2007) en tijdens mijn eerste reis naar India (2008). Vooral tijdens de reis door India voelde ik mij fysiek fit. Tijdens ons verblijf in een Indiase ashram deden we yoga, meditatie, gingen we wandelen en aten lichte maaltijden op vaste tijden. Ik dacht dit kan ik thuis ook doen. De zomer van 2012 was het omkeerpunt. In het begin kon ik vrijwel niets, alleen zoals eerder genoemd een kopje thee zetten. Dit deed ik echter elke dag op hetzelfde moment. Vanaf dit niveau ben ik langzaam gaan opbouwen. Want één ding wist ik zeker: ik WILDE ECHT beter worden. Zes weken na het nemen van deze beslissing en het langzaam opbouwen van activiteiten, kon ik eindelijk weer eens naar buiten voor iets anders dan boodschappen doen. Het lukte om even naar het park te gaan zonder dat ik daarna helemaal kapot was. Zo ging het stapje voor stapje steeds beter.

Op reis voelde ik mij geweldig

Toen ik weer mijn bed uit kon en langzaam mijn werkzaamheden aan het oppakken was kwam ik er achter dat ik me toch niet zo geweldig voelde als op reis. Er zat toch nog veel spanning. Ik heb veel mensen gesproken die de ontspanning ook alleen voelde wanneer ze een reis maakte.

Ik deed inmiddels al meer dan 10 jaar aan yoga. Ik ben na de eerste yoga reis nog een keer naar India geweest om les te krijgen van swami's en de beste yogadocenten. En toch lukte het mij maar niet om echt te ontspannen. Dit leverde al snel de grap op van een vriend: "De yogini die niet kan ontspannen!" Ik deed het toch allemaal precies zoals het mij geleerd was? Ik deed toch zo mijn best? (Daar is ie weer!)

En daar zit de crux. Ik deed altijd de dingen precies zoals het mij geleerd en verteld werd. Ik vroeg mij nooit af wat ik voelde wanneer ik iets deed. Niet omdat ik het idee had dat het niet mocht ofzo. Nee, ik had geen idee dat ik dit mezelf kon afvragen.

Toen ging voor mij de fase in van het leren ontdekken van mijn eigen grenzen. Het ontdekken dat waar deze grenzen zijn was een hard maar vooral leerzaam proces. Mijn lichaam werkte lekker mee. Als het weer beter met mij ging dan gaf ik weer gelijk te veel gas en BAM! daar was de muur van vermoeidheid weer. Nu weet ik dat deze muur er was om mij aan te geven dat ik met iets bezig ben wat ik eigenlijk helemaal niet wilde.

In control willen blijven, altijd in control blijven

Het is dus erg belangrijk om te doen wat jij wilt en om te weten wat jij wilt. Ik ben pas later in mijn herstelproces er achter gekomen wat ik wilde. Toen ik weer energie had, viel het me ook op wanneer de energie weer wegebde.

Die muur van vermoeidheid kan ineens weer opdoemen. Ik was toen al meer dan een jaar helemaal stabiel en dan nog gebeurde het soms. Mijn energie was weer compleet weg toen ik voor mijn toenmalige werkgever werkte. Ook daar werd ik naar een half jaar werken weer vaker ziek. Ik was in de winter begonnen en in de zomer was ik weer af en aan ziek. Uiteraard deed ik ook toen nog mijn best, sliep een dagje en een dag later stapte ik weer in de auto. Op een gegeven moment zat ik huilend in de auto. De parkeergarage zat vol en ik moest dus een andere parkeerplek zoeken. Daarbij was ik al te laat voor de meeting omdat het niet lukte om mijn bed uit te komen. Daar kwamen de tranen. Hilde ik omdat ik de laat was? Nee eigenlijk niet. Ik hilde vooral omdat ik dit mezelf weer aan deed. Wat deed ik daar?! Hiervoor ben ik toch niet beter geworden! Om op een onbeduidende donderdag te laat te komen voor een meeting waar ik nu niet meer weet waar het overging.



Out of control: Weg met die baan

Inmiddels kreeg ik telkens buikpijn als ik naar kantoor moest, was alweer vaak ziek geweest en mijn maag draaide zich om als ik dacht aan de opleidingen die ik moest volgen. Ik dacht wat maak ik mezelf wijs? Ik ben helemaal niet gelukkig in deze baan.

Daarom deed ik iets wat voor anderen als een complete verrassing kwam. Ik nam ontslag. Mijn eigen bedrijf bestond toen alleen nog maar in mijn hoofd. Een eigen bedrijf, het was een intens verlangen. Net als mijn verlangen om beter te worden, ook toen had ik geen idee hoe ik dat moest aanpakken. Met nog geen enkele klant op dat moment en toch nam ik de beslissing. Het was nu tijd om weer naar mijn lichaam te luisteren en op een volgend level hello2life te zeggen.

Natuurlijk baalde ik in eerste instantie dat ik een terugslag had gehad. Het heeft mij toch weer een flinke periode zoet gehouden met af en aan ziek zijn. Uiteindelijk heeft het mij weer een hele wijze les opgeleverd. Dat ik op mijn lichaam KAN VERTROUWEN. Het geeft haarfijn aan wat bij mij past. Jouw lichaam is niet ziek omdat het niet werkt. Het werkt juist heel hard omdat het je iets duidelijk wil maken.

CVS, ziekte of niet?

De diagnose van chronische vermoeidheid wordt veel gegeven, zo'n 130.000 Nederlandse krijgen deze diagnose. Er zijn ook genoeg mensen die al maanden, soms jaren, op hun tandvlees lopen zonder dat daar een diagnose opgeplakt is. CVS, Burn Out of een andere naam. Het maakt niet uit hoe het beestje heet.

Mensen, net zoals jij en ik, die blijven doorgaan ook als ze totaal uitgeput zijn hebben drie mooie eigenschappen: wilskracht, doorzettingsvermogen en vechtlust. Deze goede eigenschappen kun je dus ook inzetten om stapje voor stapje weer hallo tegen het leven te zeggen. **JOUW** leven.

Het is niet gemakkelijk, er zijn ups en downs. Zoals je hierboven hebt kunnen lezen komen de downs ook bij mij nog voor. Blijf ik dan CVS patiënte? Misschien wel, ik weet niet wat de toekomst nog brengt. Nadat ik de diagnose heb gekregen ben ik gelijk gestopt met zoeken en heb ik geen enkel lichamelijk onderzoek meer gedaan.

Ik weet hoe ik mij voel en ik hoor de duidelijke signalen die mijn lichaam afgeeft wanneer ik iets doe dat niet bij mij past. Dit vind ik de meest waardevolle levensles ooit.



Zeg hallo tegen het leven

Leef jij je droom of droom jij je leven?", zei ooit iemand tegen mij op een congres. Deze uitspraak heeft, in mijn zieke periode, vaak door mijn hoofd gespoekt. Dit was niet mijn droom en eigenlijk ook niet mijn leven. Het leven ging aan mij voorbij en ik keek toe. Toch heb ik deze ervaring nodig gehad om uiteindelijk het leven te kunnen leven wat bij mij past.

Ontspannen? Paardenmest!

Toen ik in de zomer van 2013 mij weer een stuk fitter voelde wilde ik mezelf iets cadeau doen. Ik besloot te leren paardrijden. Als kind wilde ik dit al heel graag doen. Als ik op mijn fiets zat fantaseerde ik dat ik aan het paardrijden was. Ik kon al precies voelen hoe het was om op een paard te zitten. Hoe je flanken van het paard voelt bewegen bij het ademen.

Mijn eerste paardrijles vond ik super spannend. Zodra ik de manege binnen liep wist ik dat het goed zat. Ondanks de spanning van de eerste rijles, voelde ik de spieren in mijn lijf ontspannen. Dit hoorde bij mij! Ineens wist ik hoe het voelt om op de juiste plek te zijn. Het was voor mij de eerste keer dat ik voelde dat het goed was en dat ik op een plek was die bij mij hoort.

Mijn eigen bedrijf

Zoals eerder genoemd ben ik na mijn herstel weer in de financiële dienstverlening gaan werken. Tja, ik had geen werk en ik wist wat het was en er is vrij gemakkelijk werk in te vinden. Binnen de eerste drie maanden wist ik, hiervoor ben ik niet beter geworden. Het heeft toen nog een jaar geduurd voordat ik er achter kwam waar ik wel voor gevochten had. Het opzetten van mijn eerste eigen bedrijf.

Het was pittig. Ik heb afscheid moeten nemen van beelden waarvan ik dacht dat ik dat was. Dit keer op het gebied van werk. Ik heb nieuwe patronen moeten aanleren. Waarin ik opnieuw geconfronteerd werd met stress. Het voordeel was dat ik nu wist hoe ik ermee om moest gaan. Ik hoor mijn lichaam nu duidelijk en weet daardoor wanneer ik in mijn flow zit of wanneer ik weer tegen de stroming in zwem.

Ik heb geleerd dat ik echt op mezelf kan vertrouwen. Het fysieke herstel heeft mij geleerd op mijn lichaam te vertrouwen. Het proces van het opstarten en runnen van mijn eigen bedrijf heeft mij geleerd om mijn intuïtie te vertrouwen. Waardoor ik bijvoorbeeld de kracht vond om mijn baan op te zeggen zonder dat ik wist hoe de toekomst er precies uit zou gaan zien. Want ik had toen niet verwacht dat ik na ruim 5 jaar ondernemen het bedrijf zou verkopen om daarna weer in loondienst te gaan. Het begon echter te kriebelen om mijn ervaring en kennis die ik in de jaren op had gedaan te delen. Dit doe ik nu met Hello2Life!

Met Hello2Life leer ik mensen om weer hallo tegen het leven te zeggen. Ik heb hier heel veel plezier in en voel: dit hoort bij mij.

Alles komt op z'n pootjes terecht

Ik begrijp dat als je dit voor het eerst leest dat je denkt: Bull Shit! Zo makkelijk krijg ik mijn energie niet terug. Ik begrijp dat je zo denkt. Inmiddels heb ik met veel mensen gesproken die er weer bovenop gekomen zijn. Iets vinden wat bij ze past is wat zij gedaan hebben soms bewust en soms onbewust. Met het unieke 7 stappenplan van Hello2Life krijg je handvaten om dit in jouw eigen tempo ook te kunnen doen.

Als je precies bent waar je hoort te zijn, ontvang je energie. Dan is het normale leven heerlijk en precies goed voor jou. Eindelijk kan ik zeggen dat ik mijn normale leven gevonden heb en het leven is zo leuk!



"Ik zeg weer volmondig Hello2 Life. Dit gun ik jou ook!"

Klaar voor de volgende stap?

De eerste stap is bedoeld als kennismaking. Een eerste moment om stil te staan bij jouw energie. In het volledige Hello2Life Energiekompas gaan we samen verder. Stap voor stap ontdek je hoe je meer rust, energie en regie kunt creëren op een manier die bij jou past.

Ben je benieuwd wat het programma inhoudt?

Ontdek het Hello2Life Energiekompas op hello2life.com

Over Patty

Patty heeft, na jaren in de bancaire wereld gewerkt te hebben, haar eerste eigen bedrijf opgezet. Dat ze na ongeveer 5 jaar succesvol verkocht heeft. Nu kunnen mensen bij haar terecht bij Hello2Life. Haar eigen levenservaring samen met haar opgedane kennis vormen de basis van de manier waarop zij mensen met extreme vermoeidheid helpt om weer een normaal leven te krijgen. Vol energie, liefde en geluk. Kortom om (weer) hallo tegen het leven te zeggen.

Winnen van extreme vermoeidheid

Zo volhardend als Patty was in haar werk, zo'n doorzetter was ze ook in het verslaan van haar CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom). Geheel op eigen kracht is ze teruggekomen uit het diepste dal van haar vermoeidheid. Hierdoor weet ze wat werkt en wat niet werkt. Later in haar proces om te leren leven met CVS heeft ze andere experts gesproken en is ze onder behandeling geweest.

Ervaringsdeskundige met CVS

Uit eigen ervaring weet Patty hoe uitzichtloos het leven kan zijn met extreme vermoeidheid en CVS. Dit samen met haar andere ervaringen in het herstelproces maakt haar een unieke ervaringsdeskundige op dit gebied. Patty heeft altijd al een voorliefde gehad voor een leven zonder stress. Al meer dan 10 jaar laat ze zich inspireren over dit onderwerp gebaseerd op de yogafilosofie. Hiervoor heeft ze meerde opleidingen en reizen gemaakt naar bijvoorbeeld India.

Uniek 7 stappenplan ontwikkeld

Nu heeft zij haar unieke 7 stappenplan ontwikkeld om extreme vermoeidheid te overmeesteren. Zoals CVS mensen ook plotseling kan overmeesteren. Met deze methode helpt ze mensen die op hun tandvlees lopen en die niet meer als toeschouwer naar het leven willen kijken. Ze helpt deze mensen weer Hello2Life te zeggen door rust te vinden en te ontdekken wat ze echt willen.

Haar missie

Patty is er van overtuigd dat vermoeidheidsklachten en extreme vermoeidheid voortkomen uit roofofbouw die mensen op hun lichaam plegen. Dit kan fysiek of geestelijk zijn, maar ook beide. Het is haar missie om mensen hiermee te laten stoppen zodat ze weer een gelukkig leven krijgen. Als je Hello2Life zegt dan kies je naast je eigen leven ook voor het leven van anderen! Haar aandeel is om mensen eerst weer hallo tegen hun eigen leven te laten zeggen om op deze wijze de sneeuwbal aan het rollen te krijgen. Zodat deze dames ook andere weer inspireren en deze vrouwen hun leven weer ten volste kunnen gaan leven.

Ze is een inspirator, luisterend oor en ze heeft humor. Ze helpt jou ook graag om weer Hello2Life te zeggen. Op www.hello2life.com vindt je een overzicht van haar diensten.