

Bespreking: Guus van der Veer

Maaïke Schipper: 'J'ai quinze ans et je ne veux pas mourir' Doorleven met chronische vermoeidheid. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2012. ISBN 9789048422838 (ME/ CVS/ED/1) Zie ook: [www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)

**Soort boek/ziekte/stijl:** In 131 pagina's vertelt de schrijfster over haar jarenlange en op zijn minst gedeeltelijk succesvolle gevecht tegen uitputtende vermoeidheid. Ze vergelijkt haar ervaringen met wat in andere boeken te lezen valt over het chronische vermoeidheidssyndroom. Ze komt tot de conclusie dat zij, ondanks alles dat ze heeft bereikt, geen te grote verwachtingen moet koesteren, en het voorlopig wel met vallen en opstaan zal blijven gaan, en dat veel van haar vragen onbeantwoord zijn gebleven.

**Over de schrijfster:** Maaïke Schipper (1975) is werkzaam in haar eigen motorrijdschool.

**Korte beschrijving:** Na het lezen van het boek *Herwin je veerkracht* van B. van Oudenhove kreeg Maaïke Schipper de behoefte om haar ervaringen met chronische vermoeidheid –vanaf haar vijftiende levensjaar, daarvoor was ze een zeer energiek en sportief meisje- op een rijtje te zetten. Ze stelde zich vragen als: 'Ben ik hersteld, of kleeft de chronische vermoeidheid nog aan mij? Valt het inmiddels beter te begrijpen wat er mis is gegaan toen ik ruim twintig jaar geleden geconfronteerd werd met chronische vermoeidheid en in het verloop van de ziekte? Heb ik het geaccepteerd zoals ik nu ben?'

Ze laat zien dat zij tijdens het hele proces nooit echt rust genomen heeft; haar verhaal gaat vooral over het doorleven en aan haar toekomst werken ondanks de vermoeidheid. Daarbij beschrijft ze wat haar geholpen heeft: een zeer streng dieet om haar stofwisseling weer op orde te krijgen, erkenning door een huisarts die haar de maaltijdservice van de Thuiszorg voorschreef zodat ze haar schaarse energie aan haar studie kon besteden, steun van een keuringsarts die er voor zorgde dat ze een indicatie voor een benedenwoning kreeg, en een melatonine kuur van een half jaar om beter te slapen.

**Wat viel op:** het boek illustreert hoe vruchtbaar het kan zijn om praktisch en oplossingsgericht om te gaan met ongrijpbaar probleem.

**Citaten:** Pag.83: " Ik merkte dat ik nu via de huisarts hulp kon organiseren en ik probeerde manieren te vinden om daar vaker gebruik van te maken. Zo moest ik voor mijn studie verplicht een excursie in het buitenland volgen. Voor mij kwam dat neer op twee weken rondsjuwen door Engeland. Ik zuchtte. Hoe kon ik er voor zorgen dat dat geen totale uitputtingsslag zou worden? De oplossing zocht ik in het gebruiken van een rolstoel. Ook weer via de Thuiszorg en de huisarts kon ik een rolstoel lenen die ik op de excursie meenam. Het was niet zozeer een teken van enorme terugval dat ik in die twee weken in een rolstoel zat, het was juist een verbetering, een hulpmiddel om het allemaal wat draaglijker te maken. Ik had – mezelf kennende- ook wel zonder rolstoel twee weken geforceerd kunnen rondlopen, maar waarom zoveel moeite doen, waarom steeds weer de diepte in? Nee, als ik voor verlichting kon zorgen, dan moest ik dat gebruik van maken. "

Pag.86: “Maar wat bleek nu, ik trof een keuringsarts *die het begreep*. Het was niet te geloven, maar met de vragen die hij stelde en de reacties die hij gaf drong het langzaam tot me door dat hij werkelijk oog had voor de situatie waar ik in verkeerde. En wat ik zo ontzette goed van hem vond, dat was werkelijk ongekend, hij had door dat ik op zoek was naar oplossingen. Het doel van de benedenwoning was niet om als ziek thuis te blijven zitten, dat kon net zo goed op drie hoog. Nee, mijn doel was juist dat ik weer beter zou gaan functioneren, beter voor mijzelf zorgen, gemakkelijker uit huis de straat op kon en dus ook beter in staat zou zijn om mijn studie af te ronden en een leven op te bouwen.”

Pag.121: “ Ik vind dat hoe ik mij voel niet klopt met de verwachting van volledig hersteld zijn. Dat kan ik op drie manieren interpreteren. Interpretatie 1: ik heb geen CVS meer, maar ik heb geen reëel beeld van wat normaal is. Hierdoor voel ik me meer ontevreden dan nodig is. En dat kost energie. Interpretatie 2: Ik heb geen CVS meer, maar ik ben wel beschadigd uit de strijd gekomen. Ik wordt nooit meer helemaal de oude, maar ik kan wel leren ingeslepen patronen te doorbreken. Interpretatie 3: Ik heb nog steeds te maken met het typische CVS mechanisme, waardoor ik minder dan normaal herstel van activiteiten en daardoor achter de feiten aan blijf lopen, hoeveel ik mijn best ook doe om een balans te zoeken en te sleutelen waar het kan. Misschien zijn ze alledrie wel een beetje waar.”