



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

Cursief 3 – Mei 2022

Lege besteklade

Vermoeidheid en weinig energie hebben zijn twee klachten die sinds mijn niet-aangeboren hersenletsel (NAH) een hoofdrol spelen. Vroeger nam ik vermoeidheid vaak niet serieus. Het was een kwestie van die batterij terug op te laden. Maar **wat als die batterij nooit meer volledig opgeladen wordt?** Wat als je de dag al start met een halve batterij? Als dit over een smartphone zou gaan, zou die al aan vervanging toe zijn. Helaas kan ik mijn lichaam niet zomaar vervangen of een nieuw exemplaar bestellen.

Vroeger had ik regie over mijn eigen lichaam en als ik fysiek en/of mentaal moe was, kon ik mezelf nog een extra “push” geven. **Nu ik geen regie meer heb over mijn lichaam, zijn mijn dagen soms zoals een film zonder plot.** Het is werkelijk een ware kunst om in te schatten wat er wel/niet zal lukken op een dag.

Het is moeilijk om dit alles toe te geven aan mezelf, maar hoe leg ik dat in hemelsnaam uit aan mensen die me regelmatig van top tot teen bekijken en letterlijk zeggen: **“Maar je ziet toch niks aan jou”?** Intussen beseft ik dat niet-zichtbare gevolgen zoals vermoeidheid en energiegebrek zeker niet “NAH-exclusief” zijn. Er zijn ontelbaar veel ziektes/aandoeningen waarbij er “niet meteen iets te zien” is, maar er wel degelijk iets gaande is. De hardware ziet er oké uit, maar de software wil niet mee.

Ik speurde op het internet naar soortgelijke verhalen en ik kwam zo vrij snel uit op een video van de Amerikaanse Christine Miserandino, de uitvindster van **“The Spoon Theory”**. Aan de hand van “beschikbare lepels” legt ze uit hoe het is om dagelijks bewuste keuzes te maken omdat je vanwege een chronische ziekte weinig energie hebt. Het komt erop neer dat je nooit genoeg lepels hebt om een hele dag te vullen. Lepels op = energie op. Dus als je tijdens een volgend etentje weer die vervelende vraag krijgt over jouw vermoeidheid/energiepeil, gooi die besteklade dan gerust eens open. 😊