

A close-up portrait of Wilma van Erven, a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a light-colored blazer and a thin gold necklace. Her hand is visible near her chest, wearing a ring.

## WILMA VAN ERVEN (53) KREEG OP HAAR 45STE DE DIAGNOSE CVS/ME.

'Ik worstel al jaren met zware vermoeidheid. De ene week gaat het nog, maar de andere week ben ik al uitgeput als ik opsta. Uitrusten helpt niet. Ik lig dan de hele dag op de bank en moet me steeds excuseren. Hoe kan je man, je vriendin, je werkgever begrijpen dat het je soms wel lukt om op een feestje te verschijnen en dat je de dag daarop niet eens boodschappen kunt doen? Ik voel me dan heel schuldig en die worsteling kost me nog meer energie.

De huisarts trok zijn handen ervan af. Ik vond het heel frustrerend dat ik zelf maar op zoek moest naar een oorzaak en verbetering. Ik zocht zowel in het reguliere als het alternatieve circuit en sprak met psychologen, deed bio-resonantie, familieopstellingen, nam pilletjes, poedertjes en supplementen. Het kostte me handenvol geld en ik schoot er niks mee op. Uiteindelijk kreeg ik de diagnose CVS/ME; een containerbegrip voor onverklaarbare vermoeidheidsklachten. Toen ik de wanhoop nabij was, liet ik me opnemen in een gespecialiseerde kliniek, U-Center, voor mensen die niet de  
**Lees verder op pagina 36**

'Mijn huisarts trok  
zijn handen ervan af'



juiste hulp kunnen vinden voor hun klacht. Daar werd ik in zeven weken tijd helemaal binnenstebuiten gekeerd in therapieën, door psychiaters en psychologen. Zo ontdekte ik dat ik nooit geleerd heb met mijn emoties om te gaan op een manier die goed voor mij is. Mijn ouders hebben mijn emotionele behoeften nooit gezien. Tijdens een lichaamsgerichte behandeling kwam naar boven dat ik in mijn vroege jeugd seksueel misbruikt ben door een naaste van de familie. Even was ik bang dat ik dat verzon omdat ik zo graag een verklaring voor mijn klachten wilde, maar de beelden kwamen steeds weer terug en mijn hele lichaam reageerde dan. Ik begon mijn gevoel van leegte en onveiligheid te begrijpen, en heb mijn ouders geconfronteerd met deze tekorten uit mijn jeugd. Ze reageerde niet ontkenkend of boos en daar was ik al heel blij mee. Ze zijn er verder nooit meer op teruggekomen, maar voor mij is het goed zo nu. Ik heb het grotendeels geaccepteerd en weet nu beter met mijn energie om te gaan.'

**Wilma van Erven verwerkte haar ervaringen in het boek *Niet normaal zo moe*, Uitgeverij Lente, 2021**



hoe je zit en staat. Hij zag meteen aan mijn lichaamshouding dat ik op bepaalde plekken heel gespannen was. Toen hij mijn voeten op verschillende manieren aanraakte, moest ik vreselijk huilen. Er kwamen beelden bij me op van gebeurtenissen in mijn leven die traumatisch voor me zijn geweest. Door deze therapie ontdekte ik dat ik heel lang over mijn grenzen ben gegaan en moest leren die grenzen opnieuw te stellen. Ik leerde me bij fysieke pijn af te vragen of er ook emotionele pijn achter kon schuilgaan. Ook ontdekte ik hoe ik het kon verzachten met aanraking en door diep adem te halen. Ik heb deze psychomotorische therapie maandenlang gedaan en heel langzaam trokken emoties als boosheid, verdriet, eenzaamheid en angst weg. Ook de pijn verdween. Inmiddels gaat het weer goed met me. Ik tennis zelfs weer. Al moet ik mezelf wel in acht blijven nemen, anders komt de pijn weer terug.'

**Een deel van de geïnterviewden is afkomstig uit het PatiëntenPanel Aanhoudende Lichamelijke Klachten. Dit is een werkgroep van (ex-)patiënten en zorgprofessionals die initiatieven ontwikkelen om de samenwerking te verbeteren.**



gaan eer en status vaak boven geluk en welzijn. Je wordt pas gewaardeerd wanneer je een hoge universitaire graad hebt. Red je dat niet, dan kun je op afkeuring rekenen.

Die druk heeft mij in mijn jeugd veel spanning bezorgd. Na het behalen van mijn propedeuse hbo sociaal werk kon ik het niet meer opbrengen. De stress kostte mij zo veel energie dat ik besloot om een tussenjaar te nemen. In dat jaar ben ik met mijn therapeut op zoek gegaan naar wat voor mij belangrijk is. Een zinvolle invulling van het leven blijkt voor mij veel minder te liggen in het carrière maken, en veel meer in het helpen van anderen. Ik werk nu als ervaringsdeskundige bij zorginstelling Parnassia Groep, waar ik mijn tijd zelf kan indelen. Ook ben ik actief als vrijwilliger bij Stichting Vobis, een stichting die taboederwerpen bespreekbaar maakt binnen migrantengroepen. Daar hou ik me bezig met radio en theater, iets waar ik plezier uithaal en mijn talenten in kwijt kan. De buikpijn komt nog wel op, maar dan neem ik even rust, haal ik goed adem en dan gaat het wel weer.'