



Fibromyalgie zit in mijn rugzak

Inger Strietman probeerde altijd alles goed te doen, maar kreeg toch keihard de deksel op haar neus. Niet lang na een burn-out volgde de diagnose fibromyalgie. 'Het is een zware tijd geweest waarin ik niet wist óf en hoe ik hieruit zou komen.'

Tekst: **Esther Smid** Foto's: **Marit Moerman**

Inger Strietman (39) is zelfstandig coach, spreker en schrijver en woont in Breukelen samen met haar vriend en hun twee kinderen (8 en 6). Ongeveer vier jaar geleden kreeg ze last van allerlei klachten.

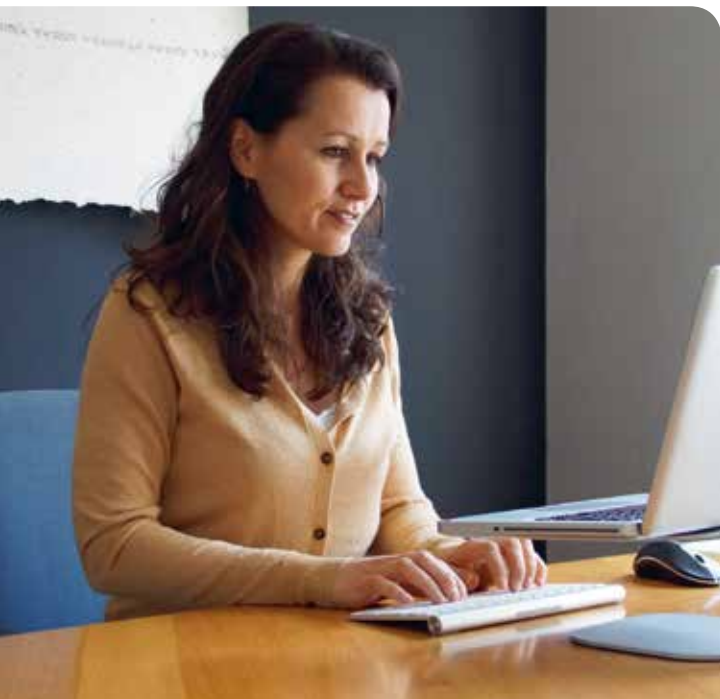
Griep zonder koorts

'Ik liep op mijn tenen, had een gezin met twee jonge kinderen, een eigen praktijk en volop ambities. Soms had ik weinig weerstand en energie en werkte ik te hard. Ik moest uitkijken voor overspannenheid, dat voelde ik wel. In slechte perioden had ik eens in de zes weken flinke pijn in mijn hele lijf. Ik was rillerig en oververmoeid en had hoofdpijn, keelpijn en spierpijn. Het was een soort griep zonder koorts. Na een weekje thuisblijven, ging het meestal wel weer.'

Op een gegeven moment werd Inger echter niet meer beter; ze bleef maar moe, alles deed pijn en haar keel bleef opspelen. 'Even boodschappen doen of de kinderen van school halen, lukte me niet meer. Ik begreep niet wat het was, kon er geen grip op krijgen en het duurde maar voort. De situatie trok me helemaal naar beneden, er was geen ontkomen aan. Ik werkte niet meer, kon geen leuke moeder en partner zijn en mijn sociale contacten verwaterden. Hoe harder ik mijn best deed om beter te worden, hoe slechter het met me ging. Ik vereenzaamde en werd depressief. Ik dacht: wat doe ik hier? Ik ben alleen maar gedoe. Ik ben alleen maar een zorg voor mijn omgeving.'

'Ik wil mensen inspireren om door schaamte, angst en verstand heen bij zichzelf te blijven'

Inger had een burn-out en een heleboel ogenschijnlijk losse klachten. 'Ik besloot onder behandeling te gaan bij een multidisciplinair team met een coach, psycholoog, psychiater, creatief therapeut, fysiotherapeut en een motorisch therapeut. Als team gingen zij om mij heen staan om me verder te helpen. Mijn psychiater dacht aan fibromyalgie, een psychosomatische pijnstoornis. Ik wilde er niks van weten en voelde veel weerstand. Dat zie-lige hoekje met onverklaarbare klachten was niks voor mij. Ik wilde mijn leven en mijn energie weer terug. Een diagnose bij de reumatoloog hoefde ik niet; de klachten zouden blijven, met of zonder label. Thuis zocht ik toch op internet naar informatie over fibromyalgie. Voor het eerst las ik een complete beschrijving van hoe ik mij voelde. Dit was de



'Ineens was er een label dat in zijn geheel op mij van toepassing was. Mijn klachten kregen eindelijk bestaansrecht'

paraplu waar alles onder viel. Mijn burn-out was bovendien een vrijbrief geweest voor de fibromyalgieklachten om zich optimaal te manifesteren. De herkenning deed me meer dan ik dacht. Ik was al bijna een jaar arbeidsongeschikt, ik wist echt niet hoe het verder moest en nu was er ineens een label dat in zijn geheel op mij van toepassing was. Mijn klachten kregen eindelijk bestaansrecht.'

Loslaten

Toen Inger in februari 2016 alsnog naar de reumatoloog ging, hoopte ze op de diagnose fibromyalgie. 'Ik was opgelucht toen ik het inderdaad bleek te hebben. Eindelijk kon ik het een plek geven en mensen vertellen wat er met me aan de hand was. Tegelijkertijd vroeg ik me natuurlijk ook af hoe mijn toekomst er in godsnaam uit zou zien. Deze aandoening gaat nooit meer weg uit mijn leven...' Omdat ze nu wist wat het was, kon Inger stoppen met symptoombestrijding en beginnen met acceptatie van de fibromyalgie. 'Er was geen andere weg dan al mijn pijn en gevoelens te accepteren, mijn lijf beter te leren kennen en mijn grenzen te leren bewaken. Na driekwart jaar intensieve multidisciplinaire therapie, heb ik geleerd los te laten, in het moment te leven. Door niet meer mijn best te doen om beter te worden ging ik me uiteindelijk langzaam een beetje beter voelen. Elke dag kijk ik hoe het gaat wanneer ik opsta. Ik moet telkens op microniveau bewust kijken en voelen wat goed voor mij is.'

Creatief met energie

Inger heeft de luxe dat ze zelfstandige is, waardoor ze haar werktijden zelf kan indelen. 'Ik ben minder gaan werken en ga vaker achter de computer weg om even iets anders te doen. Ik heb snel last van beeldschermen; ik word er echt moe van. 's Avonds werk ik sowieso niet. Dan moet ik ruim op tijd uit die verstandelijke modus om te kunnen slapen. Ik ga rond 21.30 naar bed. Negen uur slaap per nacht zou ideaal zijn, maar dat lukt niet altijd. Een paar



keer per dag neem ik de rust om te mediteren, elke week ga ik naar yoga en ik probeer zoveel mogelijk buiten te zijn. Ik ben ambitieus en hou ervan geprikkeld te worden. Dat is lastig in combinatie met fibromyalgie. Soms mis ik toffe dingen, soms ga ik toch mee naar een feestje, omdat het ook energie geeft. Als fibromyalgiepatiënt is het een uitdaging om creatief te zijn met de energie die je hebt. Het is continu zoeken naar evenwicht.'

Gezond egoïsme

'Eigenlijk is het heel treurig hoe wij in onze westerse samenleving leven', zegt Inger. 'We moeten hard werken en lekker doorpakken. Daarbij negeren we massaal wat we echt voelen. We worden alleen maar getraind om na te denken en als je lijf niet meewerkt stoppen we er paracetamol in. Het is echter veel belangrijker dat je lijf goed voelt dan dat je agendapunten kunt afvinken. Goed voor jezelf zorgen is de basis. Echt geluk is zoveel dichterbij dan je denkt. Dat hangt heus niet af van prestaties en hoge doelen.'

100 dingen

Inger was al voor haar burn-out en diagnose bezig met het schrijven van een boek over wat er écht

'Ik dacht: wat doe ik hier? Ik ben alleen maar gedoe'

toe doet in het leven. 'Ik zag in mijn coachpraktijk dat veel mensen tegen dezelfde dingen aanlopen. Je ziet het niet omdat we het niet delen, maar veel mensen hebben fysieke en/of mentale klachten en zijn met hun leven aan het worstelen. Je bent dus niet alleen! Mijn boek *100 dingen die je eerder had willen weten* is dit jaar uitgekomen en werd zo goed ontvangen dat inmiddels de tweede druk uit is. Het is een inspiratieboek met korte, bondige inzichten, tips en levenslessen. Het is bedoeld als trigger om eens stil te staan en over jezelf na te denken. Ik wil mensen inspireren om te durven kiezen voor het leven dat bij hen past. Om door schaamte, angst en verstand heen bij jezelf te blijven. Dit is voor mensen met fibromyalgie natuurlijk extra belangrijk.'

Fibromyalgie heeft Ingers leven absoluut veranderd. 'De valkuil van fibromyalgie is dat je alleen nog maar ziet wat niet meer lukt. Natuurlijk heb ik moeten accepteren dat sommige dingen niet haalbaar zijn. Ik kan niet zoveel werken en afspreken met vrienden en familie als ik zou willen. Verjaardagsfeestjes sla ik vaak af, omdat dat een behoorlijke aanslag is op mijn batterij. Lang staan of zitten probeer ik te mijden, dat geeft snel klachten. Ik ben veel sneller moe en overprikkeld en heb snel last van gespannen spieren. Toch heb ik mijn koers niet compleet veranderd. Ik kijk vooral naar wat nog wel kan. Daarbij is het essentieel dat ik me altijd bewust ben van mijn energie en hoe ik hiermee mijn dag het beste indeel.

Ik probeer mijn leven zo te organiseren dat het voor mij haalbaar is. Dat vereist veel creativiteit. In het bepalen van mijn weg en het nemen van beslissingen neem ik fibromyalgie altijd als overweging mee. Fibromyalgie zit in mijn rugzak. Maar het is niet een blok aan mijn been waardoor ik geen kant meer op kan.' ✨

Esther Smid (1968) studeerde Nederlands aan de Universiteit Utrecht. Ze werkt als freelance journalist en eindredacteur en schreef twee informatieve kinderboeken.

