



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.

Ik raak van niks al uitgeput

Ik ben een vrouw van 73 en heb al veertien jaar twee problemen die steeds erger worden. Ik ben ervoor in therapie, maar dat helpt niks. Probleem 1: op mijn vrije dagen – dat zijn er vier per week – lig ik op bed en slaap ik. De laatste tijd is het al zo erg dat ik, als ik van mijn vrijwilligerswerk thuiskom, meteen naar bed ga. Ik lijk er steeds moeier van te worden. Probleem 2: ik kan me er niet toe zetten iets in huis te doen. Als ik al dénk aan ramen zemen of in de tuin werken word ik misselijk en laat ik het liggen. Als ik vrij ben blijf ik in de stad hangen totdat om 17 uur de televisie aan kan. Dit alles zorgt ervoor dat ik uitgeput ben.

Linda

Beste Linda,

Je klachten kunnen veel oorzaken hebben. Het is voor mij daarom eigenlijk onmogelijk je een duidelijk advies te geven anders dan dat je terug moet naar je huisarts. Ik heb geregeld mensen in behandeling met chronische moeheid en veel van hen hebben een verstoord slaappatroon. De meesten slapen erg veel. Ik herinner me een patiënte die zelfs zestien uur per etmaal sliep. In vrij korte tijd teruggaan naar negen uur slaap bracht toen al duidelijk verbetering. Het probleem is alleen: als je je slaap beperkt, zullen je klachten eerst toenemen. Je lichaam is nu gewend aan excessief slapen, dus voel je je pas na een tijdje fitter bij acht tot negen uur slaap. Dat fitter voelen kan niettemin sneller komen dan je voor mogelijk houdt. Vervolgens zul je nog ruim de tijd moeten nemen om je activiteiten uit te bouwen. Wellicht moet je eerst terug in het aantal uur vrijwilligerswerk per dag zodat je er niet uitgeput van terugkomt. Vervolgens kun je

heel geleidelijk weer opbouwen. Ik adviseer je dit allemaal niet zonder begeleiding te doen. Eerst zal zeker moeten zijn dat er geen medisch probleem ten grondslag ligt aan je moeheid en slaperigheid. Misschien is dat al eens onderzocht. Maar als dat al een tijd geleden is gebeurd en je klachten blijven toenemen, zou ik teruggaan naar de huisarts. Het kan ook nog zijn dat je al jaren al aan depressieve klachten lijdt. In je verhaal noem je weinig dingen die aan zingeving bijdragen. Je doet vrijwilligerswerk; dat is heel goed. Hopelijk geeft dat je het gevoel nuttig te zijn voor anderen of is het gewoon prettig om onder de mensen te zijn. In de stad rondhangen, televisiekijken: dat zijn activiteiten die weinig energie geven, juist veel energie kosten en zelden het gevoel geven dat je iets nuttigs hebt gedaan. Je vermeldt niet wat voor therapie je volgt maar als het een gesprekstherapie is, zou ik eerst de volgende vragen proberen te beantwoorden: wat is het niveau van activiteiten op een dag waarvan je niet uitgeput raakt (en vandaaruit geleidelijk op zo kunnen bouwen)? Wat geeft je nog energie of zin in het leven? De bottomline: bespreek je vragen met je huisarts.

Ik heb geen hobby

Ik kwam tot de ontdekking dat ik geen echte hobby heb. Ik vermaak me prima, doe genoeg leuke dingen en verveel me nooit. Maar als ik mensen enthousiast hoor vertellen over hun training voor een marathon, hun liefde voor een voetbalclub of over een nieuwe muzikale ontdekking, vraag ik me toch af of ik niet iets mis. Ik luister graag naar die gepassioneerde verhalen maar zelf heb ik niks waarvan ik ga stralen. Is dat oké of moet ik mijn passie gewoon nog ontdekken?

Julia (1963)

Beste Julia,

In een steeds extravertere samenleving, waarin je geacht wordt al je persoonlijke en zakelijke succesjes online te zetten, kunnen we makkelijk vergeten dat de helft van de mensen meer introvert dan extravert is. Zolang jij je prima vermaakt, zie ik geen enkel probleem. Als het toch blijft knagen, doe dan een gedachtenexperiment. Je bent nu 55; je hebt nog gemiddeld 20 jaar – als je geluk hebt 30 – voordat lichamelijke en mentale beperkingen je actieradius gaan beïnvloeden. Maar als je pech hebt, overkomt je volgend jaar iets waardoor het dan ineens zover is. Als je je dat voorstelt, voel je vanzelf of je een drang ontwikkelt om nog iets van een bucketlist op te stellen. Dan voel je of je dingen nalaat omdat dat wel prima is zo óf omdat je stiekem denkt dat je eeuwig fit blijft.

Is iedereen zo grappig?

Ik zit geregeld in sollicitatiecommissies en het valt me op dat veel kandidaten zeggen dat ze zo'n goed gevoel voor humor hebben als hen wordt gevraagd naar hun sterke en zwakke kanten. Ik zie dat lang niet altijd terug in degenen die worden geselecteerd. Is hier sprake van hetzelfde fenomeen als bij autorijden: dat driekwart van de bevolking vindt dat ze veel beter dan gemiddeld rijdt? Of zeggen sollicitanten gewoon iets sociaal wenselijks?

Bas

Beste Bas,

Ik denk dat beide mechanismen een rol spelen. En de eerste sollicitant die met een *straight face* dit antwoord geeft als voorbeeld van een zwakke eigenschap, heeft mogelijk écht humor. Dus als dat voor jullie een eigenschap van belang is, kun je die gerust aannemen.

In de stad
rondhangen of
televisiekijken
geeft geen
energie maar
kóst juist
energie

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)