

## **Omgaan met vermoeidheid: ervaringsverhalen**

### ***Uitleggen wat ik nodig heb***

Ik werkte bij de gemeente, in de schoonmaak. Ik moest 3 km fietsen en om 7 uur beginnen. Om half 9 was er tien minuten pauze. Ik moest al eerder rusten, die pauze was voor mij te kort.

Collega's zeiden 'Wij moeten ook werken, wij worden ook moe.' Ik kreeg steeds commentaar en besloot ze uit te leggen waarom ik die extra pauze nodig had. Ik heb ze ook gewezen op de website van de NFVN. Ze vonden het fijn dat ik vertelde over mijn NF1. Daarna kreeg ik geen commentaar meer. Ik heb het ook verteld aan een paar ambtenaren van WMO met wie ik goed contact had.

Ik kreeg steeds meer last van vermoeidheid en heb een fiets met trapondersteuning aangeschaft. Op den duur hielp dat toch niet genoeg.

Ik had een contract voor 20 uur; ik kon het maar 10 uur volhouden. In overleg met de bedrijfsarts doe ik nu zittend werk. Ik probeer zo lang mogelijk door te werken.

Soms gaat dat ten koste van andere dingen. Ik heb klarinet gespeeld in een harmonie. Dat gaat niet meer, ik ben te moe om te oefenen. Dat vind ik wel jammer.

Tip:

- Leg uit wat je nodig hebt om goed te kunnen functioneren.

### ***Grenzen***

Ik was vaak erg moe en moest dan mijn werk afbellen. De reactie was meestal niet prettig. 'Ja, dat ben je wel erg vaak'. Dus ik belde niet meer af en ging dan toch maar.

Tot het erg slecht met me ging en ik al m'n werk moest neerleggen. Ik ben opgenomen in een rustoord. Op mijn werk zijn ze daar wel van geschrokken.

Geleerd:

- Ik luister naar mijn lichaam.
- 'Nee' is echt 'Nee'.

### ***Gesprekken met psycholoog***

Ik had teveel hooi op m'n vork genomen en werd erg moe. Door allerlei klussen tegelijk ging ik fouten maken.

Via de huisarts praatte ik daarover met een psycholoog. Dat luchtte op.

Op een training heb ik geleerd open te zijn. Ik leerde positiever over mezelf te denken. Een ding tegelijk doen is toch goed genoeg?

Ik heb met mijn vrienden en met mijn werkgever over mijn NF1 gesproken. Daar waren ze blij mee.

Ik weet dat ik moet focussen op een ding tegelijk en op tijd mijn rust moet pakken.

Ik werk nu veel lekkerder. Mijn werk is belangrijk voor me.

### ***Ik laat me niet gek maken***

Nee zeggen doe ik niet gauw. Hoewel het op mijn werk hectisch kan worden laat ik me niet gek maken.

Wanneer ik 's avonds moe ben val ik soms op de bank in slaap.

Op tijd naar bed gaan is voor mij belangrijk. Dan kan ik bij mooi weer nog even in de tuin werken.

### ***Kiezen voor het werk***

Mijn werk gaat voor, soms werk ik 50 uur per week. Thuis stort ik wel eens in en ga dan even liggen.

Ik heb de verantwoording over grote machines. Als er iets fout gaat heeft dat consequenties.

Door de week ligt mijn sociale leven op z'n gat.

Verjaardagen en contact met vrienden vermijd ik zoveel mogelijk.

Ik maak keuzes, ik kan niet werken en een actief sociaal leven tegelijk hebben.

Soms komt er iets extra's bij, een cursus bijvoorbeeld, die ik per se wil doen.

Mijn chef weet niet dat ik NF1 heb en dat laat ik zo. Ik heb er tot nu toe niet zoveel last van.

### ***Steun van professionals, familie en vrienden***

Ik heb NF1. Sinds 2012 weet ik dat ik ook een beenmergziekte heb. Ik heb veel steun van mijn vriendinnen.

Vorig jaar had ik veel hoofdpijn en werd extra moe, elke dag. De ladingen pijnstillers die ik slikte hielpen op een gegeven moment niet meer.

Ik kreeg het advies van de neuroloog van het Erasmus MC om drie maanden geen pijnstillers te nemen. Makkelijker gezegd dan gedaan, ik was er echt verslaafd aan. Via de vermoeidheidspoli van het Erasmus MC ben ik doorverwezen naar een ergotherapeute. Zij leerde mij beter omgaan met de hoofdpijn en de vermoeidheid. Ik leerde mijn grenzen kennen.

Ik moest in een dagboek bijhouden wat ik deed en hoeveel pijn ik had. Uiteindelijk kwam ik bij een neuroloog in het LUMC. Daar werd ik begeleid door een hoofdpijnverpleegkundige.

Ik heb nu minder last van hoofdpijn en vermoeidheid. Ik doe maximaal twee dingen per dag en pak meer rust. Ik rijd zelf geen auto, ik rijd mee met anderen.

Soms heb ik een druk weekend, dan ga ik over mijn grens. Die enkele keer vind ik dat de moeite waard.

Mijn medicijnen moet ik goed in de gaten houden. Voor mijn beenmergziekte bijvoorbeeld slikte ik een bepaald medicijn waarvan ik depressieve klachten kreeg. Van mijn huisarts kreeg ik andere medicatie, nu gaat het beter.

Door mijn familie voelde ik me niet gesteund. Alle aandacht ging naar mijn broer. Uiteindelijk heb ik eerst met mijn broer en daarna met mijn ouders een gesprek gehad. Dat heeft mij en mijn familie veel opgeleverd. Ik kan nu bij hen terecht als ik ergens mee zit.

Tips:

- Vraag om hulp bij professionals.
- Blijf alert op bijwerkingen, bespreek ze met je arts.
- Maak NF1 bespreekbaar, met vrienden en familie.

### ***Op tijd stoppen***

Ik kan niet slapen, ik ben eigenlijk altijd moe.

Ik werk twee dagen van ieder 5 uur op een middelbare school in de catering.

Ik zit in de ouderraad van een school en op een andere in de medezeggenschapsraad. Daarnaast maak ik schoon bij mensen en doe een EHBO-cursus.

Dat wordt me wel eens teveel. Dan ga ik over mijn grens en moet ik stoppen met wat activiteiten.

Als ik dan weer wat opgeknapt ben bouw ik het rustig weer op.

### ***Minder werken***

Als werknemer, moeder, echtgenote, vrijwilliger heb ik veel te doen. Twee jaar terug merkte ik dat ik kribbig werd tegen de kinderen. Dat kon zo niet langer. Ik ben naar de huisarts gegaan en heb ouderschapsverlof opgenomen. Nu werk ik twee dagen per week en soms zijn er momenten dat ik uitgerust ben.

### ***Stappen zetten***

Ik was vroeger veel moe, met hoofdpijn en migraine. Dat gaf me een minderwaardigheidsgevoel.

Ik ben veel gepest als kind en schaamde me voor mijn uiterlijk.

Ik had geen goed huwelijk, had veel pijn, zat maar thuis en deed niks.

Ik belandde in de psychiatrie, vervolgens in een begeleid wonen project.

Mijn begeleidster stimuleerde me om te gaan praten met wat specialisten. Zo kwam ik bij een dermatoloog, een neuroloog en een plastisch chirurg. Ik werd geopereerd, ging er beter uitzien en kreeg meer zelfvertrouwen. Mensen kijken me nog wel aan, dat vind ik vervelend.

Er is een inwendige bult van 15 cm weggehaald. De NF1 wordt erger, er komen steeds meer bulten bij.

Toch heb ik nu een beter leven. Ik heb structuur, denk positiever en ik doe vooral leuke dingen.

Ik ben veel meer ontspannen geworden.

### ***Duidelijk en in dialoog***

Mijn dochter huilde veel als baby.

Ik ben zelf gaan uitproberen wat goed voor haar was. Ik gaf structuur, 3 kwartier slapen, 3 kwartier op.

Ook toen ze groter werd liet ik haar twee keer per dag 2 uur slapen. De reactie van de school was 'Kind staat onder regie van de moeder'.

Ik trok me er niets van aan, ik ken haar als geen ander.

Het blijft *finetunen* met slaap en voeding, in de gaten houden hoe ze reageert.

Uiterlijk zie je aan mijn kind niks. Ik wapen me tegen de reacties van anderen, ook van hulpverleners. Je accepteert mijn benadering of anders wegwezen.

Mijn kind zit nu op de derde school. Ik heb het iets anders aangepakt. Eerst aangemeld en daarna het rugzakje uitgelegd.

Ik heb verteld over haar NF1, deze keer meer in dialoog.

Mijn dochter en ik hebben hulp van een psycholoog, samen en ieder apart.

### ***Accepteren en bijtanken***

Als ik uit school kwam moest ik altijd eerst even slapen. Uiteindelijk heb ik de mavo afgemaakt.

Op m'n werk ga ik door, thuis slaap ik dan een uurtje.

Sociale contacten vind ik belangrijk. Vroeger ging ik naar de kroeg met vrienden.

Soms word ik te moe op het werk, dan ga ik eerder naar huis.

Ik moet het accepteren, op mijn werk weten ze ervan.

Ik werk in een winkel. Aan mijn oog kun je zien dat ik wat heb.

Klanten kunnen brutale vragen stellen, zoals 'Wat heb jij dan?' Ik antwoord heel direct 'Dat zijn mijn privé zaken' of 'Ik ben nu aan het werk.'

Ik wil er best over praten; de manier waarop is belangrijk. Wanneer mijn kapster vraagt 'Doet je litteken niet zeer?' praten we over mijn NF1.

Ik accepteer mezelf.

### ***Doel voor ogen***

Er zijn geen momenten dat ik niet moe ben.

Wanneer ik uit school kom wil ik eigenlijk meteen aan mijn huiswerk, maar dat kan ik dan niet opbrengen. Als ik weet dat ik veel huiswerk heb ga ik dat toch eerst maken. Anders krijg ik de volgende dag een gele kaart en moet ik nablijven. Ik wil dat diploma halen. Mijn sociale leven heb ik tijdelijk even geparkeerd. Mijn schoolopleiding gaat voor. Ik heb een beroep voor ogen, dat is mijn doel.

### ***Signalen herkennen***

Ik heb al jaren last van vermoeidheid. Vroeger ging ik steeds maar door, niemand nam het serieus.

'Het is psychisch, het ligt aan jou, je wilt niet werken'.

De laatste keer dat me dat overkwam ging ik door het lint. Ik ben in de auto gestapt en als een gek naar huis gereden. Ik was ten einde raad, dit kon zo niet langer.

Ik werd opgenomen in een revalidatiecentrum. Ik ben begeleid door een fysiotherapeut, een ergotherapeut en een psycholoog. De diagnose was dat ik te lang was doorgedaan en teveel van mijn lichaam had geveerd.

Ik moest heel wat tandjes terugschakelen om daarna langzaam weer op te bouwen.

Het werd ook duidelijk dat ik de ziekte van Recklinghausen heb, waardoor mijn motoriek beperkt is. Dat belemmert mij in mijn functioneren.

Ik moest leren luisteren naar mijn lichaam. Het signaal 'Je gaat te ver!' moest ik leren herkennen. Signalen komen meestal binnen op het zwakste punt in je lichaam. Bij mij uiten ze zich in nek- en rugklachten en een slepend been.

Ik ga vroeg naar bed en houd vooraf rekening met mijn dagindeling. Keuzes maken dus.

Ik ben open over mijn vermoeidheid. Op de dagbesteding heb ik het uitgelegd. Ze houden er rekening mee. Gewoon eerlijk zeggen wat je hebt helpt echt.

Contact met lotgenoten is ook belangrijk, gedeelde smart is immers halve smart.

Tip:

– Wacht niet te lang met het zoeken van deskundige hulp.

### ***Stoppen met werken***

Ik heb lang in de bijstand gezeten met tussendoor baantjes van 18 uur.

Ik kreeg eens de kans om 36 uur te werken. Daar ben ik aan begonnen, ik wilde uit de bijstand. Na 4 weken was ik afgeknapt. Ik kwam in de Wajong. Die werd verrekend met het werk dat ik nog kon doen.

Ik was bezig met overleven, tijd voor vrienden had ik niet. Alles was me teveel.

Een wereldje zonder sociale contacten is klein. Ik ben in geen 10 jaar naar bioscoop of theater geweest, of op vakantie. Ja, 3 dagen naar Ameland, meer kan ik niet aan.

Als ik te moe ben ga ik cijfers omdraaien. Dat kan niet in mijn functie als bibliothecaris.

Mijn baas stuurde me uiteindelijk naar huis, ik zat de hele dag te janken. Ik zit nu bij het UWV. In augustus wordt een beslissing over mij genomen.

Ik heb hulp van een psychotherapeut bij wie ik m'n verhaal kwijt kan. Een fysiotherapeut helpt me bewegen.

Door mijn vermoeidheid ben ik overprikkeld geworden, ik kan geen lawaai of muziek meer verdragen. Ik moet stoppen met werken, ik kan niet meer.

Vorig jaar ben ik geopereerd. De nieuwe bedrijfsarts heeft ervaring met NF1. Hij heeft dat meegenomen in zijn verslag.

### ***Plannen en creatief zijn***

Ik heb in lichte mate NF1 en ben moe in gradaties.

Ik moet minimaal 7 uur slaap hebben. Als ik te moe ben zeg ik een afspraak af. Ik combineer afspraken. Soms ga ik overnachten bij kennissen. Dan hoef ik 's morgens niet zo vroeg op voor een werkbezoek.

Ik ben altijd aan het plannen.

Als ik geen 7 uur slaap krijg gaat het mis. Dan las ik de volgende dag een rustpauze in of ik spreek af bij mij thuis.

Soms ga ik 2 uur eerder naar bed. Dan sta ik de volgende dag 2 uur eerder op om niet in de file te komen.

Na de geboorte van de kinderen en de ontdekking van NF1 zette ik de knop om.

De vermoeidheid kwam op, terwijl ik verantwoordelijk was voor 2 kinderen.

Door goed te plannen en mezelf goed te verzorgen lukt het wel. Er zijn ook momenten dat ik niet vermoeid ben.

### ***Vermoeidheid accepteren***

Toen ik een kind kreeg moest ik stoppen met betaald werken. Ik was altijd moe.

Ik wist niet dat ik toen al de ziekte van Recklinghausen had. Toen al moest ik iedere dag een half uur op de bank uitrusten.

Dat doe ik nog steeds, een paar keer per dag. 's Avonds doe ik niks meer.

Als andere vrouwen vragen 'Wat heb jij gedaan?' antwoord ik 'Oh, op de bank liggen', als een soort grapje.

Ik leg het niet uit, ze snappen het toch niet. Aan mij zie je niks.

Ik accepteer de vermoeidheid. Ik geef eraan toe door regelmatig rust te nemen.

### ***Bijtanken en plannen***

Na school ging ik op een sociale werkplaats werken.

Ik kreeg werkbegeleiding van een psycholoog van de Arbo. Daar schoot ik niets mee op. Ik moest op mijn tenen lopen, niets ging meer.

Ik werd depressief. De bedrijfsarts nam me niet serieus. Hij deed wat onderzoeken, prikte bloed. Dat was allemaal in orde.

Mijn moeder kreeg een folder over dagbesteding in handen.

We kwamen in contact met een dagbestedingsbedrijf. Zij hebben me geholpen.

Ze hebben mijn situatie aan een instantie voorgelegd die contact opnam met het UWV.

Nu zorg ik dat ik regelmatig bij kan tanken. Ik moet mijn activiteiten heel goed plannen. Vroeg op bed en tussendoor een paar uur slapen overdag.

Ik neem een homeopathisch middel in om beter in te slapen. Ik voel me nog wel kwetsbaar, ben bang voor een terugval. Ik moet leren eerder aan de bel te trekken.

Er wordt nu naar mij als mens gekeken, ik ben geen nummer meer. Ik voel geen werkdruk meer, ik kan het rustig aan doen.

### ***Grens aangegeven en hulp zoeken***

Mijn zoon is 34 jaar, werkt 40 uur en wil niks weten van zijn NF1. Hij is snel moe.

Hij kookt, eet gezond, doet boodschappen. Ik help hem in 't huishouden. Hij gaat vroeg naar bed en gaat niet uit.

Op zijn werk gaat het niet zo goed, hij voelt zich gestrest.

Kort geleden hebben we samen zijn huis schoongemaakt. Drie weken later kwam ik er om iets af te geven. Ik kon wel huilen, het was weer zo smerig.

Het toilet was kapot, ik moest hem bellen. We kregen een woordenwisseling, ik kon mijn teleurstelling niet verbergen. Ik dacht 'Wil ik dit nog wel?'

Ik heb Stichting Mee (<https://www.mee.nl/over-mee>) gebeld en alles uitgelegd.

Dat was de ommekeer. Ik kon het niet meer aan en wil ook geen ruzie met hem.

Ik moet accepteren dat hij de dingen niet zo doet of kan als ik zou willen.

Iemand van MEE kan hem beter begeleiden. Ik zit er als moeder te dicht op.

### ***Zonder stress minder moe***

Ik ben met pensioen.

Toen ik nog werkte ging ik 's avonds om half 10 naar bed. Ik had toen meer slaap nodig.

Nu de druk van betaald werk is weggevallen ben ik minder moe.

Ik doe vrijwilligerswerk, de druk om te presteren is weg.

Sommige dingen blijven vermoeiend, autorijden in druk verkeer bijvoorbeeld.

Dat kan ik accepteren, ik weet waar het van komt.

### ***Tips bij vermoeidheid***

- Koop een e-fiets of driewieler.
- Tuinier op tafels.
- Plan je activiteiten.
- Gebruik in de keuken potten en pannen die je kunt verschuiven in plaats van tillen.
- Verzamel lieve mensen om je heen die je accepteren zoals je bent.

### ***Minder moe door sport***

Volgens mijn vader ging ik rond mijn 5e 's middags wel eens naar bed omdat ik zo moe was.

Als ik daar nu last van heb ga ik op de bank liggen.

Ik deed een studie naast mijn baan, dat was teveel gevraagd. Ik ben ermee gestopt en sport nu 3 keer per week om conditie en kracht op te bouwen.

Daardoor ben ik minder moe.

Soms heb ik te intensief gesport en kan ik niet slapen.

### ***Rust, reinheid, regelmaat***

Onze dochter is 11, heeft het gedrag van een 9-jarige en ziet er uit als 15.

Ze zit op de basisschool, in het speciaal onderwijs. Ze heeft een ontwikkelingsachterstand met ADD. Als ze uit school komt is ze intens moe met een hoofd vol informatie. Dan gaat ze wat rusten, tv kijken, iets wat afleidt. Na een half uur begint ze te mopperen en om zich heen te schoppen. Ze kan zich niet ontspannen.

We hebben psychische begeleiding aan huis gehad. Dat potje is nu leeg. Ritalin werkt averechts, we weten niet hoe we verder moeten. Waar we in ieder geval aan werken met haar is rust, reinheid, regelmaat. We leren haar voor zichzelf te zorgen. Wassen, schoon ondergoed, die dingen. Om haar meer te laten bewegen hebben we een hond aangeschaft.

### ***Actief blijven***

Als ik moe ben moet ik niet gaan liggen. Ik moet juist iets gaan doen. Een uur met de hond lopen of in de tuin werken. Als ik ga liggen word ik beroerd.

Acht uur slaap heb ik nodig en als dat niet lukt na een feestje of zo moet ik later bijtanken door het rustig aan te doen.

Regelmaat is erg belangrijk. Door uit te slapen of met vakantie te gaan wordt dat ritme verstoord en duurt het even voor ik het weer te pakken heb.

### ***Doelen stellen***

Ik vraag me af of mijn vermoeidheid komt van de NF1 of dat ik gewoon moe ben.

Ik stel mezelf doelen. Iets aanpakken, de heg knippen bijvoorbeeld. Dan druk ik de vermoeidheid naar de achtergrond.

Tussendoor neem ik een pauze, daarna kan ik weer verder. Op mijn werk moet ik me concentreren, ben soms met drie dingen tegelijk bezig. Dat is geestelijk inspannend.

Soms krijg ik steken in mijn hoofd; die duren 20 seconden, dan trekken ze weg. Artsen weten niet waar dat van komt. Om tot rust te komen kijk ik graag naar informatieve programma's. Dan gebruik je andere hersencellen.

Ik moet regelmatig pauzeren, mezelf discipline opleggen en doelen stellen. Niet dat alles altijd lukt, maar het helpt wel.

### ***Ik luister naar mijn lichaam***

Regelmaat is voor mij erg belangrijk. Na een dagje weg moet ik een dag bijkomen.

's Middags ga ik altijd slapen, van drie kwartier tot twee uur. Ik heb veel rust nodig. Dat gaat ten koste van mijn sociale contacten, maar zo is het nu eenmaal.

Winkelen kan ik niet langer dan anderhalf uur. Ik moet luisteren naar mijn lichaam, dat aangeeft hoever ik kan gaan.

Door de NF1 heb ik een afwijking aan de schedel. Behalve NF1 heb ik ook reuma.

### ***Rust en ontspanning***

Ik kan moeilijk mijn gedachten uitzetten, ik blijf malen. Het lijkt of er constant post in de brievenbus wordt gegooid.

Ik heb zeker negen uur slaap nodig. Als ik niet in slaap kan komen doe ik een sudoku. Dat kan ik nu doen als volwassene, een kind kan dat niet zelf.

Ik zorg voor voldoende rust, luister naar mijn lichaam en geef daaraan toe. Regelmaat is essentieel voor mij.

### ***Kijk naar wat je wel kan***

Van jongs af aan ben ik moe. Als ik meeding op schoolreisje was ik de dag daarna thuis.

Ik heb ook osteoporose en een schildklierafwijking. Ik word al moe van het geroezemoes in een gezelschap. Verenigingsleven is haast niet te doen en ook gezellig winkelen met vriendinnen zit er vaak niet in.

Zeg je een paar keer 'Nee' dan vragen ze je niet zo snel meer. Dat leidt tot minder sociale contacten, dat is jammer. Ik vind het rottig dat ik soms ergens niet aan mee kan doen. Ik heb het moeten accepteren.

Ik kijk graag naar wat ik wel kan. Ik kan bijvoorbeeld een halve dag oppassen, dat vind ik leuk.

### ***Schouderklopje***

Door mijn NF1 ben ik chronisch moe. Ik heb veel moeten inleveren en daar baal ik van.

Door fibromen in mijn benen heb ik constant pijn. Ik gebruik daarvoor morfine. Ik moet luisteren naar mijn lichaam. Dat betekent werken in kleine porties. Een raam per keer lappen, niet allemaal. Een kwartiertje in de tuin, een half uur rusten en dan weer verder. Ik moet luisteren naar wat mijn lichaam zegt dat ik kan.

Ik heb een rollator aangeschaft. Ik ben daar pas kort geleden mee naar buiten gegaan, ik geneerde me. Ik heb hem een beetje opgepimpt, dan is het voor mezelf beter te verdragen.

Ik moet alles plannen. Aan te strakke regelmaat heb ik een hekel. Als ik per se iets inspannends wil doen neem ik wat extra morfine en twee vrije dagen.

's Avonds kan ik niks meer. Dat betekent vaak 'Nee' zeggen tegen leuke dingen van het leven. Gelukkig heb ik veel aanloop. Al is me dat wat teveel, ik merk dat het me ook afleidt.

Belangrijk is dat ik niet teveel zeur over pijn en wat ik allemaal niet meer kan. Dan zou iedereen wegblijven.

Gelukkig heb ik een positief karakter. Ik sta mezelf toe 10 minuten per dag te mopperen. Ik doe m'n best het leuk te houden, al valt dat niet altijd mee.

Af en toe geef ik mezelf maar eens een schouderklopje. Toen ik de wc niet meer kon schoonmaken werd het tijd voor thuiszorg. Een goede beslissing.

### ***Loslaten***

In mijn pubertijd was ik nog een mooi grietje.

Ik kreeg steeds meer bultjes. Op m'n 18e brak het echt door. Ik kreeg geen diagnose.

Ik ben vaak moe. Door yoga leer ik me te ontspannen. Ik durf nu met de bus. Laat de mensen maar kijken. Ik heb ook een afwijking aan de schedel, mijn oogkas is niet helemaal compleet. Die is met botcement hersteld; door de lange narcose ben ik geestelijk achteruit gegaan, ik ben minder ad rem geworden.

Ik kan het accepteren. Van af en toe een uitje met vriendinnen kan ik erg genieten.

Ik luister naar mijn lichaam en geef toe aan de moeheid.

### ***Accepteren***

Van jongs af aan ben ik moe. Ik zie me nog in de rookstoel van mijn vader zitten met m'n duim in mijn mond. Heerlijk ontspannen in mezelf verzonken.

Ik was als oudste de meest verantwoordelijke. Ze stimuleerden me om naar de gym, bij de kabouters, mee op kamp te gaan. Ik kon geen nee zeggen.

Ik was altijd traag. Uiteindelijk heb ik dat geaccepteerd.

\* \* \* \* \*