



## **Blog: In balans met de lepeltheorie**

Auteur: Marloes de Wit

Foto's: Pixabay en eigen foto Marloes

**Ik wil graag wat meer vertellen over de lepeltheorie. Dat is een al langer bestaande theorie, die gaat over het verdelen van je energie. Hij stamt uit 2003, het is een theorie van Christine Miserandino. Ik vind hem heel duidelijk, herkenbaar en realistisch. Ik heb mijn spieraandoening al eventjes, maar gebruik hem nog regelmatig om uit te leggen aan anderen waarom ik dingen doe zoals ik ze doe. De theorie legt heel goed uit hoe het is om te leven met een chronische aandoening.**

Ik zal beginnen met een voorbeeld. Ik was een tijdje terug in de supermarkt, even heen en weer met mijn loopfiets een vergeten boodschap halen. Ik kwam daar iemand tegen met wie ik even bleef kletsen. Ik denk alles bij elkaar tien minuten. Even bijkletsen, ondertussen af en toe even manoeuvreren met mijn loopfiets om anderen langs te laten maar toch, allemaal niet extreem. Maar ik moest het gesprek afkappen omdat ik mijn lijf voelde en ook nog boodschappen moest doen. Die gedaan en afgerekend, ik kwam bijna niet meer thuis, zo moe was ik daarna. Ik heb de rest van de middag op de bank gelegen. Klaar met de dag. Anders gezegd: door mijn lepelvoorraad voor die dag heen.

### **Lepels = voorraad energie**

Want dat is de lepeltheorie. Alles draait om je dag voorraad lepels. Hoe? Neem alle lepels uit je keukenla. Die lepels zijn je dag voorraad energie, daar moet je het mee doen. Elke activiteit kost een of meer lepels. Aan de hand van die lepels, dat aantal dus, moet je keuzes maken.



Als je gezond bent heb je de luxe om te kunnen kiezen, en beschouw je dat vaak als iets vanzelfsprekends. Je hebt onbeperkt energie en kunt vaak doen en laten waar je zin in hebt. Je aantal lepels is oneindig. Mijn lepelvoorraad is niet oneindig, dus ik moet er zuinig op zijn. Ik moet goed weten hoeveel lepels ik tot mijn beschikking heb en wat ik wil en moet doen die dag.

Stel je hebt 12 lepels voor vandaag. Maak nu een lijst met de activiteiten die je wilt doen. Iedere activiteit kost een lepel. Dus bijvoorbeeld:

- Hoe heb je geslapen? Goed, minder goed? (1 lepel)
- Opstaan uit bed. Gaat dat makkelijk? Doet je lijf zeer of niet? (1 lepel)
- Je gaat naar beneden, maakt ontbijt, neemt je medicijnen (1 lepel)
- Aankleden: zoek je kleren uit en leg ze klaar. (1 lepel) Ga je wel of niet douchen? (1 lepel extra)

### **Stapel slinkt snel**

Zo kan ik nog wel even doorgaan, maar je voelt 'm al waarschijnlijk, de stapel slinkt snel en dan is je dag nog maar net begonnen. Maar je hebt misschien een afspraak. Of wilt even naar buiten. Moet nog even naar de super of eten koken. Een afspraak kan alles zijn, dus ook sociaal en leuk, een visite van een vriendin. En natuurlijk, leuke dingen leveren zeker ook positieve energie op en zijn het daarom heel erg waard, maar dat is een andere energie dan die bedoeld wordt met de lepels.

Ik heb zelf het 'geluk' dat ik inmiddels ben afgekeurd, en dus niet naar mijn werk hoeft, en daar geen rekening mee hoeft te houden. Ik heb een man die veel thuis werkt en zo kan helpen waar nodig, en die bovendien graag kookt



en dat dus dagelijks doet. Dat alles scheelt mij lepels. En dat merk ik op dagen dat hij er niet is zeker!

Dan zijn dit de dingen die je kunt plannen. Want er zijn ook onvoorziene omstandigheden. En dat kan zijn ziekte, maar ook gewone dingen, zoals iemand tegenkomen in de supermarkt. Een nacht minder goed slapen omdat het warm is. Te lang achter de computer blijven zitten omdat je je blog af wilt maken. Iemand die onverwacht even langskomt.

Dagelijkse dingen, leuk of frustrerend. Dan kunnen je lepels

eerder opraken dan dat de dag afgelopen is en kom je dus in de problemen. Dan moet je lepels van de dag erna gaan gebruiken, en dat betekent dan weer dat je de dag erna al begint met een tekort en dus minder kunt doen.

### Keuzes maken

Lastig is dat je lepels vaak per dag in hoeveelheid verschillen. De ene dag heb je er wat meer dan de andere dag, maar dat weet je vaak niet van tevoren. Het gevoel van noodgedwongen keuzes maken is niet leuk. Overal over nadenken. Niet zomaar kunnen zeggen, als het lekker weer is, 'ik pak de fiets en ga naar Leiden, even kijken of een van mijn zoons thuis is om een terrasje te pakken'. Niet meer zomaar even naar een familiefeestje kunnen. Daar op het feest zijn, sociaal zijn. Zoiets is bijna mijn hele dag voorraad lepels, bij wijze van spreken, waarbij ik waarschijnlijk ook alvast lepels moet gebruiken van de dagen erna. En het dan toch nog voel die dag zelf. Niet leuk dus, niet voor mij, en niet voor mijn lief. En dus gaat hij alleen en trakteer ik mezelf op een lekkere kant en klaar salade als avondeten, daar hebben we allebei meer aan. Maar oh, wat baal ik dan.

'MIJN LEPELVOORRAAD IS  
NIET ONEINDIG, DUS IK  
MOET ER ZUINIG OP ZIJN'

En dit zijn best 'grote' activiteiten. Maar het gaat ook om kleine. Dit is bijvoorbeeld dus ook waarom ik vaak bij mij thuis afspreek. Ik wil best naar jou toe komen, graag zelfs. Maar de heen- en terugreis, ook al is het in ons eigen dorp, kost energie, is dus vaak alleen al een lepel. Nou is het ook niet zo dat het nooit lukt. De ene dag is mijn lepelvoorraad groter dan de andere. Ik heb goede en minder goede dagen. Ik zal er dan ook hoe dan ook altijd aan moeten blijven denken. Soms moet ik vechten tegen het gevoel van buitengesloten zijn. En wat ik het meeste mis, is de vrijheid om dingen gewoon te kunnen doen, om geen lepels meer te hoeven tellen. Het is moeilijk, en het moeilijkst is en blijft het om te leren het rustig aan te doen en niet alles te willen doen. Het is zacht gezegd naar om je buitengesloten te voelen. Het is niet leuk te moeten kiezen thuis te blijven, of om dingen te moeten laten die je graag had willen doen.

### Glimmende lepels

Maar dit alles maakt ook dat ik alles wat ik doe veel bewuster doe dan eerder. En ik kan dan ook heel erg genieten van die dingen. Ik ben zuinig op mijn lepelvoorraad. Ik kies heel bewust voor de dingen die ik doe. Met een vriendin lekker buiten koffie drinken en kletsen. Bellen of appen met m'n zus of een vriendin. Een avondje naar een concert.

Als het lekker weer is, en ik heb een goede dag, en dus wat meer lepels, kan ik enorm genieten van met mijn fiets naar het water even buiten ons dorp te kunnen en daar in t zonnetje op een bankje zitten, zeker als dat niet in de planning zat. Een onverwacht cadeau, heerlijk! De dingen die ik wel doe, zijn steeds meer mijn keuze. Ik doe ze omdat ik ze graag wil doen. Ik heb niet heel veel lepels, maar de lepels die ik heb glimmen wel heel mooi!

