



‘Ik heb mijn spieraandoening al even, maar gebruik de theorie nog regelmatig om uit te leggen aan anderen waarom ik dingen doe zoals ik ze doe’, legt Marloes de Wit (diagnose Lambert-Eaton myastheen syndroom) uit. Met de theorie bedoelt ze de lepeltheorie van de Amerikaanse Christine Miserandino uit 2003.



Ook Linda Hiemstra, die multi-minicore disease (MMD) heeft, vindt de lepeltheorie een goede ‘shorthand’ om anderen te laten weten hoe het zit met je energieniveau. ‘De lepels zijn een leuke metafoor om dit aan mensen uit te leggen, het maakt het onderwerp minder beladen en zij kunnen zich zo beter inleven in jouw situatie omdat iederéén ‘lepels’ heeft. Ook mijn (gezonde) man gebruikt het om zijn energieniveau aan te geven.’

ELKE ACTIVITEIT KOST LEPEL(S)

Bedenker van de lepeltheorie is dus Christine Miserandino. Zij heeft lupus. In een gesprek met een vriendin in een café, vroeg haar vriendin aan Christine hoe het voelt om te leven met een chronische ziekte. Om aan te ge-

ven wat ziekte doet je met energieniveau pakte Christine koffielepels van de tafels in het café en overhandigde de vriendin twaalf lepels. Ze vroeg de vriendin vervolgens om een gemiddelde dag vol activiteiten te beschrijven, en bij elke activiteit die ze opnoemde een lepel weg te leggen. Marloes: ‘De lepels vormen dus je dagelijkse voorraad energie. En elke activiteit kost je één of meerdere lepels; van opstaan en douchen, tot en met eten, werken of boodschappen doen. Aan de hand van het aantal nog beschikbare lepels, moet je dus keuzes maken, wat kan ik wel doen en wat niet.’

ZUINIG ZIJN

Linda vult Marloes aan: ‘De lepels staan voor zowel fysieke als mentale energie. En je hebt niet elke dag een standaard aantal lepels

beschikbaar, dat verschilt per dag. Dit maakt het best lastig en zorgt er soms voor dat je gaat schuiven met lepels. Als ik voor vandaag al door mijn voorraad heen ben, dan leen ik lepels van morgen, maar dat heeft natuurlijk gevolgen voor morgen.’ Marloes: ‘Het gevoel van noodgedwongen keuzes maken in je activiteiten, is niet leuk. Maar je lepelvoorraad is niet oneindig, dus je moet er zuinig op zijn. Het gebruik van de lepeltheorie heeft er wel voor gezorgd dat ik alles wat ik doe, veel bewuster doen dan voorheen.’ ■

MEER INFORMATIE

Meer lezen over de lepeltheorie? Kijk dan op de site van Christine Miserandino: butyoudontlooksick.com/the-spoon-theory/