

Als huilen een PEM oplevert

In januari 2026 werd onze kat Dibbes ziek, vier weken later overleed hij. De gevolgen waren groot. Ik ging in die periode vaak mee naar de dierenarts, terwijl ik eigenlijk 22/7 bedgebonden ben. Ik moest dan een eindje van de parkeerplaats lopen naar de praktijk, een enorme inspanning voor mij. Vervolgens daar meedenken en praten over de behandeling, en natuurlijk de wekenlange zorgen en stress om zijn gezondheid. De crash na zijn overlijden was onvermijdelijk, ik belandde in een enorme PEM.

Een van de problemen met ME is dat je van hevige emoties letterlijk ziek wordt, laat staan dat je ze kunt uiten. Hard lachen, druk of geanimeerd praten, woede, huilen...het leidt allemaal tot een PEM, of een intensivering van degene waar je al in zit.

Nadat de adrenaline van wekenlang 'aan' staan eindelijk ging liggen, viel er een blok beton op me van alle geleverde inspanningen. En daar kwamen de rouw en het huilen nog eens overheen.

Huilen zorgt voor spierspanning, afgifte van stresshormonen en een verhoogde hartslag. Ze zeggen wel eens dat huilen oplucht, maar sinds ik ME heb, is dat niet meer zo. Huilen levert een crash op, acute zware hoofdpijn, spierpijn. Mijn lijf keert na het huilen niet meer terug naar 'normaal' en het leidt ook tot een zwaar verstoorde slaap. Het tast mijn baseline aan.

Dat is ook de reden dat ik zware emotionele gesprekken noodgedwongen vermijd, al jaren. Ik heb er geen energie voor en het brengt mijn gezondheid in gevaar.

Dat voortdurend moeten onderdrukken van emoties heeft een grote impact. Het is niet gezond om alles maar op te kroppen en ook niet houdbaar. Zo had ik de afgelopen jaren af en toe enorme emotionele uitbarstingen die er uit knalden, uit woede om mijn situatie, rouw, frustratie en angst.

In de eerste weken na het overlijden van Dibbes barstte ik een paar keer per dag in huilen uit. Dat nam vrijwel al mijn energie in beslag. Die is al zeer beperkt, dus moesten er andere dingen voor wijken, zoals douchen, zelfzorg of het toch al zeer zeldzame contact met mijn familie.

Ik kon niet anders dan me eraan overgeven, maar maakte me met elke huilbui ook zorgen over de gevolgen en de stapeling ervan. En dát gaf weer meer stress.

Stress managen is ingewikkeld bij ME. Mijn stressthermometer is van slag sinds ik ziek ben. Mijn systeem lijkt voortdurend op scherp te staan. Kleine gebeurtenissen waar ik vroeger geen stress van kreeg, brengen me nu enorm uit mijn doen.

Wat ik normaal doe als ik stress heb, is Dibbes aaien. Het geruststellende lijfje op me en het zachte geknor reguleren me. Maar Dibbes is er niet meer. Andere mogelijkheden om emoties te reguleren zijn er eigenlijk nauwelijks. Ik kan niet uren onder de douche staan, ik kan niet dagelijks wandelen en 'het eruit' lopen, ik ben te ziek om een vriendin te bellen en over mijn verdriet te praten.

Dus onderga ik mijn emoties vanuit bed in de kamer waar ik 22/7 leef, mis mijn kat en kan niet huilen zonder nadelige gevolgen. Geen ontsnapping mogelijk.

Martine Brandt

Bijdrage aan de expositie Ongebroken die in Amsterdam te zien was van 29 april t/m 5 mei 2026