

## **PEM-woordenboek**

### **Overzicht van de Pemmelse wetenschap ter lering en vermaak**

#### **PEM**

Post-Exertional Malaise. Hét prijskaartje van ME: een verergering van klachten na een fysieke, cognitieve, emotionele of sensorische inspanning. Gaat gepaard met functieverlies en vertraagd herstel. Ook wel bekend als crash.

#### **Pemmelen**

Werkwoord. Voorbeelden: "Ik ben nog steeds aan het pemmelen van het telefoontje van gisteren." "Zij pemmelde hevig na het douchen."

#### **Pemmelaar**

Slachtoffer van een PEM. Niet goed aanspreekbaar, graag met rust laten.

#### **Pemmelientje**

Troetelnaam voor een *Pemmelaar*. Wordt gebruikt met mildheid, zelfspot en een vleugje wanhoop.

#### **Mega-PEM**

Knallende PEM met maximale ellende.

#### **Micro-PEM**

Kortdurende, subtiele PEM. Wordt vaak pas achteraf herkend: "ah, dát was dus waarom ik ineens begon te stotteren en te zweten bij de lunch".

#### **Na-PEM**

Fase na een zware PEM waarin je denkt dat je best weer wat kunt. Bekende valkuil. Gaat samen met zelfoverschatting..

#### **PEM-collega**

Lotgenoot. Wordt herkend aan uitspraken als "ik voel 'm al opkomen" of "vandaag PEM-vrij, voor zolang het duurt".

#### **PEM-dagboek**

Document waarin de chaos van oorzaak en gevolg wordt vastgelegd.

#### **PEM-gevaarzone**

De fase waarin je je goed voelt, te veel van plan bent, dat nog niet gedaan hebt, maar het wel overweegt.

#### **PEM-kater**

Dat vergiftigde gevoel na wat voor een ME-patiënt een overbelasting is. Voelt als een combinatie van een fles slechte rode wijn, drie nachten niet slapen, griep en een jetlag.

#### **PEM-maagd**

Nieuw in ME-land, vol vragen en herkenbaar aan de verbaasde en geschrokken blik.

**PEM-patroon**

Het individuele en vaak grillige verloop van klachten rond inspanning, crash en herstel.

**PEM-paradox**

Je voelt je *nét* weer iets beter... en wordt daar zo enthousiast van dat je onbedoeld direct in een nieuwe PEM dondert. Zie ook *rolling PEM*.

**PEM-preventie**

Het strategische, vaak enorm vervelende besluit om dingen *niet* te doen. Onzichtbare heldendaad. Wordt zelden beloond met applaus.

**PEM-tekens**

Subtiële, vaak niet goed te duiden signalen die waarschuwen dat een PEM op de loer ligt.

**PEM-tolerantie**

Persoonlijke grens voor hoeveel een ME-lichaam kan verdragen zonder terugval.

**PEM-verwarring**

De staat waarin je denkt: zit ik nou in een PEM, komt-ie eraan of ben ik er alweer uit?

**PEM-vrij**

Fictieve staat van zijn. Het gerucht gaat dat ooit een ME-patiënt een week zonder PEM heeft geleefd, maar dit is nooit bevestigd.

**Pre-pemmelen**

Naderend onheil. Vaak gekenmerkt door hersenmist, overprikkeling, zinnen die halverwege haperen en plotselinge noodzaak aan stilte en duisternis.

**Rolling PEM**

Een PEM die zich niet als één duidelijke crash presenteert, maar als een doorlopende, golvende toestand van uitputting, overprikkeling en onvermogen tot herstel. Kenmerkend is het gevoel er nooit helemaal uit te komen, met afwisselend slechte en iets minder slechte dagen. Ook wel *Pemmelen op repeat* genoemd.

**Uitpemmelen**

De crash uitzitten/uitliggen/uitzweeten tot je weer terug bent op je gebruikelijke, bedroevend lage baseline. Tijd onbekend. Prognose: onzeker. Strategie: stug blijven liggen in het donker, prikkels vermijden.

*Martine Brandt*

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