

INLEIDING

*“You should never regret anything in life
If it’s good, it’s wonderful
If it’s bad, it’s experience.”*

ANONIEM

Woensdag 27 juli 2011... die dag staat in mijn geheugen gegrift. Het was de dag dat mijn lichaam ophield om mijn voortrazende geest te volgen. Het zou ook de eerste dag worden van een nieuw leven, hoewel ik dat op dat ogenblik allerminst doorhad.

In de vroege morgen werd ik wakker met extreem pijnlijke buikkrampen. Ik sleurde me uit bed om aan mijn werkdag te beginnen, maar zodra ik in de badkamer was, werd alles zwart voor mijn ogen en viel ik flauw op de grond. Het licht ging letterlijk uit. Mijn man had de klap gehoord en probeerde me opnieuw bij bewustzijn te brengen. Ook hij was enorm geschrokken. De dokter vond niets speciaals en vermoedde dat het een bloeddrukval was. Hij schreef me drie dagen thuis en raadde me aan om wat te rusten.

Zondagavond, de dag voor ik het werk zou hervatten, protesteerde mijn lichaam opnieuw hevig. Mijn man en ik beseften beiden dat het verstandiger was om de dokter de volgende dag opnieuw te laten komen. Hoewel ik daar “geen tijd voor had” en ik “nog zoveel te doen had op het werk”, stemde ik ermee in. Diep vanbinnen wist ik dat er veel meer aan de hand was. De dokter schreef me nog een week thuis. Ik herinner me vooral de extreme vermoeidheid. Aan tafel gaan zitten om te eten, deelnemen aan een conversatie, lezen (iets wat ik altijd zo

graag deed), ... alles was me te veel en te vermoeiend. Ik kon alleen maar liggen. Telkens als ik iets wou doen, voelde ik me na een tijdje enorm misselijk. Dat ging pas weg als ik ging rusten en niets deed.

Een week later vertrok ik op maandagochtend met de auto naar het werk. Op een totaal onverantwoorde manier ben ik er geraakt. Mijn lichaam protesteerde aan alle kanten. Ik kon niet meer en voelde me heel slecht, maar de wil om te gaan werken was te sterk. Luisteren naar mijn lichaam had ik nog nooit gedaan. Op het werk toegekomen, merkte ik al gauw dat het een maat voor niets was. Ik kon me niet concentreren, was misselijk en ongelooflijk moe. Eindelijk begon ik te beseffen wat er mis was. Een bevriende therapeut had me twee jaar voordien gewaarschuwd en ook mijn man had al ettelijke pogingen ondernomen om me duidelijk te maken dat het zo niet verder kon, maar zoals zovelen had ik niet geluisterd omdat ik dacht dat het mij niet zou overkomen. Ik had een burn-out.

Een burn-out heeft een enorme impact op je leven. Plots kan je lichaam je niet meer volgen en geeft het een signaal. Alles waar je vroeger zeker van was, wordt plots heel onzeker. Het lijkt wel of je jezelf verloren hebt. Je hebt geen idee meer wie je bent en waar je voor staat. Paniek en twijfel slaan toe.

Ik heb het geluk gehad dat ik terecht kon bij mijn bevriende therapeut. De manier waarop hij me geholpen heeft en me tot inzichten gebracht heeft, is fenomenaal. Ook daar bestaat er een groot verschil. Met praten alleen kom je er niet. Je moet zelf een inzicht krijgen in je patronen die je al jaren meedraagt, zodat je die kan en vooral wil aanpakken. Dat is niet evident. Er moet worden gewerkt en het vraagt heel wat energie om je negatieve patronen en gedachten te willen zien en ermee te leren omgaan. Dit is echter energie die je steekt in iets positiefs in plaats van de tonnen energie die je stopt in het in stand houden van je oude, ongezonde patronen.

Een bijkomend probleem is dat er vaak veel te snel medicatie gegeven wordt en dat is niet altijd een verwijt aan het adres van de huisartsen. Wij willen immers geen burn-out, we willen ons niet slecht voelen en we willen er zo snel mogelijk van af en weer aan het werk gaan. Geef ons maar een pilletje, dokter, dan lossen we dat wel op. Jammer genoeg haalt dat pilletje de scherpe kantjes eraf, maar lost het je problemen niet op. Dat is iets wat je zelf onder ogen moet durven zien en waar je hard aan moet werken.

Ook ik ben er met vallen en opstaan uit geraakt en het was een werk van heel lange adem. Je komt niet zomaar in één, twee, drie uit een burn-out. Jarenlang heb je roofofbouw gepleegd op je lichaam. De gevolgen voor jezelf en zeker ook voor je omgeving zijn zeer groot. Je moet beseffen dat je niet meer op dezelfde manier aan het werk kan. In eerste instantie moet je aan jezelf werken en de verantwoordelijkheid nemen voor wat er met je gebeurd is. Dat is niet simpel. Daar komt heel wat zelfreflectie bij kijken.

En dan komt het moment waarop je opnieuw het werk opneemt, al dan niet bij dezelfde werkgever. Je 'nieuwe ik' komt weer in dezelfde maatschappij terecht. Jij bent misschien wel veranderd, maar is je omgeving wel klaar voor je nieuwe ik? Hoe gaat je werkgever met je om? Hoe reageren je collega's, vrienden? Kortom, hoe reageert de hele maatschappij?

Jij hebt je verantwoordelijkheid opgenomen, maar doet de maatschappij dat ook?

Dit boek geeft mijn visie weer zoals ik het enerzijds als burn-outpatiënt en anderzijds als therapeute heb ervaren.