

'Vóór de crash kwam mijn kracht van buitenaf. Nu komt hij van binnenuit'

DANIËLLE VAN DE KUIT (1982) kreeg vijf jaar geleden een burn-out. Ze is marketeer voor Happiness en woont met haar dochtertje van drie in Amsterdam.



"Alles ging ogenschijnlijk goed met mij. Ik werkte hard en ik had een plaatje van mezelf geschetst: Daniëlle is sterk, stoer, laat zich niet kisten en gaat altijd gewoon door. Ik stond niet stil bij grotere gebeurtenissen zoals mijn relatiebreuk en dat ik daardoor mijn huis uit moest, want ik zag het als een zwakte als je door problemen stil zou staan. Maar toen werd mijn broer ernstig ziek en binnen een paar weken overleed hij. Mijn fundament bleek helemaal niet zo sterk te zijn als ik dacht, want toen ik hoorde dat hij niet meer beter zou worden, viel ik letterlijk op de grond. Mijn hele systeem crashte en mijn hoofd werkte niet meer. Na zijn overlijden zat ik hele dagen binnen in mijn nieuwe huis te huilen en ik schreef dagboeken vol, want

alles was chaos in mijn hoofd en die probeerde ik te ordenen. Mijn psycholoog liet me inzien dat ik niet alleen aan het rouwen was, maar dat er meer moest gebeuren. Zijn overlijden was de trigger geweest waardoor ik instortte, maar ik stond daarvoor al wankel. Ik moest dus ook echt aan mezelf werken om een stevig fundament te bouwen. Voor mijn gevoel moest ik op nieuw leren leven.

Ik wilde uitvinden waar ik voor stond en welke leefregels ik wilde volgen. Er kwam een oerdrift in me naar boven die zei dat ik het allemaal anders moest doen. Van mijn broer had ik het mindfulnessboek 'In de maalstroom van je leven' gekregen. Dat ben ik gaan lezen, terwijl ik daarvoor niet met spiritualiteit bezig was, maar het

hielp me. Ik ging ook yoga doen, dat bracht me verstillend en het besef dat alles voorbij gaat: niet alleen een pijnlijke houding, maar alles in het leven. Ik ging ook mediteren en wandelen en langzamerhand kreeg ik de ene eyeopener na de andere. Bijvoorbeeld dat het oké is om je niet goed te voelen en dan stil te zitten en niks te doen. Dat kende ik niet. Ik zag steeds beter in hoe hard ik voor mezelf was geweest. En nu leerde ik om lief voor mezelf te zijn. Dat ik dat kon was echt een cadeautje. Ik deed dingen die fijn voor mezelf waren en ik ging steeds meer voelen, ervaren en bij mezelf aanschouwen zonder te oordelen.

Het was: pijnlijk proces, de vreselijkste periode van mijn leven, maar ook intens en een heel mooie transformatie. Vóór de crash kwam mijn kracht van buitenaf. Nu komt hij van binnenuit. Gewoon door uit te spreken hoe het echt met me gaat, dus juist door mijn kwetsbaarheid te tonen, ben ik krachtig, maar het is nu zachte kracht. Ik ben rustig weer gaan integreren op mijn werk, maar na een jaar werken vond ik het genoeg. Ik zegde mijn baan op en wilde met mijn nieuwe vriend een jaar gaan reizen door India en Azië. Een paar weken voor vertrek bleek ik zwanger. Dat was even schrikken, maar ook mooi. We hebben de reis aangepast: we gingen maar negen weken, en iets luxer, met veel ruimte voor rust en vrijheid. Dat ik me zo makkelijk kon aanpassen kwam ook door mijn crash, want ik leefde inmiddels meer vanuit mijn hart en mijn gevoel, en dit voelde goed, dus deden we het zo. We volgden de flow. Ik leef nu heel erg vanuit mezelf, denk steeds: wat is goed voor mij? Ik durf grenzen te stellen, nee te zeggen, de stilte te zoeken als ik dat nodig heb, óf een avond keihard dansen als dát mijn behoefte is. Ik ben me steeds meer bewust van mijn behoeftes en kan daar steeds vanzelfsprekender voor zorgen. Het leven heeft hobbels, mensen worden ziek, je wordt gekwetst, maar als dat gebeurt kan ik nu een zachte landing voor mezelf creëren."





‘De signalen van mijn lijf leerde ik te negeren en als ik ze wel voelde, oordeelde ik: flauwerik’

LISETTE VAN OFFEREN (1963) kreeg vier jaar geleden een burn-out. Ze is nu yogadocent en life coach. Ze woont samen met haar vriend en hun tieners van 14 en 17.

“Als peuter liep ik al letterlijk en figuurlijk op mijn tenen. Met de beste bedoelingen voedden mijn ouders me op met de lessen: je moet altijd je uiterste best doen, altijd blijven lachen, er goed uitzien, financieel zelfstandig zijn en over je angsten heen stappen. Onderbuikgevoelens vertrouwde ik niet, terwijl ik die juist supersterk heb. Ik krijg nog hartkloppingen als ik dat vertel; dat heilige moeten. De signalen van mijn lijf leerde ik te negeren en als ik ze wel voelde, oordeelde ik: flauwerik. Dan hoorde ik een stemmetje in mijn hoofd: grijp jezelf maar bij je nekvel. Op mijn dertigste had ik denk ik al een burn-out, maar dat heette toen niet zo, dus pakte ik het leven al vrij snel weer op, en later, na een whiplash en hersenschudding ben ik ook vrij snel weer doorgedaan. Ik werkte keihard als HR-adviseur, kon door de uitputting niets meer naast mijn werk doen, behalve salsadansen, want daar kreeg ik een endorfineshot van en dan kon ik weer even voort.

Zeker de laatste anderhalf jaar liep ik op mijn tandvlees. Op 24 december 2014 ging het licht uit. Iedereen was al kerst aan het vieren, maar ik zat 's middags

nog te werken. Ik liep met een hoge bloeddruk-meter op mijn arm, leed aan slaapgebrek en kreeg toen ineens een enorme paniekaanval: kortsluiting in mijn hoofd. Ik wist: dit is code rood, ik moet nú naar huis.

Het bleek een burn-out met een zware depressie, ik denk dat die depressie kwam doordat ik de burn-out zo lang verwaarloosd had. Ik was helemaal apathisch, kon niet meer denken, lezen, eten, geen beslissing meer nemen en ik voelde me half dood. Mijn zus kwam me thuis helpen en het enige wat ik kon bedenken was dat ik op een yogamat moest gaan liggen; dat had me twintig jaar eerder ook geholpen. Ik kwam bij deugdenyoga terecht en het eerste wat ik leerde was: niet zo streng voor jezelf zijn. Toen wist ik: dit is de goede afslag. Ik kreeg ook cognitieve therapie, maar dat werkte niet voor mij omdat ik niet meer kon denken.

Yoga hielp wel, en mindfulness. Het gaf me zelfcompassie. Ik ging voor het eerst echt naar mezelf kijken en voelen wat er in mijn lichaam speelde. Ik leerde grenzen stellen op de yogamat en dat werkte door als ik eraf stapte. Na negen maanden, ik

was nog best wel ziek, besloot ik de opleiding tot deugdenyogadocent te doen, en dat was voor mij dé helende reis.

Halverwege de opleiding beseftte ik dat ik niet beter zou worden als ik geen ontslag nam. Dat heb ik gedaan, en toen ben ik coachingsopleidingen gaan doen. Dat was best veel, maar ja, de aard van het beestje, hè. Ik ontdekte hierdoor waar ik goed in was, en wat mijn zielskwaliteiten zijn: creativiteit, zorgzaamheid, vreugde. Daar wilde ik dus mee verder.

Het lukt me nu om volgens mijn zielskwaliteiten te leven door dagelijks te mediteren en een intentie neer te zetten. En bij een verzoek gun ik mezelf tijd om na te denken of dat verzoek wel vreugde voor mij brengt. Want als ik mijn grenzen niet stel, doet een ander het wel voor me. En als ik mezelf vreugde geef, straalt ik en gaan anderen meestralen. Ik plan ook heel bewust rust, ontspanning en reflectiemomenten in, ik neem de tijd voor drie gezonde maaltijden per dag en plan nooit twee dingen achter elkaar.

De burn-out was de beste beslissing van mijn lichaam ever. Als ik hem niet had gehad, had ik hier niet zo vrolijk gezeten. Ik ben nu een heel gelukkig mens met genoeg energie, want door te coachen en yogalessen te geven, krijg ik energie en die kan ik weer doorgeven, ook aan mijn gezin. Dat ik ben hersteld is voor anderen ook hoopgevend, want ze zien aan me dat je er echt uit kunt komen.”

zielskwaliteiten.nl

JOJANNEKE KOEDAM (1981) kreeg twaalf jaar geleden een burn-out. Ze is intuïtief life coach en heeft een relatie.



‘Ik wist: morgen móet ik weer, maar ik kón het niet’

“Ik was 25, net afgestudeerd, amper een jaar aan het werk en ik had het gevoel dat de wereld aan mijn voeten lag. Maar tussen mijn ervaren collega's werd ik ineens geconfronteerd met wat ik allemaal nog niet wist. Ik was een perfectionist, wat een mooi woord is voor faalangst hebben. Ik werkte hard en had een heel hoog zelfbewustzijn; ik dacht telkens: hoe zien anderen mij? Ben ik slim genoeg, ad rem genoeg, werk ik hard genoeg? Heel vermoeiend. Ik werd steeds onzekerder en voelde ook dat mijn drijfveren helemaal niet matchten met die van het bedrijf - waar het om omzetcijfers draaide. Ik piekerde, legde mezelf veel druk op en ook het vergelijken met anderen werd me fataal, omdat ik daar mijn eigenwaarde uit probeerde te halen. Dat werkte niet tussen mensen met veel meer ervaring. Ik kon me steeds slechter concentreren, mijn brein werkte niet goed meer, maar ik vond dat ik moest volhouden. Het voorstadium van een burn-out is vaag: wanneer trek je aan de bel? Totdat ik op een zondagavond brak. Ik wist: morgen móet ik weer, maar ik kón het niet. Ik heb enorm gehuild, moest het erkennen voor mezelf en vertellen aan anderen. Daardoor voelde ik hoe lang de boog gespannen was geweest en dat de energie op was. Door dat te erkennen

gaf ik ruimte aan mijn gevoel, en toen kwam er veel verdriet los. Ik voelde me heel fragiel, mijn beschermingslaag was weg. Na een paar weken moest ik alweer werk opbouwen. Ik kreeg begeleiding, maar dat deed weinig. Eigenlijk sukkelde ik gewoon door: een beetje werken, een beetje uitrusten. De echte verandering begon pas toen ik na een jaar elders ging werken. Het was geen droombaan, maar mijn drijfveren matchten beter. Een belangrijke doorbraak kwam doordat ik een coach vond die me liet voelen en die me leerde om in mijn lijf te landen, nadat ik zó lang in mijn hoofd had gezeten. Dat was heel eng, omdat ze voor mijn gevoel door me heen prikte, maar ook heel fijn. Ik ontdekte mijn innerlijke kracht door te werken aan mijn bewustzijn en persoonlijk leiderschap. Ik leerde ook om de signalen van mijn lijf weer te voelen: dat mijn hart een sprongetje maakt om iets fijns, dat ik klamme handen heb als ik iets spannend vind en dat ik mijn onderbuikgevoel kan vertrouwen. Als je beter naar je lijf kunt luisteren, kun je beter voor jezelf zorgen. Daarmee kwam mijn echte herstel. Ik ontdekte ook dat ik hoog sensitief ben en ik leerde inzien dat wat ik allemaal voel niet per se van mij is, maar dat ik ook veel van anderen oppik. Dat bewustzijn is heel fijn.

Ik heb mezelf ook aangeleerd om te praten over kwetsbare dingen en daar kreeg ik veel verbinding voor terug, want als ik maar vijftig procent laat zien, is er ook maar vijftig procent voor een ander om te omarmen. Al met al was het een hele reis waarbij ik het beeld van hoe ik vond dat ik moest zijn, kwijtraakte en mijn authentieke zelf terugvond, met mijn eigen drijfveren en waarden. Wat ik eerst zag als zwakte: zacht en invoelend zijn, mijn intuïtieve kant, zie ik nu als mijn kracht. In zachtheid zit veel kracht. Ik ben nu intuïtief life coach. Ik wil mensen laten ervaren dat ze er helemaal mogen zijn, met al hun kwetsbaarheden. Ik ben dankbaar voor mijn burn-out. Juist in de pijn zitten de zaadjes tot groei. Pas als je diep gaat, voel je de behoefte om te veranderen. Het heeft de juiste balletjes aan het rollen gebracht en nu ben ik gelukkig. Ik voel me krachtig, sta veel zekerder in mijn schoenen en vind mezelf veel waard. Daardoor zorg ik goed voor mezelf. Ik geef mijn grenzen aan, zorg voor rust in mijn agenda, heb zelfcompassie, ik ben me heel bewust van mijn manier waarop ik mezelf energetisch voed: mensen, plekken, gedachten, informatie via de media. Daardoor is de kans op een nieuwe burn-out denk ik heel klein.”

hartenzielcoaching.nl

'Als je anderen wilt leiden, zul je eerst jezelf moeten leiden'

ANGÉLIQUE PITERNELLA (1968) kreeg zes jaar geleden een burn-out. Ze heeft twee eigen bedrijven en heeft twee kinderen van 14 en 16.



"Ik was jarenlang kampioen *pleasen*. Ik stapte over mijn eigen emoties heen en zorgde alleen maar voor anderen. Het begon toen mijn broer plotseling overleed. Hij was 17, ik 18, en ik vond het zó erg dat mijn ouders verdrietig waren, dat ik ongevraagd voor ze ging zorgen. Ook op mijn administratieve werk was ik overdreven behulpzaam voor collega's. Toen mijn ouders gingen scheiden, zei mijn vader dat ik goed voor mijn moeder moest zorgen en dat deed ik dus. Oók toen er drie jonge familieleden in huis kwamen en ze zelf in het ziekenhuis terechtkwam. Op mijn 21ste ronde ik het hele gezin.

Later, in mijn huwelijk, bleef ik pleasen. Ik raakte mezelf steeds meer kwijt en deed nooit meer iets leuks alleen voor mezelf. Door mijn scheiding tien jaar geleden koos ik al een beetje voor mezelf, maar ik bleef zorgen: voor mijn ouders, mijn kinderen, mijn collega's. Het putte me uit. Met een stevige druk en pijn op mijn borst stond ik 'gewoon' nog een zwembad op te zetten voor de kinderen, omdat ik dat nu eenmaal beloofd had, maar de volgende dag lag ik in het ziekenhuis met hartkrampen doordat mijn bloeddruk veel te hoog was. Terwijl ik aan alle toeters en bellen lag, flitste mijn leven langs en dacht ik: shit! Ik heb helemaal niet gedaan wat ik wilde doen. Na deze mega waarschuwing besloot ik nooit meer te doen wat ik niet wilde. Ik nam meer rust en ging een leiderschapstraining volgen omdat dat écht iets voor mezelf was. Ik moest daarbij hard aan mezelf werken, want als je anderen wilt leiden, zul je eerst jezelf moeten leiden.

Dat was geweldig, ik heb geleerd om me te openen, om te voelen en ik besloot mijn leven anders in te richten. In de praktijk ging dat nog niet vanzelf, want voorlopig zat ik nog op mijn oude werk waar ik me uiteindelijk ongelukkig ging voelen. Toen kreeg ik alsnog een burn-out, terwijl ik al zo goed op weg was. Elke dag zat ik te huilen. Mijn lijf voelde zwaar en energieloos en mijn hoofd zat vol. Toen bedacht ik dat ik 's morgensvroeg moest gaan wandelen. Ik wilde de kou op mijn hoofd voelen en buiten zijn waar ik de vogels hoorde. Dat hielp, want dan werd mijn hoofd leeg en voelde mijn lijf lichter en energiever. Ik ging ook naar rustige muziek luisteren: meditatiemuziek en fado's. Daar ging ik elke dag als ik thuiskwam echt voor zitten, met een lelietjes-vandalengeurkaars erbij. Daardoor kwam ik tot rust. Dat doe ik nu, zes jaar later, nog elke dag, zelfs als ik na middernacht thuiskom. Dat is echt mijn moment. Tijdens mijn burn-out zegde ik mijn baan op en begon ik voor mezelf. Ik gaf al wat trainingen en daar wilde ik mee verder. Wát een goede beslissing was dat. Het is heerlijk om zelfstandig te zijn. Wanneer ik voel dat ik te veel aan mijn hoofd heb, stop ik meteen en ga ik wandelen of muziek luisteren. Die vrijheid is zo heerlijk, en zo belangrijk. 'Treat yourself like a million dollar racehorse', zei iemand tegen me. Dat is zo waar. Als je heel goed voor jezelf zorgt, geef je een burn-out geen kans. Ik weet nu dat ik verplicht ben om trouw aan mezelf te zijn. En dat moet ik elke dag weer opnieuw doen: voor mezelf zorgen en hulp vragen als ik dat nodig heb. Daarom besteed ik ook veel

taken uit en werk ik op inspirerende plekken, zoals de Dominicaanse Republiek. Het is net als in het vliegtuig: je moet éérst je eigen zuurstofmasker op doen en dan pas dat van je kind. Ik ben een veel vrijer mens geworden en juist daardoor kan ik beter zorgen voor mijn kinderen en voor de mensen met wie ik werk."

teammastery.nl



Happinez werkt samen met Project Burnout. Samen hebben we een aantal cursussen ontwikkeld die mensen helpen om hun weerbaarheid tegen stress en burn-out te vergroten, maar ook zorgen voor meer betrokkenheid, plezier en zingeving op het werk. Binnenkort online te volgen op happinez.nl/projectburnout



Ligt er bij jou een burn-out op de loer? Check het op happinez.nl/burn-out