

DANIËLLE

‘Ik had zo’n sterke controlledrang dat ik alles dicht bij mezelf wilde houden’

Als Daniëlle met een hele waslijst onverklaarbare, heftige klachten vastloopt op haar werk, weet ze niet wat ze heeft. Griep? Corona? Ze begrijpt niks van zichzelf. Haar leidinggevende adviseert haar te praten met Mariëlle. Algauw wordt duidelijk wat Daniëlle mankeert: ze heeft een burn-out. In dit verhaal kijkt ze terug op het intensieve counselingstraject dat volgt.

‘Vier jaar lang werkte ik als copywriter. Elke dag moest ik met mijn team zo’n zestig producten online zetten, waarvan de meeste ook een bijbehorende nieuwe tekst nodig hadden.

Ik had zelf heel sterk het gevoel dat ik alle verantwoordelijkheid moest dragen, dat het bedrijf zonder mij de mist in zou gaan. Ik had zo’n sterke controledrang dat ik alles overzichtelijk en dicht bij mezelf wilde houden.’

Gewoon een jetlag

‘Achteraf weet ik dat het al langere tijd niet goed met me ging. In 2022 was ik op vakantie in Frankrijk waar ik mezelf erop betrapte dat ik steeds dacht: hoe kan ik me nou ontspannen? Ik bleef bijvoorbeeld steeds mijn mail checken.



De maanden erna liep de stress steeds verder op. In december van dat jaar ging ik met mijn vader en zusje op vakantie naar Curaçao. Daar merkte ik die onrust al snel weer op; ik kon niet ontspannen. De hele vakantie had ik mijn focus op het kerstfeest van mijn werk. Dat zou plaatsvinden op de avond waarop we terug zouden komen. Ik was heel bang dat ik niet op tijd terug zou zijn en niet kon laten zien dat ik loyaal was aan mijn collega's. Op de terugweg naar huis heb ik de hele reis overgegeven. Zo druk maakte ik me over dat feest, al hadden we ook pittige turbulentie. Ik kwam doodziek thuis maar ben toch naar het feest gegaan. Want ik had gewoon een jetlag, dacht ik..'



Iedereen vervelend

'De weken erna had ik constant heftige hoofdpijn waar geen paracetamol tegen hielp. En ik was duizelig, alsof ik ieder moment kon flauwvallen. Op kantoor had ik het gevoel dat ik alles veel harder hoorde. Mijn collega's gaf ik de schuld: zij praten te hard, te veel. Ik vond iedereen vervelend. Na een afspraak met een oude vriendin vond ik haar ook geen match meer met mij. Ik was na

ons gesprek helemaal kapot en moest keihard huilen – ik had helemaal geen energie om haar vragen te stellen en haar antwoorden interesseerden me weinig. En nog dacht ik dat ik een jetlag had.'

Paniek aanvallen

'Begin februari zat ik achter mijn bureau en voelde ik me erg beroerd. Ik was bang dat ik zou omvallen dus ik ben de hele dag stil blijven zitten.

Me ziek melden durfde ik niet. Toen ik thuis was, voelde ik me beter. Zie je, er was niks! Maandag ging ik weer naar kantoor. Onderweg naar mijn werk stond ik haast elke dag in een lange file. In de auto, of bij het idee van een file alleen al, voelde ik me vaak benauwd en had ik soms zelfs paniekaanvallen. Ik voelde me letterlijk opgesloten en vond dat ik mijn tijd en mijn leven verspilde in die ellendige files. Op mijn werk werd het die maandag gelijk weer zwart voor mijn ogen. Ik ben toen wel gelijk naar huis gereden en daar barstte ik in huilen uit. Ik wist niet wat ik had of wat ik moest doen. Was dit corona? Een heftige griep?

Mijn vriend zag dat het slecht ging met me, maar wist niet dat het zo erg was. Ik begreep mezelf ook niet. Ik wist niet wat ik tegen collega's moest zeggen. Mijn leidinggevende vroeg iedere dag wanneer ik weer terugkwam. Ik had geen idee! Maar ik wist wel dat ik zo niet terug kon gaan.'



Weer in de auto?

'Toen stelde mijn leidinggevende voor om te gaan praten met Mariëlle. Zij was een bekende van ons bedrijf. Ik was doodsbang om weer in de auto te moeten stappen, maar ik wilde wel praten met iemand die misschien wist wat ik had.

In ons eerste gesprek dacht Mariëlle gelijk met me mee: heb je moeite met files? Dan spreken we later op de dag af. Dat gaf me al zoveel vertrouwen! Een maand lang heb ik alleen maar uitgerust, ik kon echt letterlijk niks, daarna ging ik naar haar toe. Zó spannend. Wat zou er gebeuren?'

Uitgebreide test

‘Mijn angsten waren voor niks. Ik had gelijk een klik met Mariëlle en voelde me goed in haar gezellige praktijkruimte. De positie van de stoelen was bijvoorbeeld heel fijn, zodat ik zelf de afstand kon bepalen in het gesprek. Ik had nog steeds het gevoel dat ik me aanstelde, maar ik hoefde me niet te verantwoorden. In het tweede gesprek deden we een test met uitgebreide vragenlijsten. Het waren vragen over precies de dingen waar ik mee zat. Ik was inderdaad benauwd en heel angstig, had pijnlijke spieren en hartkloppingen, en ik piekerde over alles. De uitslag: een burn-out. Toen moest ik weer heel erg huilen. Ik schaamde me dood, voelde me zo schuldig. Wat zouden anderen er wel niet van denken? Maar ik had nu wel duidelijkheid: ik had hier hulp bij nodig.’

Houvast

‘Daarna startte mijn traject. Om de week zagen we elkaar en de andere week belde Mariëlle me. Die structuur gaf houvast. Ik ging me op Mariëlle verheugen. Het ging direct elke week een beetje beter. Ik ging serieus aan de slag met alle tips en informatie die Mariëlle gaf. We stonden stil bij échte ontspanning. Ik dacht dat tv-kijken ontspanning was. Maar het ging veel verder dan dat. We deden een oefening, een bodyscan, en toen pas merkte ik: wow, ik ben helemaal in het nu, ik denk nergens aan! Dat maakte ik voor het eerst sinds heel lange tijd mee.’

Het allerbelangrijkste

‘We keken naar mijn gewoontes, mijn leefwijze. Ik sportte niet. Kwam nauwelijks buiten. Dronk heel veel koffie. Dacht dat ik goed sliep en vond drie uur per nacht niet gek. Mariëlle leerde me ademhalingsoefeningen. Ze gaf de tip om te gaan wandelen en om magnesium te gaan slikken. Ook ging ik podcasts luisteren over deze onderwerpen. Alles hielp. Ze was het allerbelangrijkste voor mij op dat



moment, naast mijn vriend en familie. Ik was heel negatief over mezelf, maar zij zag mijn goede punten en mijn vooruitgang. Ze had oprechte interesse, kwam met voorbeelden uit haar eigen burn-outverleden en zei dat we uiteindelijk allemaal maar wat doen en dat perfect niet bestaat. Dat gaf zoveel steun!

Nieuwe hobby

'Na twee maanden kwamen er uitdagingen bij. Ik moest weer oefenen met sociale contacten, zoals koffiedrinken op mijn werk. Ik vond dat heel spannend, maar was vooral opgelucht dat mijn herstel zo snel ging. Steeds weer vroeg Mariëlle waar ik behoefte aan had. Ik kwam erachter dat ik geen hobby's had. Ik begon met sieraden maken. Daar werd ik zo blij van, dat heeft me goed geholpen. Ook ging ik geregeld met een vriendin naar het strand om te wandelen. Die weidsheid, frisse lucht en goede gesprekken hielpen ook tegen mijn overprikkeldheid.'



Genoeg energie

'Na vier maanden begon mijn re-integratie. Ik kreeg ook weer kriebels, ik had weer genoeg energie. Toch merkte ik dat ik weinig uitdaging meer had in mijn werk en wilde aan iets nieuws beginnen. Ik heb mijn baan opgezegd en ben me nu aan het oriënteren op iets nieuws. Het gaat heel goed met mij, ik weet zeker dat ik iets vind dat goed bij mij past.

Zonder Mariëlle was ik nooit zo snel en zo stapsgewijs door die burn-out heen gekomen. Ze pushte me op de goede manier. Ze zei vaak bij nieuwe dingen: achteraf zul je zien dat het meevalt. En dat klopte ook echt!'

Daniëlles belangrijkste inzichten:

- Ik heb geleerd om nee te zeggen, ik kan nu mijn grenzen aangeven.
- Ontspannen is belangrijk: naar buiten gaan, een hobby oppakken. Tv of telefoon is geen ontspanning.
- Ik heb geleerd om steeds te checken: zijn mijn hoofd en lichaam met elkaar in contact? Ben ik echt verbonden met mezelf?
- Mijn 60 of 80% is al 100% voor iemand anders: het hoeft niet perfect.
- De drempel naar hulp is helemaal niet zo hoog. Je hoeft je niet te schamen voor een coach of psycholoog. Praten is heel normaal. Dus trek aan de bel bij stressklachten. Je hoeft niet alles zelf uit te vinden. Iemand wil je echt helpen. Achteraf valt het allemaal mee!





currentz



KEY²CHANGE

KEY2CHANGE BRENGT JE IN BEWEGING

Copyright Currentz & Key2Change 2024

Auteurs:

Jessica Crezee & Mariëlle Beentjes

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Currentz, via Mariëlle Beentjes. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail, nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.