

MISCHA

*‘Ik voelde me een opgever
die haar eigen leven niet aankon’*

Na een aantal pittige gebeurtenissen kan Mischa's lijf niet anders dan opgeven. Ze zakt weg in een ernstige burn-out. Bij de huisarts voelt ze zich onbegrepen. Afwachten tot het vanzelf beter gaat? Dat beeld maakt haar wanhoop nog groter. Tot haar werkgever haar een hersteltraject bij Mariëlle aanbiedt... Eindelijk ontdekt Mischa waar haar enorme verantwoordelijkheidsgevoel vandaan komt. En hoe ze weer grip op haar gezondheid krijgt.

‘Mischa (29): ‘Toen mijn zoon geboren was, kon ik helemaal niet meer ontspannen. Ik sliep niet meer. Ik bleef maar ‘aanstaand’, was steeds op mijn hoede. Ik was zó doodop en zo gespannen dat ik niet meer op mezelf durfde te vertrouwen. Alles deed ik op reserve, maar ik had géén idee hoe ik uit deze ratrace kon stappen. Toen kreeg ik onverwacht slecht nieuws over mijn vader. Ik flipte totaal..’

Extreme verantwoordelijkheid

‘Ik ben redacteur bij een grote uitgeverij. Ik had het idee dat ik de enige was die de werkdruk op kantoor voelde. We werken aan allerlei producties door elkaar, met allemaal andere deadlines.



Er spelen veel onvoorspelbare factoren mee, waar ik afhankelijk van ben. Geregeld moest ik onze aanpak bijsturen. Ik ben oplossingsgericht, maar ik had niet door hoe uitputtend dat eeuwige improviseren is. 's Avonds kroop ik vaak weer achter de computer. Ik voelde me superverantwoordelijk, voor mijn werk én voor mijn collega's. Ik wilde koste wat kost overzicht houden, precies weten wat me de volgende dag te wachten stond en daar alvast mogelijke scenario's voor uitdenken. Dan had ik mijn last-minute oplossingen tenminste achter de hand.



Geen grenzen...

De sfeer op de werkvloer voelde ook als mijn verantwoordelijkheid. Als iemand gefrustreerd was, kwam diegene bij mij uithuilen en loste ik het probleem op. We hadden onderling een goede band, maar ik had niet het idee dat iemand oog had voor wat er bij mij speelde. Voor hoe slecht ik me voelde. Ik vond het zelf ook normaal om mee te gaan in alles wat er gebeurde, in alles wat er van me gevraagd werd. Mijn eigen grenzen? Daar dacht ik totaal niet aan. Ook niet toen ik zwanger werd...

Extreem moe

Terwijl mijn lichaam bezig was met andere dingen, focuste ik me non-stop op mijn werk. Ik bleef fulltime doorwerken, meer dan fulltime eigenlijk. Tot mijn verlof in zicht kwam. En in plaats van rust, wat ik zo hard nodig had, voelde ik daar nog meer druk van. Ik was bang om de controle kwijt te raken, om buitenspel te staan als ik niet meer overal bij betrokken was. Ik was extreem moe. Toch bleef ik bijna elke avond doorwerken, want er was altijd wel iets wat mijn aandacht nodig had. Eenmaal

met verlof bleek dat mijn vervanger ontslag had genomen. Dit zorgde ervoor dat ik het werk nóg moeilijker kon loslaten. Ik was nog steeds niet uitgerust, maar op een dag begon toch de bevalling. Die ging wonder boven wonder goed, maar het was wel een life-changing moment.



Niet meer slapen

Na de geboorte van mijn kind kon ik helemaal niet meer ontspannen. Ik sliep niet meer. Ik bleef maar 'aanstaan', was steeds op mijn hoede, ging zelfs doemdenken over van alles. Onze zoon is gezond geboren, maar is het eerste jaar veel ziek geweest en sliep slecht. Ik was constant bang dat er iets met hem zou gebeuren. Ik was zó doodop en zo gespannen dat ik niet meer op mezelf durfde te vertrouwen. Ik hing enorm aan mijn vriend, maar hij kon mij ook niet genoeg geruststellen. Alles deed ik op reserve, ik kon niet meer helder denken maar had géén idee hoe ik uit deze ratrace kon stappen.

Verantwoordelijkheidsgevoel

Toen mijn zoon drie maanden was, ging ik weer fulltime werken. Ik voelde me totaal niet scherp of uitgerust, maar ik dacht dat dat normaal was, dat elke moeder dit ervaaarde. Ik miste mijn kind ontzettend en sliep eigenlijk nog steeds niet. Maar ik ging gewoon, want ik wilde niet dat mijn werkgever last zou hebben van mijn thuissituatie. Ik had wel zin om

weer de deur uit te gaan, om mijn collega's te gaan helpen, om weer mee te tellen. En hallo, daar was mijn verantwoordelijkheidsgevoel weer; ik ging er gelijk vol in. Deze situatie heb ik een halfjaar volgehouden.

‘Mijn lijf en mijn hoofd waren zó ontregeld dat ik NIET meer kon’

Slecht nieuws

Op een dag kreeg ik onverwacht nieuws over mijn vader. Hij had een auto-ongeluk gehad en lag in het ziekenhuis. Omdat ik al zo onder hoogspanning stond, flipte ik bijna van dit bericht. Nog meer zorgen en bezorgdheid kon ik niet meer verdragen, mijn lijf kreeg overal pijn, de hoofdpijn was niet te doen. Hoewel zijn verwondingen meevielen, leek dit ongeluk voor mij de welbekende druppel te zijn. De volgende dag ging ik op de automatische piloot naar mijn werk. Dat mijn zoon mijn emoties had aangevoeld en de hele nacht onrustig was, vond ik geen reden om een dag vrij te nemen. Ik hoorde op mijn werk. Daar kreeg ik van mijn leidinggevende ‘commentaar’ op iets wat niet helemaal goed was gegaan. Het was geen kritiek, ik kon het ook prima oplossen, maar ik blokkeerde. Mijn lijf en mijn hoofd waren zó ontregeld dat ik NIET meer kon. Ik barstte in tranen uit.



Paniekaanvallen

Toen moest ik me ziekmelden. Dat was echt een grote stap. Wat zou iedereen wel niet denken? Ik voelde me een opgever die haar eigen leven niet aankon. Thuis kon ik alleen nog maar huilen. De hele dag lag ik in bed. Ik wilde alleen zijn. Met niemand praten. Elk gesprek, elke inspanning was me te veel. Na een week ging ik naar de huisarts. Die concludeerde gelijk dat ik zwaar overspannen was. Ik moest van haar eerst tot rust komen. Dat kon ik absoluut niet accepteren. Naar huis gaan en niks doen? Ik wilde een oplossing voor mijn rotgevoel, en niet moedeloos afwachten. Ik voelde me niet gehoord of geholpen door die huisarts en ben boos vertrokken



uit haar praktijk. Intussen sliep ons hele gezin nog steeds enorm slecht. Vooral in die donkere nachten had ik de ene na de andere paniekaanval. Ik zag werkelijk geen licht aan het einde van de tunnel meer voor me. Mijn zintuigen werkten niet meer normaal, mijn huid en spieren stonden strak. Overdag leefde ik op paracetamol om al die pijn eronder te houden en enigszins voor mijn kind te kunnen zorgen...

‘Zonder dat ik Mariëlle hoefde te overtuigen, kreeg ik erkenning’

Een beetje rust

Gelukkig kwam er een hulplijn vanuit mijn werkgever. Ik kreeg een hersteltraject bij Mariëlle aangeboden en dat voelde zó fijn! Toen zij in beeld kwam, ontstond er

voor het eerst in hele lange tijd een beetje rust. Eindelijk durfde ik een beetje te hopen op verbetering van mijn situatie. Aan de telefoon was ze meelevend. Ze stelde duidelijke vragen: waar heb ik behoefte aan, wat heb ik nodig en waar wil ik naartoe? Zonder dat ik haar hoefde te overtuigen, kreeg ik erkenning. Ze nam mijn gevoelens en klachten serieus. Het was het begin van mijn herstel.



Inzicht in eigen patronen

Bij haar kwam ik er ein-de-lijk achter waarom ik deed wat ik deed, waarom ik zo overgelopen was. Ik kreeg inzicht in mijn eigen patronen. Ik ben zó gevoelig: ik voel snel bepaalde sferen en liet me daardoor beïnvloeden. Ik dacht dat ik alles voor iedereen moest oplossen, de emoties van anderen trok ik me allemaal persoonlijk aan. Al waren die sfeer of emoties natuurlijk niet “van mij”.

‘De reden voor mijn verantwoordelijkheidsgevoel kwam boven water door goede oefeningen’

Bang voor afwijzing

Door bepaalde oefeningen kwam ik erachter dat mijn extreme verantwoordelijkheidsgevoel voortkwam uit mijn jeugd. Daardoor dacht ik altijd onbewust: ik mag niet falen. Ik vertrouwde anderen haast niet, was altijd bang voor afwijzing. Daarom wilde ik het iedereen naar het zin maken, zodat mij tenminste niets verweten kon worden. Die link met vroeger had ik nooit gelegd. Dit kwam allemaal boven water met Mariëlle. Omdat ze zo naast mij ging staan, durfde ik mezelf en mijn verleden aan te kijken. IK was niet fout, ik had nu juist de kans om te leren en mezelf te helpen. Dat was in het begin best moeilijk, ik moest wel wat drempels over, maar ik ben zó blij dat ik het heb gedaan.



Leren loslaten en verwerken

Mariëlle leerde me weer ontspannen. Ik was totaal kwijt hoe dat voelde. We deden samen een bodyscan, waarbij ik met mijn aandacht mijn hele lijf langsging om te voelen waar spanning zat, zodat ik die ook bewust kon loslaten. Ik deed een visualisatieoefening om te leren loslaten, en om te leren om me prettig en veilig te voelen met mezelf. Daar kwam eerst nog veel verdriet naar boven –ik moest van alles verwerken, maar het hielp. Dingen vielen op z'n plek.

‘Mijn mindset is compleet veranderd. Ik durf nu naar mijn gevoel te luisteren’

Niet meer alleen piekeren

Het gevoel dat ik bezig was met mezelf gaf me houvast: ik geloofde echt dat ik beter zou worden. Mariëlle was ook altijd bereikbaar; ik hoefde niet meer alleen te piekeren over mijn situatie. De bevestiging of reactie van anderen vind ik nu niet meer belangrijk. Ik voorzie en doorzie dingen snel, dat is mijn kracht maar ook mijn zwakte. Ik moet mezelf in bescherming nemen en op tijd weer opladen.

Daar zal ik altijd op moeten letten. Mijn mindset is compleet veranderd. Ik durf naar mijn gevoel te luisteren. Als iets niet goed voelt, of niet fijn of haalbaar lijkt, doe ik het niet. Dat durf ik eindelijk aan te voelen en hardop te zeggen.

Wat ik niet meer wil

Ook op mijn werk heb ik een goed gesprek gehad. Meerdere zelfs. Ik ben heel duidelijk geweest in wat ik niet meer wil. Ze zijn ook geschrokken. Ik ben nu strenger, neem niet meer alles op mijn bordje en ik neem al helemaal geen werk meer mee naar huis. Omdat ik duidelijker durf te communiceren, krijg ik meer begrip. Ik voel me beter op mijn plek en kan mijn ontwikkeling op mijn werk ook meer ruimte geven, in plaats van dat ik altijd met anderen bezig was. Dat ik nu zo sterk in mijn schoenen sta, heb ik echt te danken aan Mariëlle.

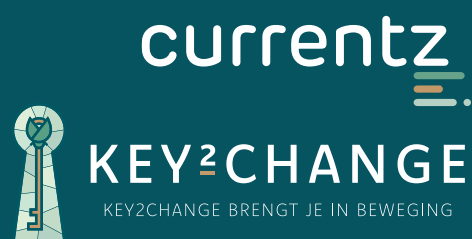
Rots in de branding

Hoe heftig mijn burn-out ook was, ik ben zo blij met alles wat ik nu weet!



Als je net als ik de weg kwijt bent, ben je bij Mariëlle in goede handen. Ik vind haar heel zachtaardig, maar ook krachtig en steady, een rots in de branding. Ze heeft de goede combinatie van 'het harde' om me een duwtje in de rug te geven en 'het zachte' om me veilig te laten voelen. Ze is ruimdenkend maar heeft haar beide voeten op de grond. Niks is gek, alles kan en mag ook en ze is niet bang om je de waarheid te vertellen. Ze laat je de juiste conclusies ook vaak zelf trekken tijdens gesprekken. Ik mag nog steeds leren om liever te zijn voor mezelf. Ik kan bij mezelf blijven. Niet iedereen hoeft te begrijpen hoe ik iets ervaar. Mariëlle en ik doen nu sessies die gericht zijn op mijn toekomst: het voelt zo goed om hierover na te denken. Ik heb er weer alle vertrouwen in!





Copyright Currentz & Key2Change 2026

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.