



TALK OF THE TOWN (6)

Of hoe een zware burn-out ook tot een fundamentele mentale reset kan leiden.

"In 2017 kreeg ik een nieuwe rol als Senior Manager. Dit was voor mij de promotie waar ik al lang naar uitkeek. Dat de dame die de rol vóór mij deed was uitgevallen met een zware burn-out, en dat ik die rol zo maar even zou gaan vervullen in een 4/5e opdracht: dat baarde mij niet al te veel zorgen. Ik zou wel bewijzen dat ik het kon en dat ik deze mooie promotie meer dan waard was! Maar eigenlijk liep het al van in het begin fout. Ik kreeg meer dan 100 e-mails per dag die écht actie vereisten; ik zat van 's morgens vroeg

tot 's avonds laat in back to back meetings én ik werd dan nog eens constant telefonisch gestoord. Ik werkte bijna elke avond nadat de kinderen in bed lagen, maar hoe meer ik werkte, hoe erger het leek te worden.

Mijn directe leidinggevende was een gepassioneerde man met veel energie, die me steeds enthousiast kreeg om nog nét die ene stap verder te gaan. Ik had het moeilijk om mijn grenzen af te bakenen. Na een tijd werden pijnstillers een vast accessoire; ik nam ze dagelijks om de dag door te komen.

"Ik realiseerde me dat mijn verhaal een genuanceerd verhaal was van gedeelde verantwoordelijkheid."

Mijn hele lijf deed voortdurend pijn, vooral mijn rug, nek en hoofd. Ik had wekelijks migraine-aanvallen, en die begonnen vaak op vrijdagavond zodat ik een heel weekend was geveld. Maar op maandag stond ik er terug! (min of meer)

De laatste maanden voor ik uitviel begon ik het steeds moeilijker te vinden om zaken te onthouden en werd ik steeds angstiger, wat helemaal niets voor mij was. Ik hyperventileerde als ik nog maar in de buurt van kantoor kwam of wanneer ik mijn mailbox opende, kreeg hartkloppingen als mijn gsm weer afging, stond trillend op mijn benen van de spanning, ... En toch, toch zag ik het niet. Het zou wel beteren, daar was ik van overtuigd. Want een burn-out, dat was iets voor losers, niet voor doorzetters zoals ik!

En zo ben ik blijven gaan, lopen, vliegen, ... tot ik anderhalf jaar later volledig instortte en mijn hersenen nog enige dienst weigerden. Ik werkte die dag van thuis. Ik kon me met alle moeite van de wereld mijn paswoord van mijn laptop niet meer herinneren. Het paswoord dat al maanden hetzelfde was. Geen flauw idee meer. En de kinderen, wat had ik daarmee gedaan? Had ik die toch wel afgezet op school en in de crèche? Of zaten die nog in de auto? Ik kon me niks, maar dan ook niks meer herinneren. Ik begon te vrezen dat ik dát wat me het dierbaarste was ergens op straat had achtergelaten of op een verkeerde plek; kortom, ik was compleet in de war. Ik probeerde het los te laten en te vertrouwen dat ik het wel juist had gedaan, maar belde voor alle zekerheid toch even naar de huisarts met de mededeling dat er volgens mij iets mis was met mijn hoofd ("Heb ik misschien een tumor?").

En dan moest ik uiteindelijk toch doen waar ik me altijd zo tegen had verzet: mijn job loslaten. Ik kreeg een doktersbriefje, maar daarmee was het probleem niet opgelost. De weken en maanden die volgden waren nog erger, echt een drama. Ik wist niet meer hoe ik de simpelste dingen moest aanpakken. Zoals: hoe doe je dat, boodschappen doen? Een lijstje maken, naar de

winkel gaan, alles in mijn kar leggen ... ik wist het echt niet meer, het voelde alsof ik een hersenletsel had. Hoe maak je eten? Hoe maak je een brooddoos voor de kinderen? Hoe krijg je ze op tijd aangekleed en op school? Plots waren dit bijna onmogelijke opdrachten voor een vrouw met twee master diploma's. Totaal hulpeloos. Pure waanzin.

Ik heb in die tijd héél veel steken laten vallen. Wanneer ik er nu op terugkijk, dan besef ik dat ik eigenlijk niet meer voor mijn kinderen kon zorgen. Als ze op het einde van de dag hun maaltijden hadden gehad en op een redelijk uur in bed lagen, dan was het een goede dag geweest. Meer kon ik er niet van verwachten. En soms, ja, soms was dat zonder warme maaltijd. Want dat was me dan niet gelukt, al had ik de hele dag de tijd en probeerde ik krampachtig om weer mijn oude zelf te zijn.

Terugdenkend aan die periode van burn-out, voel ik me vooral heel boos. Vooral op mezelf, omdat ik het zover liet komen en ik mezelf voor altijd heb verwond voor 'maar werk' (want er zijn toch een aantal zaken die nooit meer helemaal hetzelfde zullen worden als voorheen). Nooit heb ik ernstig aan de alarmbel getrokken, nooit praatte ik erover; Ik zag het ook gewoon niet, zat er te dicht op.

Pas een jaar na mijn crash ging ik terug aan het werk, en dan nog maar gedeeltelijk. Geen fijne gedachte, maar voor de manier waarop de terugkeer is verlopen ben ik wel dankbaar. Ik ben blij dat ik niet van werkgever ben veranderd zoals velen doen na een burn-out. Ik realiseerde me gelukkig dat mijn verhaal een genuanceerd verhaal was van gedeelde verantwoordelijkheid. Mijn werkgever zocht mee naar een functie die mij energie gaf en waarin mijn kwaliteiten helemaal benut zouden worden, maar waarbij wel rekening werd gehouden met mijn grote valkuilen. Ik had zelf mee invloed op de rol die ik wilde gaan spelen en niemand zette me onder druk om mijn re-integratie te versnellen.

Daarnaast kreeg ik ook de kans om een professioneel coachingtraject te volgen, waarbij onder meer mijn perfectionisme en mijn belemmerende overtuigingen werden aangepakt. Mijn coach Ann en ik hadden zeer interessante gesprekken, we gingen wandelen, ik kreeg opdrachten die me meer inzicht gaven in mijn eigen functioneren... Die sessies hebben me veel gebracht, vooral zelfinzicht, de kunst om mijn perfectionisme voor een stuk los te laten; kortom die sessies met mijn coach brachten me opnieuw de lang verwachte innerlijke rust.

Er is zoveel veranderd voor mij sinds mijn burn-out en dankzij de coaching, dat ik gerust durf te stellen dat ik een andere vrouw ben geworden. Heel wat zaken die nu deel van mij zijn geworden, zouden vroeger ondenkbaar zijn geweest. Zo heb ik leren voelen wat ik nodig heb, wat ik zelf wil, ik heb mijn buikgevoel ontdekt. Daarbij heb ik ook geleerd om naar mijn lichaam te luisteren (iets dat voordien aanvoelde als holle woorden), met tijdig de nodige zelfzorg of break. Ik werk nu 3 dagen per week in een fijne uitdagende rol en ik blijf weerstaan aan de "logische" drang om vooruit te willen, nog betere functies te gaan doen, nog meer uren te werken. Op deze manier kan ik toch de intellectuele uitdaging blijven aangaan, maar vooral ook gezond blijven, zonder medicatie. En ik ben enorm gaan waarderen dat dit alles me een ontzettend warme verbondenheid met mijn kinderen heeft opgeleverd - zij genieten van de mama die vandaag bewust haar prioriteiten stelt en die in de plaats is gekomen van de zwaar overspannen mama van voor de crash.

Een ander belangrijk besef waar ik nu echt van doordrongen ben, is dat niet kiezen ook kiezen is. Gewoon doen wat er van je wordt verwacht, pleasen, blijven doorgaan, geen grenzen stellen... daar kiés je eigenlijk zelf voor. Je hebt altijd een vorm van macht over je situatie, en als deze niet meer past bij wie je bent of je zelfs ziek maakt, dan is het jouw verantwoordelijkheid om te zoeken naar een oplossing. Doe je dat niet, dan kies je in zekere zin om het te ondergaan...

Wat ik hoop is, dat ik met deze getuigenis mensen die dichtbij een burn-out staan kan aanmoedigen om tijdig aan de alarmbel trekken. Weet dat jij de sleutel voor verandering in eigen handen hebt. Mijn herstel was ontzettend lang en zwaar, en wens ik écht niemand toe. Dus: als jij dit leest en je herkent in mijn verhaal, neem dan vandaag nog het heft in handen en zoek hulp!"

**Niet kiezen is ook kiezen.
Neem dus nog vandaag
het heft in eigen handen
en laat je professioneel
begeleiden. Zodat jij
keuzes maakt die
bijdragen aan duurzaam
werkplezier.**



ann.devynck@bettermindsatwork.com
0476/90 69 03