

LINDA GROEN

Opgebrand en uitgeblust

Wat ik heb geleerd van mijn burn-out

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1 Luister naar je lichaam	11
Artsen bezoeken	12
Stilzitten, hoe doe je dat?	16
Ontslag	18
2014	20
2 Volg je gevoel	22
Goedbedoelde adviezen	24
Ik ga op vakantie en neem mee: mijn burn-out!	28
2014	32
3 Geef je grenzen aan	34
Ongeduldig	37
2014	39
4 Stel minder hoge eisen aan jezelf	41
Afscheid	42
Afhankelijk	44
Een nieuw jaar, een nieuw begin?	49
2014	55
5 Je kunt niet alles onder controle houden	56
Weer solliciteren	57
Kalm aan, dan breekt het lijntje niet	60
2014	64
6 Je kunt niet alles doen; maak keuzes	66
Een nieuwe start	67
De realiteit	69
2014	78
7 Neem de tijd	80
Baan nummer drie	82
Deze film ken ik al	84
Dag en nacht pijn en andere ongemakken	89
2014	91

8 Het leven wordt nooit meer hetzelfde	93
Geest en lichaam staan niet los van elkaar	94
Volwassen worden	97
Plan van aanpak	103
2014	108
9 Het komt goed	110
Gevoel versus verstand	114
Innerlijk weten	120
Ik gooi de handdoek in de ring	125
2014	126
10 Hoe gaat het verder?	127
11 Wat ik heb geleerd van mijn burn-out	132
Dankwoord	133
Bronvermelding	135
Website boek	135
Bronvermelding	135
Geraadpleegde literatuur	135
Aanbevolen literatuur	136
Over de auteur	137

Inleiding

Tijdens het opruimen van mijn kast stuit ik op drie dagboeken waarvan ik niet meer wist dat ik ze had. Ik ben geen trouwe dagboekschrijfster. Ik houd alleen een dagboek bij in tijden dat het slecht met me gaat. Ik neem me steeds voor te blijven schrijven, maar dat is tot nu toe nooit gelukt. Ik open het eerste schrift en ben verbaasd. Vijftien jaar geleden heb ik een burn-out gehad en ik heb vergeten dat ik daarover heb geschreven. In mijn coachwerk komt burn-out regelmatig ter sprake, maar ik profileer mij niet als expert op dit gebied. Een burn-out is zo persoonlijk dat ik geen eenduidige richtlijnen kan geven hoe een burn-out te voorkomen, of hoe er zo snel mogelijk uit te komen. Ik heb weleens overwogen erover te schrijven, maar heb dit idee snel weer laten varen, omdat ik na al die jaren niet meer alle details weet van die moeilijke periode in mijn leven. Tot ik dus die dagboeken tegenkom.

Ik blader door het eerste dagboek en lees hier en daar een alinea. Ik dacht dat ik deze periode achter me had gelaten, maar huil als ik sommige passages lees. Blijkbaar heb ik nog niet alles verwerkt. Ik schrik ervan.

In dezelfde week dat ik op mijn schrijfsels stuit, gaat een gesprek met mijn buurman ineens ook over mijn burn-out. Dat kan geen toeval zijn. Het zaadje van een boek schrijven over mijn ervaringen begint weer te ontkiemen. Deze keer besluit ik een poging te wagen om mijn ervaringen tijdens mijn burn-out en de lange weg daarna op te schrijven, in de hoop anderen een lichtpuntje te kunnen geven.

Je hebt daar nu het resultaat van in handen. Een boek dat over mijn ervaringen gaat en niet pretendeert de oplossing te bieden om uit je burn-out te komen. Iedereen is

anders en raakt opgebrand door zijn eigen eisen, verantwoordelijkheden en prioriteiten.
Dit is mijn persoonlijke verhaal. Hopelijk biedt het je inzicht en herken je er iets in.

Hoofdstuk 1

Luister naar je lichaam

Neem op tijd rust

dinsdag 13 april 1999

Ik heb mijn ontslag ingediend. Per 1 juli stop ik met werken. Ik was zeer emotioneel en moest huilen, maar ik heb geen keus. Vannacht heb ik twee keer overgegeven. Ik word letterlijk ziek van mijn werk. Het is genoeg geweest. Het moet maar eens afgelopen zijn!

Mijn lichaam dwingt me te luisteren naar mijn hart. Mijn hoofd, dat tot deze dag de overhand heeft gehad in mijn leven, wil niet aan deze beslissing. De grens was voor mij bereikt toen ik 's nachts wakker lag, omdat ik er ziek van was. Huilend heb ik ontslag genomen. Mijn baas wil dat in eerste instantie niet accepteren, maar ziet al snel in dat het zo niet langer gaat.

zaterdag 17 april 1999

Tijdens het seminar wordt het mij te veel; ik heb pijn op mijn borst en huil. Ik ben naar huis gebracht en heb twee dagen rust gehouden.

En toch ga ik door. Jaren is dit mijn instelling geweest: niet zeuren, doorgaan. Wanneer ga ik luisteren naar mijn lichaam?

dinsdag 20 april 1999

Alles is me te veel. Het enige dat de pijn doet verdwijnen is stilzitten. Werken kan niet, dus een collega brengt mij thuis.

Stilzitten komt niet voor in mijn woordenboek. Niks doen kan echt niet. Ik ben altijd bezig. Achteraf gezien is dat natuurlijk een belangrijk ingrediënt voor een burn-out,

maar als dat is wat je altijd hebt gedaan, denk je dat je dat niet kunt veranderen.

Ik praat altijd over mijn burn-out, terwijl die diagnose nooit officieel is gesteld. Destijds was een burn-out een nieuw fenomeen. Het begrip werd nog nauwelijks gebruikt. Mensen waren overspannen of overwerkt. Waarom denk ik dan dat ik een burn-out heb gehad? Omdat ik helemaal was opgebrand. Naar mijn idee ga je als je overspannen of overwerkt bent, binnen een paar maanden weer aan het werk. Als je een burn-out hebt, is dat onmogelijk. Althans, het was voor mij onmogelijk. Elke handeling was mij te veel. Mijn lichaam protesteerde hevig en ik had geen energie om wat dan ook te doen.

Artsen bezoeken

woensdag 21 april 1999

's Ochtends bij de huisarts geweest. Pijnstillers gekregen. Die mag ik alleen innemen als ik pijn op mijn borst heb. Verder moet ik rustig aan doen. Makkelijk gezegd!

Hoe doe je dat, rustig aan doen? Ik moet toch werken en mijn huishouden bijhouden en ... Ik zit in een achtbaan en kan niet stoppen.

maandag 26 april 1999

Bij een andere huisarts geweest. De afgelopen week ben ik overdag bij mijn ouders geweest. Ik kan in mijn eigen huis toch niets doen en alleen zijn is nu niet echt goed.

Thuis zijn en niets doen is gekmakend. Ik heb mensen om me heen nodig. Gelukkig wonen mijn ouders dichtbij en hoef ik niet de hele dag alleen te zitten.

dinsdag 27 april 1999

Mijn baas is hier geweest. Afgesproken dat ik niet terug zal komen op het werk. Ik moet beter worden. Verder is niets belangrijk.

Gisteravond naar Spaanse les geweest, maar dat was zeer onverstandig. Ik kwam huilend thuis. Veel pijn. Helaas. Geen Spaanse les meer voor mij. Het is niet anders.

Maar dit opschrijven betekent nog niet dat ik het ook zo voel. Ik wil werken en ik wil naar Spaanse les. Ik geef niet op en daar word ik nu wel toe gedwongen. Alles in mij verzet zich hiertegen. Dat is natuurlijk niet bevorderlijk voor mijn gemoedsrust.

maandag 3 mei 1999

's Middags naar mijn huisarts. Om uit te sluiten dat mijn aorta gescheurd is, stuurt ze me meteen door naar de spoedeisende hulp in het ziekenhuis. Daar word ik ruim twee uur aan een hartslagmeter gelegd die ook elk kwartier mijn bloeddruk meet. Tevens worden een hartfilmpje en longfoto's gemaakt. Uitslag: er is niets afwijkends te zien. De pijn heeft geen aanwijsbare reden.

Ik heb geen fut meer om naar huis te lopen, dus bel ik mijn ouders. Die schrikken.

De huisarts doet er goed aan mij door te sturen naar het ziekenhuis. Door deze onderzoeken kan een aantal zaken worden uitgesloten. Het blijft natuurlijk de vraag wat er dan wel met mij aan de hand is.

dinsdag 4 mei 1999

Het ziekenhuisbezoek van gisteren breekt me vandaag op. Ik ben moe en heb pijn.

Ik kan niets hebben. De kleinste handeling is mij al te veel. Ik ben geschokt, ken mezelf niet terug.

maandag 10 mei 1999

Afspraak met de huisarts.

's Middags een gesprek met een loopbaanbegeleidster. Zij zal me de komende tijd, op kosten van mijn werkgever, adviseren en begeleiden. Samen komen we tot de conclusie dat ik ook moet praten met een psychotherapeut of psychiater over mijn dwangmatige gedrag en mijn angsten met betrekking tot overspannenheid in de familie. Ruim anderhalf uur gepraat. Aardige vrouw.

Dat mijn werkgever deze begeleiding financiert, doet me goed. Ik voel me gesteund door mijn baas.

Dwangmatig gedrag is misschien een te groot woord geweest, maar ik heb wel degelijk een probleem met alles onder controle willen hebben.

Mijn vader is regelmatig overspannen thuis geweest en ging dan na een week of zes weer aan het werk. Mijn opa had vaak migraine, maar vanaf het moment dat hij met pensioen was, had hij daar nooit meer last van. Herken jij een patroon? Ik wel.

zaterdag 22 mei tot en met woensdag 26 mei 1999

Met Bart vijf dagen naar Stockholm. Het valt tegen. Ik blijf lichamelijk tot weinig in staat te zijn. Dat geeft me geestelijk ook een klap. Hoelang gaat dit duren? Hoe ga ik hiermee om?

Als ik dit teruglees, voel ik weer de wanhoop en de angst waar ik in Stockholm mee werd geconfronteerd. Ik was 26 jaar en voelde me een oude vrouw. Wat me nu opvalt, is dat ik toen steeds bezig was met de toekomst: hoelang

gaat dit duren? Ik was in die periode niet bewust in het nu aanwezig. Ik leek niet stil te staan bij wat er toen, op dat moment, gebeurde. Ik denk dat ik dat te eng vond.

donderdag 27 mei 1999

's Middags acupunctuurbehandeling gehad. Dat kan nooit kwaad. Misschien verlicht het de pijn of verdwijnt de pijn zelfs. Maar niet te veel verwachten, anders is de teleurstelling zo groot. De behandeling is pijnlijk.

En ik ga maar door. Weer een praktische oplossing. Wat is mijn probleem? Prima, probeer deze oplossing eens uit. Ik neem me rationeel voor niet te veel te hopen, maar doe dit onbewust toch wel.

vrijdag 28 mei 1999

Ik heb een afspraak met de bedrijfsarts. Zij vindt dat ik weer aan de slag moet gaan zodra ik beter ben. Ik raak erdoor van streek. Ik heb verschillende deskundigen gesproken die allemaal een ander advies geven. Wat moet ik nu?

maandag 31 mei 1999

De afspraak met de huisarts is voor mij een teleurstelling. Hij weet niet wat hij met mijn pijn aan moet. Hij vermoedt dat het spieren zijn, maar dat denk ik niet. Hij adviseert mij te gaan zwemmen. Dat is geen goed idee. Alleen de gedachte benauwt me al; uitkleden, zwemmen, afdrogen, aankleden. Dat is al een hele klus als ik me goed voel.

Zwemmen! Wat een slecht advies. Ik kan er nu nog boos om worden. Ik heb de arts verteld dat als ik 's ochtends onder de douche vandaan kom, ik geen energie meer heb om me aan te kleden. Ik wikkel een handdoek om me

heen en moet eerst een tijd op bed zitten voordat ik puf heb om me aan te kleden. Hoe komt zo'n arts erbij mij naar het zwembad te sturen? Dit zit me zo hoog, dat ik besluit een andere huisarts te zoeken.

De dokter zal me een verwijsbrief geven voor een kliniek waar ik in therapie kan voor mijn angsten en dwangmatige gedrag. Bij thuiskomst bel ik meteen en blijkt de therapie voor mij niet geschikt te zijn. Die is voor extreme gevallen zoals mensen die elke dag dwangmatige handelingen verrichten, om te voorkomen dat naasten sterven. Als ik dit hoor, valt het met mij erg mee. Ik krijg wel de gegevens van een psychiater die mij misschien kan helpen, maar zij is twee weken op vakantie, dus dat schiet niet op. Dit alles is voor mij een teleurstelling. Ik kom zo niet verder.

Mijn benadering van zaken in mijn leven is lang de logische methode geweest. Hier loop ik weer tegen mijn probleem-oplossing-houding aan. Ik heb van de huisarts een oplossing aangedragen gekregen en wil daar meteen mee aan de slag. Als dit dan niet de oplossing voor mij blijkt te zijn, ben ik teleurgesteld en wil ik meteen een volgende oplossing vinden.

Stilzitten, hoe doe je dat?

zondag 6 juni 1999

Pijn. Ik word ermee wakker. Dat belooft weinig goeds. Niks doen is vandaag het motto, maar het valt me zwaar. Geestelijk zit ik vandaag in een dip. Hoe moet het verder? Niemand weet het.

Niks doen heb ik nooit geleerd. Stilzitten is er niet bij

voor mij. Misschien dat fysiek niets doen me nog lukt, maar mijn geest gaat dan met me op de loop. Ook deze dag zat mijn geest in ieder geval niet stil. De vraag hoe het verder moet blijft door mijn hoofd spoken. Dat is niet echt rustgevend en ontspannend.

dinsdag 8 juni 1999

Ik ben vandaag niet te stuiten. Ik doe allerlei boodschappen en huishoudelijke klusjes zonder rust te nemen. Niet erg verstandig. 's Avonds eet ik bij mijn ouders, maar ook daar kom ik niet echt tot rust. Ik ga bijtijds naar bed omdat ik moe ben, maar ga er later weer uit om te lezen, want ik kan de slaap niet vatten.

Waarom stoom ik door? Omdat ik niet anders gewend ben. Dit is zoals ik het altijd heb gedaan en ik kan daar niet zomaar mee stoppen.

woensdag 9 juni 1999

Ook vandaag wil ik veel doen, maar ik pauzeer bewust om de situatie van gisteren te voorkomen. Eergisteren ben ik begonnen met het schrijven van mijn ontslagbrief, maar ik krijg niet alles op papier wat ik in gedachten heb. Toch wil ik de brief deze week afronden. Hopelijk helpt het om hiermee een periode af te sluiten zodat ik weer iets meer loskom van mijn werk.

De gedachte dat ik eigenlijk hoor te werken en niet thuis hoor te zitten met klachten die geen diagnose opleveren, veroorzaakt stress. Zelfs nadat mijn baas heeft gezegd dat ik niet meer naar het werk moet komen, voel ik mij schuldig dat ik niet functioneer.

donderdag 10 juni 1999

Het gaat vandaag minder. Zal het komen door de acu-

punctuurbehandeling van gisteren? Ik moet rustiger aan doen, maar ik wil zo veel. Aan het eind van de middag doe ik wat boodschappen. Dat is eigenlijk te veel en verergert de pijn in mijn rug. Dat maakt me bang. Misschien is het een waarschuwing dat ik te snel te veel wil. Kalm aan dus maar weer.

vrijdag 11 juni 1999

Vandaag jarig: 27 jaar.

Lichamelijk: 72 jaar!

Veel pijn vandaag. Jammer. Het drukt de feestvreugde.

Ontslag

zaterdag 12 juni 1999

's Avonds serieus gesproken met Bart over mijn ontslag. Ik zal maandag met mijn baas overleggen of ik per 1 juli mijn ontslag indien. Als ik in de ziektewet kan blijven, is dat altijd beter.

zondag 13 juni 1999

Mijn ontslagbrief geschreven. 's Avonds een geestelijke dip.

Ik wil geen ontslag nemen. Ik wil gewoon werken. Die drang om gewoon te willen werken is wat mij zo veel stress geeft. In mijn hart weet ik dat ik mijn baan moet opzeggen om weer tot mijzelf te kunnen komen. De constante schaduw van het weer aan het werk moeten terwijl ik dat fysiek niet kan bolwerken, geeft stress.

maandag 14 juni 1999

Eerst heb ik een afspraak met de bedrijfsarts. Volgens haar zijn er geen medische redenen om niet te werken. Ik moet drie halve dagen gaan werken. Ik weiger. Ik kan

*niet werken, ik heb nog steeds pijn. Dat gaat over als ik weer ga werken, aldus de arts. Rotwijf.
Daarna een afspraak met mijn baas. Ik kan niet in de ziektewet blijven als de bedrijfsarts zegt dat ik weer moet werken. De keuze is voor mij gemaakt. Ik geef mijn baas mijn ontslagbrief. Per 1 juli ben ik medewerker af.
Ik spreek een aantal collega's, wat makkelijker gaat dan ik me had voorgesteld.
Als ik mama vertel wat de arts heeft gezegd, huil ik van kwaadheid.*

De onmacht maakt me kwaad. Een arts bepaalt dat ik weer kan werken, terwijl ik voel dat dat nog niet mogelijk is. Maar regels zijn regels. De artsen hebben geen diagnose gesteld, dus is er officieel niets met mij aan de hand. Aan het werk dus. De spanning die dit veroorzaakt is niet bevorderlijk voor mijn lichamelijk en geestelijk welzijn.

dinsdag 15 juni 1999

*Ik voel dat ik het juiste heb gedaan. Ik heb met mijn ontslag een periode afgesloten voor mezelf. Nu kan ik verder. Ik voel me vandaag vrijer dan voorheen.
's Middags moet ik de bedrijfsarts bellen om door te geven wat ik besloten heb. Als ik meld dat ik mijn ontslag heb ingediend per 1 juli, heeft ze nog het lef te vragen wat ik tot die tijd ga doen. Tot die tijd zit ik in de ziektewet. Ik ga echt niet werken. Trut.*

Ik heb gelukkig de keuze om ontslag te nemen en me even niet druk te maken over hoe het nu verder moet met werken. Hierdoor verdwijnt een grote stressfactor.

woensdag 16 juni 1999

De hele dag uit geweest. Naar de film met mijn vriendin-

nen. Daarna in de zon op een terras gezeten en buiten gegeten bij de Italiaan. Dit is het goede leven. Waarom heb ik niet eerder ontslag genomen?!

Als ik pijn voel, ga ik naar huis. Ik ben trots op mezelf dat ik zo lang uit ben geweest.

Waarom heb ik niet eerder ontslag genomen? Omdat mijn hoofd achterliep op mijn hart. Ik kan achteraf zeggen dat ik alles heb geprobeerd om zaken te veranderen en geen andere keuze had dan te stoppen met deze baan.

donderdag 17 juni 1999

Vandaag iets meer pijn dan voorgaande dagen. Misschien omdat ik gisteren de hort op ben geweest. Ik doe rustig aan.

Afspraak gemaakt met psychiater of psychologe. Ik weet het niet precies. Helaas kan ik pas 28 juli bij haar terecht.

2014

Luisteren naar mijn lichaam blijft ook nu iets wat ik heel bewust moet doen. Na mijn burn-out is het nog een keer behoorlijk fout gegaan. Toen had ik andere klachten en gingen er in eerste instantie geen alarmbellen af in mijn hoofd.

Na al die jaren merk ik een lichamelijk ongemak op, bedenk ik dat ik gas terug moet nemen, maar ga ik in eerste instantie toch nog even door. Hardnekkig, niet? Dit proces vindt plaats in mijn hoofd. Wanneer ik dus toch nog even doorga, roep ik in tweede instantie in gedachte tegen mezelf: "Linda, stoppen! Nu!" Dan verschijnt in negen van de tien gevallen een glimlach op mijn gezicht. Het valt niet mee oude gewoontes af te leren. Mijn hoofd

wil nog altijd meer dan mijn lichaam aankan en dat levert regelmatig innerlijke conflicten op. Ik had eerst de hoop dat dit met het toenemen van mijn leeftijd over zou gaan. Die hoop vervloog echter toen ik het er met mijn hoogbejaarde oma over had. Volgens haar wil 'het koppie' altijd meer dan het op termijn aftakelende lichaam aankan. Wen er dus maar aan, zorg dat je lichaam en geest in balans zijn en neem je lichamelijke klachten serieus. Belangrijke graadmeters in mijn werk en in mijn privéleven zijn hierdoor geworden: kan ik dit lichamenlijk aan en voelt het goed? Dat blijft een regelmatig terugkerende vraag.