

leden lente 2021 magazine

espria
ledenvereniging

Kim de Lange over haar burn-out:

‘Het voelde als een
mist in mijn hoofd’

Editie Drenthe

Espria Ledenvereniging werkt nauw samen met:



zorggroepmeander



Disclaimer

Wij hebben de artikelen zo goed mogelijk aangepast aan de informatie over corona die we hadden op het moment dat het magazine naar de drukker ging. Nu je het blad in handen hebt, kunnen er echter alweer dingen veranderd zijn. Het kan dus goed zijn om voor de zekerheid informatie nog even te checken. Heb je vragen? Bel de ledenvereniging: 088 – 383 20 00.

SCHRIJVEN OF MAILEN

Espria Ledenvereniging
Postbus 30, 9410 AA Beilen
service@ledenvereniging.nl
ledenvereniging.nl
088 – 383 20 00 (24/7 bereikbaar)

NEEM CONTACT MET ONS OP VOOR:

- Vragen over producten, diensten en services.
- Het aanvragen van een huisbezoek / geWoon thuisgesprek met de ledenadviseur.
- Het doorgeven van persoonlijke wijzigingen, zoals een verhuizing.
- De gesproken versie van Espria Ledenmagazine.

VOORWAARDEN EN PRIJZEN

- Je bent lid van 1 januari t/m 31 december. Het lidmaatschap is voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen. Aanmelden kan op elk moment in het jaar.
- Je betaalt altijd het volledige lidmaatschapsbedrag. Teruggave om welke reden dan ook is niet mogelijk.
- Opzeggen doe je telefonisch of schriftelijk bij Espria Ledenvereniging voor 1 november van het lopende kalenderjaar.
- Prijzen en kortingspercentages zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.
- Vraag vooraf naar de aangesloten dienstverleners en naar de voorwaarden.
- Kijk voor uitgebreide informatie en algemene voorwaarden op ledenvereniging.nl.


ZORG

Stichting Icare, thuiszorg: 0900 – 88 33,
24 uur per dag, 7 dagen per week.
Kraamzorg van De Kraamvogel: 088 – 778 85 00 /
dekraamvogel.nl

HULPMIDDELEN

Medipoint, 088 – 102 01 00 / www.medipoint.nl/espria
Kijk voor de adressen van uitleenpunten en winkels op
www.medipoint.nl/winkels.

 www.facebook.com/espria ledenvereniging

 **Digitale wegwijzer:** dit symbool kom je op verschillende plekken in dit magazine tegen. Dit betekent dat je een overzicht met nog meer organisaties bij jou in de buurt kunt vinden in de digitale wegwijzer op ledenvereniging.nl. Lees meer op p. 4.



Beste lezer,

Deze lenteochtend doe ik mijn rondje met de hond. Op de dijk langs de IJssel tref ik mijn tante Elly met wie ik heb afgesproken. En moet ik weer even denken aan de lente van 2018, toen ik een flinke burn-out kreeg. Hoe anders zag mijn leven er toen uit. Een van de dingen die ik door energiegebrek meteen moest laten vallen, was deze gezamenlijke lange wandeling. Ik belandde volledig uitgeschakeld op de bank. Ik, Kim de Lange, 43 jaar, ondernemer en alleenstaande moeder, had altijd vol in het leven gestaan. Totdat ik omviel. En van de ene op de andere dag alle dingen die ik als vanzelfsprekend deed, niet meer kon: boodschappen doen, huishouden, autorijden, rekeningen betalen. Ik werd ineens afhankelijk van mijn omgeving en moest leren om hulp te vragen.



Hulp vragen is een teken van kracht

Iets wat me, eerlijk is eerlijk, niet gemakkelijk afging. Later las ik in het ledenmagazine dat hulp vragen misschien soms moeilijk is, maar dat veel mensen om je heen het eigenlijk heel gewoon vinden als je hulp vraagt als je die nodig hebt. Ik hoop als gastredacteur andere leden te helpen door te vertellen over mijn burn-out-ervaring (zie p. 20). Door mijn persoonlijke verhaal te delen wil ik de taboes rond dit onderwerp doorbreken. Ook vertel ik wat mij heeft geholpen bij mijn herstel; wie weet zijn het handvatten waar iemand anders ook wat aan heeft. Ik wil in ieder geval laten zien wat ik zelf heb ontdekt: steun vragen is geen zwaktebod, maar juist een teken van kracht!

Deze zonnige ochtend voelt als een wereld van verschil. Mijn tante en ik kletsen met elkaar en vervolgen samen onze route. Wat ben ik dankbaar dat mijn veerkracht terug is.

Kim de Lange, lid sinds 2019

Wil je als gastredacteur meewerken aan het volgende nummer? Stuur een e-mail naar redactie@ledenvereniging.nl. Of meld je per post aan bij de ledenvereniging, o.v.v. 'Gastredacteur', Postbus 30, 9410 AA Beilen.

Inhoud



MENTAAL FIT

DAAG JEZELF UIT EN LEER ELKE DAG IETS NIEUWS

10

04 Kort nieuws

Lees meer over de ledenvereniging en de regio.

06 Hulp op maat

Zelfstandig wonen met ondersteuning.

08 Onze buurt

'De burens zeiden allemaal ja tegen een AED.'



HOE WERKT DAT?

ZO VIND JE EEN TWEDEHANDS HULPMIDDEL

16

12 Zorgeloos wonen

'Ik wil met andere senioren in een hofje wonen.'

15 Puzzel

Win mooie lenteprijzen.

19 Ledenvoordeel

Exclusieve korting en voordeel.

20 Grip op je leven

'Wees blij met de ingebouwde noodrem.'



SAMEN STERK

JONG EN OUD ONDER EEN DAK

24

26 In gesprek met je ouders

Hoe goed ken jij je vader en moeder eigenlijk?

29 Ledenvoordeel

Exclusieve korting en voordeel.

30 Agenda

Gratis webinars voor leden.

HET LEDENMAGAZINE IS EEN UITGAVE van Espria Ledenvereniging. **REDACTIE:** Esther Holla, Liesbeth Renses (voor de ledenvereniging), Nanda de Beer, Maaike Vertegaal, Francien de Vet, Bas Wijte (MPG.). **AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:** Erika Derksen, Caroline Cracco, Catharina Gerritsen, Grafimedia Amsterdam, Martijn Houwerzijl, Iris Koomen, Marijke Krekels, Katja Kreukels, Otje van der Lelij, Eline Lubberts, Rolinda Windhorst **CONCEPT & REALISATIE:** MPG. **DRUKWERK:** Enveloprint



Anders laat je je een keer lekker masseren ...

Heb je geen vitamine B12 tekort?

Vergeet niet te genieten, hè?

Sport je wel?

Anders pak je gewoon een goed boek!

Gastredacteur Kim de Lange (42): 'Tijdens mijn burn-out kreeg ik veel goedbedoelde maar voor mij nutteloze raad. "Ga je nog iets leuks doen?"; vroeg iemand toen het slecht met me ging. Dat soort vragen gaven me altijd het gevoel dat ik iets móest. Iets leuks móest doen. Ik dacht dan sarcastisch: ja, ik ben vanochtend begonnen met dauwtrappen in Drenthe, en ga vandaag bungeejumpen in de Ardennen. Ze had geen idee hoe ik ernaar verlangde weer energie te hebben om leuke dingen te doen. Om een normaal mens te kunnen zijn. Maar meer dan een beetje wandelen zat er voor mij toen niet in.'

VOORKOM EEN BURN-OUT

'Je weet zelf wat het best is voor je lichaam'

Te druk. Te veel. Moeten moeten moeten. Rennen, geen adempauze, en doooooorrrr ... Krijg je het al benauwd als je dit leest? Sommige mensen lukt het niet om op tijd op de rem te trappen. En belanden in een burn-out. Hoe herken je een naderende burn-out? En belangrijk: hoe kun je die voorkomen?

Tekst Otje van der Lelij **Beeld** Rolinda Windhorst

'Het ging al langer niet goed met me', vertelt gastredacteur Kim de Lange. 'En toen ik in 2017 alleenstaande moeder werd, kwam alles in een stroomversnelling. Ik had verdriet van de scheiding. Ook woonde ik in een veel te duur huurhuis, dat ik nu in mijn eentje moest betalen. Kom op, schouders eronder, zei ik tegen mezelf. 'Niet lullen maar poetsen.' Ik nam als zelfstandig journalist alle klussen aan die op mijn pad kwamen, uit pure paniek. Daar zaten ook opdrachten tussen die totaal niet bij me pasten. Of waarvoor ik dertig uur van huis was. 's Avonds lag ik doodmoe in bed. Ik probeerde mezelf overeind te houden met koffie, groene smoothies, paracetamol en vitaminepillen. Ik kreeg last van black-outs, ging hyperventileren en sliep slecht. Toen ik opeens niks meer zag met mijn linkeroog, belde ik de huisarts. De bodem was bereikt. Ik had een burn-out.'

Te veel op je bord

'Een burn-out krijg je door een verstoorde balans tussen wat je aankunt en wat je moet doen. Dan heb je meer op je bordje dan je aankunt', vertelt psycholoog en burn-out-deskundige Annita Rogier. Dat kan komen door een hoge werkdruk. Veel mensen ervaren dit nu tijdens de coronatijd. Maar ook wanneer je te veel van jezelf vraagt. 'Soms glijdt iemand langzaam weg in een burn-out. Dan kom je steeds minder goed tot rust, je bent vermoeid, je kan je slecht concentreren. En dan is er opeens die spreekwoordelijke druppel waardoor je instort.' Voor andere mensen komt een burn-out totaal onverwacht. Annita: 'Het doorzet-hormoon cortisol verdooft de pijn van de klachten een beetje. Totdat iemand ineens instort. Ik sprak een vrouw van 31 jaar die de auto aan de kant van de weg moest zetten, en

“
Ik hield mezelf in die tijd overeind met koffie'

huilend haar moeder belde: 'Mama, kom me helpen. Ik weet niet meer hoe dit apparaat werkt.'

Moe en gespannen

Of de coronapandemie voor een burn-outgolf gaat zorgen is nog niet duidelijk. Wel blijkt uit onderzoek van vakbond CNV onder 2500 werknemers dat 11 procent van de onderzochten burn-outklachten heeft ►



“ Bedenk: wat zijn voor jou energiegelvers en energievreters?

5X WIN EEN BOEK

Wil je het hele verhaal van Kim de Lange lezen? Ze schreef er een boek over: *Anders pak je toch gewoon een goed boek?* We verloten vijf boeken. Kans maken? Mail voor 1 juni naar redactie@ledenvereniging.nl. Lees meer op www.anderspakje-tochgewooneengoedboek.nl. Daarnaast heeft Kim een serie filmpjes gemaakt over misvattingen die mensen hebben over burn-out. En de onjuiste adviezen die dat oplevert. Bijvoorbeeld:



‘Wist je wel dat koffie slecht is voor je?’ en

‘Daar moet je je niet voor schamen?’



Wil je de filmpjes bekijken? Scan de QR-code met de fotocamera op je iPhone of iPad. Heb je een Android-smartphone of -tablet? Download dan eerst een QR-code app. Scan daarna de QR-code met je camera om het filmpje te bekijken.



door de coronacrisis. ‘Mensen krijgen ook steeds jonger een burn-out’, zegt Annita. ‘Jongeren voelen de druk van social media, stellen hoge eisen aan zichzelf en er is meer baanonzekerheid. Dat speelt zeker mee.’ Iedereen is weleens moe en gespannen. Maar er is meer aan de hand als de vermoeidheid niet weggaat en sa- mengaat met slecht slapen, piekeren, vergeetachtigheid en lichamelijke klachten (hoofdpijn, darmproblemen). Gaan daarnaast je emoties ook nog eens alle kanten op? Dan heb je mogelijk een burn-out. Dit is een diagnose die de huisarts moet stellen. Als je bij een beginnende burn-out uitrust en de oorzaak van de stress wegneemt, knap je weer op. Als je een échte burn-out hebt, moet

je langere tijd stoppen met werken om volledig te herstellen.

Structuur in je dag

De burn-out van Kim voelde als een mist in haar hoofd. ‘Ik kon niet meer nadenken, geen mailtje meer typen. In de supermarkt kon ik de koffie niet vinden, ook al stond het vlak voor mijn neus. Het was een grote brij in mijn hoofd.’ Het duurde maanden voordat Kim kon accepteren dat ze een burn-out had. ‘Het is moeilijk om te accepteren dat je zo ziek bent. Dat heeft tijd nodig.’ Pas toen Kim alles kon loslaten wat druk gaf, begon ze langzaam te herstellen. ‘Ik kreeg het advies om een duidelijke structuur in mijn dag aan te brengen. Met één activiteit per dag. Na het ontbijt liep ik naar de hoek van de straat met de hond en weer terug. ’s Middags deed ik een dutje en ’s avonds probeerde

ik te koken, wat een enorme opgave was. Iedereen herstelt op zijn eigen manier. Bij mij hielp het om in bad te liggen en naar rustige muziek te luisteren. Bij een haptonoom leerde ik om mijn lichaam te voelen; alles zat op slot. Ook de gesprekken met een psycholoog hielpen me. Ik leerde dat mijn houding van ‘niet lullen maar poetsen’ mij niet hielp, maar juist ziek maakte. Na een jaar voelde ik me weer redelijk oké. We zijn nu drie jaar verder, en ik ga nog steeds vooruit. Zo diep zat ik dus.’

Nee zeggen

Als je eenmaal een burn-out hebt, kom je er niet snel uit. Voorkomen is beter dan genezen. Annita: ‘Wees blij dat er een ingebouwde noodrem in je lichaam zit. Luister naar je lichaam. Doe het rustiger aan als je last krijgt van spanningen of vermoeidheid.’

Denk ook eens na over wat voor jou energiegelvers en energievreters zijn. Vaak besteden mensen minder tijd aan energiegelvers als ze druk zijn. Ze gaan niet sporten of lunchen met een vriendin. Zo haal je juist de dingen weg die voor veerkracht zorgen.’ Kim is door haar burn-out beter naar haar lichaam gaan luisteren. ‘Stress is voor mij nu een stopsignaal. Een teken dat ik het rustiger aan moet doen. Ik bouw meer rustmomenten in. Ook zeg ik nee tegen dingen die niet goed voelen. Want een burn-out hoop ik nooit meer mee te maken.’ ●

“ Duidelijke structuur met één activiteit per dag hielp bij mij



TIPS VAN LEDENADVISEUR EMMY NUBERG:

Thuis aan de slag: Een burn-out kan veel oorzaken hebben. Te veel stress, maar ook het verlies van een dierbare, een baan of een verhuizing kan zorgen dat je uitgeput raakt. Voorkom een burn-out met de online modules over angst, piekeren, somberheid, rouw en het verminderen van werkstress of coronastress. Leden van Espria kunnen gratis gebruikmaken van de online zelfhulpmodules van Stichting Mirro. Kijk op ledenvereniging.nl/magazine.

Hoe vol is jouw bordje? BordjeVol is een kaartspel dat inzicht geeft in je energievreters en energiegelvers. Zo ontdek je spelenderwijs wat er moet veranderen om stress te verminderen en wie daarbij kan helpen. Kijk op bordjevol.nl.

Online test: Soms merk je niet dat je opgebrand raakt. Met deze gratis sneltest ontdek je of jouw klachten wijzen op een burn-out. Kijk op: ggzdrenthe.nl/zelftest-werkstress of www.psynd.nl/zelftest/burnout-test.

Stamtafel: dit is een online ontmoetingsplek. Met Stamtafel kun je eenvoudig en veilig contact hebben met familieleden, mantelzorgers of een vriendin die ver weg woont. Via Stamtafel kun je ook verder praten met Kim de Lange of jouw vraag voorleggen aan een expert. Kijk op ledenvereniging.nl/magazine.

TIP!
In gesprek met Kim