

Hoe het allemaal begon

Ik dacht dat ik het af kon dwingen. Ik dacht dat ik het onder controle had. Ik dacht dat ik mijn gezondheid onder controle had. Maar een zieke kip legt geen eieren meer. Ik ben de kip en leg momenteel niets. Ook geen klein eitje meer.

Dat moet ik even uitleggen. Stephen R. Covey, een communicatiegoeroe, maakt in zijn boek: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* een vergelijking tussen de mens (het productiemiddel) en de kip (ook een productiemiddel) en tussen het resultaat: de productiviteit van de mens en de hoeveelheid eieren die de kip legt. Als je wilt dat de kip zo veel mogelijk eieren legt en je geeft hem vooral veel krachtvoer en weinig rusttijd krijg je op korte termijn wellicht veel eieren. Ik ben geen boerin, dus vergeef me als ik het mis heb. Een tijdlang ben je als boer en ondernemer superblij met de kip. De hoeveelheid eieren is immens, de omzet stijgt, iedereen is blij, behalve de kip, schat ik zo in. Op den duur kamp je met een fysiek uitgeputte kip die af en toe nog een ei legt. Dit is even vrij vertaald wat Stephen schrijft in zijn boek. Mijn naam is Kim en ik geef communicatietrainingen binnen zeer uiteenlopende organisaties. Sinds 2007 ben ik zelfstandig ondernemer. Ik coach deelnemers in trainingen om effectiever en plezieriger te communiceren met de patiënt, collega of de klant. Ik ben zowel trainer als trainingsacteur en kan allerlei menselijk gedrag neerzetten, zodat ik deelnemers in een rollenspel direct feedback kan geven over het effect van hun aanpak.

Ooit begon ik als twintigjarig broekje met bevelhebbers bij de brandweer die getraind moesten worden in sociale vaardigheden en leidinggeven. Mijn enthousiasme is daar ontstaan om mensen iets te leren: grote mannen met een groot hart die in alle facetten van communicatie getraind mochten worden. Toen ik die brandweermannen, en een enkele brandweervrouw, aan het coachen was, dacht ik: dit is het! De afgelopen maanden had ik mijn productiviteit tot het hoogtepunt gebracht. Ik voelde me een legbatterijkip, voor zover ik me daarin

kan inleven. Ik moest zo veel mogelijk eieren leggen, oftewel omzet maken. Ik was net gescheiden en – vergeef me voor het woord, er is nog geen gezelligere term voor verzonnen – een alleenstaande moeder met een dochter van vijftien. Ik vroeg me af hoe ik de maandelijkse lasten kon blijven betalen. Ik zei overal ja op vanuit pure paniek. Ook op trainingen waarvan ik achteraf dacht: dit past totaal niet bij me. Ik deed vierentwintigursevenementen waarbij ik dertig uur van huis was en met een team collega's, grote groepen zorgprofessionals begeleidde in een vierentwintig uur durend belevingstheater. 's Avonds lag ik vaak doodmoe in bed en ik kreeg ook black-outs tijdens trainingssessies. Mijn concentratie holde achteruit. Mijn krachtvoer als mens bestond uit groene smoothies, want zo luidde het advies van een natuurgeneeskundig therapeut. Mijn dochter rolde meerdere malen met haar ogen toen ze zag dat ik zo'n sapcentrifuge aangeschaft had en haar ook begon 'lastig te vallen' met spinazie à la zwarte bessen. Ze dacht dat ik last had van een midlifecrisis. Bij hoofdpijn nam ik regelmatig aspirines. En ik slikte allerlei supplementen om overeind te kunnen blijven. Ik sliep slecht en haalde ook daarvoor allerlei middeltjes in huis. Het idee dat ik, als ik maar eenmaal een financiële buffer had opgebouwd, eindelijk kon gaan ontspannen is achteraf bezien een denkfout geweest. Ik probeerde ondertussen een goede moeder te zijn, een goede vriendin voor mijn sociale contacten, een leuke dochter voor mijn ouders, én het huishouden draaiende te houden.

Even terug naar de kip. Als je maar doorholt, als ondernemer of werknemer, nergens nee op zegt en vooral gaat voor zo veel mogelijk productiviteit heb je op korte termijn veel resultaat: eieren in de vorm van omzet, waardering, blije klanten, blije collega's en ga zo maar door. Als je vergeet daarbij op tijd rust te pakken, gas terug te nemen, goed voor je fysieke gestel te zorgen en je 'innerlijke kip' vergeet (ja, dat lees je goed, dus niet *je innerlijk kind* waar zo veel therapeuten het over hebben, maar je innerlijke kip), leg je daarna geen enkel ei meer. Beter is het om af en toe te scharrelen in het weiland. Beetje graan pikken, om je heen kijken, genieten van de zon door je veren. Even afstand te nemen van alles, je op te laden en je leven te overdenken. Je af te

vragen of hetgeen je doet nog past bij wie je bent. Of de projecten die je doet, je nog energie geven.

Als je dan tijdens dat scharrelen weer opgeladen bent, ga je weer verder. Ik was een legbatterijkip. Ik vergat te scharrelen en kreeg een burn-out.

19 december - Uitvalsverschijnselen

Het is een paar dagen voor de kerstvakantie. Ik sta op en voel me dodelijk vermoeid. Op de agenda staat halverwege de ochtend een tienminutengesprek op school gepland. Ik heb net via de mail een aantal opties voor trainingen voor het nieuwe jaar binnengekrepen. Voornamelijk trainingen in een academisch ziekenhuis over hoe je het contact met de patiënt en alle betrokkenen herstelt, na een incident in de zorg. Deze trainingen geef ik al zo'n jaar of negen en heb ik ooit in samenwerking met een arts en verpleegkundige ontwikkeld. Het zijn leuke trainingen om te geven, maar ik weet niet goed wat momenteel mijn belastbaarheid is.

Mijn leven lijkt op dit moment het meest op koorddansen. Ik heb het gevoel alsof ik elk moment van het koord kan vallen, de diepte in.

Bij een aantal andere trainingen voor deze kerstvakantie heb ik een vervangende trainer geregeld, zodat ik in de middag wat acteerwerk in mijn eigen training kan doen, maar niet de hele dag voor de groep hoeft te staan. Dit is een noodoplossing. Zelfs acteerwerk gaat amper meer. De een-na-laatste training kom ik zwetend en met een hoofd vol watten de aula binnen en wil ik eigenlijk weer gelijk rechtsomkeert maken. De drukte en het geroezemoes van al die deelnemers van verschillende organisaties, die daar aan het lunchen zijn, het overvalt me.

's Ochtends had ik nog wat rustgevende druppeltjes genomen. In de wc sprak ik mezelf toe: 'Je kunt het, je kunt het, je doet het maar op routine.' Doodvermoeid probeerde ik nog een gesprekje te voeren met een van de deelnemers, toen ik eindelijk het tafeltje van onze groep vond. Op de vraag hoe het met me gaat, wist ik geen antwoord te geven.

Ik haperde wat en antwoordde dat ik het de laatste tijd druk had.

Toen de manager van de organisatie ook nog een gesprek wilde beginnen over de groei van mijn eigen bedrijf, koppelde ik helemaal af. Ik knikte hopelijk op de juiste momenten en maakte me snel weer uit de voeten om met de trainster de training door te spreken. Ik vertelde haar dat het helemaal niet goed ging. Ze weet dat ik de laatste tijd

oververmoeid ben. We werken veel samen, dat is ook de reden waarom ik haar mijn training toevertrouw.

Tijdens een andere training laatst, had ik het gevoel dat ik scheef stond en zag ik de wereld in een soort pixels. Steeds vaker denk ik dat iemand heeft vergeten het licht aan te doen buiten. Op pure routine en heel veel espresso's heb ik de training gedaan. Ik heb zelfs voor het eerst in mijn leven een training afgezegd. Iets wat ik alleen doe als ik halfdood zou zijn, maar ik had nachtenlang niet geslapen en was fysiek gesloopt. Het voelt nu wel als een soort keerpunt waarop ik beslissingen moet nemen. Ik kan niet langer ontkennen dat het allemaal wel goed gaat. Er moet iets gebeuren maar ik weet niet goed wat.

Wanneer ik deze ochtend opsta en aan het ontbijt zit, probeer ik een soort gedachte-experiment te doen. *Ga ik die ene aanvraag van de training wel of niet doen? Hoe voelt het als ik me voorstel dat ik ga werken over een maand? Hoe is het voor me als ik nu een maand vrijaf neem en daarna weer langzaam begin? Kan ik de vierentwintiguursevenementen überhaupt nog blijven doen? Moet ik deze alvast afzeggen?*

De tip om situaties te visualiseren en te voelen wat dat oproept, heb ik van een EFT-coach gekregen waarmee ik Skype-afspraken voer. Ik doe dit via Skype, omdat het autorijden ook een hele belasting is momenteel. De allereerste keer dat ik naar hem toe wilde rijden, sloeg mijn motor af. Ik weet niet of dat iets zegt over het gestrande einde van onze therapeutische relatie, maar ik kwam in ieder geval niet verder dan Heerde.

EFT staat voor: *Emotionally Focused Therapy*. Je klopt daarbij op uiteinden van meridianen op je lichaam. Daarmee verminder je stress, zo is de gedachtegang. Zo'n EFT-Skype-afpraak betekent dat we per keer een thema behandelen en dan op verschillende delen van het lichaam kloppen. Bijvoorbeeld de oefening 'Nee zeggen', met zinnestjes erbij die hij heeft bedacht. Zo'n kloppende EFT-sessie via Skype is soms wat onhandig omdat hij niet goed kan zien of ik op de juiste plekje klop. Dan moet het beeldscherm wat naar beneden of omhoog. Ik zie mijn borsten dan levensgroot in beeld zonder mijn eigen hoofd erboven en klop dan ergens bij de milt en hij roept dan: 'Ja je zit goed.'

of ‘Nee je moet wat omhoog.’

Zo’n sessie duurt vaak twee uur, en daarna ben ik helemaal gevloerd, maar het is voor een goed doel zullen we maar denken.

Als ik me probeer voor te stellen dat ik in januari weer aan het werk zal zijn komt er niets, mijn hoofd doet niets, ziet niets en kan niets visualiseren. Het is een grote chaos. Ik put mezelf uit met dit gedachte-experiment en ondertussen zegt mijn dochter: ‘Het is over een paar dagen Kerst mam.’

‘Kerst, oh nee shit, de kerstboodschappen.’

Hoe moet dat nou, hoe ga ik dat in vredesnaam doen?

Ik krijg acute stress en net als mijn dochter wegfietst richting school zie ik opeens niets meer met mijn linkeroog. Alleen maar flikkeringen. Volledig in paniek probeer ik iets te verzinnen, maar ik weet niet wat ik moet doen. Naar de burens rennen lijkt me ook zo vreemd.

Ik bel de dokter in pure paniek op: ‘Ik zie niets,’ zeg ik.

‘Heeft u migraine?’ vraagt de assistente.

‘Nee, dat kondigt zich altijd wel aan, maar ik heb geen hoofdpijn, mijn linkeroog doet niets.’

Volledig in de stress probeer ik te denken aan pillen in huis, heb ik ergens pillen in huis liggen?

‘Kan ik wel migrainepillen nemen?’

De assistent geeft aan dat dat wel kan werken. Ik doe het gelijk. Na een halfuur wordt mijn zicht weer langzaam normaal. *Wat beangstigend, wat doet mijn lichaam toch raar.*

Vorige week nog zat ik bij de dokter omdat ik na het eten van een soepje helemaal vuurrood werd. Toen ik in de spiegel keek schrok ik me dood. Ik was zo rood als een kreeft en de kleur trok ook naar mijn benen en armen toe. Toen heb ik wel de buurman gevraagd of hij mij naar de dokter kon brengen. De dokter gaf me een spuit in mijn bovenbeen. Het was een allergische reactie op iets.

‘Wat zat er in die soep?’ vroeg ze.

‘Het was een courgettesoepje, maar daar zat niets spannends in.’

Ze glimlacht.

‘Kan het zijn dat ik te veel vitaminepillen heb geslikt?’ vroeg ik.

‘Ja, dat zou kunnen.’ Maar wat het precies kon zijn dat wist ze ook niet. Ik had nog nooit zo’n allergische reactie gehad. *Misschien moet ik iets minder voedingssupplementen slikken?*

Ik sms mijn dochter nadat mijn zicht weer ietwat normaal is, dat ik niet weet of het tienminutengesprek lukt, maar stap even later toch op de fiets. Ik kan haar niet laten zitten. In de aula van de scholengemeenschap word ik overmand door het geluid van wel honderd pubers. Het lijkt alsof iedereen regelrecht in mijn oren schreeuwt. Paniekerig zoek ik een rustig tafeltje uit. De docente is druk in gesprek. Ik klop aan.

‘Ik weet niet hoe laat we aan de beurt zijn, maar het gaat niet zo goed met me,’ zeg ik.

De docente zegt dat ze uitlopen, ik doe een schietgebedje dat het niet te lang duurt.

Als de docente klaar is met de voorgaande pupil begeven mijn dochter, de vader van mijn dochter en ik ons naar haar spreekkamer. Hij fluistert ondertussen dat ik er verschrikkelijk slecht uitzie (*alsof ik dat niet weet*) en mijn dochter kijkt heel zorgelijk. Het lijkt alsof ik scheef sta, ik richt mijn blik op één punt op de muur en probeer rustig te ademen. Het hele gesprek gaat aan mij voorbij. Het enige wat ik kan denken is: wanneer kan ik hier weg? Als de vader van mijn dochter ook nog interessant gaat doen over competentie management en ander managementjargon dat hij bij elkaar gegoogeld heeft, voel ik de neiging te gaan staan.

‘Zullen we even teruggaan naar de kern?’ klinkt het iets te scherp van mijn kant. ‘Volgens mij gaat het namelijk over onze dochter en niet over beleid.’

De paniek raast ondertussen door mijn lichaam.

Aan het einde van het gesprek blijft mijn ex plakken bij de docente die nu door haar haren begint te strijken en rode koontjes krijgt. Ik vertrek zonder iets te zeggen, kus mijn dochter gedag en denk maar één ding: naar huis, maar ik heb nog een afspraak met de dokter staan.

‘Hoe gaat het?’ vraagt de huisarts.

‘Niet goed,’ zeg ik en ik begin onbedaarlijk te huilen.

‘Ik weet niet wat er met me aan de hand is, mijn zicht viel zomaar uit,

ik ben zo verschrikkelijk moe.’ Ze gaat naar thuisarts.nl en print iets over burn-out en overspannen zijn.

‘De acceptatiefase is het lastigst,’ zegt ze.

‘Maar hoe moet dat nou?’ vraag ik. ‘Ik moet straks nog boodschappen halen en ik moet de hond uitlaten en koken en ik ben zo moe.’

Ze adviseert dat ik alleen de echt noodzakelijke dingen doe.

‘Doe die kerstboodschappen morgen zo vroeg mogelijk in de ochtend, dan heb je weinig prikkels. Wissel de noodzakelijke dingen die je moet doen af met ontspannen dingen.’

Ik kan me er niets bij voorstellen, bij ontspannen dingen. Ik krijg de uitdraai over burn-out van thuisarts.nl mee om thuis door te lezen. Ik geef ook aan dat ik graag naar een psychologenpraktijk ga in Zwolle, gespecialiseerd in burn-out. Er zijn psychologen en een psychiater aan verbonden. Als ik dan toch aan de medicatie moet, hebben we gelijk twee vliegen in één klap. Eigenlijk had ik al in november naar ze toe kunnen gaan, maar toen duurde me de wachttijd te lang. Ik ben toen voor het EFT-Skypetraject gegaan. *Wat stom van me, wat ben ik ook ontzettend ongeduldig, moet ik weer opnieuw op een wachtlijst natuurlijk.*

De huisarts glimlacht. Ze kent me inmiddels wel als doe-het-zelver.

‘Dus toch weer een nieuwe doorverwijzing naar die praktijk?’

‘Ja ik ben ook wel een psychologenshopper hé,’ zeg ik, ‘maar het duurde me allemaal te lang in het najaar met de wachtlijst. De EFT-therapeut heeft me ook goed op weg geholpen, maar ik denk dat er toch ook iets anders nodig is. En de laatste Skype-afspraak ging helemaal niet goed.’

‘Vertel, wat gebeurde er?’

‘We waren aan het kloppen op allerlei punten en ineens werd ik helemaal naar en duizelig in mijn hoofd. Er werd ook een soort trauma bijgehaald, waar ik in ieder geval het bestaan niet van weet. Ik zei ook tegen de therapeut dat ik het niet herkende.’

‘Dat klinkt niet echt helpend.’

‘Nee, ik was helemaal van de kaart. Het werd niet meer rustig in mijn hoofd. Een goede vriend heeft me toen opgehaald en me een bord pasta

voorgeschooteld.’

Mijn huisarts knikt bemoedigend en ik vervolg.

‘Ja, ik zie het dan zelf weer als falen, maar ik heb nog geprobeerd om feedback te geven aan de therapeut, maar hij bleef bij zijn standpunt en zei: “Er zit toch een grote wond.” Dat vond ik zo heftig klinken, toen ben ik ermee gestopt.’

‘Verstandig,’ zegt ze.

‘Kun je me trouwens toch iets voorschrijven, om goed te slapen bijvoorbeeld?’

‘Ik zou dan het traject bij die nieuwe praktijk even afwachten als het gaat om medicatie. Het kan wel een aantal weken duren,’ zegt ze.

‘Slaapmedicatie is erg verslavend namelijk.’

Ik stap met de uitdraai van thuisarts.nl de deur uit.

Ik ben blij dat de knoop eindelijk is doorgehakt om mijn probleem echt grondig aan te pakken. De volgende ochtend moet ik dus zorgen dat ik om acht uur voor Albert Heijn sta om die kerstboodschappen te halen.