

Mijn eerste Burn-out



Burn-out op Hemelvaartdag

Mijn eerste burn-out kreeg ik op mijn 24^{ste} op Hemelvaartdag. Rond Hemelvaartdag denk ik daar nog wel eens aan terug. Hoewel je niet kunt zeggen dat Hemelvaartdag het startpunt was, het was het moment dat ik het mij realiseerde. Ik werkte als organisatiemedewerker bij een bouwbedrijf op een project ruim een uur rijden vanaf mijn woonplaats. S 'morgens voor zes uur in de auto om voor zeven uur op de bouwplaats te zijn. In die tijd was ik

daarnaast betontechnoloog en moest controleren of het beton dat een dag eerder gestort was, voldoende uitgehard was om de bekisting te kunnen lossen. Een dag eerder was ik als een van de laatsten van de bouw vertrokken, nadat het laatste beton was gestort en afgedekt om te verharden.

Nu op Hemelvaartdag kwam ik voor zeven uur aan op de bouwplaats. Het was mij al opgevallen dat het rustig was op de weg, maar daar had ik verder geen aandacht aan gegeven. Nu ik de bouwplaats naderde, zag ik helemaal geen verkeer meer en de parkeerplaats stond leeg. Ik stapte uit mijn auto en liep naar de directiekeet waar mijn kantoor was. Normaal waren de luiken van de ramen geopend en de deur open. Nu was van dit alles geen sprake. Toen ik binnen was, begon ik te twijfelen of ik mij wellicht in de tijd had vergist. Was ik een uur te vroeg? De klok in de directiekeet gaf dezelfde tijd aan als mijn horloge: 6.50 uur. Eerst maar eens even koffie zetten. Toen besepte ik op eens dat het Hemelvaartdag was.

Hoe heeft het zo ver kunnen komen?

Daar zat ik in mijn eentje in die directiekeet, de luiken nog voor de ramen en de tl-verlichting aan. Ik voelde de moeheid, die ik al een poosje voelde nog intenser over mijn hele lichaam. Maar ook wat tinteling in mijn linkerarm. Het was de laatste weken zo hectisch geweest, daar komt die moeheid natuurlijk vandaan dacht ik. Stom dat ik vergeten ben dat het Hemelvaartdag. Het was net of de moeheid nu pas toeliet en voelde de tranen komen. Ademen, rustig ademen en die koffie opdrieken zou mij wellicht goed doen. Maar na een uur zat ik daar nog steeds voor mij uit te staren en besepte dat het niet goed was. Misschien allemaal een beetje te veel, lange werkdagen en de reistijd. Geen tijd hebben om even fatsoenlijk te lunchen het ging altijd maar door. En dan in het weekend nog druk met familie en vrienden.

Hoe wist ik dat ik een burn-out had

Maar hoe wist ik dan dat ik een burn-out had? Nou dat wist ik helemaal niet. De term Burn-out bestond nog niet. Je was overwerkt, overspannen of had stress dat waren de termen in die tijd. Als je een paar dagen rust nam ging dat wel weer over. Zo ging ik naar de dokter, met vage klachten vond ik. Binnen 10 minuten stond ik weer buiten. De dokter had mijn verhaal angehooord en zich verbaasd over wat ik allemaal deed, kon en verantwoordelijk voor was. Was dat niet te veranderen, misschien hulp of een stagiaire die mij wat konden ontlasten? Het waren stuk voor stuk oplossingsgerichte adviezen. Ik ging het in overweging nemen en het wat rustiger aan doen. En maandag weer aan het werk. Ik vertelde

mijn collega's dat ik mij vergist had en op Hemelvaartsdag op de bouwplaats was geweest. Daar werd even kostelijk om gelachen en dat was het dan.

Hoe ging het verder

In deze masculiene bouwcultuur was het niet de gewoonte om te praten over je ongemakken, gevoelens of onzekerheden. Je was een beetje moe, dat had iedereen wel eens. Daarom moest je even goed bijslapen en dan kon je weer fris de draad oppakken. Dat overkwam mij ook. Ik ben gewoon verder gegaan met mijn werk. In een functioneringsgesprek heb ik de werkdruk wel ter sprake gebracht, maar er kwam geen versterking. Terwijl men zag dat ik ten opzichte van collega's twee projecten had, die ook nog eens gecompliceerd waren. Dat werd gecompenseerd met een snellere groei op de salarisschaal. Dat geeft eenmalig wat financiële waardering maar lost de problemen niet op. Uiteindelijk heb ik na een jaar mijn ontslag ingediend en ben bij een kleinere aannemer gaan werken.

Zo ging dat dus, ontkennen en weer doorgaan. Zou het bij deze "ontkende" Burn-out blijven en heb ik mijn leven beter ingericht na deze waarschuwing?

Mijn tweede Burn-out

35 jaar was ik inmiddels. Ik maakte carrière en werd bouwkostendeskundige bij een bouwbedrijf. Hard werken en veel overwerken om in te schrijven op aanbestedingen. Daarnaast het werk van inhuurkrachten controleren en corrigeren om alle puzzelstukjes tot een complete inschrijving te maken. Fastfood en overwerken was voor mij als slapen en wakker worden. De dagen regen zich aan elkaar.

Totdat ik hartkloppingen kreeg en bij mijn huisarts terecht kwam. Daar werd een hartfilmpje gemaakt. Niets aan de hand met mijn hart maar ik werd ernstig aangeraden mijn leven drastisch te veranderen. Ik was overspannen en had te weinig rust genomen. Die rust moest ik de komende tijd maar een serieus gaan tot mij nemen. En pas gaan werken als ik er niet tegenop zag. Die waarschuwing heb ik toen opgevolgd en ik werd vanuit het bedrijf daar in gesteund. Overspannenheid werd serieus genomen. Er werd geen druk op mij uitgeoefend om te gaan werken. Ik werd volkomen met rust gelaten. Wel regelmatig belangstelling van het bedrijf en vragen waar ik behoefte aan had.

Recupereren

Ik denk dat ik ongeveer een maand thuisgebleven ben. Na heel veel slaap heb ik zelf een spiritueel coach gezocht die mij goed heeft geholpen. Mediteren, stilte zoeken, ondersteunende gesprekken, muziek, wandelen, buitenlucht, zingeving, spirituele ontwikkeling. En nog veel meer heb ik gedaan om mijzelf weer terug te vinden en te werken aan wat ik nu eigenlijk wil en waar ik gelukkig van word. Een maand is kort, ik nam niet meer dan een maand. Ik weet dat als je een stevige burn-out hebt je er makkelijk een jaar uit ligt om helemaal te herstellen.

Mijn inzicht

Soms moet je een paar keer ontzettend onderuit gaan om te beseffen waar je mee bezig bent. Vaak weet je niet dat je in een roes zit waar je maar moeilijk uitkomt. Luisteren naar waarschuwingen van mensen om je heen, doe je niet. Je wilt te veel voldoen aan de verwachtingen die anderen van je hebben. Te weinig oog of ontkenning van waar het bij jezelf nu aan schort en dat ook aan te pakken. Totdat je lichaam je dwingt te luisteren. Nu vele jaren later kijk ik terug op deze perioden en ook naar wat het mij gebracht heeft. Ik ben altijd een druk baasje gebleven en altijd leidinggevende geweest en

hard gewerkt. Maar wel anders. Rustmomenten, mediteren, schilderen, schrijven en een sociaal leven hebben een prominente plaats ingenomen. Ik ben omgeschoold tot coach en therapeut en kan anderen door mijn ervaringen goed begrijpen en helpen. Dat gaat in een ander tempo en met veel liefde en plezier. Daar geniet ik elke dag in volle gezondheid van.

Wutah zegt

Luister naar de signalen die je lichaam je geeft. Wees eerlijk naar jezelf en zoek op tijd naar hulp. Een burn-out ontstaat niet door hard werken. De oorzaak ligt dieper en daar moet je eerst achter zien te komen. Hulp van een coach of therapeut is geen zwakte maar een heel krachtige stap naar een gelukkig leven.

