

Wat een burn-out écht met je doet

Geschreven door

Nikki Nilsen

Inhoudstabel

Dankwoord

Inleiding

Hoofdstuk 1: mijn verhaal

Inleiding

1.1 Het begin

1.2 Mijn eigen mevrouw Bulstronk

1.3 Een vreemde omgeving

1.4 De middelbare school

1.5 Een moeilijke thuissituatie

1.6 Verhuizen

1.7 Een spannende tijd

1.8 Het jaar 2013

1.9 Over en out

1.10 Een lange weg te gaan

1.11 Een stapje in de goede richting

1.12 Veel onbegrip

1.13 Opnieuw op date

Hoofdstuk 2: toch even technisch

Inleiding

2.1 Symptomen van een burn-out

2.2 Burn-out versus depressie

2.3 Burn-out versus bore-out

2.4 Burn-out door hoogsensitiviteit

2.5 Burn-out door parentificatie

2.6 Burn-out door zelfeisen en idealisme

- 2.7 Burn-out versus de mutualiteit
- 2.8 De lepeltjestheorie
- 2.9 Dingen die mij geholpen hebben
- 2.10 Algemene tips voor de omgeving

Hoofdstuk 3: vriendschappen

Inleiding

3.1 Kathy

3.2 Kristy

3.3 Margot

3.4 Charlotte

3.5 Nora

3.6 Afsluiter

Hoofdstuk 4: zijn verhaal

Inleiding

Zijn verhaal

Hoofdstuk 5: Q&A

Inleiding

Q&A

Hoofdstuk 6: hoe gaat het zoveel jaar later?

Dankwoord

Voor we beginnen aan de lange reis van mijn persoonlijk verhaal, zou ik graag even de tijd willen nemen om een paar belangrijke mensen te bedanken:

- Nicholas, mijn partner, mijn steun en toeverlaat, mijn rots in de branding. Bedankt om er altijd voor me te zijn en onvoorwaardelijk van me te houden. Bedankt om me de tijd te geven om terug tot mezelf te komen zonder me te veel druk op te leggen. Bedankt om trots te zijn op mij bij elke nieuwe stap die ik zet, terwijl jij 500 meter verder al staat te springen. Bedankt voor je liefde, geborgenheid, warmte en advies, maar vooral bedankt om samen met mij dit avontuur aan te gaan!
- Mama, dank voor al je raad, advies, liefde en herkenning van de dingen die mij bezighielden.
- Papa, om altijd onvoorwaardelijk van mij te houden, nooit te oordelen en klaar te staan met onpartijdig advies.
- Moeke, om mij de spreekwoordelijke schop onder mijn kont te geven om naar de psycholoog te gaan en hulp te zoeken.
- Voke, om ons altijd uit de nood te helpen als het even niet ging.
- Nora, voor de ontelbare gesprekken die wij hebben gehad, voor de geweldige manier waarop je met mij omgaat en waarop je mij steunt om mezelf opnieuw te zoeken.
- Dr. M.V., omdat jij écht naar mij geluisterd hebt toen ik dat het meest nodig had. Bedankt om mij de tijd te geven om mezelf terug te vinden en om je notities aan mij uit te lenen.
- Psycholoog J.A., voor de vele uren die ik bij jou op kantoor heb gezeten en de dingen die je me in een ander perspectief hebt laten zien. Ook jij bedankt om je notities uit te lenen.
- Therapeute en coach Lesley Van Hul, om hoofdstuk twee na te lezen vanuit een medisch perspectief en om de kracht, rust en liefde die je me altijd geeft.
- Jennie, om me te helpen met het ontwerp van de cover.
- Crozzy en Kari: voor jullie hulp bij het nakijken van dit boek op fouten.

And last but not least wil ik jou bedanken, lieve lezer. Om dit boek te kopen en om mij de kans te geven jou te helpen met mijn persoonlijk verhaal. Of je dit nu leest voor jezelf of om meer inzicht te krijgen. Of beide. Echt, van uit de grond van mijn hart, duizendmaal dank.

Inleiding

Burn-out was altijd een ver-van-mijn-bed-show, totdat het in 2013 bij mij gebeurde. Ik moest nog 25 worden en voelde me verslagen, verraden door mijn eigen lichaam en gefaald als werknemer. Ik was toch nog jong? Waarom overkwam mij dit nu? Toen ik meer wilde leren over dit monster dat mij klein kreeg, vond ik enkel medische boeken over het onderwerp, terwijl een burn-out zóveel meer is dan dat! Het verandert je kijk op de wereld, je zelfbeeld en eigenwaarde, maar ook je liefdesrelaties en vriendschappen.

Zo vind je in dit boek onder andere mijn persoonlijke levensverhaal, waarin ik je een kijkje in mijn jeugd geef en inzichten deel over hoe en waarom ik in mijn burn-out terecht ben gekomen. Daarnaast voegde ik ook een technisch hoofdstuk toe, omdat mensen vaak niet goed weten wat het is, zo'n burn-out. Maar wat mijn boek écht zijn meerwaarde geeft zijn de hoofdstukken over mijn partner en vriendschappen. Mijn partner geeft in dit boek zijn uniek inzicht in hoe hij mijn burn-out ervaren heeft. Daarnaast beschrijf ik hoe de vriendinnen die toen het dichtst bij mij stonden gereageerd hebben en hoe ze met het nieuws en mijn nieuwe ik omgegaan zijn.

Mijn hoop is dat iedereen die dit boek leest er iets bruikbaars uit kan halen. Of je nu een lotgenoot bent, je jezelf in het onderwerp wilt verdiepen of omdat je iemand uit je omgeving beter wil begrijpen.

Veel liefs,

Nikki

Hoofdstuk 1: mijn verhaal

*“Every life has a purpose.
Share your story
and you may help someone find their own.”
Demi Lovato*

1.1 Het begin

Alles begint natuurlijk met geboren worden. Het was geen makkelijke bevalling voor mijn moeder, ze heeft er veel aan over gehouden. Maar ze spreekt altijd met veel liefde over mijn tijd als baby. Ik was volgens haar een heel stil en rustig kindje. Ik groeide op tot een zelfstandig kind dat graag op ontdekking ging. Als mijn ouders me moeten omschrijven als kind, zeggen ze allebei dat ik blij maar gevoelig was. Dit maakt dat ik toch altijd even moet slikken, want de laatste jaren heb ik me allesbehalve blij gevoeld en ik vraag me vaak af waar dat blije meisje naartoe is.

Het hielp waarschijnlijk niet dat ik in de kleuterschool al werd gepest, voornamelijk met mijn bril en mijn gewicht. Niet erg origineel, wel een erg gemakkelijk doelwit. “Kinderen kunnen heel gemeen zijn voor elkaar” is zeker geen leugen. Toch was ik altijd behulpzaam. Nu ik hier op terugkijk, zie ik dat ik altijd al zo geweest ben. Zo herinner ik me nog J., een Franstalig meisje dat bij ons kwam in de 3^{de} kleuterklas. Ik hielp haar met het oefenen van Nederlandse woordjes, zodat ze zo snel mogelijk mee kon. Meestal tijdens de speeltijd, maar soms ook tijdens de les. Bij deze: sorry, juf, het was echt niet mijn bedoeling je les te verstoren!

Ook de jaren daarna ging het pesten gewoon door. Ik had heel weinig vriendinnetjes en werd zelden uitgenodigd op verjaardagsfeestjes. Ik herinner me nog dat we in het 1^{ste} of 2^{de} leerjaar elke maandagochtend de schooldag begonnen met te vertellen wat we tijdens het weekend hadden gedaan. Zo gebeurde het heel dikwijls dat mijn hele klas behalve ik uitgenodigd was voor het feestje van een klasgenoot. Te horen hoe de hele klas plezier had gehad op een feestje waarop ik niet uitgenodigd was, deed me vaak verdriet. Ik voelde me niet goed genoeg en vroeg mezelf vaak af wat er mis was met mij. Ik denk dat mijn Rejection Sensitive Dysphoria¹ daar misschien zijn start heeft gevonden.

¹ Extreme, emotionele reactie op het gevoel van afgewezen en/of bekritiseerd te worden door de meest belangrijke personen in ons leven, of dit nu echt is of zich in ons hoofd voordoet.

Het was ook altijd hetzelfde meisje dat mij viseerde. Tot op de dag van vandaag weet ik nog altijd niet waarom. M. was de populairste van de klas. Zelfs op haar verjaardag maakte ze tijd om mij te pesten. Elke keer als ik erop inging kreeg ik straf van de juf, wat mij heel boos maakte. Zo oneerlijk als ik het vond, zo geniepig was zij. De dag van haar verjaardag frustreerde het me zo erg dat ik haar gezicht opengekrabd heb. Ze ging die dag met een geel gezicht van de Isobethadine naar huis. De juf dacht dat ze mij kon straffen door van haar verjaardag geen klastraktatie mee naar huis te geven. Maar omdat ik altijd heel mondig ben geweest heb ik de juf vlakaf gezegd dat “ik toch niets moest hebben van pestkoppen”. Ik kan me niet herinneren dat ik thuis straf heb gekregen, maar als ik op dit voorval terugkijk, zie ik dat ik altijd moeite heb gehad met onrechtvaardigheid. Het zou ook kunnen dat het net opgekomen is omdat ik zelf zo behandeld werd.

Later werd ook ADHD vastgesteld bij mij. Doorheen de jaren heb ik dit grotendeels leren beheersen, vooral dankzij mijn vader. Hij is altijd heel geduldig met mij en wist me altijd op een gepast niveau uit te leggen wat ik anders en beter kon doen. Hij motiveerde me ook altijd om op te komen voor mezelf, maar op een respectvolle manier. Nu zeg ik nog wel eens iets voor ik nadenk en ik ben ook altijd eerlijk. Ik kan heel goed multitasken, maar kan mijn gezichtsuitdrukkingen niet verbergen. Daarom dat ik ook niet lieg, ik kan het toch niet verbergen, want mijn gezicht is een open boek. Dat is zowat het enige waar je nog aan kan merken dat ik ADHD heb.

Thuis had ik gelukkig wel een beste vriend, S. Hij zat op een andere school, maar kwam tijdens de weekends en vakanties geregeld vragen of ik buiten mocht komen spelen, zoals dat toen in die tijd ging. Hij was aardig en gaf nooit toe aan de druk van de andere kinderen om me ook te pesten. We plukten dan bosbessen aan de rand van de wei waar ik naast woonde of speelden in een klein bos dat bij ons op het domein stond. Als kind van de jaren '90 wist ik dat ik naar huis moest wanneer het donker werd of als je je naam hoorde vanuit de verte. Ik denk met veel genegenheid aan S. terug. Jammer genoeg is die vriendschap verwaterd toen hij verhuisde. Later kreeg ik een buurmeisje waar ik ook bevriend mee raakte. We speelden heel vaak samen en ik voelde me altijd verloren zonder haar als ze met haar ouders tijdens de zomer op vakantie ging.

Ze was altijd heel lief voor mij, net zoals haar ouders. Ik kon gewoon mezelf zijn, zonder raar bekeken te worden. Voor hen maakte het niets uit. Ik heb aan hen echt fijne herinneringen en daar ben ik heel dankbaar voor.

Van kleins af aan was lezen mijn uitlaatklep. Vanaf het moment dat ik het kon, verslond ik boek na boek. Wiskunde is nooit mijn ding geweest, zelfs vroeger al niet, maar op het gebied van lezen was ik altijd de beste. Lezen was en is voor mij een vorm van ontsnapping, het gaf mij de vrienden die ik in het echt niet had maar wel miste. Het liet me allerlei avonturen meemaken en maakte dat ik me minder eenzaam voelde.

1.2 Mijn eigen Mevrouw Bulstronk

In het 3^{de} leerjaar was er juf M. Door haar was mijn 3^{de} leerjaar echt onaangenaam. Ze was niet zo wreed als Mevrouw Bulstronk uit het boek ‘Matilda’, maar mentaal heeft ze mij nooit echt een veilig gevoel gegeven. Ze was in die tijd absoluut niet mee met het concept ‘ADHD’ en vond dat ik me aanstelde. Toegegeven, in mijn schooltijd was dat nog iets nieuws, iets wat nog niet zo heel lang bestond en nog geen duidelijke definitie had. Ze vond me vooral een vervelend kind en liet dit ook duidelijk merken. Ik moest me niet aanstellen, in het gareel lopen en gewoon luisteren. Van alle juffen van de lagere school heb ik vrij warme herinneringen, alleen van juf M. niet echt. Ze was altijd superstreng voor mij, waardoor ik me als kind slecht in mijn vel voelde. Ik herinner me nog dat ik in de klas per ongeluk een scheetje liet en dat ze me kwam bestuiven met wc-spray. Dat deed ze nooit bij de andere kinderen. Ze had ook nooit een goed woord voor me over, was absoluut niet aanmoedigend naar mij toe, hoewel ik ontzettend hard mijn best deed.

Ik heb tijdens het 3^{de} leerjaar ook het vaakst in de hoek gezeten, meer dan tijdens de rest van mijn hele schoolcarrière samen. Dat ik pilletjes nam voor mijn ADHD en er echt niets aan kon doen, daar had juf M. geen oren naar. Mama heeft mij hier altijd in gesteund, zij en juf M. waren dan ook geen beste vrienden. Ze haalde geregeld uit over mij tegen mijn moeder. Zo zei ze op een keer dat ze in heel haar leven nog nooit zo’n vervelend kind als ik had meegemaakt. Waarop mijn moeder heel droog antwoordde: “Er is voor alles een eerste keer”. Toen ik haar later tegenkwam en al iets volwassener was, deed ze alsof ze alleen maar goede herinneringen had aan mij. Het zal je niet verbazen dat ik haar vlakaf heb gezegd dat zij zichzelf dat mag wijsmaken, maar dat ik wel beter wist. Ook heb ik haar gevraagd om me nooit meer aan te spreken. De weinige keren die ik haar daarna nog zag heeft ze dat wel gerespecteerd.

Gelukkig had ik op diezelfde school ook een juf die me wel begreep en die ik al snel in mijn hart sloot. Mijn eigen mevrouw Engel, om in het thema van ‘Matilda’ te blijven. Ze was altijd zo aardig, lief en begripvol. Validerend, zoals ze nu zouden zeggen. Ze was er altijd voor me als ik een knuffel kon gebruiken

of gewoon even uit de drukte van de speelplaats wou. Een echt vertrouwenspersoon. Zij leek me te begrijpen en te aanvaarden op een heel ander niveau, iets wat ik tot dan toe maar weinig had mogen ervaren.

Ook in de lagere school werd ik nog steeds gepest door M. en haar vriendinnen. Ik kan me niet herinneren dat ik échte vriendinnen had, al waren er altijd wel een paar kinderen die aardig tegen me waren. Ik herinner me nog goed het gevoel van dankbaarheid dat ik had tegenover die kinderen, vooral omdat zij mijn leven niet nóg onaangenameer maakten. Dat waren voor mij minder “gevaren” waarvoor ik moest opletten. Ik denk dat daar het blije meisje van vroeger achter een muur gekropen is en door alles wat ze al had meegemaakt in haar korte leventje het vertrouwen was verloren in andere mensen.

Ook denk ik dat hier mijn onzekerheid begonnen is, waardoor ik later in mijn vriendschappen het minimale aanvaardde en al gewoon blij was dat er iemand me aardig vond en mij niet pestte. Daarnaast denk ik dat M. ook aan de basis ligt van mijn RSD. Dit omdat zij en haar vriendinnen soms opeens aardig tegen me deden om mijn vertrouwen te winnen om me daarna weer te pesten. Als ik dit alles herlees vind ik het verschrikkelijk dat ik dit moest meemaken, maar het is belangrijk dat ik het deel omdat het een groot deel uitmaakt van hoe ik op dit moment in elkaar zit als persoon en waarom bepaalde dingen zijn gebeurd. Ik ga hier later verder op in.

Mama en papa maakten de jaren voor hun scheiding heel veel ruzie. Ze gingen uit elkaar in het jaar dat ik 11 zou worden. Mijn vader en stiefvader hebben elkaar helpen verhuizen, wat ik destijds enorm raar vond. Ik vond het ook altijd jammer dat mama niet eerst een paar maanden met mij alleen doorbracht. Ik vraag me dikwijls af of het misschien nog iets veranderd zou hebben aan mijn huidige situatie. Het had misschien onze band kunnen versterken. En dus kwamen mijn stiefvader en zijn twee kinderen in mijn leven. Op zich geen slecht man, alleen niet erg goed met jongere kinderen. Zolang ik me kon herinneren heb ik het moeilijk gehad met onrechtvaardigheid. Mijn stiefvader vond altijd dat hij het grootste stuk vlees mocht en altijd de afstandsbediening mocht hebben. Want hij was dé man, ging werken en bracht geld binnen. Ik vond dit een enorm verouderde mening. Ook moest ik na tien jaar opeens mijn kamer

delen, wat ik in het begin enorm moeilijk vond. Dit vooral omdat ik een hele lichte slaper ben en mijn stiefzus snurkte, waardoor ik altijd moe was. Ook het delen van mijn mama vond ik moeilijk, maar zij hadden zelf geen moeder meer en dat vond ik jammer voor hen. Het hielp me om het minder erg te vinden. Al bij al was het leven met een stiefbroer en -zus serieus wennen. Ook moest ik opeens op internaat om, volgens mijn moeder, de overgang van het 6^{de} leerjaar naar het middelbaar aangenamer te maken en structuur te krijgen tijdens het studeren.