

Op weg naar vitaliteit

Op weg naar vitaliteit

EEN VERHAAL OVER VALLEN EN STERKER
OPSTAAN, ZELFONTWIKKELING EN HET
VINDEN VAN BETEKENIS IN HET LEVEN.

SILKE VAN DE LEUR

vitality @ road →

Tekst: Silke Van de Leur
Redactie: Michelle Korthout
Grafische vormgeving en foto's: Frauke Verrelst

2020 - SILKE VAN DE LEUR



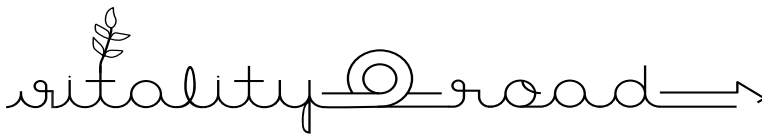
www.silkevandeleur.info



[@silke.vdl](https://www.instagram.com/silke.vdl)



vitalityroadinfo@gmail.com



isbn:

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Alle rechten voorbehouden:

© 2020. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoudsopgave

WIE BEN IK?	7
EEN SAMENVATTING	10
DE EMMER LOOPT OVER	18
IKIGAI	29
MENTALE VITALITEIT	34
FYSIEKE VITALITEIT	68
EEN GOEDE OMGEVING	94
ZELFVERTROUWEN	102
LIEFDE	106



Wie ben ik?

Hey, lieve lezer. Welkom in mijn persoonlijke boek. Ik ben heel blij dat je hebt beslist om dit allemaal te lezen en mee te stappen in mijn verhaal.

Laat ik mezelf even voorstellen. Ik ben Silke, geboren in 1999 en ik heb het enorme geluk gehad om te mogen opgroeien in een fantastisch mooi en warm gezin. We – ik en mijn zus – mochten onszelf zijn en gewoon op ons eigen tempo opgroeien en ontwikkelen. Gevoelens werden geuit en er werd – en wordt nog steeds – voor elkaar gezorgd.

Ik heb heel wat hobby's beoefend in mijn jeugd jaren, maar de rode draad doorheen mijn jeugd was paardrijden. Daar kon ik zo van genieten! Dan voelde ik me helemaal één met mijn paard, mezelf en de natuur. Dat gevoel van eenheid met dieren en de natuur is zich nu nog verder aan het ontwikkelen door veel te gaan wandelen en buiten te komen, alleen en met de hond.

Ik heb altijd het gevoel gehad 'anders' te zijn dan anderen – en ik denk dat we dat bijna allemaal wel eens ervaren. Ik voelde me anders omdat ik al op zeer jonge leeftijd heel erg nadacht over het leven, geluk en waarom mensen doen wat ze doen en zijn wie ze zijn. Ik had het gevoel dat ik veel vroeger dan leeftijdsgenoten bepaalde sterke waarden en normen ontwikkelde. Ik vond het bijvoorbeeld belangrijk om aan mijn toekomst te denken en had niet altijd het gevoel dat leeftijdsgenoten dit deelden. Ook wilde ik goed mijn best doen op school en vond ik rebelleren totaal niet nodig. Daarnaast kon ik al op vrij jonge leeftijd op een rustige en volwassen manier omgaan met conflicten. Als leeftijdsgenootjes ruziemaakten kon ik dat vaak niet begrijpen, omdat ik op een zeer empathische manier naar anderen kon kijken en me kon inleven in het gevoel van de ander. Dat maakte ook dat ik zelf zelden ruziemaakte.

Ik wist al heel snel wat ik wilde studeren. Psychologie namelijk, of toch iets in die richting. Dat idee is eigenlijk nooit sterk gewijzigd. Op het moment dat ik dit boek schrijf studeer ik Wellbeing- en Vitaliteitsmanagement. Ik ben enorm geïnteresseerd in het welbevinden van de mens. Hoe zorgen we ervoor dat we gelukkig of ongelukkig zijn? In welke mate hebben we hier zelf controle over? Wat kan ik doen om mezelf of anderen blij en gelukkig te maken? Wat betekent het om vitaal te zijn? Waarom ben je de ene dag springlevend en gelukkig en wil je de andere dag liefst met een bak koekjes in de zetel zitten en er niet meer uit komen?

Naar het antwoord op dat soort vragen ben ik momenteel actief op zoek. Dat komt omdat ik zelf aan den lijve heb mogen ondervinden wat het is om je heel slecht te voelen. Ik heb in mijn korte leventje al een volledig jaar thuis doorgebracht (zonder te studeren of te werken), omdat ik er plots mentaal volledig door zat. Mijn mentale energie was helemaal weg. In dat jaar ben ik hard op zoek gegaan naar wie ik ben en wat me gezond en gelukkig maakt.

Een groot deel van dat proces zal ik met jou delen in dit boek. Daarnaast zal ik je ook praktische tips, opdrachten en tools meegeven om zelf mee aan de slag te gaan. Alle tips en opdrachten die ik geef, zijn dingen die ik zelf echt heb toegepast en nog altijd regelmatig toepas. Ik wens jou enorm veel plezier bij het lezen van mijn boek. Uit de grond van mijn hart hoop ik dat ik jou kan inspireren en helpen om ook jouw weg naar vitaliteit te vinden. Wees zeker niet verlegen om me te mailen of een berichtje te sturen op Instagram met jou bevindingen en ervaringen. Laten we elkaar steunen en helpen en elkaar positieve energie geven.

8



@silke.vdl



vitalityroad.info@gmail.com



www.silkevandeleur.info

In dit boek vind je regelmatig oefeningen en denkvragen. Ze horen telkens bij een bepaald thema waarover gesproken wordt en ze zijn bedoeld om jou te stimuleren om ook aan de slag te gaan. Weet dat ik *élke* oefening en elke vraag die aan bod komt in dit boek zelf heb toegepast tijdens mijn eigen zoektocht. Veel van deze tips, oefeningen en vragen gebruik ik nog steeds heel regelmatig als ik voel dat ik er nood aan heb.

Ik ben me ervan bewust dat er oefeningen bij zullen zijn die misschien zeer groot en moeilijk lijken. Maar ik wil je toch een warme oproep doen om *nét* deze oefeningen te doen/maken, omdat ze je heel erg kunnen helpen. Gewoon de opdracht lezen, zal je namelijk niets opleveren. *Dóé* het ook echt. Daar begint verandering.



Oefening

Dit icoontje geeft aan dat er oefeningen volgen die je voor jezelf kunt maken/doen.



Tips

Dit icoontje geeft aan dat ik je enkele tips zal geven.



Vragen

Dit icoontje geeft aan dat er enkele vragen aan bod zullen komen. Gebruik deze vragen als denk- en reflectieoefening voor jezelf. Noteer je antwoorden in een leuk schriftje.

Een samenvatting

Ik ben over het algemeen zeer gelukkig (geweest) in mijn leven. Maar op 18-jarige leeftijd zakte ik op een of andere manier plots in. Mentaal weliswaar. Opeens was het genoeg geweest. Alles was te veel. Ik kon en wilde niets meer doen. Had geen zin meer om op te staan, te eten, te douchen of te bewegen. Slapen, dat wilde ik. En liefst heel de dag.

Ik kwam van het zesde middelbaar en maakte de overstap naar het hoger onderwijs. Mijn verwachtingen waren alleen maar positief en lagen zeer hoog. Ik had er echt zin in! De richting die ik koos (Toegepaste Psychologie) was vlak bij mij thuis, in een stad die ik kende en met vriendinnen van me. Ik was er heel erg van overtuigd dat alles goed zou komen. De richting zou mijn ding zijn, ik zou goede punten halen, nieuwe mensen leren kennen, me altijd mooi voelen, ik zou nog gelukkiger worden en bouwen aan mijn toekomst. In werkelijkheid viel dat heel erg tegen. De richting bleek eigenlijk helemaal niet te zijn wat ik ervan verwachtte. Ik leerde naar mijn idee niet zoveel nieuwe mensen kennen. Ik had stress, voelde me moe en dik, had geen zin om te studeren en huilde plots heel veel in plaats van dat ik me gelukkiger voelde.

10

Uiteraard, weet ik nu, was dit het gevolg van een proces dat al veel langer aan de gang was. Een opeenstapeling van veel kleine, maar ook grotere gebeurtenissen die er blijkbaar onbewust voor hadden gezorgd dat ik mijn sterkte en veerkracht volledig kwijt was. Één bepaalde situatie in die periode maakte voor mijn mama, en mezelf, duidelijk dat er iets niet klopte.

Op een ochtend, in de vierde week van het academiejaar, stapte ik op de tram, op weg naar de les. Ik weet nog dat ik die dag geen zin had om naar de les te gaan. Dat gevoel zat heel diep vanbinnen. In mijn buik voelde ik zenuwen opkomen en dat is iets wat ik normaal niet snel ervaar. Zeker niet voor iets wat met school of les te maken heeft. In het middelbaar had ik namelijk (bijna) nooit zenuwen om naar school te vertrekken. Daar zat ik graag en soms had ik geen zin, maar dat ging niet gepaard met de buikpijn die ik die ochtend wel voelde. Er lag een druk op mijn schouders, maar ik wist niet wat dat betekende.

Na ongeveer drie haltes stopte de tram plots en gaf de chauffeur de melding dat de tram niet verder kon rijden. Er was een bus in panne

gevallen op het tramspoor waardoor we niet meer door konden. Ik voelde me meteen helemaal gloeien vanbinnen. Ik kreeg het warm, werd rood en mijn hartslag ging voelbaar omhoog. Mijn lichaam vulde zich met stress. De tranen prikten in mijn ogen.

Er zaten nog enkele studenten op de tram die ook op dezelfde campus zaten als ik. Bij het uitstappen zag ik dat zij al meteen een auto hadden kunnen regelen waarmee ze konden meerijden. Ze zouden dus nog perfect op tijd op de campus geraken. Dat zorgde voor jaloezie, verdriet en frustratie. 'Waarom hebben zij wel vrienden die hen meteen kunnen meenemen en ik niet? Wat moet ik nu doen? Hoe kan ik nog op de campus geraken? De docenten zullen me echt kwalijk nemen dat ik een verplichte les mis. Ik zal hierdoor slechte resultaten halen. Wat moeten de mensen om me heen wel niet denken van me nu ik hier met tranen in mijn ogen sta? Waarom voel ik me zo machteloos?'

Na enkele minuten met die gevoelens op de stoep te hebben gestaan, heb ik naar mama gebeld – die moest niet werken en was dus thuis – om te zeggen dat ik terug naar huis kwam. Heel het stuk dat de tram al had afgelegd, heb ik te voet terug naar huis gewandeld. Op zich deed dat wandelen wel goed en was er een deeltje in mij dat wilde genieten van de wandeling. Ik probeerde een positieve draai te geven aan de situatie door me te focussen op de omgeving. Ik passeerde weides met koeien aan de ene kant, veel verkeer aan de andere kant, schoolgaande jongeren en andere wandelaars. 'Silke, probeer te focussen op de omgeving. Zie die mooie dieren en het groen van de weide daar. Nee pff, ik kan het niet. Ik ben te laat. Moet ik nog een tweede tram nemen als het probleem is opgelost? Moet ik met de auto naar de campus gaan? Dat is niet te doen, ik zal nooit een parkeerplaats vinden. Nee Silke, niet piekeren. Let op de omgeving. Je kunt dit. Probeer rustig te blijven. Niet denken aan hoe slecht je nu voelt. Oh, ik voel me zo slecht.'

Piekergedachten namen het van me over. Onderweg voelde ik de tranen prikken achter mijn ogen. Met veel moeite kon ik die tranen nog bedwingen tijdens mijn wandeling naar huis. In mijn hoofd voelde ik pijn opkomen en in mijn buik rommelde er van alles. Hoe dichterbij mijn huis kwam, hoe harder de tranen naar boven kwamen. Eenmaal daar barstte alles los. Mijn opgekropte emoties van de voorbije weken hadden zich opgestapeld en kwamen eruit. Tranen rolden over mijn wangen en hoofdpijn en verdriet zorgden voor een fronsende blik op mijn gezicht. Een emotioneel

overdreven reactie voor mijn doen. Want ik was eigenlijk totaal niet iemand die veel stress ervaarde. Ik zou voordien ook nooit zo gereageerd hebben op het niet in de les geraken. Ik kon dingen goed loslaten. Maar die dag was dat deeltje van mij volledig weg. Mama merkte dat ik echt niet mezelf was. De positieve Silke die de minder belangrijke dingen kon loslaten, was er niet meer. Mama zag – zoals mama's dat zien en voelen – dat mijn emoties van veel dieper kwamen en dat het niet enkel ging om de problemen met de tram en het missen van de les.

Daardoor begon mama door te vragen. Ze beseftte heel goed dat er meer achter zat. Doordat mama uitdrukkelijk vroeg wat er aan de hand was, kon ik dieper gaan graven in mijn emoties en de betekenis ervan. We kwamen erop uit dat ik de richting die ik op dat moment volgde, eigenlijk helemaal niet graag deed. Het voorval van de tram was enkel maar een prikkel om die emoties naar buiten te laten komen. De echte kern van mijn verdriet lag niet bij het missen van die tram, maar bij mijn onzekerheid en twijfels. Gelukkig was dat bij mij thuis heel bespreekbaar en werd daar niet lastig over gedaan.

12



Zie je hoe onze uiterlijke reacties vaak een diepere onderliggende oorzaak hebben? Een kind, of volwassene, die emotioneel (boos, verdrietig, angstig of overbeschermend) reageert op een bepaalde situatie kan in werkelijkheid een heel andere zorg hebben dan we in eerste instantie misschien denken. Ik heb intussen geleerd om hier aandacht voor te hebben en te durven doorvragen naar de echte kern van de zorg. Let er eens op of jij ook aandacht schenkt aan de echte oorzaak van emoties bij geliefden. Durf doorvragen, want het zal jullie band versterken en die persoon heel erg helpen om zich erkend te voelen. En kun je bij jezelf de echte zorg achter je eigen emoties herkennen?

Ik schreef me diezelfde week nog uit van de richting Toegepaste Psychologie. Maar ik had een plan b: de richting Wellbeing- en Vitaliteitsmanagement interesseerde me ook. Dat plan b had ik door in het zesde middelbaar heel veel rond studiekeuze gewerkt te hebben. We besloten om me in te schrijven in die nieuwe richting. Bij deze richting had ik er opnieuw zin in. Mijn positieve verwachtingen kwamen weer terug, net zoals ik die had bij de richting Toegepaste Psychologie.

Wellbeing- en vitaliteitsmanagement was veel praktischer gericht en specifiek in de dingen die ik wilde leren. Het eerste contact met de

school verliep heel goed. Maar er was één probleem: ik zou minstens een dik uur moeten rijden van bij mij thuis tot aan de school. Oplossing: een kot zoeken. Ik werd ingeschreven in de nieuwe richting en we zochten als een gek het internet af naar een kot of appartement. (Sidenote: dit proces van uitschrijven uit de oude school, de nieuwe school bezoeken, beslissen om van richting te veranderen, me inschrijven in de nieuwe richting en het zoeken naar een kot gebeurde allemaal op nog geen twee weken tijd.)

Op de eerstvolgende maandag begon ik dan aan mijn eerste lesdag in die nieuwe richting. Uiteraard hadden we op een week tijd geen kot gevonden en moest ik dus nog even heen en weer rijden met de auto. Ik rijd graag met de auto dus op zich was dat geen probleem.

De eerste les kwam ik te laat door een stukje verkeerd te rijden – joepie, leuke intro. Ik belde naar mama en toen ik haar stem hoorde voelde ik de tranen opkomen. Ik kon ze niet bedwingen en voor ik het wist, rolden de tranen over mijn wangen. Mijn stem trilde en ik kon nog met moeite woorden uitbrengen. Ik vertelde aan mama dat ik nog in de auto zat en dat ik te laat ging zijn. Meer dan dat, in combinatie met een stortvloed aan tranen, kwam er toen niet uit. Na dat gesprek heb ik de laatste tranen laten rollen om dan met nieuwe moed en troostende gedachten het laatste stukje verder te rijden. Eenmaal geparkeerd troostte ik mezelf: 'Je kunt dit wel, dit is niet het einde van de wereld. Kop op. Gewoon niet te zielig zijn en vooruitgaan. Je komt er wel. Het is normaal om je niet goed te voelen op een eerste lesdag.'

Ik moest dus te laat binnenkomen in een lokaal vol vreemde medestudenten en een docent die eigenlijk maar half wist wie ik was. Mijn handen klemde zich rond het handvat van mijn veel te zware schooltas. Ik stond te trillen op mijn benen toen ik aanklopte bij het lokaal waar ik moest zijn. Mijn oksels voelden warm aan van het zweet en mijn voorhoofd gloeide. Er gingen allerlei gedachten door mijn hoofd. 'Wat voor studenten zullen hier zijn? Zullen ze wel vriendelijk zijn tegen mij? Hoe zal de docent reageren? Zou ze boos zijn omdat ik te laat ben? Zal ik mijn tranen wel kunnen bedwingen als er iets verkeerd loopt? Moet ik mezelf voorstellen als ik binnenkom? Waar moet ik gaan zitten? Ben ik wel mooi genoeg? Hoe zie ik er eigenlijk uit vandaag? Zou het opvallen dat ik net heb geweend?'

In totaal ging ik twee weken naar de les, daarna volgde een week herfstvakantie. Na de herfstvakantie had ik intussen wel een kot ter beschikking, maar ik haalde het einde van de week niet.

Maandag ging ik naar de les. De namiddag skipte ik en bracht ik al huilend op mijn kot door, waar ik geen blijf wist met mezelf. Dinsdag probeerde ik opnieuw. Maar weer ging ik na één lesuur naar huis. En op woensdag heb ik zelfs niet geprobeerd om naar de les te gaan. Ik werd wakker na een bewogen nacht met een enorme last op mijn schouders. Ik sliep al enkele nachten extreem slecht, want ik lag 's nachts te piekeren en zweten waardoor ik niet kon inslapen. Mijn lichaam en geest voelden die ochtend heel zwaar en elke inspanning was er één te veel. Ik wilde gewoon thuis zijn. Ik liep wat verloren rond op mijn toenmalige kot. Ik huilde en huilde en huilde. Mijn handen grepen naar mijn gezicht en voorhoofd omdat ik pijn begon te krijgen van het vele wenen. Ik sloeg met platte hand op het aanrecht uit frustratie en onmacht. Dat gevoel was vreselijk. Ik voelde me machteloos tegenover mezelf en wat er aan de hand was. Dus ik belde mama en nam de trein naar huis om dat jaar nooit meer terug te keren.

Het is ongelooflijk wat voor rust er plots over me heen viel toen ik thuiskwam. Dat voelde zalig. Er viel een enorme druk en last van mijn schouders. Mijn thuis is echt een thuis. Altijd al geweest. En als je dan in een moeilijke periode de trein naar huis kunt nemen en in de zetel kunt gaan zitten zonder enige verplichting, is dat een bevrijding.

14

Ik kreeg van mijn ouders de kans om rust te nemen. De rust die ik nodig had. De eerstvolgende dag stond ik zo laat mogelijk op en begon ik mijn dag met heel zoete, ongezonde dingen, op zoek naar een 'goed' gevoel. Tandendoetsen en kleren aandoen gebeurden niet. Ik ging in de zetel liggen (vaak met dons en kussen) en kwam er niet meer uit tot het avondeten. Als ik daar nu op terugkijk moet ik echt wel diep gezeten hebben, want nu zit er zoveel meer energie in me. Maar toen kon ik echt, zonder problemen, een hele dag aflevering na aflevering kijken van verschillende series die ik volgde.

Ik heb nooit zo diep gezeten dat ik een einde heb willen maken aan mijn leven. Ik weet van een paar personen uit mijn omgeving dat ze daar even bang voor zijn geweest. Maar dat is absoluut nooit het geval geweest. Ik wist dat ik rust nodig had en dat het goed zou komen. De zin in het leven was absoluut nog wél aanwezig. Ik ben overwegend positief en merk achteraf dat zelfs in die periode er ook nog een sprankeltje positiviteit in mij zat. Die kleine dosis positiviteit heeft ervoor gezorgd dat ik nog wel zin had in het leven en dus nooit, maar dan ook écht nooit donkere gedachten heb gehad. Ik ging meteen naar een coach die werkte rond hoogsensitiviteit, maar ze