

HERSTART

Voor mijn kleine broer Sander, die ondanks de
zwaarte van het leven zijn kast moedig opnieuw
in elkaar aan het steken is. Ik ben trots op je.

IKEA-effect: onderzoek toont aan dat mensen een product hoger inschatten als ze er zelf aan gewerkt hebben.

‘Ervaringen worden niet geërfd – iedereen moet het alleen doen. Iedereen moet opnieuw beginnen.’

Kurt Tucholsky, Duits schrijver

Inhoud

Inleiding	II
Stap 1 Herstart je slaap	19
Stap 2 Herstart ontspanning	67
Stap 3 Herstart je voeding	III
Stap 4 Herstart beweging	157
Stap 5 Herstart natuur en temperatuur	195
Stap 6 Herstart technologie en sociale media	229
Stap 7 Herstart verbinding	260
Besluit	281
Als je merkt dat je meer hulp nodig hebt	287
Bedankt	289
Bronnen	294

Inleiding

Mijn leven was een kast. Geen elegante designkast of antiek fami-
liestuk, maar eerder een stevige IKEA-kast: praktisch, met veel op-
bergruimte en een duidelijk doel. Aan de buitenkant zag hij er best
oké uit. Alles leek op z'n plaats te staan. Mensen zeiden: 'Wat heb
jij alles goed voor elkaar.' En ik knikte, want ja, de kast stond recht,
toch?

Maar diep vanbinnen wist ik dat er iets miste. Een paar cruciale
schroeven, onzichtbaar voor de buitenwereld, zaten los of waren
nooit goed vastgedraaid. Ik had mezelf jarenlang overeind gehou-
den met een beetje plakband hier, een extra plankje daar, en veel
wilskracht.

Tot het moment kwam waarop dat niet meer lukte. Een burn-
out en PTSS sloegen in als een bom en de kast – mijn leven – viel
letterlijk uit elkaar. Planken op de grond, schroeven overal, mijn
energie weg. Wat eerst nog stand leek te houden, bleek al die tijd
wankel te zijn geweest.

Ik zat daar, tussen de brokstukken van wat ooit mijn leven was.
En ik kon twee dingen doen: blijven zitten in het puin, of begin-
nen met bouwen. Niet met de oude handleiding – die had me hier
gebracht – maar met een nieuwe. Een die rekening hield met wie ik
écht ben, met wat ik nodig heb om stevig te staan, en met de dingen
die ik wel in mijn kast wil bewaren.

Die nieuwe handleiding ben ik stukje bij beetje beginnen te

schrijven. Het was geen rechte lijn, geen snelle montageklus. Soms draaide ik een schroef los die ik beter had laten zitten. Soms moest ik opnieuw beginnen bij stap één. Maar met elk stukje inzicht, elk gesprek, elke nacht goed slapen, elk gezond gerecht, elke diepe ademhaling, elke wandeling en elke huilbui kwam er weer een onderdeel op z'n plek.

In dit boek neem ik je mee in dat proces. Mijn handleiding is geen universele oplossing, maar misschien helpt ze jou om ook jouw kast opnieuw te bouwen – stabiel, steviger, meer in lijn met wie jij werkelijk bent. We hoeven niet te leven in een kast die wankelt, waar we onszelf in kwijtraken of waar we telkens de deur weer dicht moeten duwen zodat er niets uitvalt. Er is een andere manier. En het begint allemaal met een nieuwe schroef, een andere volgorde, een beetje hulp. En een handleiding die wél klopt.

Oude kast

Vier jaar geleden werd mijn prachtige zoon Joseph geboren en hoewel dat de mooiste dag van mijn leven had moeten zijn, was het voor mij de eerste stap naar een volledige breakdown. De (traumatische) spoedkeizersnede, ontstoken borsten en slapeloze nachten sloopten me fysiek, maar ook mentaal. Het was alsof de geboorte van mijn kind de dood van een bepaalde versie van mezelf betekende. Ik viel in een spiraal van angst, stress en wee(n)moed.

Alles werd te veel. De vrouw in de spiegel die ooit een vitale, frisse en fruitige ‘carpe diem kinda girl’ was, bleek nu een angstig hoopje ellende te zijn. De moeilijke nachten en talloze andere beproevingen die het moederschap met zich meebrachten, hielpen natuurlijk niet. Het trauma van de geboorte van mijn zoon bracht ook mijn traumatische kindertijd naar boven (die ik dacht zo goed verstopt te hebben). Mijn vader stapte, na een lange lijdensweg van alcoholmisbruik en depressie, uit het leven toen ik 15 jaar oud was. Ik dacht

dat ik dat verwerkt had, maar dat bleek niet helemaal waar te zijn.

Na de bevalling kreeg mijn zoontje een epilepsiediagnose en we belandden meermaals met een aanval op de dienst spoedgevallen. Verschrikkelijk met zo'n baby'tje, kan ik je zeggen. We kregen de juiste medicatie en alles werd stabiel. Hoewel dat zeker niet het woord was dat ik zou gebruiken om mijn mentale gezondheid op dat moment te beschrijven. Ik was op.

Dokters noemden het burn-out, posttraumatische stressstoornis of angststoornis, maar wat het precies was, maakte me op dat moment niet uit (ik verwijs er in het boek naar als mijn burn-out). Belangrijker was dat het me blokkeerde. Het was mijn eigen huisarts die het het eerst opmerkte: 'Het gaat niet goed met jou, hè?' Daarvoor ben ik Dr. Ann Persoons trouwens nog steeds dankbaar, want na maandenlang vechten en ontkennen ging ik eindelijk echt nadenken over die vraag. En toen gebeurde het. Er brak iets in mij. Diep vanbinnen. Ik begon te huilen en kon niet meer stoppen.

Een donkere wolk trok een gigantische schaduw over mijn leven. Mijn 'rockbottom'. Ik kon niet meer 'normaal' functioneren. Ik merkte toen dat mijn kast helemaal fout in elkaar stak. Er zaten leggers op de plaatsen waar lades moesten zitten, een deel van het frame was ondersteboven gemonteerd en ja, je hoort me al komen, hè, er zaten ook een paar schroeven helemaal los. De kast die jaren voor me had gewerkt, viel nu helemaal uit elkaar.

Ik had mijn oude kast opgebouwd op basis van een handleiding die gemaakt was door anderen. De verwachtingen van ouders, leerkrachten, collega's, vrienden, familie en de maatschappij hadden mijn leven bepaald. En jaren later werd het duidelijk hoe slecht alles in elkaar paste. Zo werd ik gaandeweg bijvoorbeeld een echte 'people pleaser'. Ik zou mezelf helemaal wegcijferen om iemand tevreden te houden. Ik gaf als kind al mijn spaarcenten uit om voor vriendinnetjes cadeautjes te kunnen kopen zodat ze me goed genoeg zouden vinden. Waar kwam dat vandaan? Een moeilijke thuissituatie met een hardwerkende moeder die ik niet zo vaak zag en een

alcoholverslaafde, depressieve vader. Ik ging als kind constant op zoek naar bevestiging buiten mijn eigen gezin.

Ik was amper volwassen en kwam als vers afgestudeerde journaliste in de media terecht. Dat was niet meteen de omgeving waar de belangen van een people pleaser op de voorgrond kwamen te staan. Ik creëerde een soort personage: sociaal, extravert, meestal goedgezend, hardwerkend en altijd klaar om over mijn limiet te gaan.

Toegegeven: ik heb aan veel schitterende projecten mogen meewerken bij de VRT en ik ben dankbaar voor de mensen die me daar kansen hebben gegeven (*you know who you are* :)), en toch kwam de eerste burn-out na tien jaar binnengeslopen als een tiener die te laat thuiskomt van haar eerste feestje. Voorzichtig, schoenen in de hand en luider dan ze zelf dacht.

Dus ik deed wat vele mensen doen, ik lapte mezelf weer op, nam een paar weken downtime en ging weer verder met het leven. Ik stopte zelfs bij de VRT, verhuisde naar Duitsland en weer naar België in de hoop dat dat mij weer compleet zou maken. Hoewel dat lijkt als veel verandering op korte tijd, veranderde er diep vanbinnen eigenlijk helemaal niets. Ik wist toen nog niet dat er wel degelijk meer voor nodig zou zijn, of net minder. Het is maar hoe je het bekijkt.

Het liep dus allemaal mis na de geboorte van mijn zoon. Ik voelde me ineens zoveel fragieler omdat ik moest nadenken over het leven en dat van een ander mens(je). Het voelde een beetje alsof het tweede deel van mijn leven was aangebroken, maar hoe moest ik dat deel in godsnaam invullen? De kast sorteren, herorganiseren en weer in elkaar knutselen was de enige weg uit mijn totale en zelfvernietigende impasse. Ik probeerde mezelf dus als een DIY-project te benaderen. Stapje voor stapje.

Na mijn burn-out lag alles overhoop. Mijn energie, mijn gedachten, mijn lijf, mijn vertrouwen. Het was alsof ik tussen de brokstukken zat van een kast die ooit recht had gestaan, maar nu in losse planken voor me lag. Ik wist niet waar ik moest beginnen. Er was

geen duidelijke handleiding meer. Alleen een hoofd vol mist en een lijf dat op de rem stond.

Maar ergens diep vanbinnen voelde ik ook: dit moet anders. Dit kán anders. En dus begon ik. Niet met grote plannen of strakke to-dolijsten – dat had ik al genoeg geprobeerd. Ik begon klein. Eén schroefje per keer. Eén rustmoment per dag. Eén gedachte die ik probeerde om te buigen. Eén gewoonte die ik zachter maakte.

Wat begon als een noodzaak, groeide stilaan uit tot iets groters. Ik dook in wetenschappelijke literatuur, luisterde urenlang naar podcasts, volgde opleidingen en las boeken over hersenen, hormonen, stress, voeding, slaap, ademhaling, beweging en mentale veerkracht.

Ik sprak met experts: psychologen, huisartsen, een neurowetenschapper, een medisch antropoloog, een bewegingswetenschapper en een neuroloog – elk met hun eigen blik op herstel, gezondheid en het leven. En hoe meer ik leerde, hoe meer ik begon te begrijpen dat alles met elkaar verbonden is.

Mijn nieuwsgierigheid werd mijn kompas. Mijn herstel werd mijn opleiding. En uiteindelijk werd die zoektocht mijn werk. Ik schoolde me om van journalist tot orthomoleculair therapeut, met een specialisatie in mentale en darmgezondheid.

Zo ontstond beetje bij beetje mijn nieuwe handleiding. Geen perfect plan, geen strak schema, maar wel een stevige basis: wetenschappelijk onderbouwd, persoonlijk doorleefd, praktisch en menselijk.

Handleiding wordt boek

Ik schreef het eerst voor mezelf – om opnieuw richting te vinden. Maar ik deel het nu met jou, in de hoop dat jij er ook stukjes uit kunt halen die je helpen. Misschien om opnieuw te bouwen. Misschien om af en toe even stil te staan. Misschien om te ontdekken wat jouw kast nodig heeft om stevig te blijven staan. Dit boek is geen checklist. Het is een uitnodiging.