

**Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven**  
en andere verhalen over herstellen van een burn-out



Eva Hamming

**Van een burn-out  
naar een onweerstaanbaar  
leuk leven**

en andere verhalen over herstellen  
van een burn-out

BraveNewBooks

Schrijver: Eva Hamming  
Coverontwerp: Marieke Wagener  
ISBN: 9789464181449  
© Eva Hamming

# Inhoudsopgave

**Voorwoord Eva** 9

## **Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven, deel 1**

Het verhaal van Eva Hamming 11

*Hoe het begon – een inleiding* 11

*Een ver-van-mijn-bed-show* 15

*Uit het oog verloren wie ik werkelijk ben* 17

*Een wereld van verschil* 19

*Een soort van zonnetje* 21

*Mijn plekje in het bos* 23

*Een prachtige toekomst tegemoet* 26

## **Herstellen met hindernissen**

Het verhaal van Saskia Rasker-Boerema 29

## **Gesprekken over burn-out**

Het wordt niet meer zoals het was 41

## **De weg van herstel**

Het effect van leefstijl op energie, door Inge Hamming 45

## **Gesprekken over burn-out**

Wat er wel was en vooral wat niet 59

### **Iedere dag een klein stapje**

Een gesprek met Clen Verkleij 63

### **Gesprekken over burn-out**

Onbegrip en openheid 73

## **Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven, deel 2**

Het verhaal van Eva Hamming 77

*Ik strijd niet meer, ik koester* 77

*Handen op de hei* 79

*Bye bye comfortzone* 81

*O zoete euforie – Een hart onder je riem* 84

### **Gesprekken over burn-out**

Hoofdzaken 89

### **Het gaat niet goed en dat is OK**

Een gesprek met Garlyn Jenniskens 93

### **Samen Werken**

Een gesprek met Daan Wolthuis, partner van Garlyn 103

### **Gesprekken over burn-out**

Het houdt een keer op 109

### **De lichamelijke effecten van burn-out**

Een toelichting op het samenspel tussen lichaam en geest,  
door Jan Willem de Boer 113

### **Open je hart**

Het verhaal van Vera Bergmeijer 131

## **Gesprekken over burn-out**

Voor jezelf kiezen 141

### **Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven, deel 3**

Het verhaal van Eva Hamming 145

*Ik verlang* 145

*Mijn saboteur – een liefdesbrief* 147

*Afzien & Genieten (Mijn Nature Quest)* 150

*Onverwachte lessen en nieuwe avonturen* 154

*Bosbaden* 157

*Het op hun plek vallen der dingen* 159

*Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven* 162

*Omzwervingen – een gedicht* 165

## **Positieve verandering duurt een leven lang**

Een gesprek met Karin Meijboom 169

### **En toen ging mijn lampje uit**

Het verhaal van Jessie Reitsema 175

## **Gesprekken over burn-out**

Doen waar je zin in hebt 189

### **Handvatten op de weg naar herstel**

Een rode draad, door Eva Hamming 191

### **Uitgestelde pijn**

Een gesprek met Kees Klomp 195

## **Gesprekken over burn-out**

Bouwstenen 203

**Niet het einde maar een nieuw begin**  
Een blik op burn-out, door Eva Hamming 207

**Dankwoord** 215  
**De auteurs** 217  
**De geïnterviewden** 221



## Voorwoord

Om te beginnen: dank je wel. Dank, dat je dit boek hebt gekocht en ik dus mijn verhaal, en dat van andere ervaringsdeskundigen, met je mag delen.

Toen ik begon met blogs schrijven zat ik een half jaar thuis. Al veel langer dan ik had verwacht. Begin 2015 'ging het mis', maar ik dacht dat ik er wel weer bovenop zou komen door een tijdje minder te werken en een paar weken vakantie te nemen. Zoals je zult lezen, liep het een beetje anders. En dat is maar goed ook. Doordat ik de bodem van de put bereikte, kon ik me afzetten en weer omhoog klimmen. De noodzaak voor verandering was zo groot dat ik er niet meer omheen kon. Klein stapje na klein stapje vond ik weer de weg omhoog. Mijn verhaal is geen verslag van een burn-out, het is een impressie van mijn pad naar een gelukkig leven.

Een burn-out wordt in mijn beleving nog te vaak gezien als iets waar je altijd in meer of mindere mate 'last' van houdt. Je moet je grenzen blijven bewaken, je hebt minder energie dan voorheen en om door te kunnen gaan kom je in een soort overlevingsstand, een bespaarstand, om er maar voor te zorgen dat je niet opnieuw onderuitgaat. Ik heb ook een tijdje gedacht dat dit zo werkt, maar ik geloof er niet meer in. Simpelweg omdat ik heb ervaren dat het anders kan, dat ik nu voluit kan leven zónder nog ergens door beperkt te worden. Ik wil graag met je delen hoe ik zover ben geko-

men, welke weg ik heb bewandeld. En ik hoop dat mijn woorden iets in je raken, dat ze iets voor je kunnen betekenen.

Omdat elke burn-out anders is, vind je in dit boek verschillende verhalen van verschillende personen. Van twintigers tot veertigers, met een zakelijke tot een spirituele aanpak, van een vlot herstel tot een burn-out die voortduurt. Ik interviewde vijf mensen en zat een avond aan een keukentafel met vier vrouwen. Delen van deze openhartige gesprekken, over hun eigen ervaringen met burn-out, vind je terug in het boek. Daarnaast delen vijf schrijvers hun ervaringen, waaronder een huisarts die haar kennis deelt over het weer opbouwen van je energie, en een psychiater die meer vertelt over de lichamelijke effecten. Tot slot vind je in dit boek ideeën, tips, oefeningen en inzichten over het herstellen van een burn-out.

Structuur-technisch is er waarschijnlijk van alles aan te merken op dit boek. Misschien kun je zelfs zeggen dat het een bijeengeraapt zootje is. En dat past dan eigenlijk juist wel goed, want tijdens een burn-out is dat wat je bent: een bijeengeraapt zootje. Nou ja, eerst ben je een puinhoop, daarna raap je geleidelijk aan de stukjes weer bijeen.

Ik hoop dat alle verschillende stukjes in dit boek je herkenning en handvatten bieden. En dan maakt het niet uit of je zelf een burn-out hebt of had of ernaar op weg bent, of dat je er van dichtbij mee te maken hebt (gehad). Ik hoop dat je je door alle verhalen meer gezien en begrepen voelt, en dat ze iets voor je kunnen betekenen in het zetten van stappen naar herstel. Stappen op jouw eigen weg, van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven.

*Eva Hamming*

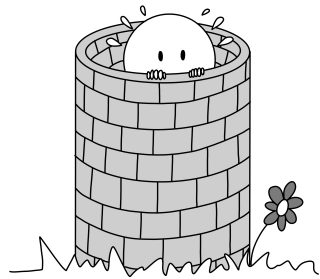
# Van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven – deel 1

Het verhaal van Eva Hamming

## Hoe het begon – een inleiding

In een burn-out belanden is niet iets wat je van de ene op de andere dag doet. Om zo hard te crashen, heb je een flinke aanloop nodig. Als ik terugkijk naar waar het voor mij begon, ben ik geneigd steeds verder terug te gaan in de tijd. In 2011 was ik al eens overspannen. In 2001 ook. Tijdens mijn middelbareschooltijd heb ik meerdere depressies gehad. Genoeg voedingsbodem dus.

Als tiener en als twintiger ging ik in therapie, omdat ik depressief en overspannen was. Dit bracht inzicht en enige houvast. Het hield me op de been, en ik denk dat er toen niet meer in zat. Na die tijd hield ik mezelf overeind door harder te worden. Ik wapende me tegen leed van buitenaf, door te (ver)oordelen en met cynisme. Ik beschermde me tegen de pijn die in mij zat door er een muur omheen te bouwen. Ermee omgaan, met leed en pijn, kon ik nog niet. Het enige wat ik kende was er kopje onder in gaan. Het nam me over en dat wilde ik niet meer. Dus ik maakte mezelf hard, creëerde een pantser. Op die manier leven is best een tijdje vol te houden,



maar er komt een punt waarop zo'n pantser barsten gaat vertonen. En op dat punt begin ik mijn verhaal.

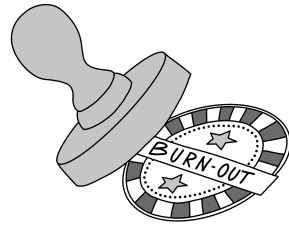
In september 2011 kwam ik thuis te zitten, ingestort, nadat ik me veel te druk had gemaakt. Ik reed al een half jaar bijna elke ochtend huilend naar mijn werk. De laatste maanden reed ik ook huilend naar huis. Tja, dat houdt een keer op. Maar rustig de tijd nemen om te herstellen vond ik geen optie. Ik was er nog niet aan toe om echt de stappen te zetten die nodig waren, dus ging ik overhaast weer aan het werk. Er volgden een paar tropen-jaren met veel drukte en vijandigheid op mijn werk. Maar dat loste op en er ontstond zelfs een prettige, redelijk ontspannen situatie. Ik zeg redelijk, want ik zat te vast in perfectionisme en onhandige verwachtingen om echt ontspannen aan het werk te kunnen zijn.

In 2015 raakte de afdeling waar ik werkte onderbezet, door afwezigheid van een collega. Dit was tijdelijk, dus ik ging maximaal in de 'doorgaan-stand' en hield voor ogen dat het na een maand of vier weer voorbij zou zijn. Toen die vier maanden er bijna op zaten, kondigde echter een andere collega haar vertrek aan, waardoor de onderbezetting bleef. Vervanging kon wel even op zich laten wachten. Dat moment, de wetenschap dat de onderbezetting met onbepaalde tijd werd verlengd, deed bij mij iets knappen.

In de periode daarna raakte ik steeds meer gedemotiveerd. Ik zag geen licht meer aan het einde van de donkere werktunnel waar ik in zat. Dit sprak ik uit naar mijn leidinggevenden, maar omdat ik mezelf niet erg serieus nam hierin, deden zij dat denk ik ook niet. Ik ging slechter functioneren. Zo kreeg ik steeds meer moeite met het houden van overzicht, terwijl dit juist altijd een van mijn sterke punten was. Ik had wel door dat het niet goed ging, dat ik zo niet door kon gaan en dat ik iets moest verande-

ren, maar ik had oprecht geen idee hóe. In mijn beleving had ik geen 'stopknop'. De doorgaan-stand was alles wat ik nog kende.

Begin 2016, het zal januari of februari zijn geweest, kreeg ik hoofdpijn die niet meer wegging. Mijn lichaam begon er genoeg van te krijgen. Ik was structureel moe. Moe in het kwadraat. Of nog een beetje meer. Een moeheid die niet bij te slapen of weg te relaxen was. Omdat ik nog steeds niet wist hoe ik op de rem moest trappen, ploeterde ik nog maar even door. Maar het was duidelijk dat het eigenlijk niet meer ging, en het lukte me steeds slechter om mijn werk uit te voeren.



Begin april ging ik, na wat aandringen van anderen, hierover toch maar het gesprek aan met mijn baas. Toen hij vroeg wat ik nu wilde doen, had ik geen antwoord. Ik blokkeerde in mijn hoofd. Hij stelde voor dat ik voor 50% de ziektewet in zou gaan. Eind mei had ik drie en een halve week vakantie gepland staan, en daarna zou het vast weer beter gaan. Dat pakte anders uit. Aan het einde van mijn vakantie was ik nog net zo moe als aan het begin, dus ging ik volledig de ziektewet in. Ik kon er niet langer omheen: ik had een burn-out.

De werkdrukke heeft bijgedragen aan die burn-out, maar was niet de oorzaak. Externe factoren zijn niet de oorzaak van een burn-out, het gaat om hoe je ermee omgaat. En ik deed dat niet zo handig, omdat ik simpelweg niet beter wist. Ik had werk dat totaal niet bij me paste. Daarnaast deed ik heel erg hard mijn best, want ik had de overtuiging dat dat nodig was om gezien en gewaardeerd te worden. De waardering zocht ik buiten me-

zelf, want in mezelf vond ik die niet. Ik moest voldoen aan de verwachtingen van anderen, anders zou ik niet aardig gevonden worden. En zo ging ik op alle vlakken in tegen wie ik was. Zonder dat ik dit doorhad, want wie ik was, dat wist ik niet echt meer. Dit mocht ik tijdens mijn burn-out weer gaan ontdekken. Niet meteen. Om aan mezelf te kunnen werken, had ik eerst weer energie nodig. Mijn lichaam de kans geven te herstellen had dus prioriteit.

Ik voelde me het eerste half jaar uiteengevallen. Losse stukjes zonder samenhang. Zonder enig idee welk stukje wel en niet echt bij mij hoorde. Ik ontdekte langzaam opnieuw wie ik was zonder al het gedoe, los van onhandige overtuigingen, oude gedragspatronen en overlevingsmechanismes. Het was een enerverende reis. En tijdens die reis ging ik blogs schrijven, waarin ik vertelde over mijn ervaringen.

Die blogs deel ik nu in dit boek, in de hoop ermee iets voor een ander te kunnen betekenen. Ze gaan over herstellen van burn-out, en vooral over mijn persoonlijke ontwikkelingen, de stappen die ik zette, de inzichten die ik verwierf, de groei die ik doormaakte. Dat proces ging door nadat ik was hersteld. Of misschien hoorde het in zekere zin nog bij herstellen. Als je jezelf opnieuw uitvindt, valt er zoveel te ontdekken. Daar ben je vaak niet in een jaartje mee klaar. Ik ging op avontuur met mezelf en kwam uit bij een bestemming waar ik niet van had durven dromen: van een burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven.

## Een ver-van-mijn-bed-show

Het is bijna een half jaar geleden dat mijn vakantie begon. Ik was toen moe, erg moe, maar ik dacht dat het met een paar weken rust wel goed moest komen. Toen drie en een halve week later mijn vakantie erop zat, was ik nog net zo moe als aan het begin. En dus ging ik volledig de ziektewet in. Nog met het idee dat ik er met een paar maanden wel weer uit zou zijn.

De eerste maanden was ik vooral bezig met hoe ik weer beter kon worden, met doen wat goed voor me was. Achteraf gezien weet ik dat dat geen zin had. Uitrusten, opladen was het enige waar ik me mee bezig had hoeven houden. Al dat streven naar herstel leidde na drie maanden tot een nieuw dieptepunt. Waarop ik eindelijk begreep dat ik het allemaal mocht loslaten, het streven, mijn verwachtingen, het moeten, het presseren, het doel. Alles wat ik hoefde te doen was ervaren, voelen. Laten zijn wat er was en daar aandacht voor hebben. Loslaten is geen actieve handeling, maar juist een ontspanning, het geven van ruimte. Wellicht klinkt dat makkelijk. Maar ik had altijd geleefd naar verwachtingen en gestreefd naar een punt in de verte. Mijn aandacht richten op het hier en nu was nieuw voor me.

Net zoals het nieuw was om aandacht te hebben voor wat mijn lichaam me vertelde. Ik had mijn lichaam al zolang genegeerd. Toen ik ernaar ging luisteren, was het bevreemdend om te merken wat ik normaal was gaan vinden. Ik voelde me niet alleen al jaren moe, ik had een waslijst aan lichamelijke klachten. Allemaal niks ernstigs en dus te negeren. Het sloop erin. Zo geleidelijk dat ik eraan wende, het voor lief nam.

Nu ik weer aandacht heb voor mijn lichaam, leer ik ook de signalen herkennen van stress, van het bereiken van mijn grenzen. Ik leer te voelen wanneer ik moe begin te worden, wanneer iets te belastend voor me is en wanneer iets te veel tegen mijn aard

en gevoel indruist. De volgende stap is om de signalen niet alleen te herkennen maar daar ook wat mee te doen. Herkennen dat iets niet goed voor me is en het dús niet doen, in plaats van te denken: o, maar dit kan nog wel even. Dit is een proces dat vast nog jaren zal duren. Het is zoeken, gaat met vallen en opstaan. Maar het voelt goed dat ik het begin te leren.

Ik heb drie kernwoorden in mijn leven nu. Naast 'aandacht' en 'loslaten', is dat 'vertrouwen'. Vertrouwen in mezelf, dat ik dit kan, sterk genoeg ben. Geen makkelijke. De moed zakt me nog met enige regelmaat in de schoenen. Dan zie ik niet hoe ik ooit weer in staat zal kunnen zijn om op een gezonde manier te functioneren. Maar er zijn ook de kleine momenten van triomf, waarop ik met heel mijn zelf voel dat ik het in me heb, ergens diep vanbinnen: de kracht om hier sterk uit te komen.

Ik krijg af en toe de vraag hoe het nu met me gaat. Ik ben er nog niet uit wat daarop het juiste antwoord is. Zowel 'goed' als 'slecht' klinken niet kloppend. Ik probeer dan uit te leggen hoe het is: opnieuw leren functioneren, mezelf opnieuw uitvinden. Ik vertel dat de vanzelfsprekendheid weg is. Dat het leiden van een 'normaal' leven voelt als een ver-van-mijn-bed-show: ik kan me de handelingen voorstellen omdat ik ze eerder heb verricht, maar ik krijg mezelf niet meer in dit plaatje gepast. Maar wie begrijpt zulke woorden, tenzij je ze zelf hebt ervaren?

Toch heb ik ook al veel geleerd. Ik bemerk verandering; subtiel, soms aarzelend, soms opeens heel helder, soms verstopt achter twijfel, maar het is er. Het begin van een nieuwe weg. Een weg met vast nog genoeg obstakels. Maar ook met nieuwe, mooie vergezichten.



## Uit het oog verloren wie ik werkelijk ben

Vorige week bezocht ik een seminar over persoonlijke ontwikkeling, van 365 Dagen Succesvol. Het reizen en de drukte van een groep zijn eigenlijk nog (veel) te belastend voor me en ik wist dat ik daar last van zou gaan krijgen. Maar ik had er zin in! Dus ik wilde het ongemak ervoor over hebben.

Voorheen deed ik dit heel veel, dingen ondernemen waarvan ik wist dat ik er last van zou krijgen. Dat ik had afgeleerd te luisteren naar mijn grenzen, naar de signalen van mijn lichaam, kwam deels door al jong aangeleerde patronen. Zoals het verlangen gezien te worden, het gevoel dat het nooit goed genoeg was en de gewoonte me aan te passen aan de behoeftes van anderen. Ik was mijn eigen grenzen gaan ervaren als iets waarmee ik anderen tot last was.

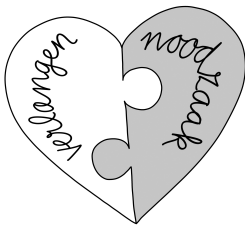
Daarnaast wordt zeggen dat je iets niet kunt, moeilijk geaccepteerd in onze maatschappij. Dat begint al op jonge leeftijd. We krijgen te horen dat we het best kunnen, als we maar willen, we moeten gewoon iets harder ons best doen. En als je dan om je heen ziet dat de andere kinderen het inderdaad ook allemaal gewoon maar doen, ga je vanzelf geloven dat jij het ook moet kunnen. Dat je lichaam je iets anders vertelt, namelijk dat het beter is even een stapje terug te doen, kun je blijkbaar negeren.

En als volwassene is het niet heel anders. Hard zijn voor jezelf, bijvoorbeeld door wel te komen werken terwijl je ziek bent, is een eigenschap die waardering oogst. Dat het OK is om wél rekening te houden met mijn grenzen – ook als ze anders zijn dan wat normaal gevonden wordt – dat leerde ik een paar jaar geleden. Het echte inzicht kwam echter pas de afgelopen maanden. Het toepassen, ernaar leven, gaat nu beginnen.

En dan gaat het om meer dan niet meer harder werken dan goed voor me is. Het gaat om op alle niveaus weer naar mezelf

luisteren. Tot voor kort werkte én leefde ik op een manier die niet bij mij paste, die inging tegen wie ik ben. Ik zei niet alleen te vaak 'ja' terwijl ik 'nee' voelde. Ik zei ook te vaak niks, terwijl ik het ergens niet mee eens was. Ik deed me dommer voor dan ik ben om anderen maar niet voor hun hoofd te stoten en geen betweter gevonden te worden. Ik heb dit zo lang gedaan dat ik uit het oog verloor wie ik nou eigenlijk ben.

Ergens diep van binnen wist ik denk ik wel dat het op deze manier niet goed ging, maar ik wist niet hoe ik moest stoppen. Ik heb van alles geprobeerd, maar het was niet voldoende. Pas nu, in stilstand, nu ik rust en ruimte heb, lukt het me de patronen daadwerkelijk te doorbreken. Ik maak me de verandering eigen, het wordt onderdeel van wie ik ben.



Verandering, daar ging het seminar ook over. Verandering begint met het verlangen dat dingen anders worden dan ze tot nu toe zijn geweest. Dat verlangen heb ik en dat verlangen is groot. Naast verlangen is er een gevoel van noodzaak nodig, om in beweging te komen. En die noodzaak

is bij mij aanwezig, want terug naar hoe het was, gaat niet meer. Wat ik vooral meenam uit het seminar is dat ik niet, als een echte zuinige Hollander, ga streven naar een acht. Nee, ik ga streven naar een dikke tien. Want waarom zou ik mijn leven alleen leuker willen maken als het ook fantastisch kan worden?

## Een wereld van verschil

Het jaar zit er weer op. En wat een jaar! Voordat ik vooruitkijk, wil ik nog even bewust terugkijken. Het was een jaar met de nodige dieptepunten maar ook een jaar vol groei en nieuwe inzichten. Ik kan nogal een blinde vlek hebben voor mijn eigen groei. Dan vraag ik me af wat ik al die tijd dat ik thuis zit nou eigenlijk heb gedaan, wat het me heeft gebracht. Gelukkig heb ik een man naast me die me er dan aan helpt herinneren dat er een wereld van verschil zit tussen hoe het nu is en hoe het een half jaar geleden ging. En als ik bewust terugkijk, zie ik dat zelf gelukkig ook.

Zeven maanden geleden stond ik elke dag stijf van de stress en was ik ziek van moeheid.

Zes maanden geleden was ik voortdurend gehaast en onrustig. Vijf maanden geleden had ik regelmatig zin mijn hoofd tegen de muur te slaan in de hoop dat het dan stiller zou worden daarbinnen.

Vier maanden geleden was ik mijn lach en mijn zin kwijt.

Drie maanden geleden wist ik niet meer waar ik de moed nog vandaan moest halen.

Twee maanden geleden zat ik vol angst en miste ik vertrouwen.

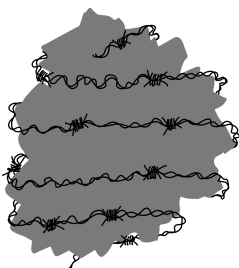
En toen, een kleine maand geleden, voelde ik me opeens anders. Alsof er een knopje om was gegaan. Aanvankelijk was ik wantrouwig, ik wilde eerst eens zien hoelang dit zou gaan duren. Maar de gevreesde terugval bleef uit. Ik ging me lichter voelen, kreeg weer zin om dingen te ondernemen. Ik voelde me weer meer mens, meer Eva. En het was aan me te zien. Mensen om me heen vertelden me dat de lege blik uit mijn ogen was verdwenen, dat ik er weer levendiger uit zag en zelfs dat ik straalde.

Een paar weken geleden hoorde ik mezelf zeggen dat ik mijn baas maar eens een appje ging sturen, omdat ik behoefte had om stappen te zetten. En de eerste belangrijke stap is gezet: ik heb een kopje thee gedronken op kantoor. Na dit – goed verlopen – bezoekje durfde ik zelfs te zeggen dat ik best trots ben op mezelf. Een mooie afsluiter van dit jaar!

Dus ja, er was een hoop groei. Ik voel nu meteen de behoefte opkomen hier kanttekeningen bij te plaatsen: ik heb nog een hoop te doen hoor, ik ben er nog niet! Dat is de angst voor de verwachtingen van anderen die de kop opsteekt. Met daaronder de angst voor mijn eigen soms wat te hooggespannen verwachtingen. Ik herken de angst en voel ook dat hij me niet meer beheerst. Ik ben nu de sterkere van ons twee. En dus zeg ik het nogmaals en nu wat minder schuchter: ik ben trots op mezelf, op wat ik in dit jaar bereikte. En ik ben enorm blij dat ik oprecht kan zeggen dat ik met goede moed ga beginnen aan het nieuwe jaar. Ik wil verder gaan op de al ingeslagen weg. Verder gaan met groeien, met leren leven vanuit mijn hart. Ik zeg 'nee' tegen angst en alles wat daaruit voortkomt. Ik zeg 'ja' tegen liefde, vertrouwen, verbinding, mildheid, authenticiteit, openheid en plezier. Ook zeg ik 'ja' tegen 365 Dagen Succesvol: een jaarprogramma voor persoonlijke ontwikkeling. En boven alles zeg ik 'ja' tegen mezelf. Kom maar door met dat nieuwe jaar, ik ben er klaar voor.

## Een soort van zonnetje

Vanochtend had ik een inzichtmomentje. Die zijn altijd fijn, maar deze was wel extra bijzonder. Ik realiseerde me dat er iets essentieels is veranderd in de manier waarop ik me voel. Voorheen zat er, hoe goed ik me ook voelde, binnenin mij een stukje zwart. Een



soort zware klont gevormd door verdriet, pijn, gemis en angst. Om die klont zaten dichte kluwens prikkeldraad, bestaande uit overlevingsmechanismes en diepgewortelde ongezonde patronen. In de afgelopen jaren wist ik die kluwens al iets te ontrafelen. Met bloedende vingers bracht ik een soort or-

de aan in de prikkeldraad-chaos. Ook trok ik voorzichtig hier en daar aan de draden, zodat er wat stukjes klont loskwamen. Maar ik trok niet te hard. De angst bedolven te worden onder brokstukken was te groot.

Nu, na negen maanden fulltime zelfwerk, is er iets veranderd. De klont en het prikkeldraad zijn niet verdwenen, maar ze zijn wel geslonken en verbrokken. En ik ontdekte dat die klont niet het eindpunt was: er bleek een soort van zonnetje onder te zitten. Dat veranderde mijn gevoel volledig. Ik weet nu dat, hoe slecht ik me ook voel, er diep in mij een krachtige en liefdevolle kern zit. En die kern is een blijvertje. Natuurlijk zullen er nog tijden zijn waarin de zwarte stukken mijn zicht vertroebelen, het uitzicht op mijn zonnetje blokkeren. Maar ik weet nu dat hij er is, en dat geeft vertrouwen.

Genoeg beeldspraak voor nu, maar wel nog even aandacht voor wat mooie symboliek. Volgende week begin ik met re-integreren.

Ik zit dan, op een paar dagen na, negen maanden thuis. Precies genoeg tijd om herboren te worden. Het kostte de nodige moeite, maar ik heb een mooie nieuwe Eva op de wereld gezet. De afgelopen weken hoorde ik mezelf een paar keer zeggen dat deze burn-out een cadeautje is. Het was niet fijn en niet makkelijk, om het voorzichtig uit te drukken, maar het heeft mijn leven verrijkt. Mijn burn-out is nog niet achter de rug, ik ben nog niet hersteld, maar ik voel me nu al gelukkiger dan ik ooit ben geweest. Ik heb mijn zonnetje gevonden: wat een rijkdom!

Niet dat het nu alleen maar hosanna is. Begin dit jaar zat ik weer een paar weken in een dip. Moe, mat, onstabiel, intern in gevecht. Even niet meer wetend hoe het ook alweer moest, dat lief zijn voor mezelf. Niet meer horend wat ik nodig had. Maar ik kwam er weer doorheen en wist het weer om te draaien. Ze zullen nog wel vaker komen, die dipjes, en ik zal dan vast af en toe niet meer weten wat ik met mezelf aan moet. Maar ze gaan voorbij en ik kom er elke keer weer sterker uit.

Volgende week begin ik dus met mijn re-integratie. Het worden ieniemienie-stapjes, maar ik zet ze! Ik merkte in het voorbereidende gesprek dat het me lukte om bij mezelf te blijven. Ik zag mijn oude patronen de kop opsteken, herkende ze en wist ze los te laten. Ik zei wat ik wilde zeggen en zwakte mezelf niet af. Ik ben trots op mezelf! Het geeft me vertrouwen in de weg die ik nog voor me heb liggen, ook al is die nieuw en onbekend. Om met Pippi Langkous te spreken: ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.

## Mijn plekje in het bos

Afgelopen donderdag nam ik deel aan een korte 'Nature Quest', onderdeel van het jaarprogramma van 365 Dagen Succesvol, wat inhield dat ik zeven uur in mijn uppie onder een boom in het bos zat. Zonder afleiding, dus geen telefoon, geen horloge, geen boek, geen schrijfmateriaal en geen eten. Met als vraag voor de dag: wie ben ik als ik niks heb om me af te leiden?

Van tevoren leek me dat onuitstaanbaar lang, zeven uur daar zitten. Maar toen de uren erop zaten, wilde ik dat het nog wat langer had geduurd. In het begin vond ik het lastig. Ik had behoefte aan afleiding: mijn telefoon of eten. Ik legde mijn focus op oncomfortabele dingen, zoals de harde grond en al die beestjes. Na een paar minuten de vliegen om mijn hoofd weggeslagen te hebben, realiseerde ik me dat ik dat geen uren vol kon houden en liet ik ze maar vliegen. Ik zat tenslotte in hun leefomgeving. Ook had ik moeite met het daadwerkelijk innemen van mijn plekje in het bos. Ik durfde nauwelijks geluid te maken uit angst mensen die verderop zaten tot last te zijn. Ik zat onder die boom met het gevoel dat ik de dag moest gaan uitzitten. Gelukkig realiseerde me ik al vrij snel dat dat wel erg zonde van mijn tijd zou zijn. Die plek onder de boom was de komende uren van mij, dit was mijn ruimte. Als ik daar dan toch zat, kon ik er maar beter het beste van maken.

Geleidelijk aan begon ik te ontspannen in mijn situatie. Ik bakende met takken mijn cirkel af en richtte het in, zodat ik me prettig voelde. Ik ging luisteren naar wat ik nodig had, naar wat mijn lichaam wilde. Ik neig er vaak naar daarmee te wachten. Als ik het koud heb, denk ik: ik trek straks wel wat warmers aan. Als ik moet plassen denk ik: ik houd het nog wel even op. Maar waarom wachten? Waarom het eerst nog even blijven 'uitzit-