

## *Voorwoord*

In de afgelopen vier jaar is mijn leven flink veranderd, waarvan de laatste tweeënhalf jaar voor mij allesomvattend zijn. In dit boek deel ik mijn persoonlijke verhaal over wat komt kijken bij een burn-out en een angststoornis. Door veel zelfonderzoek leerde ik inzien dat de basis van mijn klachten voortkwam uit structurele overprikkeling in combinatie met hoogsensitiviteit. Van deze twee begrippen had ik tot aan mijn eerste burn-out nog nooit gehoord. Ik was totaal onwetend, maar gedurende mijn zelfonderzoek tijdens de eerste burn-out kwam heel langzaam de bewustwording. Pas veel later, tijdens mijn tweede burn-out, kon ik niet anders dan mijn bewustwording omzetten naar transformatie waar ik tot op de dag van vandaag mee bezig ben. Ik besloot mijn levensloop in kaart te brengen en in gedeeltes vertrouwde ik mijn schrijfwerk toe aan mijn psychosomatische fysiotherapeut die naar aanleiding van mijn verslaglegging verdiepende vragen stelde, die ik vervolgens verder kon uitwerken en die me meer inzichten gaven. Waar ik de neiging had vanuit het verstand te handelen, bracht zij me beetje bij beetje terug naar mijn gevoel. Ik schreef de verslaglegging voor mezelf, maar nadat mijn therapeut het gelezen had en ik het had voorgelezen aan mijn man kwam het besef dat het wellicht een boek zou kunnen worden. Door het lezen van boeken waarin hoogsensitiviteit de rode draad is en waarbij voornamelijk

wordt gericht op zelfhulp gaat mijn boek over mijn persoonlijke leven in alle kwetsbaarheid. Uit de boeken die ik las, nam ik allemaal iets mee. Als er in deze boeken werd geschreven over de persoon zelf en hoe deze zijn of haar leven beschreef, was mijn interesse gewekt. Hoe iemand omgaat met moeilijkheden, veranderingen of juist geniet van de kleine dingen – dat raakt me. Elk mens die over zichzelf durft te schrijven met inzicht in zijn of haar kwetsbaarheden, inspireert mij. In mijn boek vind je geen adviezen, tips of opdrachten. In mijn boek lees je over mijn persoonlijke leven, hoe ik het ervaar, hoe ik met dingen omga en wat ik heb gedaan (en doe) om steeds wat dichterbij mezelf te komen. Het is een boek dat naast andere boeken kan staan zodat mensen zichzelf kunnen herkennen, zichzelf beter kunnen begrijpen en misschien zelfs het proces met zichzelf durven aan te gaan. In tegenstelling tot de boeken die worden uitgegeven nadat mensen een persoonlijke crisis hebben meegemaakt, is mijn boek geschreven tijdens het proces van een tweede burn-out met angststoornis zodat de lezer een zo duidelijk mogelijk beeld krijgt van de klachten en het proces. Tot op de dag van vandaag ben ik bezig met mijn herstel en heb ik nog een heel eind te gaan, maar dit boek liet me inzien dat ik ook al heel ver ben gekomen.

Alle overeenkomsten tussen bestaande personen en personages in dit boek berust op toeval. Om de privacy van personen te waarborgen, benoem ik geen namen en kan het geslacht zijn gewijzigd. Daarnaast zijn de gebeurtenissen en ervaringen zo geschreven dat de identiteit van de betreffende personen te allen tijde anoniem blijft. Ten slotte berusten mijn ervaringen op mijn eigen waarheid.

## *Deel I*

### *Geslotenheid, onwetendheid en bewustwording*

