

Leidraad Levenskunst

Deel 1

Zelfontdekking door zelfonderzoek

Leidraad Levenskunst

Deel 1

Zelfontdekking door zelfonderzoek

Marieke Daalman- van Noort

2025 Eerste druk
www.marikedaalman.nl

Omslagontwerp: Marike Daalman
Illustraties en foto's: Marike Daalman

Uitgeverij New Brave Books
ISBN 9789465314228

©2025 Marike Daalman – van Noort
Alle rechten voorbehouden

Voorwoord.....	14
Aanloop.....	16
Een zaadje wordt geplant	17
Midlife Crisis / Identiteitscrisis.....	18
Voordat iets nieuws opgebouwd kan worden, moet eerst het oude worden afgebroken	19
Wie ben ik?	19
Veranderingen op het werk	19
Over narcisme en machtsverhoudingen	20
Nieuwe leidinggevende	20
Koude acquisitie.....	21
Onderprikkeling	21
Vrijwilliger Open Monumentendag	22
Merkbare symptomen van oplopende spanning.....	22
In je kracht staan?.....	23
Najaar 2017; overleven op schema	23
December 2017: breekpunt.....	24
Benen breken, huilbuien, concentratiegebrek en paniekaanvallen	25
Arbodienst en Praktijkondersteuning	26
Februari 2018.....	26
Fysiotherapie	27
Autoriteit “uhhuh”, maar waar is de menselijkheid...?.....	27
Niet voor mezelf op kunnen komen	27
Re-integratie en opbouw	28
Paniekaanval	28
Zoeken naar antwoorden	28
Herkenning hoogsensitiviteit en onbegrip.....	29
In wie (of wat) heb je wél vertrouwen?	30
Grenzen overschrijden	30
Burn-out?	31
Emotionele chaos.....	31
Conflict.....	31
Wikipedia: conflict	31
Termen.....	32
Diagnose minderwaardigheidscomplex.....	32

Starten met herstellen – eerste herstel.....	32
Woede en verdriet	33
Emoties voelen en schrijven	33
Rouwproces	33
Accepteren.....	33
Leren ontspannen- eerste stappen.....	34
Bewust ontspannen	34
Geduld en volharding.....	35
Voelen - waarnemen	37
Fysiek voelen.....	37
Relatie tussen fysiek, mentaal en emotioneel	37
Gehoor, evenwichtsorgaan en stress.....	37
Je eigen geschiedenis onderzoeken kan je helpen in je genezingsproces	38
Muziektherapie	38
Emoties verwerken met muziek	38
Mentaal voelen en mindfulness praktiseren	39
Verbinden met de natuur helpt je te verbinden met je eigen natuur	39
Verbinden met de natuur	40
Zintuigen gebruiken in de natuur	41
Wandelen brengt ontspanning en oplossingen	42
Bewust leven door te onthaasten.....	42
Creativiteit en fantaseren	42
Oude hobby's oppakken	44
Intuïtie leidend bij mijn herstel.....	45
Een grote stap vooruit	45
Niet klaar voor een nieuwe re-integratie.....	45
Gevangenis.....	46
Vrijheid en autonomie	46
Vrije Geest	46
Angst voor of omarmen van Vrijheid	47
Zelfliefde (zelfcompassie) bedrijven	48
Lichtwerk: Alles is Liefde!	49
Ik wil <i>liefde</i> zijn!	49
Onvoorwaardelijke liefde ervaren	50

Gaia (mythologie) - Wikipedia.....	50
Oprechte dankbaarheid	50
Liefde, onvoorwaardelijke liefde	50
Zelfbevrijding	51
Zelfliefde en ware liefde	51
Giftige, toxische relaties ofwel karmische relaties	52
Co-dependentie relaties/ afhankelijkheidsrelaties	53
Trauma's onder de gedrag- en denkpatronen: Het is nooit goed genoeg.....	55
Zielsverwanten (soulmates) of tweelingzielen (twinflames)	55
Tweelingvlammen, spiegelziel en Ware liefde en schaduwwerk.....	56
Eigen relatie identificatie	57
Deel 2 Identificeren van je Blue print / SOUL HEALING JOURNEY DEEL 1	59
Zelfliefde of zelfcompassie.....	59
Chaos is soms noodzakelijk, want daaruit vormt een nieuwe orde.....	59
Mijn creatieve leerschool van het leven – Studio Move & Create.....	60
Realistischer zijn	60
Naamworkshop, ontdekken van mijn zelfhelend vermogen	61
Workshop.....	61
Wat is een blauwdruk? Blueprint?.....	62
Blauwdruk - Wikipedia	62
Falen of Experimenteren	62
Papier maken van eierdozen (bron: Papier maken in enkele simpele stappen - elkedaggroener).....	63
Spelenderwijs leren	63
Passie ontdekken	63
Doelen en tussendoelen	64
Iets graag willen (wants) en iets nodig hebben (needs)	64
Digitaal leren in opkomst met Social Media	66
Impulsief gedrag geïdentificeerd	66
Coupeusewerk	66
Zelfleiderschap	68
Minderwaardig voelen (bron: Wikipedia Minderwaardigheidscomplex)	69
Beschadigd of negatief zelfbeeld	69
Eerste invloeden identificeren	69
Emoties en zelfbeeld.....	70

Verbaal en non-verbale communicatie.....	70
De invloed van hoogsensitiviteit op het zelfbeeld	70
Mentaal en emotioneel trauma inventariseren.....	71
Basiszelfvertrouwen.....	71
Zelftwijfel en zelfvertrouwen.....	72
Nulmeting	73
Wat ik zeker denk te weten over mijzelf	73
Waarheid en de persoonlijke ervaring.....	74
Waarheid (bron Wikipedia).....	75
Ik ben mijn eigen Expert	75
Focus op mezelf	76
De meest gezonde versie van mezelf.....	76
Authenticiteit en spiritualiteit.....	77
Spiritualiteit - Wikipedia	77
Bewuste Zelfkennis	77
Bewust onthaasten	78
Ontwikkelen van een groter lichaamsbewustzijn	78
Kwaliteit versus kwantiteit.....	79
Normen en waarden	79
(bron: Natuurwet (ethiek) - Wikipedia)	79
Universele wetten - Wikipedia	80
Loslaten 82	
Patronen in gedachten en gedrag ontdekken en veranderen	82
Wikipedia Neuroligüistisch Programmeren	86
Elke actie heeft een oorzaak en een gevolg.....	88
Behoeften	89
(bron Piramide van Maslow - Wikipedia).....	89
Persoonlijke Behoeften	91
Voelen – de innerlijke belevingswereld	94
Emoties	95
Weerstand en angst.....	95
Intuïtie en congruent zijn.....	96
Goed geaard zijn	96
Spiritualiteit	97

VOEL werk en EMOTIE werk.....	98
Eigenschappen	99
Tijd- en energiemanagement.....	99
Persoonlijke tempo	100
Tijd- en energieverdeling	100
Kennis	101
Wikipedia – Kennis.....	101
Opleidingen: aangeleerde Algemene <i>basis</i> en <i>vakkennis</i>	102
Door ervaring opgedane kennis.....	102
Zelfkennis.....	103
Financiële kennis.....	103
Kennis over Hoogsensitiviteit	103
Hoogsensitiviteit heeft een eigen taal: de taal van Energie Voelen	107
Introvert, Extravert of Ambivert	109
Highsensitive Sensation Seeker, Hoogsensatieve Sensatiezoeker, Hss/hsp	109
Hoogsensitief en strong willed.....	110
Hoog intelligent, hoogbegaafdheid	111
(bron: giftedpeople.eu en Hoogbegaafdheid - Wikipedia)	112
Hoog lichaamsbewustzijn	115
Zintuigelijke of sensorische waarnemingen en de bewustwording hiervan	116
Neurodiversiteit; het Creatief Brein.....	116
Neurodiversiteit (bron: Neurodiversiteit - Wikipedia).....	116
ADHD, AUTISME, AUDHD of toch HSP/HSS, misschien Hoogbegaafd?.....	116
Autisme	119
(Bron: Hoogfunctionerend autisme Wat zijn deze autisme kenmerken?)	119
Labelen of niet gediagnostiseerd blijven?	122
Veiligheid	123
(On)afhankelijkheid	127
Risico's	127
Zekerheid en verzekeringen.....	128
Leerproces	128
Welke vorm van leren past bij jou?	129
Praktisch versus theoretisch leren	129
Spiraalsgewijs ontwikkelen	133

Intrinsieke motivatie binnen het leerproces.....	134
Zielsweg en zielsmissie leren herkennen tijdens het leerproces	134
Religie & Levensfilosofie	135
Geloof (bron: Geloof (religieus) - Wikipedia) betekent:	135
Overtuiging (bron: Overtuiging - Wikipedia) betekent: geloof.	135
Welke levensfilosofie past dan bij mij?.....	138
Carl Jung: grondlegger van de analytische psychologie. (bron: wikipedia:)	139
Freud: Sigmund Freud - Wikipedia.....	139
Taoïsme: Taoïsme - Wikipedia	139
Eckhart Tolle: Eckhart Tolle - Wikipedia.....	140
Socrates (filosoof) - Wikipedia	141
“De sleutel tot zelfbevrijding” van Christiane Beerlandt. Christiane Beerlandt - Wikipedia	141
De weg van de Ziel Ziel (filosofie) - Wikipedia	142
Vaardigheden.....	143
Rollen binnen verschillende relaties	143
bron: Ouders van Nu en Gezondheidsnet.....	143
Familieopstellingen.....	145
Welke rollen heb ik, en wat is mijn nut in die rol?.....	145
Ben ik een slachtoffer, leider, begeleider/ hulpverlener, verlosser.....	147
Transformatie	148
Bekende personen	148
Venus: Godin en planeet representeert het Goddelijke Vrouwelijke ofwel het Divine Feminine.....	149
Representatie eigenschappen van het Goddelijke Mannelijke ofwel The Divine Masculine	151
Divine Feminine: Kundalini & Divine Masculine Shiva	152
Heks - zelfhelend vermogen.....	152
Energie.....	154
Bron: het instructieboekje bij het kaartendeck	154
Wat zijn dan energetische blokkades?	155
Definitie van trauma is (bron psycholoog.nl: Trauma: Wat is het en hoe kun je het behandelen?):	156
Innerlijk kind trauma's	156
Schaduwwerk; – emotie- en energiewerk	157
Energetische Traumaverbindingen	158
Trauma in de Vrouwenlijn.....	161
“	162

Calvinisme: Kernprincipes en Invloed op Kerk en Samenleving - Brieven aan God	163
De veranderende rol van de man	165
REIKI	165
Reiki - Wikipedia	165
Chakra's – energie knooppunten	166
Kleuren	168
Kleuren in kleding; zelfexpressie.....	168
Kleurgebruik in je huis	169
Uitdagingen	170
Allergieën	170
Valkuilen	172
Basis en grenzen verkennen; balans en ruimte maken voor flexibiliteit	173
Flexibiliteit	173
Fysieke flexibiliteit	173
Mentale flexibiliteit.....	174
Beperkingen	174
Financiële beperkingen	174
Fysieke beperkingen (handicap)	176
Mentale beperkingen:	176
Energetische beperkingen en de energetische trauma's.....	176
<i>Vaardigheden te ontwikkelen</i> Van mij krijg je deze tips alvast mee.	177
Emotionele beperkingen.....	177
Geïdentificeerde angsten mede ontwikkelt door hoogsensitiviteit als eigenschap & omstandigheden.....	178
Westerse en Chinese Astrologie	180
Eerste ervaring met astrologie versus mijn uiteindelijke conclusie	180
Astrologie is de wetenschap van de invloed van universele energie op de psyche van de mens	181
Astrologie en jouw psychologische profiel	182
Oosterse Astrologie	184
Blueprint invullen	186
ONDERZOEKSVRAGEN	187
Aanloop.....	187
Starten met Herstellen – eerste herstel	193
Deel 2 Identificeren van je Blue print / SOULJOURNEY	194
Zelfleiderschap.....	196

Waarheid en persoonlijke ervaring.....	199
Loslaten.....	203
Behoeften	203
Voelen - waarnemen.....	203
Alles is Liefde	207
Eigenschappen	209
Kennis.....	211
Door ervaring opgedane kennis.....	212
Zelfkennis.....	212
Financiële kennis.....	212
Kennis over Hoogsensitiviteit	212
Neurodivergent: het Creatief Brein	219
Religie & Levensfilosofie	224
Vaardigheden.....	224
Rollen	224
Rol binnen het gezin	224
Familieopstellingen.....	226
Welke Rol heb ik en wat is mijn nut in die rol?	226
Energie	227
Kleuren.....	227
Kleuren in kleding	227
Kleuren in huis	227
Uitdagingen.....	227
Allergieën 228	
Valkuilen 228	
Basis en grenzen kennen; balans en ruimte maken voor flexibiliteit	229
Flexibiliteit	229
Financiële beperkingen	230
Fysieke beperkingen.....	230
Energetische beperkingen.....	231
Eigenschappen en vaardigheden te ontwikkelen	231
Emotionele beperkingen; angsten, negatieve overtuigingen over jezelf	231
Ontwikkelde angsten door hoogsensitiviteit als eigenschap	232
Astrologie.....	232

Bijlage deel 1 - Persoonlijke eigenschappen	234
Bijlage deel 1 - Kleuren	235
Bijlage deel 1 - kwaliteiten	237
Bijlage deel 1 - Vaardigheden	238
Bijlage deel 1 - Valkuilen en Allergieën	239
Bijlage deel 1 - Angsten.....	240
Bijlage deel 1 - Blueprint.....	241
Bijlage deel 1 - Oorspronkelijke tijdlijn	243

Voorwoord

De leidraad Levenskunst bestaat uit drie delen en kan een hulpmiddel zijn bij het werken naar een gezondere leefstijl en een leven dat leuk is en ook beter bij jou past. Aan gezondheid werken lijkt saai, maar kan ook echt leuk en uitdagend zijn. Jouw welzijn is een bijdrage aan de toekomst, want wie heeft er nou zin om straks zijn hele salaris aan zorgverzekeringen te moeten overdragen?

Na mijn burn-out had ik behoefte om mezelf aan een onderzoek te onderwerpen. Ik begreep niet waarom en hoe ik daarin beland was. Dat ik grenzen had en ik wilde voorkomen dat het nog eens zou gebeuren. Ik wilde grip hebben op mijn leven en kunnen vertrouwen op mijn keuzes; zelf mijn weg bepalen. Ik was erg onzeker, leed aan zelftwijfel en was vaak teleurgesteld door mensen die een belangrijke rol in mijn leven speelden. Op de een of andere manier pakte ik zaken altijd verkeerd aan; wat voor anderen werkte, werkte vaak niet voor mij.

Ik heb een heerlijke jeugd gehad en ben best beschermd opgevoed. Ik heb fantastische lieve ouders met de beste intenties én toch heb ik ontwikkelingstrauma's opgelopen. Ik realiseerde me niet dat relatief kleine voorvallen in mijn jeugd zo'n grote invloed konden hebben op het zelfbeeld. Aan de andere kant als ik dat niet had meegemaakt, dan was ik waarschijnlijk nooit aan deze reis begonnen die mij nu zo ontzettend veel inzichten heeft gegeven. Nu beschouw ik deze periode zelfs als een groot cadeau dat ik mocht uitpakken.

Het boek begint met de aanloop tot mijn burn-out. Mondt uit in chaos, want zo is een burn-out: chaotisch. Die chaos zie je gaande weg lezend ontrafeld worden. Hak-op-de-tak springend; het ene na het andere onderwerp identificerend en soms ook weer naar terugkeren, vanwege nieuwe associaties die ik vond. Toch heb ik geprobeerd enigszins structuur aan te brengen in dit boek.

Je merkt in het begin de onzekerheid, mijn naïviteit, het onbegrip en het onbewust zijn van de harde wereld, maar stukje bij beetje zie je ook daar verandering optreden. Je merkt hoe zelfvertrouwen, zelfkennis, zelfliefde en begrip vanzelf een nieuwe structuur ontwikkelen, maar ook meer begrip naar anderen.

Dit eerste boek, *Zelfontdekking door zelfonderzoek* gaat voornamelijk over de relatie met jezelf.

Het bewust maken van aangeleerde en zelfontwikkelde gedachten en gedrag. Hoe diep die imprint is en hoe dat invloed heeft gehad op het zelfbeeld. Hoe jouw hersenen en jouw eigenschappen daar ook een rol in hebben. En hoe jouw realiteit zo verschillend ervaren kan worden als diezelfde realiteit gezien vanuit het perspectief van je ouders of iemand anders.

Aan de hand van mijn verhaal kun je zien hoe jouw eigen innerlijke belevingswereld een rol speelt in de fysieke buitenwereld. Welke situaties de laatste druppels waren in een al overvolle emmer. Wat heeft een rol bij het ontstaan van ontwikkelingstrauma's? Als je bedenkt hoe relatief weinig echte trauma's ik had dan kun je je *misschien* een voorstelling maken van iemand die erger heeft meegemaakt of bijgewoond, zoals oorlogen, fysiek, mentaal geweld of seksueel geweld, andere vormen van onderdrukking, moord of anders. *Ik heb ook lang niet alle mijn trauma's genoemd, maar alleen diegene die me het meest in de weg zaten. Daarna werd identificeren en verwerken ook makkelijker.*

Dit eerste onderzoek resulteerde in mijn *blueprint*. De basis waar ik mee aan de slag moest om vanuit die positie een betere balans in mijn leven te creëren en sterker in mijn eigen schoenen te staan. Te aarden in mijn eigen lichaam en meer vertrouwen te krijgen in mijzelf.

In boek twee *Duurzaam Gezond* ga ik aan de slag met de bevindingen uit dit boek en duik ik de wereld van een gezondere leefstijl in. Vrouwzijn, perimenopauze, oorzaken, innerlijke balans en op gezonde wijze afvallen, sport

en ontspanning. Wat stress eigenlijk is in verhouding tot wat we leren dat het is. Alles viel samen en heeft onderling een verband met elkaar. Werken aan een in alle opzichten sterkere en gezondere versie van mezelf.

Boek drie van deze leidraad is nog in de maak en is gebaseerd op mijn bevindingen uit boek 1 en 2 en laat zien hoe manifesteren écht werkt en hoe actief werken aan angsten bijdraagt aan krachtiger worden en je doelen behalen.

De meeste coaches zijn gericht op een niche, mijn kracht als life coach is juist het overzicht hebben en in kunnen zoomen waar nodig is. Het gehele proces in kaart brengen vanuit meerdere perspectieven. Vanuit helicopterview bekijken waar meer energie naar toe mag om een goede balans te krijgen, zingeving en geluk te ervaren.

Deze leidraad heb ik gemaakt omdat het mijn mening is dat de ziel van de mens een ondergewaardeerd aspect is als we kijken naar het volledige vakgebied van gezondheid en welbevinden. De eigen authenticiteit, waar spiritualiteit een belangrijk onderdeel van is, wordt daarin niet gezien.

Het is een belangrijk onderdeel dat ontbreekt in overheidsbeleid, maar ook bij zorgverzekeringen en uitvoerende Arbo en UWV instanties. Ik *kan fysiek en mentaal niet* afhankelijk zijn van wat zij voor mijn gezondheid wel of niet bepalen. Vanuit mijn kern kan ik een systeem dat niet goed is en niet goed functioneert niet zien als leidende autoriteit. Dan vertrouw ik op mijn intuïtie, want die weet precies de weg die ik nodig heb.

Lees dit boek met interesse, vorm niet je mening over mijn verhaal, maar gebruik voor jouw verhaal wat je kunt gebruiken om jezelf beter te leren kennen. Voor mij was dit project (zo noem ik het achteraf maar) een fantastische, moeizame, doodenge, maar ook creatieve reiservaring. Het schrijven erover en ervan was een uitdaging die ik lastig vind af te ronden, want het verhaal kan niet compleet genoeg zijn, mijn complete “brain dump” uit die tijd zou veel meer ruimte innemen. Dit is voor mij een belangrijke toetsing vanuit neurodivergent perspectief. Een levensproject dat er uit *moest* voordat ik me weer met andere dingen kan gaan bezig houden.

Een leidraad en zeker geen vaste route, want ieder ervaart zijn leven op de eigen manier. Een lees-, werk- en reflectieboek zonder de pretentie van een perfecte schrijf- of leefstijl en bewust met zo min mogelijk academische termen en harde conclusies. Dat zorgt er voor dat je zelf moet blijven nadenken. Ik zie graag eerst wat iets doet en hoe iets werkt voordat ik theorie zomaar aanneem. Juist daarom ben ik ook erg trots op wat ik er van heb gemaakt, al is het verre van perfect.

Met liefdevolle dankbaarheid aan mijn kinderen, mijn ouders, mentoren en man die mij hebben gesteund, gespiegeld of geconfronteerd hebben met mijzelf tijdens dit proces. Jullie hebben het niet makkelijk gehad met mij tijdens dit proces. Mijn waardering voor jullie volharding.

Marike

Aanloop

Oktober 2015 -mei 2018

Als kind wist ik niet wat ik wilde worden. Lezen, verkleden en fantaseren vond ik heerlijk; daarin kon ik mezelf uren verliezen. Op school genoot ik van creatieve vakken, geschiedenis, Engels en zingen. In de creatieve vakken kon ik mijn ei kwijt. Dat deed ik het liefst, maar ik was ook heel erg timide en verlegen. Had een nauwelijks hoorbare stem in de klas, terwijl ik voor mijn gevoel luid sprak. Ik had een paar goede vriendinnen, maar die verwaterden.

Na de basisschool stroomde ik door naar de Mavo. Ik vond de Mavo niet moeilijk; het was wel werken. Sommige vakken lagen me gewoon beter dan andere, net als bij de meeste mensen. Geschiedenis, Engels en handvaardigheid/ tekenen waren ook hier favoriet, met exacte vakken had ik weinig op. Na het examen op D-niveau stroomde ik door naar de MTS, richting Mode & Kleding.

Ik had geen specifiek doel voor ogen toen ik aan deze opleiding begon. Ik wist wel dat ik ooit zelfstandig wilde gaan werken, al had ik geen idee in welke richting. Tijdens de opleiding bleek ik een gemiddelde student en dat vond ik prima. Kledingontwerpen en maken vond ik leuk, maar ik blonk er niet in uit. En elke dag reparaties doen? Ik had tijdens mijn stage wel gezien dat dat niet aan mij besteed was. Na een stage in een stoffenwinkel kreeg ik daar een baan aangeboden. In de winkel was het werk saai en eentonig hoe leuk de klanten ook waren. Ik raakte snel uitgekeken en na nog geen jaar was de rek eruit. Ik wilde iets anders doen met meer afwisseling. De uitdaging en het plezier in het werk waren verdwenen.

Ik zocht ander werk en wilde kijken of een kantoorbaan me beter lag. Ik maakte een radicale ommezwaai en begon zelf met een opleiding Praktijk Diploma Boekhouden. Dat initiatief leverde me een baan als boekhoudkundig medewerker op. Maar ook dat bleek na ruim 1,5 jaar niet mijn richting. Te eentonig, te saai en ik zegde op.

Via een uitzendbureau kon ik nog diezelfde week aan de slag als projectsecretaresse bij een groot overheidsproject in de bouwsector. Het werk lag me beter. Ik leerde veel nieuwe vaardigheden, werkte met een jong team en had een fijne manager. Hij leerde me over de bouwsector en maakte me enthousiast over de bouwwereld en het project zelf. Ik observeerde de rolverdeling in de ketensamenwerking tussen adviseurs, overheid en (onder)aannemer in de praktijk. Ik leerde begrijpen dat ons project op communicatief gebied uniek was; het contact tussen Opdrachtnemer (ON) en Opdrachtgever (OG) had hele korte lijnen en daardoor kon er samen snel geschakeld worden.

Mijn man en ik trouwden. En na ongeveer drie jaar kwam het project voor mij in de afrondende fase. Ik ging van fulltime werken naar om de week 4 dagen werken. In het weekend was ik te moe om iets te doen of te ondernemen en was ik vooral bezig met opladen voor een nieuwe werkweek.

De functie had ik met veel plezier uitgevoerd; het was leuk, leerzaam en afwisselend. In de vier jaar daarna volgden bij andere bedrijven nog twee functies als secretaresse. Tijdens die laatste functie raakte ik zwanger en ging met verlof. Na de geboorte van onze zoon liep mijn contract af. Bij die grote vastgoedontwikkelaar mocht ik alleen vier dagen werken, minder dagen werken werd niet geaccepteerd. Ik wilde graag tijd met mijn kind doorbrengen, dus zocht ik verder, want ik ben van mening: als wij kiezen voor kinderen, dan is het onze taak om ons kind op te voeden, niet de fulltime verantwoordelijkheid van een ander of die van het kinderdagverblijf. Ook als de overheid daar een andere mening over heeft.

Tijdens mijn bevallingsverlof vond ik een leuke, uitdagende functie als directiesecretaresse, later in combinatie met opleidingscoördinator bij een stichting die postacademische cursussen aanbiedt.

Mijn jonge gezin vroeg veel van me. Ik heb de eerste 15 maanden van het moederschap echt geworsteld met mezelf en het nieuwe moederschap. Ik had nooit verwacht dat ik het opvoeden van een kind zo zwaar zou vinden. Dat het me meer energie zou kosten dan het doen van mijn betaalde werk.

Moederschap of goed ouderschap in zijn geheel is echt een onderschatte en onbetaalde maar meer dan fulltimebaan. Hoewel ik erg gek op de kinderen ben, was ik over het opvoeden zelf heel onzeker. Deed ik het wel goed? Ik wist soms niet wat ik ermee aan moest als onze oudste huilde. Zat ik weer met mijn handen in het haar. Wat was het nu weer? Wat betekent deze huil? Ik hoorde het verschil niet meer. Ik voelde me schuldig en het deed mij pijn als ik 'm liet huilen. Maar ik voelde me ook schuldig als ik 'm vasthield en verder nergens in huis aan toe kwam. Moest ik 'm bij me dragen tot ie door mij in slaap gesust werd? Borstvoeding? Volle luier? Overprikkeld? Ik vond dat fysiek, mentaal en emotioneel slopend. Ik had mijn energie al hard nodig voor mezelf en mijn man was geregeld degene die eerder uit werk moest terugkomen om het van me over te nemen.

Iedereen had een andere mening: mijn moeder, mijn schoonmoeder, het consultatiebureau, vriendinnen. Wat moest ik doen? Ik wist het niet, ik modderde maar wat aan, maar niets voelde aan als het juiste. De eerste weken bleef ik borstvoeding geven, maar door mijn onzekerheid deden we ook flesvoeding tussendoor. Onze zoon was hongerig. Viel snel in slaap tijdens de borstvoeding, maar gaf ook veel voeding terug. We probeerden johannesbroodpitmeel en andere tips om babyvoeding te verdikken. Helaas kwam er nog steeds veel terug. Na acht weken dronk hij plotseling minder goed en sliep veel meer. Met een koortsig kind belandden we op de spoedeisende hulp. Daar bleek hij een nierbekkenontsteking te hebben. En daar zaten we, met een baby van acht weken, een infuus aan zijn voetje, vier dagen lang in het ziekenhuis.

We leerden dat de ontsteking was ontstaan door reflux in de nieren. De ontwikkeling van de blaasklepjes en het maagklepje verloopt ongeveer gelijktijdig en deze waren onvoldoende gegroeid. Een jaar lang zou hij dagelijks een kleine dosis onderhoudsantibiotica krijgen. Als de klepjes dan niet volgroeid waren zou een operatie volgen. Die operatie bleek nodig.

Al die zorgen voor en over onze zoon maakten me met vlagen moedeloos en somber de eerste 1,5 jaar. Ik heb het huilen van onze zoon zeker nog 10 jaren met tussenpozen tussen mijn oren gehoord. Fantoomgeluiden, ik hoorde het en de zenuwen in mijn lichaam reageerden daarop maar het geluid was niet echt. Ik werd echter pas rustig wanneer ik bevestigd had aan mezelf dat het stil echt was boven.

Werken buitenshuis was voor mij noodzakelijk. Het gaf afleiding, energie en een plek waar ik beter mezelf in kwijt kon. De hele dag thuis zijn bij mijn kinderen moederen? Nee, dat was ook niets voor mij.

Voor geen van de functies na de stoffenwinkel heb ik ooit een opleiding gevolgd, hooguit een workshop, korte cursus of interne bedrijfscursus. Toch heb ik het werk meestal snel eigen kunnen maken. Ik leer vrij makkelijk in de praktijk. Toch had ik op een gegeven moment meer behoefte aan inhoudelijke kennis, houvast in mijn functie, maar ik kreeg geen toestemming om alsnog een opleiding tot secretaresse te volgen.

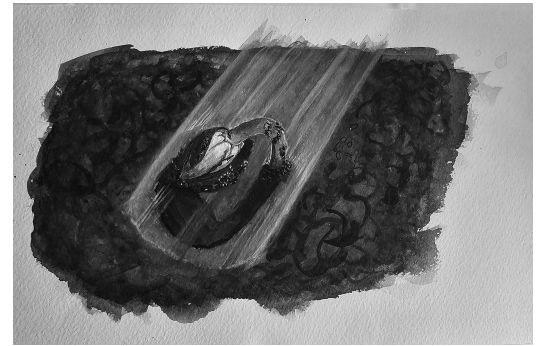
Ik deed mijn werk goed, leerde nieuwe vaardigheden, kreeg kans naar beursevenementen te gaan, coördineerde cursussen en begeleidde langere opleidingen. Een opleiding had me wel meer houvast kunnen geven.

Een zaadje wordt geplant

Later mocht ik de nieuwe opleiding **Baanbrekers in de Bouw** langere tijd begeleiden. Ik had al genotuleerd bij een aantal opstartbijeenkomsten van het projectteam en raakte geboeid door het concept; een coachtraject voor bouwtechnische professionals gericht op het ontwikkelen van zachte vaardigheden. De bouwketen kreeg hiermee handvatten om persoonlijke ontwikkeling en ketensamenwerking te combineren en te verbeteren. Lagere kosten, efficiëntere communicatie en betere samenwerking waren doelen.

Het begeleiden van deze opleiding vond ik ontzettend leuk. Het plantte een zaadje dat zich verder zou ontwikkelen. Ik raakte geïntrigeerd door de manier waarop coaching, psychologie, veranderkunde en persoonlijke ontwikkeling samenkwamen.

Deze opleiding inspireerde mij later om bewust "te gaan leren zwemmen". Een metafoor voor mijn zelfonderzoek. Wat is een betere manier om je vak te leren dan door alles zelf te ondergaan? Door deze weg te kiezen werd ik geconfronteerd met mijn eigen overtuigingen en blokkades (beperkingen). Ik leerde het verschil tussen wat ik had geleerd te denken en wat werkelijk waar was. Ik ontdekte zowel sterke en zwakke kanten, ontwikkelde bestaande en nieuwe vaardigheden. Maar vooral: ik vond langzaam mijn eigen unieke kracht en mijn eigenwaarde terug. Juist door bewust het creatieve proces aan te gaan. Zelf ontdekkend, zelfsturend, intuïtief voelend en zelf ontplooiend.



Mijn interesse in psychologie begon toe te nemen. Ik zag nieuwe mogelijkheden voor mijn functie. Ik wilde me gaan verdiepen in Toegepaste Psychologie en Organisationspsychologie. Op termijn zag ik wat de meerwaarde van kennis op dit vakgebied kon zijn voor mijn werk en voor mijzelf.

Maar ook dit verzoek werd afgewezen. Het werd gezien als weinig relevant voor een secretaresse en ik voelde me weer niet gezien in mijn leer- en ontwikkelbehoefte. Het maakte dat ik met een meer cynische blik naar de directie keek, want wel HBO en WO willen bijscholen en inspireren, maar je eigen mensen mogen niet doorleren en ontwikkelen. Dat rijmde voor mij niet met de slogan *een leven lang leren*.

MBO'ers of autonoom lerende mensen mogen blijkbaar geen eigen ontwikkelbehoefte hebben. Ze mogen vooral herhalen en gehoorzamen. Dat deed pijn, want ik wist dat ik meer in mijn mars had, maar ik kreeg er niet de ruimte voor. De directeur had ook kunnen inzien dat door mij de opleiding toe te zeggen mijn waardering en betrokkenheid voor de organisatie versterkt en breder zou worden, maar die visie ontbrak. De nieuwe afwijzing had een negatieve terugslag op mijn zelfbeeld.

Energetisch had ik eigenlijk ook niet de ruimte om een studie naast werktijd te doen, zeker niet zonder de medewerking van de werkgever dus ik liet het erbij. Met twee kinderen op de basisschool en een man met carrière (soms in het buitenland) was het druk genoeg. Ik zette mijn eigen ontwikkeling op een zijspoor. Het gezinsleven verliep in die tijd redelijk op rolletjes. Met onze zoon ging ik naar zwemlesondersteuning en ergotherapie want met zijn fijne motoriek had hij problemen, na onderzoek bleek hij DCD gediagnostiseerd. Maar omdat hij verder kon functioneren hebben we daar toen geen nader onderzoek naar late doen. Verder was er af en toe een hobbel. Niets schokkends.

Midlife Crisis / Identiteitscrisis

Tot ik op een ochtend in het najaar van 2015 – ik was 37 jaar - wakker werd.

Ik weet het nog zó goed, alsof het de dag van gisteren was. Het eerste en enige dat in mijn hoofd rondzong was: *"Wil ik blijven leven zoals ik nu doe? Zie ik mezelf dit doen tot mijn pensioen? Dit werk? Deze manier van leven? Wat als de kinderen de deur uit zijn? Wat als mijn man tien jaar eerder met pensioen gaat dan ik, want hij is ouder? Hoe wil ik mijn leven ingevuld hebben dan? Wat past er eigenlijk bij mij? Wat wil ik?"*

Ik wist het niet.

Wie ben ik? Wat vind ik zelf leuk? Wat maakt mij gelukkig? Wat is mijn rol in dit geheel...?

Voordat iets nieuws opgebouwd kan worden, moet eerst het oude worden afgebroken. Het leven schuurde. Ik deed leuk werk, maar het was niet wat ik wilde blijven doen voor de rest van mijn leven. Maar wat wilde ik dan wel? Waar was mijn 'ik' gebleven? En wie was die *ik* eigenlijk? Op kantoor heerste onrust. Ik ervaarde een groeiende behoefte aan iets nieuws leren, maar ik wist niet waar te beginnen. En wát wilde ik nou echt?

Het opstapelen van deze vragen was het startsein van mijn *transformatieproces*.

Wie ben ik?

In eerste instantie begon ik thuis met lezen over mijn sterrenbeeld. Mijn moeder had eens een boekje over het sterrenbeeld "Tweelingen" voor me gekocht. Ik had geen grote verwachtingen daarvan, maar onder het mom van *geef het een kans, be open-minded* en uit nieuwsgierigheid begon ik het te lezen. Er zat weinig herkenning in. Vermaak, geen inzicht.

Veranderingen op het werk

Op het werk liep intussen alles vast. Door gebrek aan sturing en goed leiderschap was er een crisis gaande. De organisatie was actiegericht ingericht, terwijl er behoefte was aan procesgericht denken.

Leidinggeven in tijden van crisis of van grote veranderingen vraagt heel andere vaardigheden en kwaliteiten dan een bedrijf op de rails houden. Het vraagt overzicht, durf, creativiteit; vooruit kunnen kijken en buiten de gebaande paden durven denken. Flexibiliteit, visie en vooral het vermogen om écht te luisteren. Die eigenschappen ontbraken.

Er werd een netwerkbijeenkomst georganiseerd met de vele behulpzame connecties. Men kwam met adviezen, inzichten en hulp. Er was oprechte betrokkenheid, maar er gebeurde weinig echt concreets. Als personeel zagen wij het met frustratie en machteloosheid gebeuren, maar nog landde het nieuws niet bij het bestuur. Er was veel vertrouwen in "mooie verhalen" en weerstand om de werkelijkheid te willen zien.

De terechte opmerkingen door collega's werden weggewuifd. Je voelde bijna deze gedachte doorkomen: "Jullie hebben geen Wo+ opleiding, jullie kunnen onmogelijk inzicht hebben in deze situatie". Tegelijk had ik ook vertrouwen op een goede voortzetting van de stichting. Er was oprechte hulp beschikbaar als er maar een beroep op werd gedaan.

Maar de kritische vragen van mijn collega's kon de directeur niet aan; hij was niet bij machte om daar op een fatsoenlijke wijze antwoord op te geven. En had niet de kennis of de kunde om deze situatie te veranderen. Als werknemers kregen we in deze periode te maken met zijn emotionele uitvallen, terugtrekking, stilzwijgende acceptatie; uitingen van zijn onmacht.

Voorafgaand aan deze periode heb ik vanwege een andere situatie een vertrouwenspersoon bezocht binnen universiteit. Ik wilde een voorval bespreken waar ik niet goed raad mee wist. Tijdens het opzoeken van een document stuitte ik op een Excelbestand. Tot mijn schrik stonden daar namen, woonplaatsen en voorkeuren van vrouwen in, inclusief specifieke lichaamsafmetingen. Ik keek vluchtig, maar het was me direct duidelijk dat dit niet op kantoor thuis hoorde. Ik wilde niet met dit soort praktijken geconfronteerd worden terwijl ik gewoon professioneel mijn werk wilde doen. Dit schepte een onveilige werksituatie.

Helaas kon de vertrouwenspersoon van de universiteit niets voor mij betekenen behalve een luisterend oor aanbieden. De stichting had helaas geen eigen vertrouwenspersoon en ik besloot dan maar persoonlijk het gesprek aan te gaan.

Hij zat achter zijn bureau, handen gevouwen op tafel en luisterde. Ik vertelde hem rustig dat ik me er niet prettig bij voelde dit tegen te komen tijdens het doen van mijn werkzaamheden en dat ik vond dat het niet op werk thuis hoorde. Hij keek me aan – zonder enige emotie. Wat hij er mee deed interesseerde me niet, maar het bestand moest weg. Geen excuses. Geen erkenning, niets. Ik kon niet onopgemerkt laten dat ik zeer ontstemd was en trilde tijdens het gesprek van verontwaardiging.

Waarom dit euvel relevant was voor mijn verhaal? Na dat voorval kreeg ik ineens andere feedback terug van de leiding. Plotseling werd gezegd dat ik *voornamelijk vanwege mijn enthousiasme aangenomen was en niet vanwege mijn capaciteiten*. Maar mijn beoordelingsgesprekken waren elk jaar prima en ook uit de evaluaties van de cursussen en opleidingen bleek ik geen grote verbeterpunten organisatorisch of communicatief te hebben. Natuurlijk zijn er altijd leerpunten én ik had eerder al aangegeven een opleiding te willen volgen voor mijn eigen zelfvertrouwen en houvast, maar dat was me niet toegestaan. Dat kon ik relativeren.

Toch raakte die opmerking een gevoelig punt van zelftwijfel. De opmerking ondermijnde mijn wankelende basis van zelfvertrouwen. Het versterkte mijn zelftwijfel waar ik onbewust sinds jong meisje al mee worstelde.

Over narcisme en machtsverhoudingen

Op kantoor werd wel eens gesproken over narcistisch gedrag van de leiding, zelf wist ik toen niet wat het betekende. Ik had er zelfs nog nooit eerder over gehoord. Als werknemers hadden wij wel te lijden onder zijn gedrag. Maar pas veel later kon ik inzien wat narcisme daadwerkelijk inhield en leerde ik welke invloed dat gedrag op mijn zelfbeeld heeft gehad. Dat was confronterend, maar tegelijk ook een opluchting. Door me in te lezen en op de situatie van toen terug te kijken heb ik juist een deel van mijn weggegeven kracht stap voor stap weer terug kunnen nemen.

Je leest en hoort veel over narcisme in liefdesrelaties, maar elke relatie *met een ongelijke machtsverhouding* kan giftig of onveilig zijn. Of dat nu een relatie in de privésfeer is, op een educatief instituut, als werknemer met leidinggevende of bedrijf, geloof georiënteerd of een relatie met de overheid is doet er niet toe. Dit soort relaties nemen een groot deel van je leven in beslag of hebben invloed op een belangrijk onderdeel van jou leven en kunnen daardoor je zelfbeeld heel nadelig beïnvloeden. Alsof je minderwaardig bent, er niet toe doet.

Pas nadat ik naar de term narcisme had gekeken ontdekte ik dat een deel van mijn leven bestaan heeft uit toxische (afhankelijkheids) relaties en dat die o.a. beschadigingen aan mijn zelfbeeld hadden laten ontstaan. Wat ik ook ontdekte is dat ik me veilig voelde in dat soort relaties juist omdat het situaties waren waarmee ik al bekend was. Ik wist al hoe er gereageerd zou worden. En de bekendheid met die situaties is wat me lange tijd een basisgevoel van veiligheid gaf. Maar écht veilig voelde ik me dus niet. Hier ga ik dieper op in tijdens de uitleg in Duurzaam Gezond.

Nieuwe leidinggevende

Uiteindelijk stelde het bestuur een nieuwe leiding aan. Zij kreeg de opdracht de werkprocessen te inventariseren en te optimaliseren. Tot mijn verbazing werd ik daar niet bij betrokken. Terwijl ik veel wist over de geschiedenis, de organisatie, oude werkwijzen en dat maakte me onzeker. Ik werkte er inmiddels 10 jaar en had een breed en gevarieerd functiepakket, dat deed me goed. Ik hoopte dat ze daar rekening mee zouden houden.

Achteraf beseft ik, jaren later: intuïtief voelde ik al aan dat deze veranderingen ook mijn functie zouden raken. Ik **wilde** het niet zien. Ik duwde dat gevoel en de gedachten die daarbij hoorden weg.

Ook ik zat namelijk vast.

Net zo vast als de voormalige leidinggevende. Ik klampt me vast aan wat ik fijn vond: het fijne “werkthuis” dat ik hier had gevonden. Het innovatieve en academische netwerk dat me inspireerde. Ondanks de mindere momenten

had ik tot die tijd echt met hart en ziel voor deze werkgever gewerkt. Qua werkinhoud en variatie voelde ik me hier thuis. Ik wilde me hier verder ontplooien. Met de meeste collega's had ik een fijn contact. Ik beschikte over een groot zakelijk netwerk en ik wilde mijn uiterste best doen om erbij te blijven horen tot er een moment kwam dat ik wel wist wat ik precies wilde doen met de rest van mijn leven.

Dus ik paste me aan. Deed wat er van me gevraagd werd. Probeerde mee te bewegen. Een deel van de marketing en communicatie moest ik overdragen. Ik werd niet betrokken of gehoord door diegene, het voelde alsof het me gewoon werd afgenomen. Er werd nauwelijks over gecommuniceerd. De persoon die voor deze taak werd aangenomen deed zich voor alsof ze het perfect wist, maar al gelijk zag ik door die grootspraak heen. Het stak me meer dat het niet gezien leek te worden. Voor iemand die zich als communicatie expert presenteerde, pakte ze de interne communicatie wel heel slecht aan. En als dat intern zo gaat, wat zegt dat dan over de communicatie naar extern? Ik had in haar in ieder geval geen vertrouwen.

Koude acquisitie

Inmiddels kreeg ik koude acquisitie onder mijn hoede. Alleen al het woord riep weerstand in me op. Het werd gebracht alsof het relatiemanagement werk was, maar daar prikte ik heus wel door heen. Vanuit mijn eigen beeldvorming zag zo'n functie er heel anders uit. "Het zijn mensen die we kennen", "ze staan in ons bestand", "ze hebben zelf hun interesse al aangegeven voor de cursus".

Ik had al eerder en vaker heel duidelijk aangegeven dat op deze manier te werk moeten gaan *niet* een kwaliteit of vaardigheid is die bij mij past. Ook al ben ik goed met mensen, maak ik makkelijk contact met allerlei leeftijden of functies, deze rol binnen een bedrijf waarvan ik niet voldoende inhoudelijke kennis heb over de producten past niet bij mij. Bij een vorige werkgever heb ik ook die rol moeten spelen en dat werkte ook niet. En ik wist ook precies te vertellen waarom dat niet voor mij werkt. Dat had ik zelf al ontdekt de afgelopen jaren. Ik begreep maar niet waarom ze mij niet zelf vroegen naar hoe ik mijn nieuwe rol wél zag onder deze nieuwe leiding. Dat maakte een wereld van verschil in relatie tot de vorige. Ik had veel meer kunnen betekenen voor het bedrijf.

We boden ruim 250 cursussen aan over een tal van technische onderwerpen. In mijn beleavingswereld is het heel scheef als ik bel, zonder inhoudelijke vakkennis. Vragen krijg over de inhoud van de cursus, die ik niet kán beantwoorden omdat ik de kennis daarvan niet heb. En dan moet zeggen (als zelf bellend persoon): "Daar heb ik geen antwoord op, iemand zal u daarover terugbellen". Ik vind dat heel scheef. Ik kreeg het niet kloppend in mijn brein om een goede motivatie te vinden om wél te bellen.

Toch heb ik het geprobeerd. Ik **wilde** dat ik het kon, maar **het lukte me nauwelijks. Het voelde zinloos (lees = ik ben er niet van overtuigd dat dit de meest efficiënte oplossing is)**. Dan is er simpelweg geen intrinsieke motivatie om die taak wél te doen. Zelfs het ontvangen van salaris is daar niet voldoende motivatie voor. Mijn hoofd verzong steeds nieuwe redenen om eerst iets anders te doen vóór ik kon bellen. En de gesprekken oefende ik 100 keren in mijn hoofd. Het kostte me een **buitensporige hoeveelheid energie** om ook maar één telefoontje te plegen, met het gevolg dat ik in twee uur tijd misschien 1 of 2 belletjes daadwerkelijk pleegde. En dan kreeg ik uiteindelijk een keer voicemail of een keer de secretaresse aan de lijn. Wat een enorme opluchting voelde ik dan.

Onderprikkeling

Toen ik aangaf bij mijn werkgever dat dit werk écht niet bij mij paste kreeg ik een tijd geestdodend werk te doen. Data overtypen. Hierdoor raakte ik juist gefrustreerd door onder prikkeling. Mijn geest werd niet voldoende gestimuleerd. Ik leerde geen nieuwe dingen. Het leerde me niks; nee, het leerde me dat ik zeker wist dat ik dit niet wilde doen. Ik voelde me steeds somberder worden, maar ik bleef toch doorwerken, in de hoop dat er nog andere oplossingen zouden komen. Als ik maar gewoon bleef doorzetten, dan komt er vanzelf een oplossing. Toch? En ik kom tenslotte uit het Westland, *wij* geven niet zomaar op.

Thuis zocht ik naar mijn eigen uitdagingen. Steeds vaker kwam ik terecht bij psychologie, maar wat me echt direct aansprak was de opleiding tot Life Coach. Najaar 2016 vond ik deze opleiding en er klikte iets op zijn plek. Ik schreef me niet gelijk in, maar wachtte nog een maand of twee om te zien of het enthousiasme bleef. Ik vroeg ook niet meer om toestemming van de werkgever. Ik had het vertrouwen verloren dat er naar mijn persoonlijke behoeften gekeken of geluisterd werd. Na twee keer een afwijzing ontvangen te hebben voor opleiding mogelijkheden, was ik er klaar mee. *Ik regel het zelf wel weer.*

Ik wist: deze opleiding wil ik doen. Een combinatie van psychologie en de levensgebieden. En het allerfijnste: ik kon leren op mijn eigen tempo. Ik had ruimte voor mijn werk, partner zijn en mama voor onze kinderen zijn, want dat vind ik ook heel belangrijk.

Begin 2017 startte ik met mijn thuisstudie. Eindelijk iets waar ik mijn tanden in kon zetten! Iets waar ik weer blij van werd. Iets interessants en nieuws om mijn tanden in te zetten. In de avonduren en praktijkweekenden zat ik aan mijn studie. De nieuwe kennis en ervaringen tijdens die praktijkweekenden zoog ik op als een spons. Toch was het effect beperkt. De positieve energie compenseerde niet voldoende de negatieve energie vanuit het werk.

Vrijwilliger Open Monumentendag

Dus toen ik door een kennis gevraagd werd lid van de lokale werkgroep die Open Monumentendag organiseerde te worden, besloot ik ook daarop ja te zeggen. Ik heb niet zoveel op met religie, maar houd wel veel van geschiedenis. Ik was nieuwsgierig naar hoe men in onze dorpskern meedeed aan het organisatie van Open Monumentendag.

Merkbare symptomen van oplopende spanning

Als ik eerder een beter en gezond zelfbeeld én lichaamsbewustzijn had ontwikkeld, had ik deze symptomen misschien sneller als ongezond herkend. Maar ik leefde in mijn hoofd, niet in mijn lichaam. Ik leefde in mijn gedachtewereld en die was opdringerig. Soms ben ik daardoor juist heel impulsief, andere keren ben ik een echte overdenker. Ondertussen bouwde de spanning zich in mij op, mede door wat er op mijn werk afspeelde. En hoewel ik die druk mentaal ervoer, begon ook mijn lichaam zich nadrukkelijker te laten horen. Het uitte zich op verschillende manieren – fysiek, mentaal en emotioneel.

Signalen:

- *Weggedrukte angst, verdriet, boosheid; je wilt het niet voelen en je wilt niet stil staan bij hoe je je voelt. Dat doet pijn, voelt ongemakkelijk en is confronterend.*
- *Zoeken naar afleiding in fysieke, sociale of andere mentale activiteiten. Of in vergetelheid: eten, alcohol consumeren, suikergebruik, tabak (sigaretten) of drugs, maar ook sporten. Alles waar je wél zelf controle op hebt.*
- *Haaruitval.*
- *Je ervaart geen of weinig eetlust, eet enkel om op de been te blijven. Een klassiek teken van somberheid of depressie.*
- *Veel gapen, om spanning te ontladen en te concentreren (focus te behouden)*
- *Regelmatig diep zuchten, ook een vorm van spanning ontladen*
- *Vermoeidheid, meer willen slapen, maar ook onrustig slapen. Veel draaien, woelen en malen. Midden in de nacht wakker worden rond 3.00 uur (ik ben een late slaper)*
- *Neerslachtigheid, somberheid*
- *Concentratie-uitval; niet kunnen herinneren dat je iets gedaan hebt terwijl je dat net hebt afgerond. Je rijdt op de snelweg op de automatische piloot en kunt niet herinneren waar je net gereden hebt, maar bent precies op tijd bij de les om net op tijd de afslag te nemen. Levensgevaarlijk.*

- *Versterking zintuigelijke waarnemingen (prikkel): geuren dringen meer op, smaken proeven meer intens, geluiden en bewegingen leiden meer af. Eetgeluiden of de ademhaling van een ander kan irritatie opwekken. Aanrakingen zijn storend en eigenlijk alles aan andere mensen wordt snel als meer storend ervaren.*
- *Emoties laten zich sterker voelen; je bent sneller emotioneel. Je reageert sneller bozig, of geïrriteerd, gefrustreerd of verdrietig.*
- *Specifiek richting burn-out: een opgejaagd gevoel, maar je kunt ook niet zomaar vertragen. Je zit in een stoomtrein op ramkoers. Om echt te vertragen moet je **een hele lange tijd** in extreme slow-motion gaan leven. Gedwongen of niet. Een vakantie nemen is bij lange na niet voldoende, denk eerder aan maanden verlof. Hoe langer je doorloopt, hoe langer het herstel duurt.*
- *Je voelt je niet gezien of gehoord, niet serieus genomen door wie jij belangrijk vindt of door wie een machtspositie heeft ten opzichte van jou.*
- *Jouw werk moet goed gedaan, want je voelt je heel verantwoordelijk. Dat heeft prioriteit.*
- *Je stelt alles en ieder ander boven jouw gezondheid, gevoel van welzijn.*
- *Je wordt perfectionistisch en daardoor nog kritischer op jezelf, maar óók op je omgeving.*
- *Alles en iedereen ligt onder een vergrootglas.*
- *Door de weggedrukte stress verandert je hormoonhuishouding, je maakt cortisol (stresshormoon) aan en dat werkt door in je humeur. Je humeur verandert. Was je altijd een vrolijke optimist, dan kun je in een stille cynische criticus veranderen.*
- *Gedragsverandering gaat terloops. Het sluipt in je gedrag en communicatie. Je reageert meer sarcastisch en wordt cynisch. Sceptisch.*

En helaas hebben partner, kinderen en andere dierbaren daar ook onder te lijden. Je hele omgeving wordt ook door jou beïnvloed. Je wilt je meer terugtrekken of juist meer uitspreken, afhankelijk van je karakter (introvert of extravert). En naar mate de situatie langer duurt wordt het lastiger om fysiek en mentaal échte ontspanning te vinden. Er is meer tijd nodig om dat weer te kunnen reguleren.

In je kracht staan?

Mijn leidinggevende liet me weten dat ze mij graag in “mijn kracht” wilde zetten, maar ik wist helemaal niet wat mijn kracht dan was. Wat bedoelde ze met die term? Had ik überhaupt een kracht? En wat was die dan?

Wat ik wel wist is dat ik het helemaal niet eens was met haar kijk op “mijn kracht” en toch twijfelde ik ook. Wisten zij beter dan ik wat mijn kracht was? Ik wist wel dat mijn kracht niet alleen “met mensen werken is”, althans niet alleen maar opleidingen begeleiden zoals het nieuwste plan was. Voor mij betekende dat weer veel hetzelfde soort werk doen, alleen elke keer met andere mensen. Geen echte ontwikkeling of doorgroei, maar weer trucjes herhalen.

Ik vond het zo moeilijk, want ik wilde heel graag daar blijven werken en met mijn collega's blijven samenwerken en aan de verwachtingen blijven voldoen. Ik wilde juist teleurstellingen van anderen voorkomen. Dus hield ik hoop. Als ik maar doorzette zou het vanzelf goed komen. Toch?

Najaar 2017; overleven op schema

Vanaf de zomer van 2017 leefde ik letterlijk van dag tot dag. Van activiteit tot activiteit. Ik sleepte me de dagen door. Overdag werk, sporten en de kinderen, 's Avonds studeren. Mindfull met elke activiteit de dag door, want ik wilde niemand te kort doen. Als ik te ver vooruit keek dan leek december, mijn examen, nog eindeloos ver weg. Naast mijn eigen studie probeerde ik houvast te vinden met tips uit *365 dagen succesvol*. Meer grip te krijgen op mijn leven, maar ik vond het te algemeen. Ik kon er weinig mee.

Ik zocht iets anders. Ik zocht naar een oorzaak, naar een “waarom?” En die vond ik niet. Wat ik vond was steeds te

oppervlakkig. Ik probeerde met regelmatig sporten (2- 3 x per week), mijn opleiding en andere plezierige dingen doen de negatieve energie te compenseren. En om nog enig gevoel van controle over mijn eigen leven te ervaren.

Het was geen YOLO (You Only Live Once) of FOMO (Fear Of Missing Out), nee het was noodzaak. Positieve afleiding als tegenwicht voor de vermoeidheid en negativiteit. Ik leefde van moment naar moment. Trok mezelf voort. Niet wetende dat ik mezelf op deze manier juist ook uitputte. Te veel energie van mezelf vroeg. Ik dacht dat negatieve en positieve energie elkaar zouden compenseren. Naïef misschien, maar dat bleek niet zo te zijn.

December 2017: breekpunt

Maanden had ik mezelf voortgesleept. Begin december had ik mijn examen voor Life Coach. Daar had ik vertrouwen in. Dit vakgebied lag me goed, maar de activiteiten van het gezin, familie én werk kwamen er natuurlijk deze maand ook nog bij.

- Sinterklaas vieren (thuis met opa's en oma's en op school)
- De verjaardag van mijn dochter een paar dagen later. Thuis, op school, en een kinderfeestje
- De schoolkerstdiners van beide kinderen: twee klassen, twee gerechten
- Het eigen kerstdiner met beide families
- Een feestelijk pensioenafscheid van een collega
- Een 50 jaar huwelijksjubileum van mijn schoonouders
- Mijn streven om drie keer per week te blijven sporten
- En dus: dat examen waarvoor ik maanden had gestudeerd.

En ja, als je jezelf al maanden uitgeput hebt dan wil je heel erg graag "nee" zeggen, maar de gevolgen daarvan waren ook duidelijk. Zeg gewoon "nee" is makkelijker gezegd dan gedaan.

Ik zou door de griep geveld moeten zijn of in het ziekenhuis moeten hebben gelegen om een aantal van de verplichtingen op fatsoenlijke wijze, zonder ruzie of onenigheid, te kunnen ontlopen.

En "vermoeidheid" was geen griep en niet willen was geen optie. Ik voelde me echt verplicht om bij al deze activiteiten aanwezig te zijn.

Verplicht aan mijn schoonouders omdat zij hechten aan familietradities. Verplicht aan mijn collega's omdat we toch een hecht team waren. Maar alleen **de gedachte** eraan erheen te moeten, **kostte me al bijna mijn resterende energie**. Dus natuurlijk ben ik gegaan. "Nee" was gewoon geen optie, dat werd me met signalen wel duidelijk gemaakt.

Op het moment zelf was het ook heus gezellig. Daar lag het niet aan.

Maar het woog in alle eerlijkheid **NIET** op tegen de energie die het me gekost had om er naartoe te gaan.

En het voldeed **ook niet** aan mijn diepe eigen behoefte van rust. Ik stapte weer over grenzen heen.

Ik was al **mijn energie weg aan het geven** om anderen (en mezelf) tevreden te stellen en geen ruzie te krijgen.

En eerlijk is eerlijk, zonder mij waren de feestjes ook gewoon leuk geweest. Ze hadden mij daar echt niet voor nodig gehad.

Gelukkig ontving ik tegen kerst bericht dat ik mijn examen goed had gemaakt en met een 8 voor mijn opleiding tot life coach was geslaagd! Eindelijk... rust. Dacht ik. Maar ja, dat was alleen de theorie en dat bleek wel, want...

Benen breken, huilbuien, concentratiegebrek en paniekaanvallen

De dag erna, de vrijdag waarop de kerstvakantie begon, volgde er opnieuw een moment waarop ik mijn concentratie



kwijtraakte. Ik moest tegen mijn zin in bij de sportschool een oefening doen, maar ik wilde me natuurlijk niet laten kennen. Dus deed ik 'm gewoon mee, maar bij het afzetten van de grond voelde ik al dit gaat niet goed. Helaas, dit keer met ernstiger gevolgen.

Tijdens de oefening brak ik beide benen en werd met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Nog lachte ik de pijn weg, het moment acceptierend. Ik had weer mijn eigen emoties en andere lichamelijke signalen genegeerd.

De trap op naar boven ging natuurlijk niet dus sliep ik die eerste nacht thuis halfzittend op de bank. Met een flinke dosis paracetamol en twee benen in het gips. Natuurlijk deed ik geen oog dicht.

Ik had wel alvast een postoeel, een rolstoel en een paar krukken. De dag erna werd er voor mij een ziekenhuisbed van Maatzorg in de woonkamer geplaatst.

Elke ochtend kwam iemand van de wijkverpleging langs. Ze maakten wat eten, we dronken samen koffie en praten over wat er gebeurd was en hoe het ging. Ze hielp me met wassen en ook het wassen van mijn haren. Bezoek vond ik fijn, maar niet te veel mensen tegelijk. En ik was nog in shock door wat er gebeurd was. Ik deed alsof de situatie me niet veel deed, dat het niet meer was dan wat het fysiek was, een breuk. Nog altijd was ik mijn eigen opgewekte, gemaskerde inmiddels ietwat vermoeide versie van mezelf. Gedreven door adrenaline van "doorgaan, blijven doorgaan".

Pas na twee weken compleet niets kunnen begon die adrenalineshock merkbaar uit te werken.

De vermoeidheid kwam keihard binnen. Ik werd meer emotioneel en met mezelf geconfronteerd. Overvallen door uitgestelde vermoeidheid en malende gedachten. Meer dan een jaar lang had ik mezelf voortgedreven om verplichtingen aan anderen na te komen en om ook aan alle eisen te voldoen die ik aan mezelf had gesteld.

Na de kerstvakantie zou ik dus thuis weer gaan werken, maar dat lukte niet.

Voor het eerst in mijn leven overkwam mij iets ernstigs qua gezondheid en zou ik langdurig contact hebben met een Arbodienst.

Het lukte me niet om mijn mail rustig te lezen. Of om proberen te begrijpen wat er in werkmail stond. Het lukte ook niet om kleine eenvoudige werktaken uit te voeren op de laptop. Ik raakte overweldigd en in paniek. Een bestandje opzoeken wat niet lukt, terwijl je jaren gewend bent regelmatig vanuit huis te werken met allerlei programma's. Maar nu, ik wist het niet meer...Ik wist niet meer hoe en waar ik moest beginnen en barstte in huilen uit. Na een emotioneel telefonisch overleg met mijn leidinggevende kreeg ik de taak om alleen mijn mailbox bij te houden en berichten te delegeren aan collega's.

Na veel ademhalingsoefeningen en nieuwe pogingen lukte dat aardig, meer lukte gewoon niet.

Wat wel goed ging was: heel zacht naar licht klassieke pianomuziek luisteren en films kijken met het geluid uit of heel zacht als iedereen naar school was. Dat wisselde ik af met slapen en zelf kleine taken proberen te doen met de rolstoel in huis. Na elke kleine taak was ik moe, want een lijf dat gewond is heeft veel energie nodig om te herstellen. Ik had zelf nog maar heel weinig energie over, want mijn eigen voorraad na dat jaar van mezelf pushen was nog lang niet opgeladen. Op dat moment was ik mij daar nog niet zo bewust van, maar het drong steeds meer door.

Toch wilde ik zo veel mogelijk zelf doen. Wanneer je niks kunt doen dan ben je blij met alles dat je wél zelf (weer) kunt doen. Ook als dat betekent dat je daarna uitgeput weer moet slapen.

Ik wilde mijn man en kinderen zo snel mogelijk weer ontzien. Zij hadden naast werk en school ineens een grote verzorgingstaak erbij. Dat had op het leven van de kinderen ook een impact. De kinderen kregen taken en zelfstandigheid waar ze eigenlijk niet aan toe waren. Desondanks was het natuurlijk hartstikke lief en fijn dat ze hielpen. Ik gunde hen zo snel mogelijk weer een normaal kinderleven.