

Verborgen goud in een burn-out

*Laat verwachtingen los.
Vind je kracht.
Ervaar je vrijheid.*

Nienke Drenkelford

kompas

© 2025 Nienke Drenkelford

Voor deze uitgave:

© 2025 Uitgeverij Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Eindredactie: Mirjam Mulder

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Promotie en publiciteit: Bert Gelderblom

Foto omslag & achterzijde: Iris Borst, i-design

Grafische verzorging: Platform P

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

ISBN 978-94-92107-60-2

NUR 770

www.uitgeverijkompas.nl

*‘Wat is dan de grootste leugen van de wereld?’ vroeg de jongen verbaasd.
‘Op een bepaald moment verlies je de controle over je eigen leven, en dan wordt dat beheerst door het noodlot.
Dat is de grootste leugen van de wereld.’*

Uit: *De alchemist* van Paulo Coelho

Voor Mozy en Yvie

Inhoud

Voorwoord	13
Wat als...	17
De eigen legende	24
Een geheimzinnige kracht	29
De crisis in mijzelf	37
In de ogen van de olifant	39
Varanasi	45
Het roer om	50
Hulpeloos creatief	56
De waarde van een camper	61
Het regelboekje	68
Met volle angst vooruit	74
De maan	78
Wie ben ik?	82
De boom en de vogels	86
De taal van emoties	89
Hoofd en hart	94
Magie	97
Oud zeer	99
Denken aan doen	104
Geschokt	110
Verborgten verleden	112
Rescripten	119
Bus van links	125
Mijn beste versie	128
Waarderen	135

Pay it forward	140
Nawoord	147
Dankwoord	151



Voorwoord

Burn-out? Been there! En heus niet als enige hoor. Het is immers al jaren mentale volksziekte nummer één. Als het zo doorgaat heeft straks maar liefst een kwart van alle werkenden een burn-out of zware stressklachten. En bij vrouwen is momenteel het stressverzuim anderhalf keer zo groot als bij mannen. Het zijn kille cijfers over een hot topic: burn-out.

Alle waarschuwingssignalen had ik gemist, genegeerd of onderschat. Ik ging diep en raakte mijzelf kwijt. En toen? Mijzelf terugvinden bleek niet de oplossing. Geloof me, ik heb het geprobeerd en zo'n beetje overal gezocht, tot en met ver weg in Azië. Eigenlijk was het vluchten, maar dat wist ik toen nog niet. Ik dacht juist mijzelf te hebben herpakt en op de goede weg te zijn, letterlijk omhoog naar een boeddhistisch klooster.

Tijdens het klimmen en het zoeken ontdekte ik mijzelf niet, maar vond ik wel yoga en dat bleek een prima tool om fysieke kracht en ontspanning uit te halen. Wat ik ook ontdekte: het werk dat ik deed gaf me onrust en dat kon ik niet gebruiken. En mijn leven bleek erg hijgerig ingericht, ook niet goed. Luisteren naar mijn lijf deed ik niet. Hoe kon ik ook? Ik zat vast in mijn hoofd. En dat hoofd van mij dacht te moeten leven als een 'ideaal persoon'. Mijn hoofd

had kennelijk een rolmodel van wie ik zou moeten zijn en wat ik allemaal zou moeten doen in het leven om dat waar te maken.

Hoewel ik verantwoordelijk ben voor wat ik denk en doe, besepte ik, zijn er kennelijk dingen die ik mij aan laat praten en die mij ver van mijzelf wegdrijven. Waardoor ik ongelukkig word en een burn-out krijg...

Hoe zit het met jou? Maak eens de balans op en vraag je het volgende af:

- Kan ik écht mijzelf zijn?
- Praat ik makkelijk over hoe het écht met me gaat?
- Heb ik mijn spanningen in de hand?
- Kan ik mijn dromen uit laten komen?
- Haal ik uit het leven wat ik eruit wil halen?

Eigenlijk zegt je reactie op de eerste vraag al heel erg veel. Want hoewel ik zelf niet op al deze vragen altijd volmondig 'ja' kan zeggen, lukt me dat inmiddels wel bij die eerste vraag. Kan ik écht mijzelf zijn? Ja! Daarbij horen onzekerheden en mindere momenten, en dat is niet erg. Wat er absoluut *niet* bij hoort: een leven dat niet van mij is en dat mij uiteindelijk ongelukkig maakt. Een leven waarvan ik nu weet dat ik het mijzelf heb opgedrongen.

Lees je verder mee? Dan neem ik je mee in een deel van mijn leven en in mijn mentale gezondheid in de loop der jaren. Ik neem je mee als ervaringsdeskundige én als professional. Weet daarbij wel dat dit is wat voor mij werkt. Haal eruit wat jou inspiratie geeft om jouw eigen verhaal

Voorwoord

te leven. Neem je er een stukje uit dit boek van mee, dan is dat een cadeau, misschien een letterlijk element of iets wat jou de energie geeft om te vinden wat voor jou werkt. Het verborgen goud in een burn-out.

Warme groet,
Nienke



Wat als...

Februari 2021. Mijn hoofd is in paniek en mijn hart klopt te vreden. Hier en nu aan de keukentafel klopt het wel sneller dan anders: verwachtingsvol en opgewonden. Zojuist is namelijk het besluit genomen, *eindelijk*.

Natuurlijk heb je gelijk: het is niet het beste moment voor zo'n besluit. Maar zeg nou zelf: komt er ooit een goed moment om datgene los te laten wat houvast geeft? Zijn er niet altijd argumenten en excuses om door te gaan met wat je doet? Je kan toch niet zomaar... Maar wie heeft het over zomaar? Krampachtig vasthouden aan wat je hebt, kan pijnlijk zijn. En al veel te lang houd ik vast...

Wat als...? Bram en ik hebben hierover gedroomd, gepraat en gerekend, vooral in die volgorde. Sinds eind 2016 zijn we bij elkaar, nu ruim vier jaar, en we hebben samen al veel meegemaakt.

Met 'samen' bedoel ik niet enkel 'met elkaar'. 'Samen' is vooral ook een balans, die ik zelf, alleen, niet kan vinden. In dat evenwicht is hij de stabiele, de zekere factor en ben ik de dromer en de visionair. Zonder hem zou ik misschien op mijn dromen wegdrijven. Hij heeft zichzelf en mij geleerd mij te laten dromen om deze dromen vervolgens los te kunnen laten. Of om er, soms letterlijk, werk van te maken.

Het is altijd een van de twee. Nooit beide.

Wat als ik het doe? Al twee jaar speel ik met deze gedachte en vooral de laatste maanden moet ik aan mijzelf en aan mijn gezin toegeven – aan Bram en ons zoontje Mozy – dat het mij niet langer lukt om zo door te gaan.

Het spelen met de gedachte was in het begin misschien weinig meer dan dat: een spel, waarbij ik droom en denk over de richtingen die mijn leven kan volgen als ik een ingrijpend besluit zou nemen. Het was vrijblijvend en dromerig. Maar naarmate de tijd verstreek en ik mij steeds vaker somber voelde, afwezig in gedachten was, futloos en weinig geïnteresseerd, werd het spel minder speels en maakte de vreugde ervan plaats voor zorgelijkheid.

Steeds vaker had ik het gevoel dat ik niet alleen mijzelf met mijn leven tekortdeed, maar ook het gezin. Iedere zondagavond, voor de werkweek begon, voelde ik meer weerstand. In mijn hoofd en in mijn lijf. Dan had ik buikpijn en een lichte vorm van paniek.

Wat als ik het niet doe? Hoe voel ik mij dan over een week, over een maand, over een jaar? Lijdt mijn relatie met Bram en Mozy er dan nog meer onder? Ga ik dan kapot? Ik wil niet kapot, want ik ben al een keer kapotgegaan...



Het was zes jaar eerder, in mei 2015. Een dieptepunt op alle vlakken, want ik kon alleen nog maar huilen. Serieus, alleen maar huilen. Vermoeid door een zware somberheid kwam ik nauwelijks nog uit bed.

De somberheid trok me omlaag en verdoofde me zodat

ik amper nog herinneringen heb aan de tijd. Het weinige dat ik me wel van die dagen herinner, is dat ik me aan het begin van die, wat was het, een dreigende depressie, op mijn werk ziek meldde met een griepje. Het waait wel over, dacht ik nog.

Toen...

Nee, geen toen. Want ik weet niet eens meer wat ik toen heb gedaan of en wie ik nog meer heb gebeld in die dagen. Sloot ik mijzelf op of huilde ik op een schouder? Geen idee. Misschien, bedenk ik nu, waren de emoties zo overheersend dat er bijna geen ruimte meer was voor normale hersenfuncties, zoals waarneming en de opslag van herinneringen.

Na een week, dat weet ik nog wel, belde ik mijn manager bij jeugdzorg. Voordat ik iets kon zeggen, zei ze: 'Dit is geen griepje, hè Nienk?' Waarop ik zomaar hard in huilen uitbarstte, overweldigd door een gevoel van wanhoop en falen.

In mijn agenda van dat jaar, 2015, las ik later dat ik een tijdje niet hoefde te werken. Op doktersadvies moest ik vooral leuke dingen gaan doen, plannen maken, ook ter voorkoming van een depressie. Ook hier herinner ik mij weinig meer van en het is alsof ik door de agenda van een vreemde blader. Af en toe zie ik hooguit een waas of illusie van mijzelf, die 'iets leuks' doet. Maar vond ik het echt leuk? Ik denk het niet.

Vanbinnen lag ik er helemaal af, vanbuiten bleef ik toch een soort van functioneren. Maar geen grens leek ik nog aan te voelen. Toen een keer een mannelijke collega op bezoek kwam en me liefdevol vast wilde houden, schreeuwde alles in mijn lijf dat ik dat niet wilde. En ik liet het toe.

‘Iets’ dat leuk had moeten zijn, was het regelen van de bruiloft van een van mijn vriendinnen. Bijna op doktersadvies had ik ja gezegd tegen de rol van ceremoniemeester en als ceremoniemeester kon ik nergens nee tegen zeggen. Ik stortte mij volledig op de rol en klampte mij eraan vast als een reddingsboei.

Beter dan de gebeurtenissen herinner ik mij de intense gevoelens en, dan weer, hun opmerkelijke afwezigheid. Waarna ze in enorme huilbuien dan toch plotseling opnieuw tot een uitbarsting kwamen.

Schaamte, die herinner ik mij ook. Het is naast verdriet misschien wel de sterkste emotie, die ik zelfs in mijn herinnering nog *voel*. Hoe kon ik het zover hebben laten komen? Waarom werkte ik niet en deed ik anderen, mijn collega’s en vooral ook de jongeren in de jeugdzorg die het al zo moeilijk hadden, zo tekort? En, met al net zoveel schaamte over mijn onmacht, hoe kom ik hier ooit weer uit, uit die emoties?

Intussen wilde ik niet dat mensen aan me zagen hoe verscheurd en ellendig ik mij voelde. Tegelijkertijd baalde ik dat niemand het aan mij kon zien, want hoe legde ik uit wat ik voelde? Een gebroken been leek me gemakkelijker.

Om de schaamte te lijf te gaan en mijzelf te genezen ging ik er keihard tegenaan. Alles pakte ik aan om beter te worden. Doelgericht en met volle vaart. Drie keer per week sportte ik, deed ik de door de dokter geadviseerde leuke dingen, ging ik naar een coach, volgde ik een supervisie-traject op het werk, kreeg ik neurofeedbacktraining en ging ik wekelijks naar yogales, wat nieuw voor me was.

Achteraf gezien? Blinde paniek.