

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
Deel I. Minder controle	11
<i>Als je valt</i>	13
<i>Vechter tegen wil en dank</i>	23
<i>Anders</i>	33
Deel II. Meer jezelf	41
<i>Wat ik houden wil</i>	43
<i>Leren loslaten</i>	53
<i>Authentiek worden</i>	61
Deel III. Meer leven	67
<i>Over de ware</i>	69
<i>Schijn maar</i>	79
<i>De liefde wint</i>	87
Dankboek	93
Bronvermelding	94

Misschien is dat het wel. Er hangt niet veel van af, want ik heb mezelf al kwetsbaar opgesteld. Dat ik daarom de liefde voor mezelf kan voelen. En voor jou die dit leest. Ik had nooit gedacht dat ik op dit punt zou komen. Zeker niet als ik mijn cv bekijk, vol gestarte idealen maar met losse eindjes. En de burn-outs en depressies. En nog altijd is er de angst voor het terugvallen. Maar ik weet ook dat dit mij heeft gemaakt tot wie ik nu ben: fragiel maar tegelijk oersterk. Het delen van mijn verlies en mijn angsten heeft mij dichterbij anderen gebracht. En verbinding zorgt voor energie. Voor een lach op je gezicht. Voor de moed om er vandaag weer voor te gaan. En dat wil ik jou meegeven: je bent sterker dan je denkt. Ook al voelt dit nu niet zo, achteraf zul je zien dat de dalen en de angsten je hebben laten groeien.

VOORWOORD

Toen ik begon met Instagram had ik nooit durven dromen dat er een boek van zou komen, omdat mooie plaatjes in mijn opinie weinig met het echte leven te maken hebben en al helemaal niet met theologie, mijn favoriete onderwerp om over te schrijven. Totdat ik erachter kwam dat het echte leven minder zwart-wit is dan ik altijd dacht. Dan blijken er zelfs theologen te zijn die geen uitpuilende boekenkasten hebben (alleen de boeken van mijn lievelingsauteurs hebben het ontspullen overleefd). Maar waarom dan dit boek? Omdat perfecte plaatjes op Instagram heerlijk zijn om doorheen te scrollen, maar omdat dit niet de realiteit is waarin wij leven, waar jij en ik en wij allemaal wel mee te maken hebben. Het is veilig om in de cocon van social media te blijven en jezelf te verstoppen. Het heeft bij mij ruim 28 jaar geduurd voordat ik mezelf durfde te worden, ook voor de ruim 25.000 volgers op Instagram, door niet langer anoniem te posten. Het was de diagnose autisme die mij de moed gaf om tevoorschijn te komen. Ik ontdekte dat elk mens uniek is en dat er kracht ligt in zijn of haar kwetsbaarheid. Mijn leven lijkt tot nu toe een aaneenschakeling van periodes van moeheid, burn-outs en depressies. Ik schrijf het inderdaad in het meervoud op, omdat niet jezelf durven zijn ertoe leidt dat je steeds opnieuw opgebrand raakt. In dit boek lees je mijn verhaal. Over hoe ik viel, en later nog een keer, maar ook hoe ik leerde opkrabbelen. Hoe minimalisme mij heeft geholpen om mezelf te worden, omdat ik mij ging omringen met spullen en mensen waar ik blij van werd. Ik heb hierin fouten gemaakt. Van kleine fouten (zoals: doe nooit een handmixer weg), tot groter falen waarbij ik mensen onbewust pijn heb gedaan. En toch heeft het mij gebracht waar ik nu ben: iemand die weet wat ze houden wil. Het grote geluk heb ik niet gevonden, maar wel tevredenheid en dankbaarheid voor elk klein geluk. Ik daag je uit om mee te gaan in de zoektocht naar worden wie je bent.

Deel 1

Minder controle

Wat eraan vooraf ging. Want om te weten wat je wilt houden, moet je eerst duidelijk hebben waar je vandaan komt. Mijn verhaal begint met een valse start. Tenminste, zo voelt het als je een burn-out krijgt terwijl je net je master op zak hebt en aan het werk bent in je eerste baan. Ik was 24 en zou nooit meer worden zoals ik daarvoor was. Maar het was amper twee jaar later toen ik weer onderuit ging. En deze keer duurde het langer. Misschien omdat ik niet meer de enige was die erbij betrokken raakte, aangezien ik ondertussen moeder was geworden. Ik deel mijn verhaal, omdat ik zelf ook behoefte had aan dit soort ervaringsverhalen, waarin ik mezelf kon herkennen. Om woorden aan je gedachten te kunnen geven. Om je gevoelens uit te leggen aan de omgeving. Dus dit deel is ook voor jou geschreven, de man, vriendin of moeder van degene die is gevallen.

Ook het vallen
hoort bij het leven.
Want als je
gevallen bent,
kun je daarna
weer opstaan.

1. ALS JE VALT

Het is een stralende zomerdag als ik val. Het begin van een vrije val, waarbij ik niet weet wanneer ik weer vaste grond onder mijn voeten zal voelen. Ik werk als onderwijscoördinator op de universiteit waar ik even daarvoor mijn master in theologie hebt gehaald. Ik geniet van het intellectuele milieu in Amsterdam en de mogelijkheden die dit met zich meebrengt. Tel daarbij op dat ik getrouwd ben, een eigen huishouden run plus een grote familie heb met bijbehorende sociale activiteiten; het zijn veel ballen die ik in de lucht probeer te houden. Totdat mijn armen bezwijken onder dit gewicht en ik de ballen moet laten vallen, stilgezet door een burn-out. Het is op, ik kan niet meer.

Misschien had ik het achteraf gezien langer volgehouden dan de vier maanden die mijn loopbaan nu telt, als mijn takenpakket duidelijk naar mij was gecommuniceerd. Als ik mij daadwerkelijk mocht bezighouden met theologische vraagstukken in plaats van met administratieve rompslomp. Als de door de bezuinigingen ingegeven ontslagrondes niet als een zwaard van Damocles boven onze afdeling hingen. Als ik minder streefde naar perfectie in mijn werk. Als ik mijn zes boterhammen als lunch bleef nuttigen, in plaats van de biologische linzen met rucola afgewisseld met rijstwafels waar ik amper de dag op doorkwam. Als de dagelijkse treinreis minder lang was dan bijna drie uur in overvolle coupés. Als ik op mijn vrije dag genoot van het zonnetje in plaats van te werken aan een voorstel voor promotieonderzoek.

Want het is op een maandagmorgen na een afgebroken vakantie, als ik plaatsneem in de stoel tegenover het bureau van de de huisarts. Hij ziet in een oogopslag wat er aan de hand is. Iets met ogen die functioneren als de spiegel van je ziel, zo begrijp ik achteraf. Terwijl ik een kalmerend middel krijg voorgeschreven, kijk ik de spreekkamer rond. Het advies om mezelf de komende weken ziek

te melden, landt nauwelijks. Het enige wat ‘moet’ is leuke dingen ondernemen, aldus de dokter, terwijl hij mij bij het afscheid de hand drukt.

Als ik thuiskom heb ik werkelijk geen flauw idee hoe ik mijn vrije dagen door moet komen. Een kleurboek voor volwassenen ligt op me te wachten, gekregen van mijn broer en schoonzus. Maar ik word al gestrest als ik eraan denk hoeveel tijd het in beslag neemt om zo’n plaat in te kleuren. In plaats daarvan neem ik alle kasten in huis onder handen en maak tassen voor de kringloop met spullen die weg kunnen. Het opruimen geeft mij houvast in deze onzekere donkere dagen. Als ik later het boek van Marie Kondo lees, merk ik dat de magie van het ontspullen mij in deze moeilijke tijd een fijn gevoel gaf. Al zou je het misschien beter de magie van controle kunnen noemen, aangezien de wereld om mij heen is ingestort en ik wanhopig zoek naar iets dat resultaat geeft.

Het opruimen geeft mij houvast

Een week later ben ik opnieuw in de huisartsenpraktijk. De huisarts heeft mij namelijk doorverwezen naar de praktijkondersteuner die werkt als psycholoog. De drempel is dus laag, want het lijkt alsof je naar de dokter gaat. Hij constateert al snel een angststoornis, die ik met behulp van een groepscursus mindfulness en antidepressiva te boven zou kunnen komen. Thuisgekomen besluit ik echter dat ik niet aan de pillen wil en al helemaal niet naar groepstherapie.

Ik voel me aangevallen omdat iemand een stoornis bij mij vaststelt, alsof ik de dingen niet goed op een rijtje zou hebben of – nog erger – gek zou zijn. De vooroordelen over een psychische aandoening buitelen over elkaar heen in mijn gedachten. Ten slotte wuif ik ze allemaal weg met het argument dat deze psycholoog slechts ondersteunend werkt, dus vast niet alles kan weten. Via internet zoek ik daarom een psycholoog die mij wel verder kan helpen.

Want dat er iets aan de hand is, is inmiddels wel duidelijk. Ik ben de hele dag en nacht ‘aan’. Het is een constante staat van alertheid, waarbij ik niet meer weet hoe te ontspannen en medicatie nodig heb om in slaap te vallen. Als ik naar de psychologenpraktijk bel, vraagt de secretaresse of ik mij aan wil melden voor de basis geestelijke gezondheidszorg of de specialistische GGZ. ‘De gewone’, antwoord ik haar. Op hun website staat namelijk te lezen dat bij die laatste categorie mensen horen met een stoornis of een depressie. Niet iets waar ik bij wil horen. Want hé, ik ben een gezonde meid van 24. Het leven lacht mij toch toe als getrouwde vrouw met een woonhuis en een veelbelovende carrière in het vooruitzicht.

Stilgezet door een burn-out

Tot dat ene moment. Het is als ik autorijd en het angstzweet mij letterlijk uitbreekt. Het overweldigt mij ineens: al die auto’s en fietsers, het opletten en voorrang geven aan medeweggebruikers. Ik weet niet meer wat de verkeersregels zijn en hoe ik moet anticiperen. Mijn hart klopt in mijn keel en mijn ademhaling is gejaagd en onregelmatig. Het is mijn eerste kennismaking met een paniekaanval, maar vanaf dat moment krijg ik er dagelijks mee te maken. Autorijden vermijd ik voortaan, net als drukte buiten de deur. Mijn wereld wordt steeds kleiner. Want met de paniekaanvallen komt er ook een allesverlammende moeheid opzetten. Eén die ik voel tot in mijn botten.

Tijdens de eerste sessie met de nieuwe psycholoog valt de term burn-out. Volgens de bedrijfsarts, tegenover wie ik een paar weken later zit, ben ik overspannen in plaats van burn-out, omdat hij niet gelooft in die hype. Overspannen of burn-out, het feit blijft dat de koek op is. Waar andere mensen ’s avonds moe naar bed gaan en nog zo’n 30 procent energie overhouden in hun batterij, ben ik al jaren gewend om alles op te maken wat ik heb. Dat zorgt ervoor dat niet alleen mijn batterij leeg is,