

Leonie Dekker



Burn-out op haar 36^{ste}

Leonie (1979) is ervaringsdeskundige op veel gebieden die stuk voor stuk een leven kunnen ruïneren. Met haar kennis en persoonlijke ervaring is ze er sterker uitgekomen; door van overleven naar leven te gaan. Zij vond de formule hoe je kan veranderen van iemand die overleeft – wat zij bijna tien jaar deed – naar iemand die leeft. Zelfs na wat zij allemaal meemaakte. Of dankzij wat zij allemaal meemaakte?

Zij is nu dolgelukkig en werkt als Lifetime coach om individuen, teams en werkgevers te helpen bij levensveranderingen. Via haar bedrijf 4goodmourning is ze ook in te schakelen voor lezingen, trainingen en rouwbegeleiding. Haar werk combineert ze met het co-ouderschap van drie jonge kinderen.

Mensen en teams die te maken hebben of krijgen met stress- of spanningsklachten helpt Leonie sneller alles weer op de rit te krijgen. Dit doet ze door het delen van haar levensverhaal en inzichten verwerkt in een lezing of een interactieve workshop. Of via individuele begeleiding als coach. Waardoor je beter omgaat met wat je loslaat, de regie over je leven terugpakt en meer rust en werkplezier ervaart.

Je wordt nooit meer de oude, maar altijd een nieuwe ik

Eén van de verhalen van Leonie - thema burn-out

Op maandagochtend rijd ik van mijn vrijstaande huis aan het water naar mijn werk bij de Rabobank. Mijn drie kinderen heb ik afgezet en ik zit vol energie voor de nieuwe werkweek. Oh, even opletten, ik neem de rotonde twee keer, of was het drie keer? Even weet ik niet meer waar ik ben. Dit duurt enkele tellen, gelukkig maar want ik moet snel door naar de bank omdat mijn agenda is volgepland met adviesgesprekken. De dag verloopt weer fantastisch, allemaal tevreden klanten die ik help met hun scheiding of hypotheek. Het laatste gesprek gaat wat lastiger. 'Kunt u het nog eens uitleggen maar dan wat rustiger?' Ik wil het laatste gesprek op tijd afronden, ik heb geen uitloop. Mijn zoon en twee dochters verwachten dat ik ze ophaal, voor ze kook en naar bed breng. Hun vader draait onregelmatige diensten, maar dat is geen probleem want ik kan het allemaal wel aan. Ik rijd naar huis terug en veeg met mijn hand over de autoruit, er zit een pluisje op. Vreemd, ik krijg het pluisje niet weggeveegd en als ik naar rechts kijk zie ik het pluisje nog steeds. Thuisgekomen heb ik geen zin om te koken. Even iets laten bezorgen dan maar, daarna kinderen op de bank zetten met Netflix zodat ik de was kan doen en alles voor morgen kan klaarleggen. Alle drukte thuis doen mij verlangen naar de ritjes van en naar mijn werk, dan zit ik even lekker alleen en kan rondkijken naar de mooie omgeving. De volgende ochtend zet ik mijn drie kinderen weer af en rijd snel door naar de bank. Mijn agenda is weer volgepland. Vreemd, de bomen langs de weg en het weiland daarachter leek de horizon van weg. Ik zag er geen diepte in. Geen aandacht aan schenken, gaat vanzelf wel weer over.

De volgende ochtend. Ik sta op. Althans, dat probeer ik. Ik kan mijn benen niet meer bewegen en barst in tranen uit. Mijn hele lijf kan niks meer. Zelden heb ik me ziekgemeld, maar ik kan nu echt niet autorijden. 'Hallo, ik sta te tolleren op m'n benen, heb hoofdpijn en mijn maag voelt raar....het lukt me echt niet om me hier overheen te zetten dus ik kom niet naar kantoor.' Mijn leidinggevende wenst me beterschap. Ik wacht enkele uren in de verwachting dat mijn lijf het weer gaat doen. Zo onhandig dit. Nu ik toch thuis ben wil ik de was doen en de keuken opruimen. De kinderen worden door hun vader verzorgd. 's Avonds word ik gebeld door de arbodienst en gerustgesteld dat ik niet ziek ben. Gewoon even een weekje op adem komen. Toch belde ik heb ik de huisarts. 'Neem rust', zegt de huisarts, 'heel veel rust.' De eerste week heb ik alleen maar in mijn bed gelegen en gehuild. Toen besepte ik dat dit zo niet meer verder kan. Er moet iets gebeuren.

Ik kom terecht in een re-integratietraject en veel gesprekken met arbodeskundigen en psychologen. Ondanks alle hulp heb ik niet het gevoel dat dit is wat ik nodig heb. Na enkele weken kies ik voor mezelf en ga ik na waar ik zelf behoefte aan heb. Ik volg een revalidatietraject in Amsterdam van zo behandelperiode, twee dagen in de week vijf uur per dag in gesprek met door mezelf geselecteerde fysio's, therapeuten en psychologen. En wat ik daar voornamelijk geleerd heb is om mezelf te leren kennen. Ik heb mijn leven gereset door anders te gaan sporten, beter te gaan eten en leren wat ik nodig heb om goed voor mezelf te zorgen.

Ik voel nog regelmatig signalen van overbelasting, maar let nu veel meer op mijn lifestyle. Gezonde voeding, voldoende en op een juiste manier bewegen en beter luisteren naar mijn lichaam. Als ik lichamelijke signalen ervaar geef ik tijd terug. Bijvoorbeeld als ik een pluisje in mijn oog heb, geen diepte zie of tijdens het autorijden mijn concentratieverlies. Iedereen overkomt zoiets, maar belangrijk is dit niet te negeren maar te luisteren naar je lichaam en tijd te pakken. Hoe je die rust kunt pakken en wat te doen om dit soort momenten minder te gaan ervaren hoeft niet in de vorm van een week vakantie of niets doen. Dat kan ook met ademhalingsoefeningen of taken verzetten.

Een greep uit haar levenslessen

- Denk jij dat de signalen van je lichaam ernstiger zijn dan jouw huisarts en de medewerkers van de arbodienst doen vermoeden? Luister dan naar je eigen lichaam. Leg je niet neer bij de adviezen van anderen die geacht worden daar heel veel meer verstand van te hebben. Zoek hulp bij mensen die ervaring hebben met wat jij nu ervaart.
- Ik blijf kwetsbaar voor overbelasting. Maar let nu veel meer op mijn voeding, beweeg veel en luister beter naar mijn lichaam. De signalen die ik negeerde voor mijn burn-out heb ik nog steeds. Maar ik geef nu gas terug als ik deze ervaart. Een pluisje voor mijn ogen, geen diepte zien, concentratieverlies bij het rijden van een rotonde. Het overkomt mij allemaal nog wel eens, maar dan is het belangrijk te luisteren naar je lichaam en rust te pakken. Rust hoeft niet in de vorm van een week vakantie, dat kan ook met ademhalingsoefeningen of taken verzetten.
- Van mijn ontwikkeling heb ik 20% te danken aan gesprekken met psychologen, arbeidskundigen, zorgverleners en andere professionals. Maar die andere 80% aan een door mij zelfgekozen route vol met persoonlijke ontwikkeling; verrijkende cursussen, gesprekken met andere ervaringsdeskundigen en zelfhulpboeken.