

Een experimentele
zelfontdekkingsreis die
elf jaar duurde

Ik kreeg een burn-out toen ik 29 jaar was. In 2015 was dat nog niet zo'n gekend fenomeen. Ik schrok me dus een hoedje toen mijn huisarts die diagnose stelde na een angstaanjagende ervaring van niet meer kunnen opstaan om te gaan werken. "Rusten en dingen doen die je graag doet," zei ze. Beide heb ik moeten leren, en zelfs vandaag is het niet vanzelfsprekend voor mij om tussendoor even te gaan zitten of liggen. Mezelf fijne ervaringen gunnen, dat kan ik intussen wel. Wandelen in de natuur en daar foto's nemen, bijpraten met gelijkgestemden, in groep mediteren of zingen, in de tuin bezig zijn, schilderen of gewoon op de fiets springen en zien waar ik uitkom, ... Op die momenten voel ik me buitengewoon levend en gelukkig. Om op dit punt te geraken, heb ik een moeizame weg afgelegd. Ik wil je vertellen over mijn ervaringen met begeleiding in deze lange zoektocht naar mezelf.

Mijn lichaam opnieuw bewonen

Het eerste wat ik deed na het gesprek met mijn huisarts, was boeken, artikels en persoonlijke ervaringen lezen over burn-out omdat ik wilde begrijpen wat er aan de hand was. Mindfulness of meditatie werd daar vaak vermeld als iets wat het herstelproces kan ondersteunen. Ik wilde maar een ding: zo snel mogelijk terug kunnen gaan werken. Ik meldde me dus aan voor een cursus mindfulness. Mijn opvallendste herinnering: we lagen op yogamatjes en kregen de uitnodiging om onze voeten te voelen. Ik had werkelijk geen flauw idee wat daarmee werd bedoeld! Doordat ik dagelijks al zittend of liggend oefende met de instructies, zette ik stappen in het weer leren bewonen van mijn lichaam en aanwezig zijn in het 'nu'.

Het lijkt alsof ik vóór de burn-out in een slaaptoestand functioneerde op automatische piloot. Niets drong werkelijk door. Dankzij alle lectuur en therapieën weet ik inmiddels wat er allemaal zoal gespeeld heeft. Omdat ik mijn autisme te goed kon maskeren, hadden anderen niet door wat er bij mij speelde. Daardoor heeft het lang geduurd vooraleer ik een diagnose heb gekregen en dat heeft een heel grote impact gehad op mij.

Ik contacteerde een loopbaanbegeleider, die samen met mij op zoek ging naar mijn talenten en energiegevers en -vreters. Omdat een loopbaancheque maar een paar uur begeleiding dekt, verwees hij me door naar een wandelcoach. Tijdens onze wandelingen hielp zij me bij mijn eerste stappen om weer te leren voelen, want ik wilde de muur slopen die ik op jonge leeftijd om me heen had gebouwd om te overleven in een overweldigende wereld. Ze gaf me zachte uitnodigingen om mijn emoties niet langer te verbergen en deze op een gepaste manier kenbaar te maken indien nodig. Ze heeft me ook geholpen om zaken te formuleren. Zelf om hulp vragen, leerde ik ook al doende en met muizenstapjes. Ik herinner me nog dat ik

“

Online ontmoette ik lotgenoten, het uitwisselen van ervaringen over ons herstelproces en elkaar tips geven deed mij erg veel deugd.

het al een hele uitdaging vond om het zout te vragen aan tafel in de plaats van het gewoon te nemen! Het was fijn dat ik bij haar terechtkon met allerlei twijfels en vragen, zo ook over mijn progressieve werkhervatting.

Wegens beperkte financiële middelen heb ik maar een paar sessies met mijn wandelcoach kunnen doen. Dit is een rode draad doorheen alle hulpverlening die ik heb gehad. Het is dankzij de huisarts en een strenge adviserend geneesheer van het ziekenfonds dat ik naast mijn permanente zelfstudie toch af en toe terug in begeleiding ging. Ik had een hardnekkige mentaliteit van "ik zal het wel in mijn eentje oplossen."

Energetisch lichaamswerk

Alternatieve behandelingen hebben mij altijd veel meer aangetrokken dan klassieke gesprekstherapie. Ik las over Neuro-Emotionele Integratie (NEI-therapie) en vond een behandelaar in de buurt. NEI is een therapievorm waarin gewerkt wordt aan onbewuste emotionele blokkades en oude patronen. Via kinesiologie, een omstrede, maar voor mij blijkbaar effectieve, methode die met spierspanning werkt, ging de therapeut in gesprek met mijn onderbewuste. Via de technieken van NEI lokaliseerden en verwerkten we een aantal oude emotionele wonden. Vaak begreep ik er geen snars van; bijvoorbeeld dat je emoties kunt overnemen van anderen. Mijn lichaam gaf de therapeut duidelijke aanwijzingen en reacties. Tijdens een sessie gingen mijn kaken bijvoorbeeld opeens van elkaar. Ik wist niet dat ik ze al die tijd op elkaar had geklemd! Ook vond ik ineens de daadkracht om een verslaving te stoppen. Ik vatte het aan als een soort wetenschappelijk onderzoek: "wat gebeurt er als ik het laat?" Elke dag voelde ik me beter; het was dus niet zo moeilijk als ik had gevreesd en verwacht. Dit soort ervaringen en de opluchting die ik daarbij voelde, overtuigden mij voorgoed van de waarde van energetisch lichaamswerk.



De ademtherapeut helpt me op weg naar innerlijke rust door een combinatie van gesprekstherapie en lichaamswerk.

Later zou ik nog vele andere therapievormen uitproberen, met wisselend resultaat. Fasciatherapie wil ik nog even toelichten omdat daarbij mijn lichaam het hele verhaal mocht vertellen en mijn mond mocht zwijgen. Die therapie werd verstrekt door een kinesitherapeute. Fascia, het bindweefsel, loopt door heel het lichaam. Door zachte aanrakingen, subtiele bewegingen en visualisatie kwam er veel spanning en onverwerkte emotie vrij. De behandelaar heeft me ook geholpen mijn lichaam nog meer te gaan bewonen en om dus weer een tikje gemakkelijker uit mijn hoofd te geraken.

Het moeizame hersteltraject

Toen ik weer recht had op een nieuwe cheque voor loopbaanbegeleiding, startte ik daar opnieuw mee. Ik koos bewust voor een andere loopbaanbegeleidster omdat ik benieuwd was naar het verschil in aanpak. In deze begeleiding bereikten we een mooi resultaat: een lijstje van interessante mogelijke beroepen en helderheid over de volgende stap. Ik regelde mijn medisch ontslag. Vier jaar lang had ik immers geprobeerd terug te functioneren op mijn oude werkvloer met een aangepaste taak. Het was de bedoeling om uren op te bouwen, maar ik bleef hangen in een halftijds regime. Ik voelde dat ik niet meer om kon met de dagelijkse frustraties. Een paar maanden na mijn medisch ontslag vond ik een deeltijds interim en stopte daar weer mee omdat ik een herval in burn-out voelde aankomen. Daarna werd ik doodeerlijk over mijn stressgevoeligheid tijdens sollicitatiegesprekken, wat de zoektocht er niet makkelijker op maakte maar mij wellicht heeft beschermd tegen heel wat ongeschikte werkomgevingen. Toen kwam corona en viel de arbeidsmarkt helemaal stil.

Via een relaxatietherapeute en bosbadgids ontmoette ik online lotgenoten, die ook leerden leven met chronische stress en ziekte. Het uitwisselen van ervaringen over ons herstelproces en elkaar tips geven, deed mij erg veel

deugd. Van die therapeute heb ik heel veel geleerd. Ik werd dankzij haar uitnodigingen tot contact met de natuur nog verliefder op de natuur.

Uiteindelijk vond ik nieuw en fulltime werk met een halfjaarcontract. Het leek mij ideaal om eens te proberen of dat arbeidsregime me ondertussen weer zou lukken. Na drie maanden kreeg ik echter een zware herval. Ik nam de draad van de professionele hulp weer op en belandde bij iemand die zowel kinesiste is als voedingsdeskundige, rookstopbegeleidster en levensstijlcoach. Maagdarmklachten waren voor mij net zo gewoon als de pijn in mijn nek en schouders, het wakker liggen wegens een op hol geslagen hoofd en het onbewuste hyperventileren. Samen met haar pakte ik mijn ongezonde gewoontes aan. De begeleiding was voortreffelijk maar toen de kinesitherapievoorschriften opgebruikt waren, werd het helaas weer onbetaalbaar.

Tussendoor ging ik nog een paar keer langs bij de NEI-therapeut, maar ik was erg moe geworden van al dat werken aan mezelf en had heel even een rustpauze nodig. Dat vertelde ik eerlijk tijdens een controle bij het ziekenfonds, waarna ik even later het bericht kreeg dat mijn uitkering werd stopgezet. Gelukkig vond ik deze keer snel een job op basis van 3/5 thuiswerk, met een keer per week een fysieke aanwezigheid. Eindelijk bleek ik onder deze omstandigheden weer in staat om een job vol te houden!

Of ik misschien autisme had?

Intussen waren we ook verhuisd en moest ik op zoek naar een andere huisarts. Mijn fysieke pijnen hadden een hoogtepunt bereikt. Ik leed onder de onzorgvuldigheid en de onduidelijke communicatie op de werkvloer, die volledig botsten met mijn diepgewortelde perfectionisme. We besloten dat het beter zou zijn dat ik terug in arbeidsongeschiktheid ging.

Na enkele maanden vroeg de huisarts mij of ik misschien autisme zou kunnen hebben. Drie burn-outs, daar moest volgens haar toch meer onder zitten. Ik ging een testingtraject aan omdat ik aanvoelde dat dit het ontbrekende puzzelstuk zou kunnen zijn. Op 39-jarige leeftijd heb ik dan de diagnose autisme gekregen. Dat opende eindelijk de poort naar zelfaanvaarding, mildheid en zelfzorg voor mij. Ik was al zo lang op zoek naar de sleutel en had hem nergens anders gevonden.

Een nieuwe uitdaging

Er kwam een opleiding tot klanktherapeute op mijn pad. Ik investeerde mijn laatste spaarcenten erin en begon te oefenen. Ik ben erg blij dat ik voor sound healing heb gekozen omdat ik nu zelf mensen mag ondersteunen



in hun proces. Nu ik mijn eigen baas ben, is er eindelijk die helderheid waar ik op werkvlak zo'n behoefte aan heb. De administratieve doolhof van het opstarten in een zelfstandig bijberoep tijdens invaliditeit vond ik uiterst pittig. Elke instantie waar ik informeerde, zei iets anders! Het is me toch gelukt. Mijn man steunt me volop, ook al is het helemaal niet zijn ding. Hij is er altijd voor mij geweest en daar ben ik hem zeer dankbaar voor.

Dankzij RTH (Rechtstreeks Toegankelijke Hulp) word ik nu regelmatig en budgetvriendelijk begeleid door een auticoach. Ik ben ook recent aan de slag gegaan met een ademtherapeut voor die hyperventilatie. Zij helpt me op weg naar innerlijke rust door een combinatie van gesprekstherapie en lichaamswerk.

Ik heb het gevoel dat ik na deze elf jaar durende experimentele zelfontdekkingsreis mijn draai stilaan gevonden heb. Dankzij de begeleiding heb ik steeds beter leren communiceren en dat zorgt voor minder stress. Zou het allemaal gemakkelijker en sneller zijn gegaan met een groter budget? Ik vermoed van wel, maar voor mijn herstelproces was het cruciaal dat er uiteindelijk een professional door de autistische camouflages heen heeft kunnen kijken.

Dit verhaal brengt de persoonlijke ervaringen van de auteur. Iedereen zoekt op een eigen manier naar ondersteuning, afhankelijk van noden, context en voorkeuren. Als organisatie nemen we geen standpunt in over de therapieën die hier beschreven worden. We doen geen uitspraken over de werkzaamheid of wetenschappelijke onderbouwing ervan.

Eline Claes

Een taal- en natuurliefhebber die op haar gevoel leerde vertrouwen.