

«Ik moest toegeven dat de burn-out ook aan mezelf lag»

Almaar meer jonge werknemers zijn langdurig ziek, Elke Vermeire (32) was één van hen

De jongste vijf jaar steeg het aantal jonge langdurig zieken met maar liefst 27%. Elke Vermeire, een razend ambitieuze bankbediende, was één van hen. «Ik was 28 en het licht ging uit», vertelt ze over haar burn-out die negen maanden duurde. Vandaag is ze opnieuw gelukkig. «Maar ik heb het roer pas volledig kunnen omgooien nadat ik tot het besef kwam dat de schuld van mijn burn-out niet alleen bij mijn werkgever lag, maar vooral bij mezelf.»

• ANNICK GROBBEN •



Met haar zontjes Xam en Denn. «Fysiek was ik er wel voor mijn kinderen, maar niet met mijn hoofd.»

Elke Vermeire uit Wetteren, gehuwd en mama van Xam (5) en Denn (4), bruisst vandaag van energie en levenslust. Goedlachs, hyperpositief, opgewekt. Wat een immens verschil met vier jaar geleden, toen ze – amper 28 – het etiket burn-out kreeg opgekleefd. «Ik werkte toen drie jaar als klantenadviseur bij een bank en herinner mij nog de dag dat het licht daar figuurlijk uitging», zegt ze. «Ik moest die dag aan het loket zitten en had niets meer onder controle. Ik huilde zonder te weten waarom. Ik had black-outs, moest mij de hele tijd bij mijn klanten verontschuldigen omdat ik niet meer wist welke verrichtingen ik nu al wel of niet had gedaan. Ik maakte fouten, vergat van alles. Toen ik 's avonds thuiskwam, vroeg mijn man of ik niets vergeten was. Bleek dat ik mijn auto op mijn werk had laten staan en dat ik niet eens had beseft dat ik te voet naar huis was gekomen.» «Ik zou nooit meer terugkeren naar de bank en diep vanbinnen beseft ik dat ook», gaat ze verder. «Ik was daar al maanden over mijn grenzen aan het gaan, maar had elk signaal genegeerd. Ik hyperventileerde veel, had almaar vaker last van huiduitslag, leefde al een tijd op automatische piloot, maar: ik bleef maar doorgaan. We zaten in die periode ook nog eens met een zware verbouwing thuis, ik had net mijn tweede zontje Denn gekregen. Achteraf bekeken moet ik toegeven dat ik mij – helaas – bijna niets meer herinner van zijn babytijd. Ik was er fysiek wel voor de kinderen, maar niet met mijn hoofd. Toch bleef ik dus gaan. Zoals bij veel van mijn leeftijdsgenoten zat het er ook bij mij ingeperd dat je alleen maar geslaagd kan zijn als je én een succesvolle carrière hebt én een mooi huis én kinderen op de koop toe. Tot dan had ik dat soort leven ook nooit in vraag gesteld.»

Keel dichtgeknepen

«Het was ontstellend om vast te stellen dat klachten en signalen plots tien keer zo sterk worden zodra je ze overgeeft», zegt Elke over die eerste maanden van haar burn-out. «Aldoor had ik het gevoel alsof mijn keel werd dichtgeknepen. Mijn lichaam was op, ik was uitgeput. Ik wou niks anders doen dan slapen, ik kon mijn huishouden niet meer aan. Alleen nog maar de kinderen in bad steken, was een ware uitputtingslag voor mij. Ik wilde ook geen sociaal contact meer, iets waar ik nu wel opnieuw enorm van geniet. Maar toen? Toen had ik iets, van: 'Laat mij thuis blijven en rusten, ik moet geen prikkels meer.' Onze verbouwingen werden stopgezet. Het kon mij allemaal gestolen worden.» «De eerste maanden dat ik thuis zat, was ik er ook rotsvast van overtuigd dat de schuld van mijn burn-out volledig bij mijn werkgever lag», gaat Elke verder. «Mijn baas had het me onmogelijk gemaakt – zo redeneerde ik – dat ik kon doorgroeten, waardoor ik daar constant een gevecht moest aangaan

om de functie te krijgen die paste bij mijn ambities en capaciteiten. Ik mocht niet meedoen aan interne examens, ondanks goede evaluaties en schitterende commerciële resultaten. Gevolg? Ik stond onder druk, had voortdurend het gevoel dat ik mij nog harder moest bewijzen. Ik deed dus op mijn werk méér dan er van mij werd verwacht, begon 's avonds, na een drukke werkdag en nadat de kinderen in bed lagen, ook nog eens volop managementboeken te lezen. Want ik redeneerde: 'Als ik kan spreken en denken als een manager, dan zullen ze mij wel moeten zien en horen.'»

Weg suikers en gluten

«Maar gaandeweg, door veel over burn-outs te lezen én door aan zelfreflectie te doen, kwam ik tot andere inzichten», zegt Elke. «Ik begon mij te verdiepen in de vraag waarom ik in mijn job constant een gevecht had zitten te leveren. En wat moest ik toegeven? Dat dat niet kwam omdat er iets

IK WOU NIKS ANDERS DOEN DAN SLAPEN, IK KON MIJN HUISHOUDEN NIET MEER AAN. ALLEEN NOG MAAR DE KINDEREN IN BAD STEKEN, WAS EEN WARE UITPUTTINGSSLAG

scheelde met die bank, maar wel omdat ik daar als individu niet in paste. Omdat die job mij niet diende, mij niet gelukkig maakte. Ik was duidelijk naar iets zinvollers op zoek. Die mindswitch was al een eerste stap naar genezing.» «Minstens even belangrijk was het besef dat er duidelijk ook iets met mijn gezondheid scheelde», gaat Elke verder. «Want ik bleef nog altijd moe, had nog altijd last van uitslag. Hoe kwam dat toch? Ik begon mij te verdiepen in energietheorie's, liet mij onder-

zoeken. En wat bleek? Ik at verkeerd. Ik schrapte suikers, gluten en lactose van mijn menu en in mijn geval heeft dat ervoor gezorgd dat mijn fysieke klachten ook verdwenen. Niet alleen mijn vermoeidheid is weg, ik heb ook geen last van huiduitslag meer. Ik ben frisser in mijn hoofd, ik heb geen middagdutjes meer nodig (lacht), ik heb gewoon een pak meer energie.»

Eigen baas

«En dat is zo'n eye-opener voor mij geweest dat ik mij ben gaan ontsluiten tot natuurvoedingsdeskundige te kijken en door uit de slachtofferrol te stappen», zegt Elke tot besluit. «Ik heb geleerd dat er maar één persoon aan het roer van je leven staat en dat ben je zelf. Het is niet je baas die je moet vertellen hoe je work-life-balans er moet uitzien, dat ben jij. Iedereen denkt maar van alles te moeten en dat de schuld altijd bij een ander ligt, terwijl we op elk moment zelf de keuze hebben om dingen anders te doen en zelf verantwoordelijk zijn. Luister naar de signalen van je lichaam, leef en eet bewuster, dan kom je al een heel eind. Maken suikers je moe? Stop er dan mee. En durf dus out of de box te denken. Ik ben nog altijd ambitieus. Maar: ik heb gekozen voor online-ondernemerschap als zelfstandige, omdat dat ook beter bij me past. En ik moet zeggen: ik ben sindsdien ook een aangenamer mens om mee te leven.» (lacht)