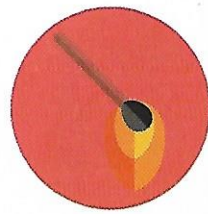


Op zoek naar energie in evenwicht



De combinatie werk-gezin is voor steeds meer mensen een moeilijke evenwichtssoefening. Niet alleen op het werk, maar ook in de vrije tijd liggen de verwachtingen hoog. Stress is alomtegenwoordig. Daarom organiseert kwb de infoavonden 'Burn-out: van ziekte tot epidemie'.

Katrien Bontinck, lid van kwb Haaltert, is op twee vlakken ervaringsdeskundige als het over burn-out gaat. In 2013 kreeg ze een burn-out, maar nadien gooide ze professioneel het roer om. Vandaag begeleidt ze als lifecoach onder andere mensen met een burn-out. Mensen die zichzelf of hun evenwicht een stukje kwijtgeraakt zijn, kunnen met hun vragen terecht bij haar. "Ik heb 21 jaar een technische job beoefend", begint ze. "Dat was tof, maar omdat ik een van de zeldzame vrouwen in die sector was, wilde ik me dubbel bewijzen. Dat leidde tot heel wat druk, 'opgeven' stond niet in mijn woordenboek. Op een dag ben ik helemaal ingestort. Ik voelde me moe, maar uitslapen hielp niet. Ik had voor niets energie. Mijn reserves waren opgesoupeerd, ik had niet naar mijn lichaam geluisterd."

WIE BEN IK?

Uiteindelijk bleef Katrien een tweetal jaar thuis. "Ik heb in Nederland een zelfrevalidatiecursus gevolgd. Daar heb ik een antwoord gevonden op de vragen 'wie ben ik?' en 'wat wil ik?'. Stilaan werd duidelijk dat ik iets met mensen wilde doen. Ik kreeg opnieuw energie en zelfvertrouwen. Met hele kleine stapjes, maar de puzzelstukjes vielen in elkaar. Achteraf kan ik zeggen dat ik – ook al klinkt het vreemd – mijn burn-out dankbaar ben. Daardoor heb ik ingezien dat er in mijn hoofd iets moest veranderen."

Net zoals de meeste mensen met een burn-out, is Katrien perfectionistisch in-gesteld en kon ze moeilijk 'neen' zeggen. "Het helpt ongetwijfeld als je momenten vrijhoudt om je hoofd leeg te maken. De

GEEN ISOLEMENT

balans tussen wat energie geeft en wat energie vraagt, moet in evenwicht zijn. Dat betekent inderdaad dat je soms dingen niet hoeft te doen, en voldoende ontspanning moet inbouwen. En ook: luister naar je lichaam. Als je na een week vakantie nog altijd moe bent, is er iets mis."

Hoewel burn-out de laatste jaren meer ingeburgerd is, blijft het onbegrip vaak groot. "Iedereen is wel eens moe", zeggen



Katrien pende op lifecoachkatrien.be haar levensverhaal neer. 'Luister naar je lichaam. Als je na een week vakantie nog altijd moe bent, is er iets mis.'

sommigen. Dat is kwetsend voor mensen met een burn-out. Belangrijk is dat de omgeving de persoon in kwestie niet laat vallen. Mail of sms je collega eens, of vraag hem of haar om eens te gaan wandelen. Laat weten dat je aan die persoon denkt, ook al kun je de juiste woorden niet meteen vinden. Als een patiënt in een isolement terecht komt, vertraagt dat het genezingsproces."



iets voor jouw kwb-groep? Ga snel naar programma.kwbeensgezind.be (actieveiten 2018). Je vindt er heel wat achtergrondinformatie over burn-out. Wil je hiermee in jouw buurt aan de slag? Spreek gerust een van jouw bestuursleden aan.