

Familie en ik met mijn klachten:

Hoi allemaal,

Zoals jullie misschien de laatste tijd wel hebben gemerkt ben ik wat minder gezellig en energiek. Het gaat op dit moment niet zo goed met mij. Zo het hoge woord is eruit ik heb het gezegd: het gaat niet goed met me.

Ik vind het heel lastig om dit tegen jullie te zeggen. Ik wil namelijk de perfecte dochter, zus, kleindochter zijn en ik wil graag gezien worden als sterk en succesvol. En als het dan niet zo goed gaat, los ik dat liever zelf op en heb ik het er liever niet over. Het is voor mij dan ook heel moeilijk om dit te zeggen. Vooral omdat het al eerder niet goed ging en ik nooit echt het idee had begrepen te worden. Ook nu heb ik dat idee weer een beetje.

De afgelopen maand is voor mij een drama geweest. Mijn rug speelde weer steeds meer op en dit was achteraf het eerste teken dat ik wat beter op mezelf had moeten gaan letten. Ik ging echter gewoon door met werken en met school en daarnaast stopte ik met ontspannende dingen. Ik ben nog steeds heel perfectionistisch waardoor ik mezelf erg veel druk op leg en het mezelf onnodig lastig maak. Ongeveer een maand geleden kwam de man met de hamer langs.

Het was ineens over en uit. Mijn lichaam wilde niet meer, het functioneerde gewoon niet meer. Ik was kapot, extreem uitgeput. Ik sliep 10-12 uur per nacht en zelfs dan werd ik moe wakker. Eten was al lastig, het is dat ik weet hoe belangrijk dat dit is en ik deed er regelmatig een uur over om 2 boterhammetjes naar binnen te werken. Voor school kon ik 1,5 uur iets doen en daarna moest ik vaak weer een uur slapen. Het was zelfs zo erg dat ik op een gegeven moment bij mijn vriend lag en dat ik niet eens meer omhoog kon. Letterlijk niet. Hij heeft mij toen omhoog moeten duwen en mij energie proberen te geven in de vorm van dextro en bouillon om te zorgen dat ik in ieder geval recht op kon zitten. Toen ik die dag ook extreme buikpijn kreeg was de maat vol.

Ik ging naar de huisarts. Zij vertelde me dat ze dacht aan een infectie en dat ik even aan moest kijken. Twee weken later nog geen verschil, ik weer terug. Ik heb toen aangedrongen op bloedprikken, vrij uitgebreid, maar ook daar kwam niks uit. Ze belde me op dat ze me wel verder wilde helpen en dat ik weer terug moest komen. Ik kwam daar aan en ze zei dat ik overspannen was en dat het goed was dat ik nu aan de bel trok, ik ging namelijk richting de burn-out.

Ze heeft mij aangeraden om druk te verminderen en ze heeft me doorverwezen naar de poh-ggz, de praktijk ondersteunende psycholoog. Hier ben ik nu één keer geweest. Zij heeft het aangehoord en we hebben de vragenlijst doorgenomen. Zij denkt dat ik niet depressief ben, maar een burn-out heb. Een kleine weliswaar, maar wel een belangrijk iets om aan te pakken. Zodat ik later niet nog een keer tegen een veel grotere aanloop. Op school heb ik ook gesprekken gehad. Ik heb een aantal opties gehad.

1. Ik stap deze periode uit. Hierna zal een voorlopig negatief studieadvies volgen. Als ik de periode daarna weer in stap en beide periodes haal, dan kan ik doorstromen naar het tweede jaar.
2. Ik stap deze periode uit. Hierna zal een voorlopig negatief studieadvies volgen. Als ik de periode daarna niet in kan stappen of ik een aantal studiepunten niet haal, zal een bindend negatief studieadvies volgen. We kunnen dan in beroep gaan. Hierna zal een gesprek volgen met de hoofd van de opleiding, jou en mij. Daarna zal ik wel in het eerste jaar moeten starten.
3. Ik kan er ook voor kiezen om voor februari te stoppen met de opleiding. Dit kan financieel voordeliger zijn. Ook kan er dan een kanttekening gemaakt worden, zodat ik volgend jaar weer terug kan komen.

We hebben aangegeven dat ik er nu nog even over na denk. Ik heb gezegd dat ik nog even wil afwachten hoe de gesprekken bij de psycholoog gaan en hoe lang het traject gaat worden. Na de kerstvakantie zullen we via de mail contact op nemen om weer een afspraak te plannen om te zien hoe ik dan verder wil.

Doordat ik nu zo veel aan mijn hoofd heb en erg weinig energie heb, vind ik het lastig om dingen te doen in en rond het huis. Ik ben zo vermoeid en dat kost me energie. Het klinkt misschien gek omdat ik wel kan werken en kan snowboarden, maar dat geeft me juist energie. Het gaat vooral om een vermoeid hoofd en minder om een vermoeid lichaam.

Ik ben me er heel goed van bewust dat ik het jullie al eerder niet echt makkelijk gemaakt heb. Ik wil jullie heel graag op het hart drukken dat ik nu in een andere situatie zit. In die tijd wilde ik namelijk echt niets meer, nu wil ik wel heel graag, maar het gaat gewoon even niet. Dit is wel heel lastig om te accepteren, maar toch zie ik het als een hele mooie kans om mijn leven te gaan veranderen. Ik ben nu op dit punt gekomen door alles wat de afgelopen jaren gebeurd is, wat ik niet goed verwerkt heb en een aantal karakter eigenschappen. Ik zal dus echt moeten gaan veranderen.

Dit zal mij veel energie kosten, waardoor ik nu misschien even wat minder tijd heb voor het huishouden. Ook naar school gaan zit er nu echt eventjes niet in. Ik heb een wazig gezichtsveld, waardoor het lezen van een boek te inspannend is. Ik kan me nog steeds echt niet concentreren. Ik ben me er heel goed van bewust dat ik op deze manier studievertraging op ga lopen. Echter ik lig er nu liever even 1 periode uit en dat ik de tijd neem om te herstellen en te veranderen, dan dat ik nu doorga en er straks misschien wel een jaar of zelfs twee uit komt te liggen. Dat komt namelijk heel vaak voor bij een burn-out.

Ik vind het erg lastig om dit allemaal aan jullie te vertellen. Ik ben me er namelijk maar al te goed van bewust dat het gek klinkt om te zeggen dat je op je 20^{ste} overspannen bent en tegen een burn-out aan loopt terwijl je een hele leuke studie hebt, lieve vriend, lieve familie en vooral geweldige vriendinnen. Ik weet ook dat jullie stuk voor stuk genoeg meegemaakt hebben en ik wil mezelf niet zielig gaan vinden en ik wil ook niet dat jullie dat doen.

Het enige waar ik op hoop is dat jullie mij deze tijd gunnen die ik nu nodig heb om mijn leven te verbeteren voor mijzelf en zodat ik straks weer een betere dochter, zus, kleindochter kan zijn die stevig in het leven staat. Ik besef dat ik al eerder een kans heb gehad van jullie, maar toen heb ik de oorzaken nooit goed aangepakt en daardoor ben ik nu hier beland. Ik hoop echt heel erg dat jullie mij nog een kans zouden willen geven. Ik geef ontzettend veel om jullie en ik wil jullie ook echt niet kwetsen.

Ik hoop wel dat jullie met mij mee willen denken in oplossingen om bijvoorbeeld prikkels te verminderen. Ook hoop ik dat jullie het kunnen begrijpen dat ik nu vooral even gezond wil leven. Ik zal hier niet paranoia in worden, want genieten en lekker eten gaan hand in hand. Echter heeft mijn lijf nu even goede voedingsstoffen nodig. Ik wil vaker koken, of desnoods voor mezelf. Ook vis wil ik prima voor mijzelf kopen en maken geen probleem, maar ik hoop wel dat daar begrip voor is. Ook wil ik naast mijn behandelingen en gesprekken zelf yoga gaan uitoefenen en mediteren. Het klinkt misschien heel zweverig, maar dat is het dus niet. Ik hoop echt oprecht dat jullie hier begrip voor kunnen opbrengen en me niet gaan uitlachen van hahaha wat is dat zweverig zeg doe even normaal. Op mijn kamer heb ik hier nu geen plek voor dus ik zal dit in het gangetje gaan doen. Ook wil ik wat meer dingen doen, die ik als kind heel leuk vond. Dit omdat ik mezelf een beetje kwijt ben en nu op zoek wil naar waar ik gelukkig van wordt, wat mij energie geeft. Ik voel dat mijn lichaam dit nu nodig heeft. Ook heb ik een ritme nodig en daarvoor wil ik zelf een schema gaan maken.

Als jullie nog iets van mij willen weten, mag je me dat altijd vragen. Het duurt misschien wel eventjes voordat ik antwoord. Ik probeer nu namelijk mijn energie een beetje over de dag te verdelen en inspanning en ontspanning goed af te wisselen. Zelf lees ik op dit moment heel veel op de site <http://jongburnout.nl/> hier vind ik heel veel goede informatie. Ook staan er stukken op van mensen met een burn-out en mensen in de omgeving van mensen met een burn-out.

Zoals ik al zei vond ik het heel moeilijk om dit met jullie te delen. Ik hoop op begrip. Meer niet. Begrip en een beetje meedenken als ik iets voorstel. Ik ga hoogstwaarschijnlijk veranderen. Het kan zijn dat dit je aanstaat of niet. Dat is beide prima. Maar houdt het liever wel voor jezelf. Ik heb het nu al moeilijk genoeg met mezelf. Ik wil mezelf ontwikkelen en ik wil niet meer doen wat andere van mij willen en verwachten. Ik wil uitzoeken wat ik zelf wil en ik wil voor mijzelf mijn eigen verwachtingen scheppen.

Sorry de brief is iets langer geworden dan verwacht, maar in ieder geval bedankt dat je de moeite hebt genomen om deze brief te lezen, dat betekent heel veel voor mij!