

NA DE CRASH

Een arts over de holistische aanpak
van haar eigen burn-out

JUTTA BORMS

Voorwoord 4

Mijn verhaal 6

EHBBO

Eerste hulp bij burn-out 24

Wetenschappelijke inzichten 26

Je arts als vertrouwenspersoon 51

De rol van je werkgever 52

De juiste diagnose 54

THBBO

Tweede hulp bij burn-out 64

Medicatie uit de klassieke apotheek 68 De kracht van
voedingssupplementen en genezende kruiden 78 Helende
homeopathie 96 Fasciatherapie en craniosacraaltherapie 98
Biopunctuur 102 Een coach voor je traject 104
Hypnose als transformerende kracht 120

De ultieme sleutel 124

Creëer tijd en ruimte 127 Gebruik je vangnet 136
Lijst je energiebronnen en energievreters op 138 Water 159
De natuur 160 Meditatie 162 Beweging 166 Yoga 168
Voeding 171 Ademen 176 Kinesiologie 180
Gedachten zijn krachten 183 Rituelen en routines 186
Voedingssupplementen 190 Slaap 192 De holistische
betekenis van burn-out 194 Zelfliefde 196 Loslaten 199

Nawoord 202

Dankwoord 204



Loving ourselves
works miracles in
our lives.

Louise Hay

Voorwoord

Met dit boek wil ik graag aantonen dat je een crash kunt overleven. Meer nog, je kunt van overleven opnieuw naar léven gaan. Leven uit je eigen kracht. Leven vanuit je kern. Het leven leiden waarvoor jij geboren bent. En niet langer doen wat anderen denken dat goed voor je is. Het gekwetste kind in jou omhelzen en laten uitgroeien tot de mooie unieke volwassene die je bent, met recht op geluk, gezondheid en onvoorwaardelijke liefde.

Vandaag stevenen veel mensen regelrecht op een burn-out af, zonder het te beseffen. Ze kunnen niet meer stoppen. Ze razen maar door en denken zelfs dat dit zo hoort, dat het normaal is. Meer nog: ze denken dat dit nodig is om erkenning te krijgen voor wie ze zijn. Ze hebben te weinig zelfwaarde en te veel nood aan erkenning. Nood om te voldoen, om goed genoeg bevonden te worden.

Ik herken dit, want ik deed net hetzelfde.

Tijdens en na mijn eigen crash schreef ik mijn eerste boek *De nieuwe dokter*. Ik wilde een andere kijk geven op gezond worden, zijn en blijven, en lichtte vooral een holistische visie op gezondheid toe.

Zoals ik al benadrukte in dat eerste boek, is er vooral tijd en ruimte nodig om te herstellen van een moeilijke periode in je leven, een fase van twijfels en angsten. De stress kan zo hoog oplopen dat, na een ijdele poging om alsnog overeind te blijven, een crash genadeloos toeslaat. Fysiek of mentaal – en meestal beide.

Ook dit herken ik. Veel mensen weten niet hoe ze uit een crash kunnen komen. Ze raken in paniek en zijn alle houvast kwijt.

Met dit boek wil ik hulp bieden om stap voor stap je eigen leven en eigenwaarde opnieuw met beide handen vast te nemen en te omhelzen, en te herrijzen met goede tools en steun die je leert ontvangen. Want leren ontvangen is een noodzakelijke stap naar volwassen worden en naar meer zelfzorg.

Mensen die in een burn-out sukkelen zijn vaak de grootste gevers. Ze hebben zichzelf en hun eigen geluk als het ware weggegeven voor (het geluk van) anderen.

Heb eerst jezelf lief en dan volgt al de rest vanzelf.

Ik wens je veel succes met je zoektocht na een crash, van welke aard ook.

Ik hoop dat dit boek je inzichten geeft en hoop brengt voor een nieuw leven.

Voor een nieuwe start.

Dit boek is een verrijkende pelgrimstocht naar meer zelfliefde en zelfvertrouwen.

Naar meer vertrouwen in het leven.

Naar meer gezondheid.

Naar meer mentale kracht.

Minder pillen en meer geloof in de natuur en je eigen natuur.

Your work is to discover your work and then
with all your heart to give yourself to it.

Boeddha

Ik wens je veel sterkte en veel geluk op jouw eigen helingsweg!
Word wie je bent.

Liefs,
Jutta

Mijn verhaal

Ik ben net verhuisd. Het is klaarlichte dag, maar in mijn slaapkamer is het donker. De rolluiken zijn helemaal naar beneden, dus valt er geen sprietje licht naar binnen.

Mijn zintuigen staan op scherp en ik hoor enkel zachte geluiden beneden in de gang. De dame die mijn gordijnen kwam ophangen, is zelf binnen geraakt nadat ik haar een berichtje had gestuurd. Alles kost moeite. Zelfs dat sms'je sturen.

Ik voel me griepig en onbeduidend. Ik kan niet goed omschrijven wat dit 'me ziek voelen' omvat. Het is alsof alle leven uit mijn lijf is geslopen. Alsof het laatste beetje kracht uit mijn lichaam en geest is verdwenen. Ik geef op. Of liever: ik laat los. Het is wat het is.

Ik probeer mijn arm op te heffen en zelfs dat gaat niet. Ik sla in paniek. Wat gebeurt er? Wat is er in godsnaam met mij aan de hand? Hoe is het zover kunnen komen? Ik ben boos op mezelf, maar vooral radeloos. Allerlei gedachten spoken door mijn hoofd. Hoe moet het verder met mijn dochter? Kan ik nog wel voor haar zorgen? Wie kan haar afhalen van school? Hoe gaat het de volgende dagen lukken? Kunnen mijn ouders inspringen? De papa van Merel? Hoe ga ik hen bellen als ik niet overeind raak? Meteen daarna flitst mijn aandacht naar mijn praktijk. Wat met mijn patiënten? Wie gaat hen verwittigen? Kan ik volgende week weer aan het werk? Mijn nieuwe collega zou ik gaan opleiden. Ik kan haar toch niet zomaar alleen laten de eerste weken? De paniek raast nu helemaal doorheen mijn hersenpan. Mijn hoofd zit vol. Ik kan niet meer denken. Ik kan niet meer. Punt.

Het is allemaal te veel.

Deze zin blijf ik maar onbewust scanderen in mijn hoofd. De angst zindert na.

Opnieuw laat ik los en deze keer barst een huilbui los. In alle stilte, want beneden mogen ze zeker niets horen. Ik moet sterk

Mijn hoofd zit vol. Ik kan niet meer denken. Ik kan niet meer. Punt.

zijn. De immer lachende Jutta moet blijven lachen. Ik denk aan het liedje van de Nederlandse zangeres Maan: 'Ze huilt maar ze lacht'.

Het zal morgen wel beter zijn. Positief zijn! Al huilend val ik in slaap.

Even later word ik gewekt door het zacht opengaan van mijn slaapkamerdeur. De lieve dame vraagt mij: 'Gaat het?' En ook: 'Jutta, lukt het niet?'

'Neen, het lukt niet', stamel ik. 'Het lukt echt niet.'

Ze vraagt of ik depressief ben. 'Neen... Mijn lijf wil gewoon niet mee', antwoord ik.

Ik herinner me nog levendig de vraag van mijn beste vriendin een negental jaar geleden, toen ik na mijn bevalling niets van me liet horen. 'Je bent toch niet depressief, zeker?'

'Maar, neen', antwoordde ik toen licht geïrriteerd aan de telefoon, omdat die vraag me ervoor al herhaaldelijk door andere geliefden was gesteld. 'Mijn lijf doet gewoon zo'n zeer!'

Ik was helemaal niet depressief. Ik begrijp wel dat het erop leek, want ik wilde niemand zien.

Ik had het gevoel dat mijn lijf door de bevalling in tweeën was gerukt, alsof ik onder een vrachtwagen had gelegen. Ik kon niemand zien. Praten zou te veel zijn geweest... Dus neen, voor mij geen bezoek na de geboorte. Gelukkig had ik een begripvolle man.

Ik was meteen na de bevalling naar huis gegaan, want ik wilde in mijn eigen cocon herstellen, samen met mijn man en mijn kersverse babydochtertje. Ik was nog nooit zo gelukkig geweest als met het feit dat ik moeder geworden was. Uren lag ik in bed, met aan de ene zijde mijn twee trouwe poezen en aan de andere zijde mijn baby in mijn armen. Na een lang traject van het maximale aantal inseminaties, een eileideroperatie, miskramen en ivf (in-vitrofertilisatie) was ik eindelijk mama geworden! Hoe kon men nu denken dat ik depressief was? Mijn dochter in mijn armen nemen na een pijnlijke nacht was het allermooiste geschenk in mijn leven. Ik beseftte dat ik toen wellicht al zeer dicht bij een breakdown zat.

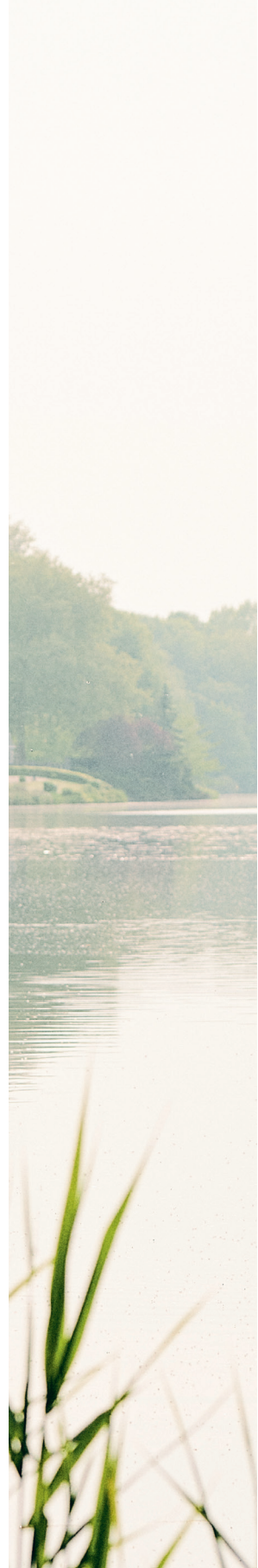
Ik herinner me dat ik tijdens de ivf-behandeling gedurende een achttal weken zes keer per dag, elke twee uur, een

nasale puffer diende te gebruiken, terwijl ik de ene patiënt na de andere zag in mijn praktijk. Geregeld moest ik op gynaecologische controle voor een vaginale echo, om te zien of de eicellen voldoende aan het rijpen waren. Om dan meteen na de controle weer patiënten te zien, vooral hopen dat ik niet gehinderd zou worden door file of ander oponthoud. Voor toiletbezoek was er gewoon geen tijd. Correctie: gunde ik mezelf geen tijd.

Terwijl ik daar zo in bed lig, flitst de ene herinnering na de andere door mijn wazige hoofd. Ook mijn deelname aan het tv-programma *Expeditie Robinson* in 2003, een loodzware ervaring van 47 dagen in Maleisië, had me wellicht al enorm uitgeput. Ik herinner me dat ik de dag na mijn thuiskomst in België meteen weer de draad oppikte op het werk, terwijl dit uiteraard door de hele filmploeg en de arts afgeraden werd. Ik moest rusten en mijn lijf laten herstellen, zeiden ze. Maar ik kon de patiënten toch moeilijk nog langer laten wachten? Ik denk dat ik toen de impact van extreem vermageren, extreme proeven en een extreme emotionele mallemol niet naar ernst ingeschat heb.

Mijn doorzettingsvermogen was van ongeziene kracht, zelfs zodanig dat ik mezelf extreem verloor. Ik was wellicht het contact met mijn lichaam kwijt, al vond ik dat toen wel een beetje raar, want ik was daar intuïtiever dan ooit. Nu, door me de theorie van de chakra's eigen te maken tijdens mijn yoga-opleiding, begrijp ik ook beter dat wanneer je (meer) intuïtief bent, vooral je hogere chakra's open zijn (derde oog en kruin-chakra). Terwijl, als je meer in je lijf zit, je lagere chakra's meer in balans zijn. Een chakra is een soort van energiekanaal (het betekent 'wiel' in het Sanskriet). We hebben er zeven en ze dienen in balans te zijn voor een goed emotioneel evenwicht.

Daar, in dat wespennest van menselijke intriges en moeilijke opdrachten onder een broeierige zon, is wellicht mijn overlevingsstrategie ingezet. Ik ga nog verder terug in de tijd en herinner me mezelf als een heel gevoelig kind dat vooral 'braaf' wilde zijn en mijn beide ouders wilde 'pleasen'. Mijn perceptie is dat mijn mama van de ene job naar de andere





holde. Ze spendeerde het merendeel van haar tijd op school als leerkracht lichamelijke opvoeding, gaf daarnaast nog aerobics- én balletles, en bovendien hadden mijn beide ouders een televisieprogramma – eerst *Doe mee*, daarna *Telegym* – waarbij een gezonde levensstijl gepromoot werd door fysieke oefeningen, een praatje met een huisarts en specialist, en een kookmoment waarbij uitleg gegeven werd over gezonde voeding. Mijn vader was professor aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij was vroeg weg en kwam laat thuis. Bovendien ging hij vaak naar congressen, waardoor de grootste zorg voor mijn zus en mij op mijn moeder terechtkwam. Ik had een tweeënhalft jaar oudere zus naar wie ik toen (en ook nu nog) erg opkeek.

Ik beseft dat de perceptie van elk kind anders is. Ik was het type kind dat een echt ‘zonnetje’ was. Ik droeg een knalrode Snoopy-trui met opschrift *To know me, is to love me* en ik vind nu nog steeds dat dat helemaal bij me paste. Ik wilde iedereen gelukkig maken en in de eerste plaats mijn ouders, daarna mijn vriendinnen. Ik had een mooie jeugd met een heel warme thuis. Ik was een kind met veel behoefte aan affectie en genegenheid en had het gevoel vaak op mijn honger te blijven zitten. Doordat lichamen contact voor mij te vaak uitbleef, dacht ik vaak dat ik niet graag genoeg gezien werd. Het was uiteraard iets in mezelf dat ontbrak, een gevoel van eigenwaarde, van ‘ik mag er zijn’, iets wat wellicht ook energetisch doorgegeven wordt. Van grootouder op ouder op kind... Ik geloof dat er vele situaties zijn waar we als jong kind mee te maken hebben en die we ons vaak niet meer bewust kunnen herinneren (tenzij tijdens een hypnose, waarover later meer), maar waarvan de herinneringen wél nog in ons onderbewuste zitten. Het is een gevolg van kleine dingetjes die een kind konden aangrijpen, maar ook van gemeenschappelijk erfgoed: decennia aan ellende in de wereld, tragische gebeurtenissen, oorlogstrauma's...

De essentie van een ‘gekwetste ziel’ zit in ons sinds de geschiedenis van de mensheid. Als we jonger zijn, hebben we vaak de neiging om onze ouders de schuld te geven van alles wat ‘fout’ gaat tijdens onze opgroefase. Zodra we zelf kinderen hebben en wat wijzer zijn geworden, kunnen we aan

Het mooiste
geschenk dat je
aan je kind kunt
geven, is je eigen
zelfontwikkeling
en persoonlijke
groei.

ons eigen groeiproces beginnen en daarmee de energetische verbinding herstellen met onze ouders, voorouders én kinderen. Het mooiste geschenk dat je aan je kind kunt geven, is je eigen zelfontwikkeling en persoonlijke groei. Pas als je je eigen demonen overwint, kun je de energetische verbinding herstellen naar je vorige en volgende bloedlijn. ‘Verander jezelf, dan verandert de wereld rondom jou’, een uitspraak van Gandhi, is daar een illustratie van.

Ik kan plots links zien naar momenten of periodes in mijn verleden waar ik niet goed voor mezelf zorgde. Ik herinner me dat ik als student vaak op wafels en icetea leefde tijdens de blokperiode.

Ik leef nu al een paar jaar zeer gezond. Het was ook echt nodig iets aan mijn eetpatroon te veranderen, wilde ik de constante stroom van werk blijven aankunnen.

Ik had al die jaren echter maar weinig zorg besteed aan het mentale. Waarom zou ik? Ik denk dat ik als arts toch wel beter had moeten weten. Immers, als dokter weet je toch al die dingen. Niet? Wat je dient te doen als je ziek bent en zo? Nou... Niet dus! We hebben als arts evenzeer dingen te leren over het leven.

Dat er ook een integratie – lees: bewust toepassen en voelen – diende te gebeuren van al die vergaarde kennis en boekenwijsheid in mijn hoofd, dat kwam helemaal niet in me op.

Ik had een job. Ik wilde die job vooral goed doen, want we hadden leningen af te betalen zoals elk ander jong gezin, en zoals de meesten van mijn generatiegenoten had ik van thuis uit meegekregen dat je vooral hard moest werken als je iets wilde bereiken. En met dat ‘bereiken’ werd vooral, in mijn perceptie, materieel bezit bedoeld. Wie immers het hardst werkt, vergaart de meeste materie en is daardoor het meest succesvol. Alles draaide of draait om status. Men wist in die generatie niet beter. Ook ik groeide dus op met die overtuiging.

Toen ik mijn geneeskundestudie had afgerond, besepte ik al snel dat er ‘meer’ moest zijn dan gewoon pillen voorschrijven bij een aandoening. Zelfs tijdens mijn geneeskundeopleiding zat ik al vaak in de overlevingsmodus. Ik wilde graag dokter

worden en het menselijk lichaam interesseerde me mateloos, maar het instuderen van meters opgestapelde boeken had ik zwaar onderschat. Tijdens mijn laatste afstudeerjaren durfde ik al eens naar Catorit te grijpen, een lichte amfetamine. Dat deed in de studiegangen de ronde in die tijd. Je kon er beter van studeren én je kon je beter concentreren. Wat ik toen nog niet wist, maar nu sinds een aantal jaren wél, is dat ik een vorm van aandachtsstoornis heb, ADD (de aandachtsstoornis zonder de hyperactiviteitsvorm die eigen is aan ADHD) en dat die het leerproces enorm bemoeilijkte. De studenten gaven de Catorit losjes aan elkaar door. Het ging heel onschuldig. Er waren er ook die Captagon slikten, maar daaraan durfde ik me gelukkig niet te wagen. Ik dacht: als ik dat middel nodig heb, dan stop ik ermee. Gelukkig is het dus nooit zover gekomen, maar toch... Ook Catorit was een pepmiddel.

Na de examens had ik mezelf meestal zo uitgeput door weinig slaap, en slecht 'gevoed' met slechte voeding, drank én gedachten ('ik ga het niet halen', 'het gaat me niet lukken', 'ik kan het niet'), dat ik extreem moe was en me voortsleepte. Ik herinner me nog levendig een stage in Eupen vlak na de laatste examens. Ik viel terug op mijn gewone routine, in mijn 'gewone' leven zonder Catorit, en begon meteen te werken in een ziekenhuis als stagiaire in de chirurgie.

Jarenlang ging het zo door. Ik had mezelf een overlevingsstrategie aangemeten en dat hield ik vol tot op de dag, vele jaren later, dat ik compleet crashte.

Ja, er waren genoeg signalen, maar die wil je niet zien of zie je niet. Echt luisteren naar mijn lichaam kende ik niet. Ik had (de werking van) mijn geest oververheerlijkt. Mijn geest en brein als een goeroe aanbeden. En onderweg was ik het contact met mijn lichaam kwijtgeraakt.

Dé grootste aanleiding van de uiteindelijke crash was dat ik na jaren van geven, geven, geven mezelf niet goed 'gevoed' had. Ik toon dit graag aan met een metafoor. Je kunt jezelf voorstellen als een stoel met vier poten. Door de grote professionele werkdruk zat ik al aan mijn fysieke limiet. De stoel steunde al zo lang op slechts drie poten. Toen ook mijn huwelijk op springen stond, verloor ik alle houvast en zakte de derde poot onderuit,

Colofon

© 2020 Manteau / Standaard Uitgeverij België nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Jutta Borms

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk oktober 2020

Omslagontwerp & opmaak binnenwerk: Klaartje De Buck, Letterwerf
Foto's: Kurt Stallaert

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie die in dit boek wordt gegeven is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg te allen tijde een arts als er zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt ondernemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3709 7

D 2020/0034/105

NUR 450/860