

Klaar met die af.....Start!

Klaar met die af.....Start!

Een mooier leven na een burn-out

Jan Koning

Schrijver: Jan Koning

Coverontwerp: Jan Koning

ISBN: 9789463678858

©2018 Jan Koning

Uitgever: mijnbestseller.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voorwoord.

Ik schrijf dit boek omdat ik dat echt wil, en ik wil de wereld een stukje mooier maken. Of in ieder geval iets bijdragen aan meer geluk onder de mensen en dieren. Gelukkig zijn, daar gaat het volgens mij om in dit leven. Gelukkig zijn, dat komt steeds weer in mij op, maarre, wat is dat nou precies? Ik leef mijn leven al zo lang op de automatische piloot dat ik misschien geluk nog ervaar als een emotie die af en toe om de hoek komt kijken. Misschien zijn dat die kleine kippenvel momentjes als je iets speciaals hoort, ziet of mee maakt. Maar ja, dat is al weer een misschien.

Hoe weten we nu wat echt geluk is? Wanneer besef je dat het leven meer moet zijn dan die eeuwige spelletjes spelen? Competitief zijn, winnen, dat werd al met de paplepel ingegoten. Het schalt nog door mijn hoofd op het schoolplein van de lagere school ergens eind jaren 70, “wie doet er mee overlooptje?” Of “Wie doet er mee knikkertje?” Zoveel voorbeelden dat we al van kleins af aan geconfronteerd worden met: “Klaar voor de start.....AF!” Maar is dat nu wat we echt willen? Of is het er misschien wel ingeslopen, we hebben het immers al zo vaak gedaan, misschien voelen we ons wel verplicht om mee te doen in die competitieve machtsstrijd, want daar gaat het toch om? Joehoe, ik heb gewonnen, dat was op het schoolplein. Hoera, ik heb een 9,4 voor Frans op mijn eindexamen, dat was vlak voor de diploma uitreiking van de middelbare school halverwege de jaren 80, en het ging maar door. Gefeliciteerd, je bent aangenomen, van de 37 kandidaten kwam jij als beste uit de bus. Dat was in Hengelo begin 2000, en dan in 2008, goh wat goed, we hadden nooit gedacht dat iemand met jouw achtergrond,

vakkennis en netwerk op deze baan bij ons zou solliciteren, je bent een lot uit de loterij.

En bij elk moment dat dit een overwinnaargevoel opriep fluisterde er iemand heel zachtjes: Klaar voor de start....Af! Nu, eind 2016 zit ik thuis, peinzend over de afgelopen jaren, en specifiek over de afgelopen 7 maanden. Sinds april zit ik thuis met een burn-out. Wat een drama, er is zoveel gebeurd in mijn leven, daarnaast die drukke baan, geen tijd voor ontspanning en nu vraag ik mij steeds vaker af, wat is geluk? Ken ik dat nog? Moet ik dat ergens ver weg zoeken, of kan ik het nog tegenkomen? Ja? Kan dat nog? Gewoon een mooi moment tegen komen waarop het zonnetje weer gaat schijnen in mijn hart? In mijn ziel? In mijn leven?

Een belangrijk besef begint in te dalen, ik wil niet meer af, ik wil een nieuwe start. Wacht eens, daar dacht ik zojuist nog aan, maar dan omgekeerd, dus daar wil ik over schrijven, dat licht wil ik binnen laten en delen. We zijn allemaal onderweg, ieder naar zijn eigen bestemming, maar wordt het niet eens tijd dat we gaan herbezien of onze navigatie niet even ge-update moet worden? Al die oude bestemmingen vertragen de werking, ik wil ff control-alt-delete doen, even resetten, het geheugen wissen om nieuwe ruimte te creëren, alles wissen? Nee, natuurlijk niet, sommige dingen wil of mag je niet kwijt, je gelukkige herinneringen gauw opslaan, maar ook de belangrijke dingen waar je zoveel van geleerd hebt, of stiekem hebt moeten leren maar die je nog even voor je uitgeschoven hebt. Van al die zaken eerst een back-up maken, en dan format-IK en:

Klaar met die af.....START!!

De dag dat ik leerde voelen

*Het was een koude november dag,
veel afspraken in mijn hoofd.
Ik dacht dat het aan mijn planning lag,
wat raar toch dat ik dat steeds heb geloofd.*

*Het moest zo zijn, het kwam op mijn pad,
de dag dat ik leerde voelen.
Het besef dat alles wat ik dacht dat ik had,
gebaseerd was op onwerkelijke doelen.*

*Vulling van tijd, niet bewust leven,
de automatische piloot, alleen voor een ander.
Nu weet ik dat ik mijn aandacht moet geven,
aan mijzelf, en het pad dat ik bewandel.*

*Ineens realiseer ik mij heel concreet,
dat niets voor niets was, maar wel zonder doel.
En het besef is er dat ik al heel lang weet,
mijn bestemming ligt verstopt in mijn gevoel.*

*Ik begin aan mijn reis, veel vragen zullen komen,
maar mijn gevoel zal me leiden, ik weet waar naartoe.
De route zal zich wijzen, ik voel energie stromen,
dit is de dag dat ik leerde voelen, ik leerde hoe.*

Inhoudsopgave:

Voorwoord.	Blz.	5
De dag dat ik leerde voelen.	Blz.	7
Inhoudsopgave.	Blz.	9
Hoofdstuk 1: Het einde van het begin.	Blz.	11
Hoofdstuk 2: Me and my Burn-out.	Blz.	21
Hoofdstuk 3: Waarom maak ik mij dan zo druk?	Blz.	35
Hoofdstuk 4: Lessen te leren, doelen te stellen.	Blz.	45
Hoofdstuk 5: Ik ken mijzelf steeds beter.	Blz.	55
Hoofdstuk 6: Wat is nu de bron van mijn geluk?	Blz.	67
Hoofdstuk 7: Vraag ik niet teveel?	Blz.	81
Hoofdstuk 8: Waar naartoe, en wil ik dat echt?	Blz.	93
Hoofdstuk 9: Wat geeft mij nu die drive?	Blz.	104
Hoofdstuk 10: Mindfulness, bewustzijn en meer.	Blz.	117
Hoofdstuk 11: De tijd zal het leren.	Blz.	126
Hoofdstuk 12: Zelfontplooiing en spiritualiteit.	Blz.	136
Hoofdstuk 13: Het antwoord op elke burn-out?	Blz.	143
Hoofdstuk 14: Afscheid en hoe nu verder?	Blz.	147
Hoofdstuk 15: Ik kan helpen, mijzelf, jou ook?	Blz.	159
Hoofdstuk 16: Voluit leven.	Blz.	176
Hoofdstuk 17: Oefeningen en belevingen.	Blz.	185
Hoofdstuk 18: Aan de gang, een kleine toegift.	Blz.	195
Literaire verantwoording, bronnen en dankwoord.	Blz.	201

Hoofdstuk 1: Het einde van het begin.

Ik heb het gevoel dat ik dit maar ga gebruiken, het gaat nagenoeg automatisch, dus waarom niet de kracht er uit halen, of liever gezegd, de kracht laten zien die dit in zich heeft. Wat wil ik jou als lezer laten zien dan? Nou, we kennen natuurlijk in onze taal veel gezegdes, spreuken, maar ook zeker woordspelingen. Het valt mij steeds vaker op dat wanneer ik deze gebruik op een andere manier dan waarop zij bedoeld zijn, er ineens een heel andere intentie ontstaat

positieve draai aan zaken. Dus waarom stoppen als je ‘af bent’, doorgaan juist, het opent nieuwe deuren: Start.

Met het benamen van dit hoofdstuk gebeurt eigenlijk hetzelfde. We komen allemaal wel eens mensen tegen die, hoe graag ze het misschien ook wel willen, niet die positiviteit uitstralen die we eigenlijk als eerste levensbehoefte zouden moeten bestempelen. Zeg nou zelf, je bent dorstig, je neemt een glas koel water, waar we het volgens mij allemaal wel over eens zijn, dat dit wel een eerste levensbehoefte is. Met een neutrale of ietwat negatieve blik merken we op: "hmm, zit geen smaak aan, maar ja, ik moet toch drinken anders..."(vul dat zelf maar in).

Met een positieve inslag betreft het koele vocht toch al gauw iets sprankelends, verfrissend, en ja misschien is het water uit de kraan, en dus beïnvloed door de regionale waterleidingmaatschappij, welke stoffen men gebruikt om te reinigen, of misschien heeft de hardheid van het water wel dat extra vleugje smaak toegevoegd waardoor het op de tong een volledig nieuwe sensatie teweeg brengt. Of misschien wel een compleet nieuwe sensatie voor je smaakpapillen oplevert. Het kan water zijn uit een flesje van de bekende merken of misschien wel van een minder bekend merk, maar wel uit een natuurlijke bron, dan is smaak in een nog grotere variëteit voor handen.

Juist, de smaak van water, waar gaat het over, je had dorst en wilde iets drinken. Water is er in onze omgeving genoeg dus dat neem je, ennuh, lekker goedkoop ook, we blijven per slot van rekening ook Nederlanders. Maar besef je nu hoe gewoon water is in ons Nederlandse, Europese, misschien

zelfs westerse systeem? Dan pak je gewoon water, fijn, het is er, we hebben het nodig omdat we anders uit zouden kunnen drogen of iets dergelijks. Of iets dergelijks? Natuurlijk zouden we uitdrogen als we niet de beschikking zouden hebben over water, maar zie je nu hoe simpel water al ingeburgerd is?

Dan even terug naar positiviteit, dat zou ik ook graag bestempelen, nee, in willen burgeren als eerste levensbehoefte. Wat zou dat mooi zijn, dat je naast je dorst te lessen ook altijd vrolijk gestemd zou kunnen zijn, dat je altijd standaard uitgaat van het beste in de mensen, van hun en dus ook onze mooie kanten en dat je daar niet eens aan hoeft te twijfelen. Een welgemeende lach, een vriendelijk knikje als een vreemde voorbij gaat tijdens het winkelen of misschien in de file. Geen chagrijnige blikken als er zich een nieuw wondertje openbaart zoals bijvoorbeeld de bubbels die uit een flesje bronwater je neus in borrelen omdat je dacht een flesje 'plat-water' te hebben gekocht maar het blijkt toch de bruisende variant te zijn geweest van dezelfde fabrikant, dat is toch een glimlach waard? Ik bedoel, het is maar water. Je hoeft niet gelijk je driedelige kostuum te laten stomen omdat er een chemisch kleurtje is toegevoegd aan dat oh zo commerciële drankje, en dat dat ene vervelende druppeltje nou net naast je stropdas terecht moest komen..... Gebruik je glimlach, die geneest een hoop. Die geneest je humeur, je gedrag en ja zelfs je denkwijze kun je er mee beïnvloeden. Positiviteit als eerste levensbehoefte, ik ben voor!

Oh ja, we kwamen op het omdraaien van de welbekende gezegdes, spreuken enzovoorts. Ik wilde er naar toe om aan te geven dat als negatief ingestelde mensen iets zien gebeuren, zij dit dus per definitie als minder positief ervaren

en heel vaak opmerken: “zie je wel, dat is het begin van het einde.” Hmm, vaak gehoord? Ik wel, en even eerlijk zijn, ik heb mij er zelf ook met enige regelmaat schuldig aan gemaakt. Gelukkig weet ik het nu om te draaien. In de moderne tijd is er best veel te lezen en te doen over de kracht van het denken. Misschien komt het wel dat het mij opvalt door het wereldje waarin ik mij momenteel begeef, of eigenlijk de afgelopen periode in begeven heb, de wereld van het “omdenken”. Ik heb er veel leesvoer over verslonden, meegedaan aan trainingen die weer als motto hadden “de kracht van anders denken” etc. en ook veel gelezen over positiviteit, en ook een inmiddels vaak gehoorde term is Mindfulness. Zo verdiep je je verder en komt vanzelf spiritualiteit in je blikveld. Begrijp me goed, ik wil dit boek voor iedereen leesbaar houden, dus ik ga niet tegen zere benen aanschoppen, geen heilige huisjes slopen of werkelijke grote zaken als geloof, in welke vorm dan ook neerhalen. Ik ben zelf erg gelovig opgevoed, dus ik ken de waarden die men hecht aan een bepaalde zienswijze, het geloof, en dat respecteer ik met heel mijn hart. Ik ben er dan ook van overtuigd dat juist het geloof in jezelf een eerste stap is, en je vanuit je hart vanzelf voelt waar je toe aangetrokken wordt, en de weg die je dan gaat bewandelen is het mooiste pad dat je je maar voor kunt stellen.

Maar goed, niet afdwalen in excuses, die zijn immers niet nodig omdat mijn woorden oprecht en liefdevol, vanuit mijn vingers, neerdalen op de laptop, ik wil alleen graag zoveel mogelijk mensen boeien, inspireren en stimuleren om gelukkig te worden, dat ik alle aandacht daar naartoe wil verleggen.

Even terug, tegen zere benen aanschoppen? Niet nodig, omstandigheden in het verleden hebben er in overvloed voor gezorgd dat ik weet wat pijn is in een been. Ik dacht dat voetbal mijn sport was, maar van die gedachte ben ik hardhandig afgebracht, misschien wilde ik niet luisteren naar al die goede raad en bleek een afgescheurde voorste kruisband wel een afdoende middel om mij te laten stoppen met die sport. Hoewel, ik heb gevochten hoor. Het was de laatste wedstrijd van het seizoen, ik was na enkele ups en downs als wisselspeler mee gegaan met het derde seniorenteam van onze lokale voetbalvereniging. Die jaren ervoor had ik gevoetbald in de spits, en vaker nog in het doel gestaan. Beide functies gingen mij redelijk af. Voor mijzelf had ik al wel de keus gemaakt dat, als ik spits speelde, ik dan op recreatief niveau aardig mee kon doen. Als keeper echter streefde ik toch liever naar het hoogst haalbare. In mijn jeugd was ik ooit gescout door een betaald voetbal organisatie, en daar heb ik een tijdje mijn kunsten mogen laten verbeteren en ook mogen laten zien in wedstrijdjes. Ook dat is ooit gestopt met een (lichte) blessure aan de schouder, maar ik deed het zo graag, dus..... revalideren en door.

De bewuste zaterdagmiddag kwam ik een kleine 25 minuten voor het einde van de wedstrijd in het veld. Ik was zoals gezegd mee als wisselspeler, maar de vaste keeper van het team vond dat ik niet voor niets mee was en ging vrijwillig naar de kant, zo kon ik ook nog even mee doen. Ik stond koud 5 minuten in het veld toen de spits van de tegenstander mij naderde. Hij maakt een schijnbeweging en kapte mij over links uit. In een reflex draai ik mee en weet (waarschijnlijk, maar er zijn geen beelden van) met het uiterste puntje van

mijn linker grote teen de bal naast te tikken, maar, wat was er gebeurd? Ik schreeuw van de pijn, en ja hoor, het besef. Ik was er in getrapt, de spits kapte mij behendig uit, maar mede door mijn ervaring als spits voorvoelde ik dit en draaide dus mee, alleen niet mijn rechterbeen, dat bleef staan. Krak, pijn, schreeuw en een heel vervelend gevoel in de buik: “oh jee, dit is mis.”

Maar goed, we moesten nog ongeveer 20 minuten spelen, en ik was de laatste wissel, (er mogen 3 spelers gewisseld worden en ik was de derde), ik moest door, kon niet uitfalen. Terwijl ik dit typ maak ik een foutje, ik typ uitfalen, en ja zo voelde het werkelijk, ik wilde niet falen.....goed, de wedstrijd ging door, met mij. Gelukkig ben ik, of nee ik moet nu echt zeggen, was ik tweebeenig. Ik kon op mijn linkerbeen heen en weer huppelen, mijn rechterbeen voor de balans aangesloten houden anders lijkt dat zo raar. Een schot op doel, ah gelukkig, over, zweetdruppels ontsnappen werkelijk uit elke aanwezige porie, dit voelt niet goed. De laatste man neemt de doeltrap, oh nee, terugspeelbal, mijn hoofd schreeuwt: “niet doen.” Maar ja mijn hoofd zelf kan niet praten en dus pak ik de bal op (dat mocht toen nog). “Uittrap uit de hand, oei dat is lastig, hoe doe ik dat. Met links? Nee, kan niet, ik kan niet op rechts staan om de bal met links een poeier te geven. Met rechts trappen dan? Ja, dat is een veel beter idee, nou dat gevoel van een beter idee duurde ook nog geen seconde.” Een bal trappen met een onderbeen dat niet begrensd wordt door een kruisband en dus van nature achter de bal aan wil die je wegschiet..... geen aanradertje. Gelukkig hebben we een huid die de “abandon body” van het been tegengaat, maar misschien

kun je een beetje meevoelen hoe slecht dit idee dit was. Dan de volgende bal maar uitgooien, dat kan nog het minste kwaad. Uiteindelijk is de wedstrijd afgelopen, 3 – 3 gelijk, dus achteraf was het helemaal niet zo slecht gegaan, ik had er maar eentje doorgelaten.

Het was een uitwedstrijd, dus moesten we terug naar onze eigen kantine om daar de wedstrijd te evalueren (moeilijk woord voor een derde helft vol vermaak en alcohol), maar het lopen ging steeds lastiger. Het besef daalde in, misschien had ik de wedstrijd niet uit moeten spelen. Water is een eerste levensbehoefte, maar niet op de plek waar het nu zat, in mijn been, dat zat behoorlijk in de weg.

Het duurde uiteindelijk ruim 2 weken voordat de huisarts de eerste testjes kon doen en mij door wilde sturen naar het ziekenhuis. Daar werd duidelijk dat mijn voorste kruisband was afgescheurd, en doordat ik de wedstrijd nog heel stoer heb uitgevoetbald was ook een belangrijk deel van het kraakbeen verdwenen. Ik had mijn been gesloopt, in slechts 20 minuten tijd. Een probleem voor het leven, althans dat is een eerste reactie. Later heb ik veel dingen bijgeleerd. Ook deze blessure heeft mij aan het denken heeft gezet. Ik ben voor een deel arbeidsongeschikt verklaard. En veel dingen hebben sinds dat voetbaltrauma ook een andere wending genomen dan er ongetwijfeld oorspronkelijk bedoeld was. Ik besef nu dat dit vooral leermomenten heeft opgeleverd. Soms ben ik slordig, dan maak ik mijn huiswerk niet, maar hoop ik op mijn gezonde verstand en ga ik voor een kleine voldoende. Maar ik begin steeds beter te beseffen dat ik een veel hoger cijfer kan behalen. En niet alleen ik, jij ook. En niet door competitief mee te doen in de huidige maatschappij,

nee juist door je lessen bij elkaar te overzien. Te leren en je huiswerk te maken, te laten zien, uit te stralen, dat het goed is. En beter dan goed? Mag, maar maak er geen wedstrijdje van ☺, nee gekheid, leer tevreden te zijn, wanneer? Dat weet je vanzelf, dat verschilt voor iedereen, en besef dat tevredenheid een van de grondstoffen is van geluk, en wat is geluk? Dat voel je, ik heb dat inmiddels geleerd, geluk voel je van binnen en als je het voelt zie je het ook, en als je het ziet kun je het uitstralen, nee sterker nog, dan wil je dat uitstralen. En als je geluk uitstraalt..... dat is nog eens positief, en ja laten we daar eens mee beginnen, van positiviteit een eerste levensbehoefte maken.

Het zit al in mij, en ik weet dat voor mij mijn uitleg klopt, dat is het einde van een vorig hoofdstuk, of van een vorig onderdeel van je leven, of van een negatieve gedachte en het mooie is, er is weer een nieuw begin. Vandaar dat ik het omdraai, dat was het einde van het begin, ik ben pas net begonnen, er is nog zoveel meer, nieuwe fases dienen zich aan, nieuwe mogelijkheden zitten er aan te komen als ik ze wil zien, als ik ze wil voelen. Ja, ik ga er voor, ik lees weer een boek over positiviteit en Mindfulness, daar put ik op lastige dagen moed uit, yep, iedereen heeft lastige dagen, en die horen er ook bij, het is alleen wel de bedoeling dat je er van leert. Het belemmert je in gelukkig zijn, dus moet je ze zo veel mogelijk zien te beperken en dan ontstaat vanzelf weer meer ruimte voor geluk.

Ik begin aan een nieuw hoofdstuk, niet alleen in dit boek maar ook in mijn leven. Ook dit ga ik omdraaien. Hoe verder ik kom met dit boek, hoe meer ik mij besef wat mijn leven mij tot nu toe heeft proberen te leren, te bewijzen.

Net als waarschijnlijk ieder van jullie als lezers van dit boek heb ik mijn portie al wel gehad. Misschien heb ik hem nog niet helemaal op, maar dat zal de toekomst uitwijzen. Ik weet steeds beter dat ik zelf bepaal, en hoe ik reageer op wat er in mijn leven gebeurt. Ik praat met mensen die ik ken, familie, vrienden maar ook steeds meer onbekenden. Ik praat met mensen die ik al heel lang ken, maar die ik nu pas echt leer kennen, ik leer ze aanvoelen, omdat ik open sta voor ze, omdat zij ook open blijken te staan voor mij, wat mooi.

Ik ben zeker geen zweverig persoon, neuh, beentjes op de vloer was altijd mijn motto. En plots komt er een gevoel, ik zit vast. Ik wil hieruit maar ik krijg mijn beentjes niet los van de vloer en de zoektocht is begonnen. Dat was mijn einde van het begin, ik kijk uit naar het volgende hoofdstuk in mijn leven.

*“Als je 's avonds gaat slapen, en
je inziet dat je iemands dag een
klein beetje beter hebt gemaakt,
dan heb je een goede dag
gehad.”*

-Mark Verhees-

Hoofdstuk 2: Me and My burn-out.

Mijn ouders hebben mij keurig opgevoed, eet met je mond dicht, spreek met twee woorden, wees respectvol, dat is ze volgens mij goed gelukt allemaal, daar ben ik ze dankbaar voor, heel dankbaar. Mijn ouders zijn super ouders, ieder op zijn en haar eigen manier. Gelukkig leven ze nog, en dat zij niet alleen maar de mooie dingen van het leven tegenkomen zal ik in een volgend hoofdstuk nog beschrijven, maar ik wil even naar dat respectvol terug. Hoe dieper ik over dit woord nadenk, des te lastiger ik het vind om hier een juiste draai aan te geven, respectvol. Thuis werd dit vroeger duidelijk