

A lush, misty forest with tall trees and dense ferns. The scene is filled with vibrant green foliage, including large ferns in the foreground and tall, slender trees in the background. The atmosphere is soft and ethereal due to the mist.

De kracht van zelfbeseft

*Waar je werkelijk ademt,
ontspring je telkens weer*



TOMMY BROWAEYS

Zelfzorg is onmisbaar in deze tijd waarin het aantal mensen met burn-out, bore-out en depressie nog steeds stijgt. Tijd voor een grondig zelfonderzoek om voldoende ademruimte voor jezelf te creëren.

Tommy Browaeys laat in zijn artikel zien hoe je dat aanpakt.

Iedereen heeft iets te bieden waarin hij of zij goed is. Je hebt de verantwoordelijkheid tegenover jezelf om te ontdekken wat dat is. Je weet pas wat het is als je eraan begint.' Het zijn zinnen uit een speech van Barack Obama aan de start van het schooljaar. Ook volwassenen kunnen ze beschouwen als een oproep tot zelfbesef, als belangrijkste stap naar zijn en doen wie je bent, naar persoonlijk en collectief geluk.

Trager zinken

De statistieken rond langdurige afwezigheid door burn-out, bore-out of depressie tonen telkens weer aan dat steeds minder mensen erin slagen om de zware klei onder hun voeten, waarin ze om welke reden dan ook vastgezogen geraakt zijn, los te laten en zich vrij te voelen. Ondertussen zitten ook steeds meer jongeren aan de antidepressiva, vaak zelfs zonder psychische begeleiding via een *praatdokter*, en maken hun dromen veel te snel plaats voor illusies.

Wat bij de communicatie rond Belgische burn-outcijfers eerder opviel, is de positieve kanttekening dat de aantallen minder snel stijgen dan de voorgaande jaren. Ik ben nooit een kei in wiskunde geweest, maar dat is naar mijn mening nog niet hetzelfde als dalen. Het is relativeren alsof de muzikanten op de Titanic tevreden waren dat het schip tijdens het nummer dat ze speelden wat trager zonk dan bij de vorige melodie.

'Een groot schip kan zinken als gevolg van een klein lek.' Benjamin Franklin

Onder het wateroppervlak

Zolang het gat in de romp van een vaartuig niet gedicht is, sijpelt het zeenat naar binnen en zul je moeten hopen om het hoofd boven water te houden. We zijn er tijdens een jeugdige vakantie ooit in geslaagd om ons grote luchtbed, dat wat lekgeslagen was, toch een heel eind drijvende te houden door als

gekken onze longen in de ventieltjes van een aantal luchtkamers leeg te blazen. En toch moesten we naar de kant, terwijl we niets konden vertellen over wat voor moois er tijdens de achter ons liggende drijfstrook voorbijgeleden was. We hadden er geen oog ... en lucht meer voor.

Bovendien vergisten de stuurder van het onzinkbare schip zich ruim een eeuw geleden ook aan de ijsberg, die nadien in opleidingen voor sales en managers de meest gebruikte metafoor werd voor de stelling dat niet alles zichtbaar is. Dat er onder de oppervlakte nog een bedreiging schuilt. Vergelijk het met een sluimerend virus dat al in iemands bloed zit, maar nog niet uitbrak.

Werkbaar werk

Tussen die alarmerende cijfers door worden ballonnetjes opgelaten en initiatieven gelanceerd. Politici, werkgeversorganisaties en vakbonden verdringen elkaar voor de camera. Van lovenswaardige ideeën en goede bedoelingen tot electoraal geïnspireerde gebakken lucht. Het modebegrip *werkbaar werk* gaat al een tijd mee. Werkgevers kunnen gecontroleerd en gestraft worden voor een falende aanpak van burn-out. Afwezigen die zich niet aan de spelregels houden, lopen het risico om naast zichzelf ook hun uitkering te verliezen.

Naar mijn gevoel wordt té fel de klassieke kaart van straffen (en belonen?) getrokken in plaats van die van de bewustmaking. Er zijn voorstellen om langdurig afwezig een tijd ergens anders aan de slag te laten gaan of werknemers uit te wisselen zodat ze voelen wat die andere wind met hen doet. Een interessante insteek, los van de praktische haalbaarheid. Wie dat probeert, moet zich natuurlijk afvragen hoe groot de kans is dat de belemmeringen die hij in de huidige job wegduwt ook daar kunnen opduiken. Werkbaar werk is in ieder geval een nobele doelstelling. Werkbaar welzijn of welzijnbaar werk ook. Want als we alleen maar het gevoel hebben te werken, vergeten we misschien wel te zijn.

Zekerheid

Werkgevers kiezen via missie, visie, strategie en beleid voor een bepaald klimaat. Daarbij is het – hopelijk – de bedoeling dat een werknemer zichzelf ontwikkelt zodat zijn persoonlijk geluk, het rendement op eigen vermogen van de onderneming en het Bruto Binnenlands Product er beter van worden. In de praktijk loopt het weleens anders. Wij zijn trouw aan de werkgever. We hebben een contract met de kapitein van het schip en varen de route die hij voor ons uitgetekend heeft. Voor de één is dat de machinekamer, zonder het minste idee van de koers, voor de ander dan weer de kombuis, het dek of de navigatieruimte. En dat het hele traject. Voor wie daarmee tevreden is en er bewust voor kiest, zal er geen vuiltje aan de lucht zijn.

Iemand die met een burn-out kampt, heeft op een of andere manier moeite met de rol die hem toebedeeld werd of waarvoor hij (lang geleden) gekozen heeft. Misschien tegen beter weten in, blijft hij zijn geluk in andermans handen leggen ... en uitstellen. Voor de ijsberg der drogredenen: zekerheid. Ik stel me de vraag of we onszelf niet wijsmaken dat we omwille van die zogezegde zekerheid bij de pakken moeten blijven zitten. Als vals voorwendsel om zelf geen keuze te hoeven maken. We mogen van leidinggevendenden verwachten dat ze de tocht voor ons zo aangenaam mogelijk maken. Maar leg niet al je eieren in dat mandje en vraag je af in welke mate je de door hen gekozen richting kunt en wilt veranderen, al dan niet ten koste van jezelf. Want anders dreig je in een situatie terecht te komen van: 'Ik wil dit (eigenlijk) niet (meer).' En toch ga je door. Zonder die veel crucialere vraag te stellen: 'Wat wil ik wel?' Die *mindswitch* brengt je van een negatieve naar een positieve benadering.

'Self-awareness is the single most important drug in society.' Gary Vaynerchuk

Vitamine B3

Het wordt dan ook tijd voor een herinneringsprik met vitamine B3:

- *Besef*: Ga op zoek naar jezelf en (her)ontdek wie je werkelijk bent.

- *Bewust*: Houd van de persoon die je in de spiegel ziet en minimaliseer niet wat je kunt.
- *Beweeg*: Durf uit je comfortzone te komen en iets te doen met wat je geleerd hebt.

Door (meer) te doen wat je graag doet, kom je tot een soort moodboard dat je inzet als kompas bij keuzes. Het is een leidraad om de focus van wat je niet meer wilt om te buigen naar wat je wel wilt. Op basis van je waarden, normen en kwaliteiten kom je tot een ideaalbeeld van de wereld (*visie*), de rol die jij daarin wilt spelen (*missie*) en hoe je dat wilt realiseren (*strategie*).

Hoe dat moodboard eruitziet, maakt niet uit. Bij mij is het een amateuristische tekening met kernwoorden. Het kan evolueren. Het gaat erom dat je ermee mee bezig bent en dat het zich als vanzelf ontvouwt. Bekijk het alsof je in een schijnbaar ondoordringbare jungle in verschillende stappen een pad creëert door wat je belemmert weg te kappen en gewoon verder te stappen. Vergelijk het met een schrijver die aan verzen sleutelt, schrapt en weer toevoegt terwijl er misschien al heel wat proppen in de papieremmer liggen. Iedereen kan daar op een creatieve manier vorm aan geven.

Eerste hulp bij ...

Kijk daarbij in de spiegel en stel jezelf de vraag of jij bent wat je momenteel doet. Voelt dat goed? Prima, dan zit je op koers. Is dat niet zo, dan kun je jezelf de vraag stellen of er misschien een andere rol voor jou weggelegd is op het schip. Of dat het tijd is voor een andere koers. Op jouw luchtbed misschien. Ooit komt het moment dat je ergens in dat oerwoud stopt en beslist om daar voor jouw versie van de wereld te gaan of dat je die gedichten en teksten bundelt.

Zo'n moodboard past prima in wat ik EHPO noem, niet enkel curatief zoals bij EHBO, maar ook preventief. De vijf tips voor Eerste Hulp bij Persoonlijke Ontwikkeling sluiten namelijk naadloos aan bij de basisregels van Eerstehulpverlening.

EHBO:

- 1 Let op gevaar – Eigen veiligheid
- 2 Ga na wat er is gebeurd en wat het slachtoffer mankeert
- 3 Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- 4 Zorg voor deskundige hulp
- 5 Help het slachtoffer

EHPO:

1 Zorg voor jezelf

Lichamelijk en mentaal. Alleen dan kun je voor anderen zorgen. Het is een feit dat je meer voor iemand anders betekent wanneer je je goed voelt. In het bedrijfsleven heet het dan dat een tevreden werknemer meer toegevoegde waarde creëert.

2 Ken jezelf

Weet je (nog) wie je bent of was je dat met het ouder worden stilaan vergeten? Besef dat je diep vanbinnen nog diezelfde persoon bent. Net als bij een boom zijn er misschien veel ringen rond je kern gegroeid. Of is je beschermende schors dikker geworden. Ga na wat er met je gebeurd is. Bepaal wat voor jou belangrijk is. Breng jezelf in kaart. Door jezelf te kennen, zul je ook de ander beter begrijpen.

3 Vertrouw jezelf

Stel jezelf gerust. Je bent goed zoals je bent. Geloof in je troeven en zet die in voor wat je graag doet. Er zijn geen slechte keuzes. Leef niet in het verleden en zet niet alles in op later. Je verdient het om nu gelukkig te zijn. Laat los wat je niet kunt veranderen.

4 Respecteer en help elkaar

Durf jezelf open te stellen en een ander te vertrouwen. Je kwetsbaarheid tonen is geen zwakte, maar een sterkte. Zonder maskers. Authentiek. Met respect voor elkaars grenzen en ongeacht het karakter. Delen als vermenigvuldigen.

5 Neem de regie in handen

Niet wat je weet telt, maar wat je doet met wat je weet. Wacht er niet mee. Kijk in jezelf en om je heen. Je hebt alles in je om jouw verhaal te schrijven. Om regisseur te worden in plaats van je een (betekenisloze) acteur te voelen.

Ademruimte

Binnen die vitamine-B3-kuur en EHPO-oefening is mindfulness een manier om jezelf extra ademruimte te verschaffen, zowel letterlijk als figuurlijk. Gelukkig raakt mindfulness de associatie met esoterische zweverigheid wat kwijt. Onbekend is onbemind. Een bevriende therapeute omschreef het ooit als volgt: 'Als je tegen managers zegt dat we tijdens de volgende sessie aan mindfulness doen, komen ze niet meer terug. Als je zegt dat we een korte ademhalingsoefening doen, zeggen ze daarna allemaal hoeveel deugd het hen deed.' De angst voor het

onbekende omarmen in plaats van te vluchten: op zich al een goede oefening ...

Mindfulness heeft mij van mijn mindfulness bevrijd.

Via het woord *ADEM* leg ik tijdens spiegelgesprekken, lezingen of 'deelshops' uit wat mindfulness voor mij als hoogsensitief persoon betekent:

A Aandacht en aanvaarding. Voor jezelf, anderen en de situatie. Het beste samen te vatten in die gekende quote 'Geef me de rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen en – vooral – de wijsheid om het onderscheid te kennen.'

D Dag Denken. Stop die continue gedachtestroom in je hoofd. Intuïtie is een troef, maar kan je ook misleiden, wanneer het gedachtepropaganda wordt en je veronderstellingen zich van je meester maken omdat je ze niet meer aftoetst.

E De energie van EQ en Empathie. Het is voor mij evident om begrip- en respectvol met elkaar om te gaan en net als jezelf ook de ander te aanvaarden zoals hij is en zijn geluk te gunnen. Grenzen aanvaarden en respecteren zonder #metoo.

M Mild in het moment. Wees niet te hard voor jezelf en schenk jezelf ... ademruimte. Een valkuil voor perfectionisten. Als je verteerd wordt door spijt omwille van het verleden en te veel hoop legt op de toekomst, vergeet je nu te leven.

Ik ben dankbaar dat ik tijdens de moeilijkste periode uit mijn leven tot dat traject voor zelfzorg gekomen ben. Ik ben blij dat het ondertussen ook voor anderen een leidraad is. Kwetsbaar delen is krachtig vermenigvuldigen geworden. Door mezelf te (her)creëren, heb ik het voorrecht gekregen anderen mee te (her)creëren. Zij zijn voor mij een katalysator. Ik voor hen een zachte spiegel. Waardoor we samen anders naar onszelf kijken dan voorheen en vanuit een bewust besef bewegen. Want waar je werkelijk ademt, ontspring je telkens weer.

