

## Ik werk nu op een manier die mij energie geeft

# Blijer na burn-out

TEKST Sarah Vandoorne // FOTO Stef Dehantschutter

We springen, vliegen, hollen en happen naar adem. En toch blijven we gewoon doorgaan. Het aantal mensen dat uitvalt wegens psychosociale en stress-gerelateerde oorzaken wordt echter almaar groter. Steeds meer mensen voelen aan dat het anders moet. Alleen is het probleem vaak: hoe moet dat dan? Hoe pak je het aan? Wie kan helpen? Hoe geraak je verder dan het besef dat het zo niet verder kan?

Samana Magazine legt deze vraag de komende maanden voor aan verscheidene personen en probeert antwoorden te vinden. De spits wordt afgebeten door auteur **Tommy Browaey**s.

Na een burn-out keek hij in de spiegel en gooide hij het roer om. Daarvoor maakte hij geen bocht van 180 graden, maar kon hij door kleine aanpassingen meer in balans blijven. Tommy legt uit hoe dat haalbaar kan zijn voor iedereen – zonder dat het licht eerst moet uitgaan.

“Waar sta ik binnen vijf jaar? Geen idee. Ik probeer te leven zoals ik schrijf, zonder te weten waar ik terecht kom. Te ver vooruit kijk ik niet meer. In plaats daarvan heb ik geleerd om vertrouwen te hebben in de tijd. Die zal wel duidelijk maken waar ik heen ga.”

Tommy Browaey's staat anders in het leven. Na een burn-out – een crash, zoals hij het zelf noemt – nam hij wat gas terug. Hij ging anders werken, minder pendelen, nam tijd voor zichzelf en schreef twee boeken over zijn ervaringen: *Wake-up call* en *Gebeten door het leven*. Die ervaringen deelt hij ook in workshops, waarmee hij hoopt anderen bij te staan.



Tommy Browaey's: “De eerste stap richting genezing is toegeven dat er iets aan de hand is, dat er iets moet gebeuren.”

“De mooiste feedback die ik krijg, is hoe herkenbaar het is”, glundert Tommy. “Zoals dat gaat met een burn-out, is de eerste stap richting genezing toegeven aan jezelf dat er iets aan de hand is, dat er iets moet gebeuren. Dat kan je enkel door jezelf kwetsbaar op te stellen. Daarom vertel ik mijn verhaal.”

## Cynische tegenpool

Vijf jaar geleden is Tommy de controle verloren. Over zijn lichaam, zijn mentale en fysieke gezondheid. En over zijn werk. “Een lange fusie lag mee aan de basis van mijn burn-out”, zegt Tommy, leidinggevende in een uitgeverij. “De uitgeverij had die overname nodig om te overleven. Ik stond daarachter, maar ik stond te weinig stil bij wat dat concreet inhield.”

De Kempenaar werkte voorheen in Kalmthout, maar moest na de fusie naar Brussel. “Wat betekent dat pendelen voor mijn *work-life balance* en die van mijn teamleden? Ik was kwaad op mezelf en ging ervanuit dat anderen ook kwaad op mij waren. Achteraf gezien kon ik op veel begrip rekenen. Maar dat wist ik toen nog niet. Ik zat in mijn eigen cocon en was stilletjes aan het afglijden naar een burn-out.”

“Thuis was ik wel nog fysiek aanwezig, maar niet meer mentaal.”

De verhuizing was niet het enige wat veranderde voor het team van Tommy. “We konden naar mijn gevoel steeds minder onze eigen koers varen, ons eigen ding doen. Ik wilde een situatie controleren die niet te controleren viel. Op den duur was ik mijn vertrouwen kwijt. Voordien was ik

altijd creatief, wilde ik inspireren. Nu keerde ik in mezelf. Ik werd een cynicus, meer negatief dan positief. Ik kon soms niets meer uitbrengen tijdens meetings. Ik ben eens recht gesprongen en vertrokken. Een volledige tegenpool van wie ik ben.”

## Diep lichtpuntje

Die negatieve spanning uitte zich fysiek. “Pijn aan de nek, schouders, borstkas. Ik liep rond als een gespannen hyperventilerend persoon. Thuis was ik wel nog fysiek aanwezig, maar niet meer mentaal.”

Toch heeft het nog zo’n half jaar geduurd vooraleer Tommy besloot raad te vragen aan zijn huisarts. “Toen ik die stap uiteindelijk zette, kon ik niks uitbrengen. Ik ben beginnen wenen. Toen mijn vrouw vroeg hoe het geweest was, weende ik een tweede keer. Ik zie die periode als mijn dieptepunt. Mijn vrouw omschrijft het als het eerste lichtpuntje.”

De huisarts stuurde Tommy met ziekteverlof. Eerst een week, daarna een maand. “Hij raadde me aan om een coachingtraject op te starten, maar daar was ik nog niet klaar voor. Ik was koppig. Na vijf weken wilde ik terug gaan werken. Sommige collega’s zeiden dat ik er toch nog niet zo goed uitzag. Bij een koffie adviseerde een van hen om eens echt te pauzeren. Aan het einde van de maand belandde ik opnieuw bij mijn huisarts, met de boodschap dat ik klaar was om eindelijk naar hem te luisteren.”

Met een doktersbriefje van vier maanden op zak kreeg Tommy het advies om therapie te volgen en thuis dingen te doen die hij graag doet. “Kokkerellen, bijvoorbeeld. Of schrijven.” Dat

was al langer een uitlaatklep voor Tommy. Hij is hoogsensitief en introvert van aard. “Als kind schreef ik neer wat mij bezighield, terwijl andere kinderen dat gewoon tegen elkaar zouden zeggen.”

Onder begeleiding van een therapeut herontdekte hij zijn pen. “Wat is mij overkomen? Hoe kijk ik daarnaar? Aan de hand van die vragen schreef ik mijn verhaal op. Schrijven werd een soort zelftherapie. Na lang aarzelen startte ik een blog. Daar kreeg ik enorm veel positieve reacties op. Dat is voor mij de drijfveer geweest om nog meer te vertellen, in teksten en workshops. Als ik daarmee een aantal mensen op weg help, is het geslaagd.”

## Haalbaar voor iedereen

In zijn workshops raadt Tommy aan om in de spiegel te kijken. “Ik kan mensen niets leren. Ze weten eigenlijk alles al wat ze nodig hebben. Ze moeten er gewoon iets mee doen.” Hij geeft een voorbeeld. “Net voor ik uitgevallen ben, heb ik nog een collega uit de nood geholpen. Typisch voor mijn gebrek aan zelfzorg: ik kan een ander wel een goed advies geven, maar dat niet op mezelf toepassen.”

Om dat te veranderen, stelt Tommy voor om jezelf vaker vragen te stellen. “Bij het opstaan kan je je afvragen of dit is wat je wil doen doorheen de dag. Wil ik dit blijven doen? Geeft dit mij energie of kost het alleen maar energie? Waarom doe ik iets? Ben ik dit? Is dit waar ik naartoe wil?”

Volgens hem is het voor iedereen haalbaar om op die vragen een antwoord te zoeken (en te vinden), zolang we er maar voor

elkaar zijn. “Als samenleving zouden we beter over elkaar moeten waken. Collectieve zelfzorg, daar pleit ik voor, in een samenleving waar kwetsbaarheid een plaats heeft en we ons niet sterker willen voordoen dan we zijn.”

Als iemand vraagt hoe het gaat, mag je ook eens zeggen dat het niet goed lukt, vindt Tommy. “Je hoeft niet altijd ‘ça va’ te antwoorden. Als je ongelukkig bent met de plek waar je bent, dan is dat niet oké. Dat mag je zeggen. Ook aan je werkgever. Ik denk dat het beter is dat mensen van job veranderen, dan dat ze ziek worden waar ze zijn.”

“Schrijven werd een soort zelftherapie. Als ik daarmee mensen op weg help, is het geslaagd.”

### Tijd gewonnen

Met Tommy gaat het intussen beter. Hij is nog altijd aan de slag bij de uitgeverij. Eerst werkte hij drie maanden halftijds (progressieve werkherleving), daarna begon hij vier vijfden te werken. Daarvoor deed hij een beroep op ouderschapsverlof. “Dat kon ik enkel nog doen voor mijn jongste. Voor de oudste was het te laat. Te lang carrière willen maken zeker?” Dat heeft hij twintig maanden lang gedaan: vijftien met uitkering, vijf zonder. Nu blijft hij vier vijfden aan de slag. “Ik heb gevraagd om dat contractueel vast te leggen. Mijn nieuwe manager had er vertrouwen in.”

Dat Tommy minder zou verdienen dan vroeger, deert hem niet. “Vroeger dacht ik altijd dat doorgaan en carrière maken gelijk stond aan zorgen voor mijn gezin. Een salarisverhoging? Dat bevestigde dat gevoel. Het moment dat ik het meeste verdiende was ik eigenlijk het ongelukkigst. Ik zat in een gouden kooi en moest daar uit.”

Een drastische ommezwaai noemt Tommy dat niet. “Ik houd geen pleidooi voor jobhoppen. Zelf heb ik nog steeds dezelfde werkgever. Alleen werk ik nu

## 5 tips om te leren in de spiegel kijken

### (1) Zorg voor jezelf

‘Stel grenzen. We blijven doorgaan, zorgen voor ons gezin, onze collega’s niet in de steek laten. We vergeten dat we meer kunnen betekenen voor een ander wanneer we onszelf goed in ons vel voelen. Nee zeggen mag dus.’

### (2) Ken jezelf

‘Durf jezelf eens af te vragen of het kind in jou geïnspireerd zou zijn door de volwassene die je geworden bent. Zo herontdek je wie je bent.’

### (3) Vertrouw jezelf

‘Zet niet te veel druk om nu, nu, nu resultaat te boeken. Vertrouw de flow waar je inzit.’

### (4) Respecteer elkaar

‘Durf de andere te vertrouwen en om hulp te vragen. Mensen zijn er om elkaar te helpen. Toon je kwetsbaarheid daarin. Dat kan herkenbaar zijn voor de andere en hem helpen.’

### (5) Neem de regie in eigen handen

‘Alles wat je nodig hebt, zit in jou. Ben je bang om er iets mee te doen? Maak een beslissing. Als je beslist om in een situatie te blijven die je eigenlijk niet wil, loop je vroeg of laat tegen de lamp.’

### Meer info?

[www.waarjewerkelijkademt.be](http://www.waarjewerkelijkademt.be)

op een manier die mij energie geeft. Ik werk twee dagen van thuis uit, twee dagen pendel ik naar Brussel en een dag ben ik vrij.” Met die dag doet Tommy wat hij wil. “Soms doe ik niks, soms schrijf ik of geef ik een lezing.

Is dat niet te veel van het goede? ‘Ik weet het, het klinkt veel, maar voor mij is het evenwicht er. Zolang ik die balans voel, is het oké. Met hard werken is niks mis. Zolang je er maar energie uit put. Als wat je doet je uit balans haalt, is er iets mis. Dan moet je in die spiegel durven te kijken.”

Tommy’s oudste zoon heeft hem eens gevraagd of hij spijt had dat hij uit balans is geraakt. “Vind je het niet jammer dat dit jou is overkomen? Dat je tijd verloren bent door ziek te zijn?”, polste hij bij zijn vader. Tommy glimlacht. “Ik legde mijn zoon uit dat ik die tijd niet verloren ben, maar nu tijd gewonnen heb. Nu ik mezelf een spiegel voorgehouden heb, sta ik helemaal anders in het leven. Ik ben terug de jonge idealist van vroeger, niet mijn cynische tegenpool.” ●●