

# Tot *rust* komen in de stiltecocon

Met een eerste slakkensculptuur in het Prinsenveld van Retie wil Tommy Browaeys mensen bewustmaken van de nood aan rust en stilte voor ieders mentale gezondheid. Hij spreekt uit eigen ervaring.

TEKST: PETER OOMS | FOTO: ZINEDINE BROWAEYS

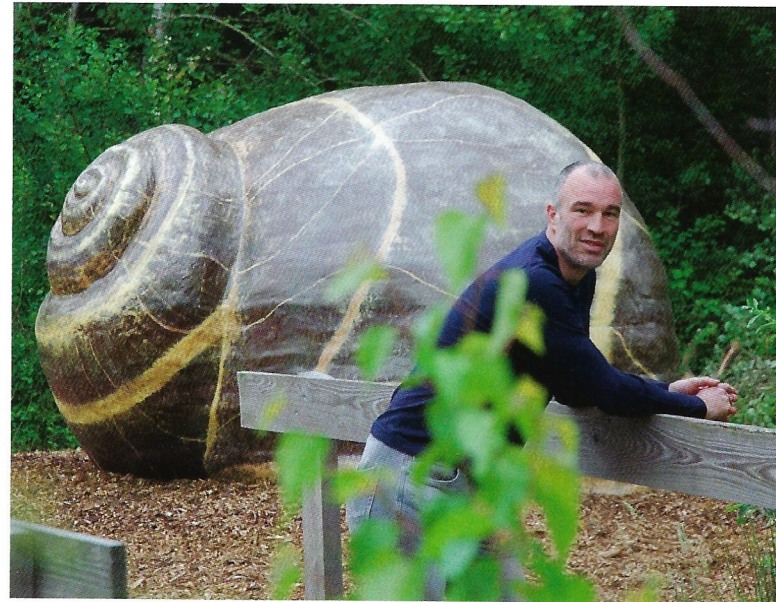
Zes jaar geleden is hij zelf *gecrasht*. Een burn-out maakte dat hij een half jaar niet kon werken. "Dat was een schok voor mij. Ik had het niet zien aankomen en nooit gedacht dat het mij zou overkomen. Het heeft me ook heel wat moeite gekost om terug te komen. Met de hulp van een therapeute en mijn omgeving is het me dan toch gelukt. Ik heb daarna besloten om anderen te helpen door mijn ervaringen te delen. Dat doe ik door te schrijven: een blog *Waar je werkelijk ademt* en een boek *Wake-up Call*. Als schuchter en hoogsensitief persoon heb ik dan de stap gezet om er voor een publiek over te spreken. Eerst in kleine workshops, maar intussen ook als spreker op grotere congressen met meer dan honderd deelnemers. Dat ontwikkelt zich als het ware vanzelf, zonder dat ik dat moet forceren", zegt Tommy Browaeys.

“De schelp wijst op de noodzaak om stilte te zoeken.

Browaeys zelf. "Maar de schelp wijst ook op de noodzaak om de stilte te zoeken, over een drempel in jezelf te stappen en tot rust te komen om een moeilijke periode te overwinnen. Daarna is het ook belangrijk om naar buiten te komen met wat je hebt geleerd. Dat laatste doe ik nu in de praktijk door erover te spreken voor een publiek. Maar ik pas het ook persoonlijk toe, door

## Symbol

De slak van de stiltecocon staat symbool voor een aantal zaken, niet in de laatste plaats het introverte karakter van Tommy



TOMMY BROWAEYS AAN DE STILTECOCON IN RETIE

niet meer alleen individueel te sporten bijvoorbeeld, maar ook samen met anderen. Daar vond ik ook extra steun en sloot ik nieuwe vriendschappen."

## Tips

In zijn tussenkomsten voor andere mensen geeft hij gewoonlijk vijf tips om een crash te overwinnen of, beter nog, te vermijden.

- ✓ Zorg voor jezelf.
- ✓ Kijk in de spiegel. Ken jezelf.
- ✓ Vertrouw jezelf. Je bent goed zoals je bent.
- ✓ Durf praten. Het is OK om niet OK te zijn. In het delen van individuele kwetsbaarheid schuilt een collectieve kracht.
- ✓ Doe iets met wat je hebt geleerd en doe het nu. Straks is misschien te laat.

Tommy Browaeys heeft zijn leven weer op de rails gezet. Hij werkt vier vijfde voor de uitgeverij Roularta, zodat hij ook tijd heeft voor zijn nieuwe projecten, waaronder de stiltecocon. "Intussen heeft een eerste bedrijf een grote slak in zijn kleuren besteld voor het bedrijfsterrein. Medewerkers kunnen er zich afzonderen om even rust te vinden en terug tot zichzelf te komen. Ik heb in een mal op basis van de 'moedercocon' geïnvesteerd en droom dat daaruit nog slakken geboren worden voor ondernemingen, wandelgebieden en scholen. Er lopen mooie contacten", zegt Tommy Browaeys. ■