

“Wederzijds begrip is de maïzena van de samenleving”

“Het is niet belangrijk wat je weet, maar wat je doet met wat je weet”, vertelt **Tommy Browaey**s (TBI) tijdens zijn webinar rond burn-out. Hij blogt, deelt zijn verhaal in het boek *Wake-up Call* en inspireert anderen rond mentale gezondheid via keynotes en projecten als de stiltecocon. Een pleidooi voor duurzame zelfzorg.

Tommy, je deed je verhaal al in een interne webinar, maar kan je ons nog eens vertellen wat jou precies overkomen is?

In november 2014 ging het licht bij me uit en vond ik niet langer de kracht om op te staan en richting BMC te rijden. Ik was al langer op mijn grenzen aan het botsen en negeerde de signalen van mijn lichaam en mijn omgeving. De veranderende context rond de integratie van Trends Top en Euro DB, met de verhuis naar Evere, bleek veel minder goed verteerbaar dan ik verwacht of gehoopt had. Zo botste ik ook op de limieten van mijn hoogsensitieve karakter, met zelfverwijt rond gemaakte keuzes en schuldgevoel naar de collega's binnen mijn team als extra zout in de wonde. Ik verloor uiteindelijk de controle zowel over de context als over mezelf.

Wanneer kreeg je de officiële diagnose?

Toen ik bij de dokter in tranen uitbarstte en geen woord meer over de lippen kreeg, gaf die aan dat ik de riem er best eventjes zou afleggen en hij adviseerde me om in begeleiding te gaan. Toch heb ik nog koppig tot in februari 2015 geprobeerd om door te gaan, mits wat extra vakantie en vrije dagen. Mijn rugzak raakte enkel voller, signaleerde een goede vriend, en collega's die me goed kennen, gaven aan dat het niet beter ging. Het was als de tsunami na de eerste schok.

Wat doet dat met een mens en hoeveel tijd had je nodig?

Stel je een volwassen man voor die schijnbaar alles heeft om gelukkig te zijn maar het tegenbeeld van zichzelf geworden is en in een hoekje *Ik wil dit niet* prevelt. Als je van je vrouw hoort dat je niet meer landt en dat je kinderen zich afvragen wat er met papa aan de hand is, weet je dat vijf voor twaalf al achter je ligt. Dankzij uitstekende therapie, mijn omgeving en mezelf

ben ik half mei van dat jaar weer aan de slag gegaan, eerst halftijds en nadien 4/5. Een keuze waarvan ik tot op vandaag geen spijt heb. Hoeveel tijd nodig is, hangt van elke persoon of situatie af.

Hoe moeilijk was het weer op de werkvloer te komen?

Dubbel. Blij om mensen terug te zien en het product opnieuw te voelen. Maar ook voorzichtig en me afvragend wat er ondertussen veranderd zou zijn. In overleg met mijn therapeute heb ik er bewust voor gekozen om terug te gaan naar waar ik uitgevallen was, in de wetenschap dat er altijd alternatieven zijn. Kan ik iets doen met wat ik over mezelf geleerd heb? Kan ik ook daar een rol spelen voor anderen? Het gesprek met een aantal collega's van de eerste uren was bevrijdend, mijn schuldgevoel bleek onterecht. De open babbel met **Burt Riské** rond mijn verhaal en rol binnen TBI zorgde, ondanks wat hobbeltjes in het begin – *perception is a bitch* – voor een context van vertrouwen waarin we steeds beter gingen samenwerken.

Je koos ervoor om heel open te zijn over wat je overkomen is: waarom?

Er rust nog altijd een groot taboe op burn-out. “Als ik geen zin meer heb om te werken, krijg ik wel een burn-out”, hoorde ik langs het voetbalterrein toen ik naar mijn zoon ging kijken en nog niet over mijn situatie durfde te vertellen. “De meeste burn-outers zijn fakers”, las ik in een interview met een gerenommeerd bedrijfsleider. Dat inspireerde me trouwens tot mijn eerste opiniestuk in Knack, met de stelling dat ook ondernemingen wel eens faken. Ik ontdekte dat mijn kwetsbaarheid een kracht was, dat mijn verhaal bij andere mensen binnenkwam en voor een zacht duwtje richting zichzelf zorgde. Anderen inspireren staat met stip op mijn moodboard. Wanneer je als reactie krijgt

◀ Vertrouw jezelf, geloof dat je goed bent zoals je bent ▶



Wie is Tommy?

- Geboren in 1971.
- Geboren en getogen Kempenaar.
- Woont in Retie.
- Vertaler van opleiding.
- 25 jaar getrouwd met Annik, papa van Zoran (20) en Zinedine (16).
- Houdt van schrijven, koken, lekker eten, glaasje wijn en sporten (lopen, fietsen).

dat je calqueerpapier op iemands gevoelens legt en zegt wat zij niet onder woorden kunnen brengen, is dat het mooiste compliment.

Welke zelfzorg neem je nu ter harte?

Ik gun mezelf de nodige adempauze om mezelf te zijn en de tijd om al eens ruimte te laten om een puzzel in elkaar te laten vallen. Dat betekent uiteraard niet defaitistisch afwachten, want daar ligt het essentiële verschil tussen opgeven en loslaten. Mindfulness. Meestal maken we ons zorgen om iets dat we toch niet kunnen veranderen. Werkelijk ademen – ook letterlijk trouwens – want dat doen we te weinig. Daarnaast heb ik geleerd dat het oké is om niet altijd oké te zijn en dat ik op anderen mag rekenen zoals zij dat op mij kunnen. Emoties tonen. Een serieuze stap als introverte hsp... Stretchen, yoga, voeding, mijn lichaam danken voor wat ik er (sportief) nog allemaal mee kan. Momentjes plukken en nieuwe herinneringen kweken. Onevenwicht aanvaarden.

Roularta start met veerkrachtssessies: wat vind je van dat initiatief?

Super, vooral omdat ze er zowel voor werknemers als leidinggevendenden zijn. Want uiteindelijk zitten we samen in bad en zorgen we op die manier voor die zo belangrijke veilige professionele context. **Veerle Hofman** gaat dat super doen, met een mooi evenwicht tussen theorie en praktijk, waarin ze de ervaringen van collega's die vielen en weer opstonden meeneemt. De opvolging wordt belangrijk want veerkracht is een werkwoord, waarbij betrokken medewerkers vol creatieve goesting springen op een trampoline, die optimaal door leidinggevendenden en management wordt aangespannen. Als die mayonaise niet pakt, vinden of houden we niet de talenten die we nodig hebben en zal de arbeidsmarkt uiteindelijk schiften.

Tot slot: wat raad jij collega's aan op het vlak van wellbeing?

Neem geregeld een bewuste blik in de spiegel: wat vind jij belangrijk, wat wil jij, wat kan je waar en hoe doen of laten om jezelf en (opnieuw) gelukkig te zijn? Vertrouw jezelf, geloof dat je goed bent zoals je bent. Laat los wat je niet kan veranderen en besef dat je pas voor anderen kan zorgen wanneer je goed voor jezelf zorgt. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen en aanvaard hulp: #metoovulnerable. Aanvaard dat iemand anders in elkaar kan zitten dan jijzelf, met een eigen perceptie en drijfveren in jullie gezamenlijke context. Wederzijds begrip is de maïzena van de samenleving. Je hoeft niet meteen je hele leven om te gooien. Kleine stapjes. Stel je geluk vooral niet te veel uit, want later komt nooit.

◀ **Dat ik mezelf mag zijn** ▶

Welke spreuk past het best bij jou?

Waar je werkelijk ademt, ontspring je telkens weer.

Waarvoor ben jij het meest dankbaar?

Dat ik mezelf mag zijn.

Wat is je favoriete boek?

Op mijn blog heb ik een literatuurlijst aangelegd. Om er dan toch twee uit te pikken: *De Alchemist* (Paulo Coelho) en *De kracht van het NU* (Eckhart Tolle).

Welke film kan je met gemak herbekijken?

Le fabuleux destin d'Amélie Poulain.

Welke muziek mag zich altijd in je oren nestelen?

Sigur Rós.

Wat is jouw lievelingsgerecht?

Pasta met een goed glas wijn.

Hoe duurzaam leef jij?

People: Af en toe vertragen om anders te versnellen en anderen daartoe inspireren.

Planet: Gevarieerd eten, isolatie, thermostaat graadje lager, zonnepanelen, elektrische auto.

Profit: Copywriting in bijberoep als compensatie voor 4/5-job.