

‘Als je anderen wilt leiden, zul je eerst jezelf moeten leiden’

ANGÉLIQUE PITERNELLA (1968) kreeg zes jaar geleden een burn-out. Ze heeft twee eigen bedrijven en heeft twee kinderen van 14 en 16.



“Ik was jarenlang kampioen *pleasen*. Ik stapte over mijn eigen emoties heen en zorgde alleen maar voor anderen. Het begon toen mijn broer plotseling overleed. Hij was 17, ik 18, en ik vond het zó erg dat mijn ouders verdrietig waren, dat ik ongevraagd voor ze ging zorgen. Ook op mijn administratieve werk was ik overdreven behulpzaam voor collega's. Toen mijn ouders gingen scheiden, zei mijn vader dat ik goed voor mijn moeder moest zorgen en dat deed ik dus. Oók toen er drie jonge familieleden in huis kwamen en ze zelf in het ziekenhuis terechtwamen. Op mijn 21ste ronde ik het hele gezin. Later, in mijn huwelijk, bleef ik pleasen. Ik raakte mezelf steeds meer kwijt en deed nooit meer iets leuks alleen voor mezelf. Door mijn scheiding tien jaar geleden koos ik al een beetje voor mezelf, maar ik bleef zorgen: voor mijn ouders, mijn kinderen, mijn collega's. Het putte me uit. Met een stevige druk en pijn op mijn borst stond ik 'gewoon' nog een zwembad op te zetten voor de kinderen, omdat ik dat nu eenmaal beloofd had, maar de volgende dag lag ik in het ziekenhuis met hartkrampen doordat mijn bloeddruk veel te hoog was. Terwijl ik aan alle toeters en bellen lag, flitste mijn leven langs en dacht ik: shit! Ik heb helemaal niet gedaan wat ik wilde doen. Na deze mega waarschuwing besloot ik nooit meer te doen wat ik niet wilde. Ik nam meer rust en ging een leiderschapstraining volgen omdat dat écht iets voor mezelf was. Ik moest daarbij hard aan mezelf werken, want als je anderen wilt leiden, zul je eerst jezelf moeten leiden.

Dat was geweldig, ik heb geleerd om me te openen, om te voelen en ik besloot mijn leven anders in te richten. In de praktijk ging dat nog niet vanzelf, want voorlopig zat ik nog op mijn oude werk waar ik me uiteindelijk ongelukkig ging voelen. Toen kreeg ik alsnog een burn-out, terwijl ik al zo goed op weg was. Elke dag zat ik te huilen. Mijn lijf voelde zwaar en energieeloos en mijn hoofd zat vol. Toen bedacht ik dat ik 's morgensvroeg moest gaan wandelen. Ik wilde de kou op mijn hoofd voelen en buiten zijn waar ik de vogels hoorde. Dat hielp, want dan werd mijn hoofd leeg en voelde mijn lijf lichter en energiekeer. Ik ging ook naar rustige muziek luisteren: meditatiemuziek en fado's. Daar ging ik elke dag als ik thuiskwam echt voor zitten, met een lelietjes-vandalengeurkaars erbij. Daardoor kwam ik tot rust. Dat doe ik nu, zes jaar later, nog elke dag, zelfs als ik na middernacht thuiskom. Dat is echt mijn moment. Tijdens mijn burn-out zegde ik mijn baan op en begon ik voor mezelf. Ik gaf al wat trainingen en daar wilde ik mee verder. Wát een goede beslissing was dat. Het is heerlijk om zelfstandig te zijn. Wanneer ik voel dat ik te veel aan mijn hoofd heb, stop ik meteen en ga ik wandelen of muziek luisteren. Die vrijheid is zo heerlijk, en zo belangrijk. *'Treat yourself like a million dollar racehorse'*, zei iemand tegen me. Dat is zo waar. Als je heel goed voor jezelf zorgt, geef je een burn-out geen kans. Ik weet nu dat ik verplicht ben om trouw aan mezelf te zijn. En dat moet ik elke dag weer opnieuw doen: voor mezelf zorgen en hulp vragen als ik dat nodig heb. Daarom besteed ik ook veel

taken uit en werk ik op inspirerende plekken, zoals de Dominicaanse Republiek. Het is net als in het vliegtuig: je moet éérst je eigen zuurstofmasker op doen en dan pas dat van je kind. Ik ben een veel vrijer mens geworden en juist daardoor kan ik beter zorgen voor mijn kinderen en voor de mensen met wie ik werk.”
teammastery.nl

*** Happinez werkt samen met Project Burnout. Samen hebben we een aantal cursussen ontwikkeld die mensen helpen om hun weerbaarheid tegen stress en burn-out te vergroten, maar ook zorgen voor meer betrokkenheid, plezier en zingeving op het werk. Binnenkort online te volgen op happinez.nl/projectburnout**



Ligt er bij jou een burn-out op de loer? Check het op happinez.nl/burn-out