

Burn-out

Klachten: Hoofdpijn
Vermoeidheid
Slaapproblemen
Last van geluiden
Snel geïrriteerd zijn

Interview Burn-out klachten

Iedereen kon altijd bij mij terecht, of het nou vroeg in de ochtend was of laat in de avond.

Mijn leeftijd is 46 jaar en heb een kantoorbaan. Daarnaast houd ik van koken, fotografie, wandelen, sporten en reizen. Voordat ik last kreeg van mijn klachten kon iedereen altijd bij mij terecht, of het nou vroeg in de ochtend was of laat in de avond. Doordat ik zo toegankelijk was voor iedereen werd alles vaak op mijn bordje gelegd, want iedereen wist dat het dan wel goed zou komen. Maar door een plotseling overlijden draaide mijn leven helemaal om. Ik kreeg namelijk last van de volgende klachten: **hoofdpijn, slapeloze nachten, oververmoeid, heel prikkelbaar, geen grote groepen mensen en harde geluiden kunnen verdragen. Het lukte me allemaal niet meer, ik kon niets meer, lag echt soms dagen op de bank.** Wat heb ik toch? Burn-out of is het rouwverwerking? ik ging nergens meer naar toe, te moe, maar slapen kon ik niet. Ik had geen zin om me op te knappen en erop uit te gaan. Zo liep ik al snel 6 à 7 maanden met deze klachten. Ik was al een paar keer bij de huisarts en praktijkondersteuner geweest,

maar daar kwam ik niet verder mee. Ik werd echt gek van mezelf, vooral omdat het een paar dagen goed ging en dan zakte het weer vreselijk af. De balans was weg en ik was mezelf helemaal kwijt. In november/december had ik een mooie reis op de planning staan. En dacht echt dat als ik nu geen stappen onderneem dan kan ik niet eens op reis.

Via mijn schoonzus ben ik bij Brein en Welzijn terecht gekomen en toen ik belde kon ik binnen één week al terecht voor het intakegesprek. Tijdens dit gesprek was ik wel zenuwachtig. Zou dit mij echt kunnen helpen? Hoe snel zal het werken? Susan stelde mij gerust en heeft het hele traject uitgelegd. **En ze was ook eerlijk, ze zei als we geen verbetering zien dan is dit het niet voor jou.**

Daarnaast gaf ze me ook tips waar ik gelijk mee aan de slag kon, zoals: om 22:00 ga je naar buiten voor 15 minuten lopen, en je mag alles doen! (schreeuwen, met stenen gooien, lachen huilen gooi het er maar uit). Maar je gaat tegen jezelf praten en je hoofd leeg maken. Daarna ga je douchen en nog even een boek lezen en om 23.00 ga je naar bed. Dit werkte voor mij zo goed! Zo simpel!

Daarnaast kreeg ik het advies om kritisch te gaan kijken naar mijn vrienden, wie heb je echt nodig? Dat klinkt gek maar door zo'n situatie kom je er wel achter wie er voor je klaar staan. Het waren fijne gesprekken met Susan, Jasmijn en Nikki.

De neurofeedbacktherapie heb ik als heel prettig ervaren. In het begin was ik even moe na de behandeling, als ik dan thuiskwam ging ik even liggen. Na een paar afspraken was ik minder moe na de behandeling en voelde ik me ook al beter. Rond de vijfde behandeling merkte ik al verschil. Ik sliep al veel beter, ervaarde meer rust in mijn hoofd en had meer energie. Na de elfde behandeling ging ik op vakantie.

Susan had me gewaarschuwd dat het kon zijn dat ik misschien een kleine terugval zou krijgen, omdat er te lang tussen de behandelingen zou zitten, maar deze heb ik gelukkig niet gehad. De tijd vliegt als je in die grote lekkere stoel zit, je naar de foto's kijkt die voorbijkomen, dan fijne gesprekken hebt en tips krijgt.

Het hele traject heb ik als zeer prettig ervaren. In het begin van het traject kom je twee keer per week en na vijf weken wordt dat afgebouwd. Ook het contact met de secretaresse was fijn. Afspraken werden gelijk allemaal ingepland en ik kreeg alle info snel via de mail. Dan weet je gelijk waar je aan toe bent. Als er iets gewijzigd werd in de afspraken dan werd er gelijk gebeld om je op de hoogte te stellen, persoonlijk vind ik dat heel fijn, omdat ik niet altijd de mail bij de hand heb. De locatie in ZGT Almelo is tevens goed te bereiken en voldoende parkeergelegenheid.

Ik zou anderen zeker aanraden om een traject te starten bij Brein en Welzijn, het is echt het proberen waard.

Het traject heeft mij gebracht dat ik weer straal, ik voel me zekerder en sterker. Daarnaast heb ik veel meer energie en ik kan weer lachen. Andere therapieën zouden mij naar mijn idee niet zo goed hebben geholpen als de neurofeedback.

Mijn familie, vriendinnen en collega's zien en zeggen het ook allemaal: Je bent er weer! je ziet er goed uit, je kijkt goed uit je ogen en je straalt weer. Dat vind ik zo'n mooi compliment (ook voor Brein en Welzijn). De mensen die dit zeggen weten niet allemaal dat er wat zou veranderen, want er zijn maar 5 personen die weten dat ik deze therapie heb gevolgd. Voor mij heeft dit heel positief uitgepakt en dat gun ik anderen ook.

