

BURNED-OUT

MARLIES BESJES



BURNED-OUT

In mijn verhaal vertel ik de samenloop van omstandigheden die ervoor zorgde dat ik uiteindelijk uitviel op mijn werk. Ik vertel je welke klachten ik kreeg, wat ik hierbij dacht (spoiler: ik was eerst een behoorlijke struisvogel) en natuurlijk ook hoe ik erbovenop ben gekomen. Waar ik niet uitgebreid op in ga in dit verhaal, maar wat wel van belang is, zijn gedragspatronen. Je gedragspatronen zijn je manieren van reageren en handelen in bepaalde situaties. Deze gedragspatronen ontstaan niet zomaar, die neem je mee vanuit je jeugd. Ze ontstaan in je familiesysteem. Ook in mijn geval heeft dit een rol gespeeld. Ongetwijfeld zul je bij mij gedragspatronen opmerken, maar hoe deze zijn ontstaan is iets waar ik in dit verhaal aan voorbij ga.

Via social media heb ik een peiling gedaan wat jullie graag zouden willen lezen over deze ervaring. Ik kreeg veel reacties van mensen die het hele verhaal wilden lezen, maar ook reacties van mensen die nieuwsgierig waren naar een aantal specifieke dingen. Voornamelijk de vraag: 'hoe wist je dat je een burn-out had?' kwam veel voorbij. Vandaar dat ik in dit verhaal voor heb gekozen om mijn 'red flags' uit te lichten. Ben je dus vooral benieuwd naar mijn klachten, misschien wel omdat jij zelf het gevoel hebt dat je jezelf aan het uitblussen bent? Zoek dan snel naar de -icoontjes.

Ook waren veel van jullie benieuwd hoe ik uiteindelijk weer ben opgeknapt. Daarom heb ik ook de tips, die mij hebben geholpen om weer op te krabbelen, gehighlight door het

-icoontje.

Natuurlijk hoop ik vooral dat je dit verhaal leest uit nieuwsgierigheid en niet omdat je zelf het gevoel hebt dat het niet goed met je gaat. Maar mocht dat wel zo zijn: trek alsjeblieft op tijd aan de bel! Hoe eerder je van je laat horen, hoe eerder je geholpen kan worden en hoe sneller jij weer goed in je vel komt te zitten. Dat verdient je!

Een eerste baan

In augustus 2018 startte ik met mijn eerste baan als leerkracht. Voor drie dagen in de week was ik de juf van een flinke groep kleuters, op een kleine dorpsschool in het midden van het land. Het parttime juffenbestaan was echter al snel voorbij, want mijn duo nam de groep van een vertrekkende leerkracht over, zodat er ruimte ontstond om fulltime aan de slag te gaan. Natuurlijk deed ik dat: yes! Echt mijn éigen groep!

Al snel kwam ik erachter hoe intensief het was om de volledige verantwoordelijkheid te dragen over een groep kinderen. Dit had ik op de pabo niet geleerd! En aangezien ik dingen moeilijk los kon laten of uit handen wilde geven, was ik veel bezig met het voorbereiden van mijn lessen, thema's en lokaal. Hoewel ik het al intens vond, besloot ik nog een stapje verder te gaan toen er een vacature voor intern begeleider ontstond bij ons op school. Met een academische achtergrond had ik altijd wel het idee in mijn achterhoofd om 'meer' te doen dan 'alleen maar' leerkracht te zijn, maar ik had niet verwacht dat die kans zo snel voorbij zou komen. Toch besloot ik hem te pakken: ik schreef een brief, voerde een gesprek met mijn collega's die de Benoemings Advies Commissie vormden en kreeg vervolgens te horen dat ik in het volgende schooljaar als IB'er aan de slag mocht gaan voor 2 dagen in de week. Of ik er dan wel even een master Educational Needs bij wilde volgen, want mijn universitaire diploma Child & Education Studies was blijkbaar nog niet genoeg...

De start als IB'er was een pittige. Vanaf augustus 2019 zou ik daar eigenlijk mee starten, maar aangezien mijn duo-collega nog met zwangerschapsverlof was, besloten we dat het beter was als ik eerst haar vervanging zou doen. Daarom begon ik fulltime voor de klas, met een studie in de avonduren (en soms op zaterdag) én nam ik alvast wat IB-taken over. Zo was ik aanwezig bij bepaalde gesprekken en liet alvast mijn gezicht zien op netwerk bijeenkomsten. Dat was veel, eigenlijk te veel. In deze periode begon ik steeds meer slaapproblemen te krijgen.



Slaapmoeilijkheden.

Zo moe...

Ik was altijd moe, maar er was zoveel om over na te denken dat ik 's nachts wakker lag. Ik maakte me druk om de dingen die ik allemaal nog moest doen, maar ook om de dingen die al gebeurd waren. Had ik in dat gesprek met die ouder iets raars gezegd? Was mijn boodschap wel goed overgekomen? Later kwamen daar ook nog eens dingen bij waarvan je denkt: waarom maak je je hier ('s nachts) druk om, zoals hoe ik een belabberd handschrift van een bovenbouwleerling moest aanpakken. Overdag zou ik gewoon bedenken: hé, er loopt een fysio rond op school, ik ga even informeren, 's nachts dacht ik: ik moet dit oplossen anders heeft deze leerling de rest van zijn schoolcarrière moeilijkheden en dat zou dan mijn schuld zijn.



Overdreven verantwoordelijkheidsgevoel.



Piekergedachten, vooral 's nachts.

Rondom ons huis stonden dan ook nog eens twee kerkklokken, waar ik bijna elke nacht de kerkklokken tot en met half 3, 3 uur hoorde. Oordoppen werkten niet, want ik was er erg op gefocust. Bij het slaan van ieder half uur schoot de stress alweer door mijn lichaam, want dat betekende dat ik het de volgende dag met nóg een half uur minder slaap moest doen. Toch maakte ik me nog niet heel druk: als mijn duo collega weer terug zou zijn van zwangerschaps- verlof zou het allemaal wel wat rustiger worden.

Natuurlijk werd het niet rustiger. Op het moment dat zij terugkwam (na de herfstvakantie) hoefde ik weliswaar niet meer de hele groepsverantwoordelijkheid te dragen, maar ik kreeg er wel allerlei IB-verantwoordelijkheden bij. Terwijl ik mijn draai nog moest zien te vinden in het IB-schap – en het liefst lekker de klassen in wilde gaan om alle kinderen te leren kennen – moest ik me voorbereiden op een inspectiebezoek. En eerlijk: dat zag er nog niet best uit. Na een interne audit was namelijk gebleken dat het bij ons gewoon nog niet zo goed op orde was, en of ik nou al 5 jaar als IB'er werkte of nog maar een dag, ik moest dat wel zien te verantwoorden. Er zijn heel wat vrije uurtjes gaan zitten in het bijwerken van alle beleidsstukken, terwijl ik ook nog 3 dagen voor de klas stond en een masterstudie bij moest zien te houden. Ook mijn kerstvakantie ging hieraan op, anders kon ik het allemaal niet bolwerken. Maar weer dacht ik: hier zit een einddatum aan, want als we die dag eenmaal gehad hebben, wordt het wel weer rustiger. Spoiler: dat werd het nog steeds niet.



Je stelt het moment om goed voor jezelf te zorgen steeds weer uit.

Het inspectiebezoek was een enorm stressvolle dag. Ik weet niet eens meer precies hoe de dag verlopen is, maar ik wist wel dat we op het nippertje een voldoende haalden. De zorgstructuur moest wel op de schop, maar daar had ik al een traject voor opgestart met een externe partij. Mijn directeur was tijdens deze dag ook op van de stress en dat sloeg helemaal op mij over. De dag heb ik op de automatische piloot gedaan: inhoudelijk zal ik hier verder niet op ingaan, want daar gaat het in dit verhaal niet om. Geloof mij maar als ik zeg dat het een erg nare ervaring was.

Ondanks dat ik dacht dat ik nu wel beter zou gaan slapen en het rustiger zou worden, bleek dat wederom niet het geval. Om te beginnen werd ik ziek. Een aanhoudende verkoudheid werd plotseling hoge koorts en het duurde een ruime week voordat ik weer hersteld was. De week afwezigheid zorgde ervoor dat ik achterliep met mijn taken als IB'er, maar ook de deadlines voor mijn opleiding kwamen steeds dichterbij. Ja, de stress was weer net zo hard terug. En ook in de nachten dat ik niet eens nadacht over schoolse dingen, lag ik wakker met een nieuwe angst: wat als ik structureel niet genoeg zou slapen? Wat zou er dan gebeuren? Hier kon ik nachten van wakker liggen, een vicieuze cirkel waar ik in bleef hangen en waar ik ook nog wel een tijdje in zou blijven.

Na de deadline mijn studie (ik had het toch voor elkaar gekregen om een opdracht in te leveren én om hem te halen) stond er wéér een nieuwe uitdaging voor de deur. Corona. Ik weet nog goed dat ik de eerste corona persconferentie keek. Je weet wel, die persco waar Rutte zei dat we geen handen meer mochten geven om vervolgens vrolijk de hand van Jaap van Dissel te schudden. De scholen 3 weken dicht. Wat een drama, hoe moesten we dat gaan regelen? De maandag erna kregen we een spoedcursus online onderwijs vormgeven, maakten we filmpjes voor de kinderen, stelden we lespakketten samen en organiseerden een soort walk-through waarbij kinderen en ouders langs de ramen konden lopen om hun pakketjes op te halen. In wat voor een wereld waren we nu terechtgekomen? In deze periode, waarin ik me dus al steeds slechter begon te voelen, raakte ik bijna geobsedeerd door corona-cijfers. Elke dag checkte ik de NOS, waar tussen 14 en 15 uur de positieve tests van de dag ervoor kenbaar werden gemaakt. Als leerkracht maakte ik me zorgen om mijn leerlingen, als IB'er om het welzijn van bepaalde kinderen en als (klein)dochter om de gezondheid van mijn familie. Kortom: mijn wereld bestond weer uit allerlei zorgen.

Aan de andere kant moet ik zeggen dat het voor mij ook even een lichtpuntje was dat ik niet iedere dag aanwezig hoefde te zijn op school. Ik kon daardoor 's ochtends iets rustiger aandoen en gedurende de dag kreeg ik minder externe prikkels binnen.



Sterke focus op dingen die je angstig maken, maar waar je geen invloed op hebt.

De drie weken werden er uiteindelijk meer. Is het erg als ik vergeten ben hoeveel het er precies waren? Toen de lockdown voorbij was voelde het voor mij heel erg alsof we als proefkonijnen werden gebruikt. De scholen waren een van de eerste instellingen die weer open moesten, met het idee om even te kijken hoe dat zou gaan qua besmettingen. Ik zou me daar nu niet zo druk om maken, maar destijds deed ik dat wel. Mijn stresslevel was al zo hoog en het leek wel alsof ik alles (onbewust) aangreep om dat nog verder omhoog te krijgen. Ik merkte in deze periode steeds vaker dat ik – als ik in de auto zat – licht werd in mijn hoofd. Zo erg, dat ik dacht: ik moet NU ingrijpen, anders val ik weg achter het stuur. Vaak draaide ik dan het raampje open, zong even heel hard mee met de muziek of ik gaf mezelf even een klap in mijn gezicht. Die dingen zorgden ervoor dat het weer wegtrok en ik toch verder durfde te rijden, al heb ik ook momenten gehad dat ik dacht dat ik de auto direct aan de kant moest zetten. Achteraf begreep ik dat ik paniekaanvallen had, die op dat moment vooral in de auto (op weg naar werk) kwamen opzetten. Toen ik erover nadacht bleek ik 's avonds ook angst-'aanvallen' te hebben, als ik op de bank zat en een serie keek. Ik kon het destijds moeilijk identificeren als angst, omdat ik het eerder als een soort excitement zag (als dat logisch klinkt). Zo'n zelfde gevoel dat je kan hebben als je in een achtbaan zit, vlak voor het moment dat je naar beneden stort. Maar in mijn geval was het ongegronde angst die niks met excitement te maken had.



Paniekaanvallen en angstgevoelens.

Instorten op school

Vier weken voordat de zomervakantie aanbrak ging het echt mis. Ik weet het nog heel goed: de kleuters (waar ik toen les aan gaf) kwamen binnen na de pauze en zaten klaar in de kring om een taalactiviteit te doen. Maar ik werd echt niet goed. Heel snel heb ik een filmpje aangezet en daarna liep ik naar de teamkamer, waar mijn bovenbouwcollega's nog pauze zaten te houden. Zij zagen direct dat het niet goed ging en namen de boel over. Ik weet niet eens meer precies hoe het is opgelost, volgens mij is een groep 5 collega met haar groep naar het lokaal tegenover het mijne verplaatst en heeft ze beide groepen tegelijk in de gaten gehouden. Ondertussen was er constant iemand bij mij, omdat ik er blijkbare echt bij zat alsof ik ieder moment in elkaar ging storten. Zo voelde ik me ook.

Op een gegeven moment moest ik naar de wc, maar ik durfde niet op te staan en al helemaal niet in een wc-hokje te zitten dat op slot zat. Stel dat ik zou neervallen en het hokje niet meer open te krijgen was! Een collega heeft me ondersteund naar de wc en bleef voor de deur staan, zodat ik hem niet op slot hoefde te doen. Superfijn. Ik ben niet neergevallen en kon op eigen kracht weer terug naar de teamkamer lopen. Weer een andere collega gaf me een mierzoet waterijsje, wat ik op zich wel wilde opeten, maar waarvan ik zelf het papiertje niet los kreeg. Zo erg trilden mijn handen. Uiteindelijk heb ik mijn auto op school laten staan en ben ik naar huis gebracht door mijn leidinggevende. En gelukkig was het vrijdag, dus het weekend kon ik gebruiken om weer even bij te komen. Mijn eigen conclusie op dat moment: misschien iets te weinig gegeten, of door de warmte een beetje flauw geworden. Echt een struisvogel.



Het hele bovenstaande stukje...

Op zaterdag gingen we een nachtje weg met mijn ouders, broertje en schoonzus. We hadden een hotel in Schoorl en we hadden heerlijk weer. Rond het middaguur waren we daar en voordat we konden inchecken liepen we wat rond en wilden een broodje halen bij de bakker. Opnieuw had ik het gevoel dat ik écht flauw ging vallen. Ik ben op een steen langs de straatkant gaan zitten met het idee dat ik daar binnenkort af zou vallen en dat er een ambulance voor me moest komen, want dit ging echt niet goed. Mijn schoonzusje haalde een broodje bij de bakker, omdat het misschien wel kwam door het weinige eten. (Want ja, mijn eetlust was inmiddels ook al compleet verdwenen...). Na tien? vijftien? twintig? minuten op die steen was ik nog steeds niet flauwgevallen en trok het lichte gevoel een klein beetje weg. We liepen terug naar het hotel en schoven daar aan tafel voor een lunch. Ik bestelde soep en deed echt mijn best om het op te eten.

De rest van de dag heb ik enorm mijn best gedaan om 'normaal' te doen. Gewoon een appeltaartje eten bij de Klimduin en 's avonds gewoon lekkere gerechten bestellen, want hoe lang was het wel niet geleden dat we uit eten waren geweest? Bovendien was het de trouwdag van mijn ouders, dus het zou niet echt gezellig zijn als ik dan niet enthousiast meedeed. Die nacht eiste dat natuurlijk zijn tol: ik sliep letterlijk de hele nacht niet en de volgende dag kon ik niet meer opstaan. Ik wilde echt naar het ontbijt (ik ben dol op hotelontbijtjes), maar ik kon het gewoon niet. Als ik er alleen al aan dacht dat ik me moest aankleden en een trap af moest lopen moest ik al bijna huilen. Daarom vroeg ik aan Tim of hij een croissantje en een cappuccino wilde halen om dat naar de kamer te brengen. Gelukkig deed hij dat. Mijn ouders, broertje en schoonzusje gingen die middag nog iets leuks doen, maar ik trok dat niet. Bovendien was het al zondag en ik had dus nog maar één dag om bij te komen voordat ik weer moest werken. Tim en ik gingen daarom naar huis en de rest van de dag lag ik op de bank. Ik voelde me mega schuldig dat ik was afgehaakt, maar ik trok het echt even niet meer.



Het lukt je niet meer om dingen te doen waar je normaal gesproken heel veel plezier en energie uithaalt.

De dag erna was het maandag. Ja, ik werd weer verwacht op werk. Maar ik trok het echt nog niet. Deze dag kon ik letterlijk niet eten of drinken. Ik kreeg het gewoon niet door mijn keel. Daarom besloot ik deze dag thuis te blijven. En een afspraak te maken bij de dokter. Ik kon gelukkig dezelfde dag nog langskomen. Naar mijn collega's appte ik dat ik er waarschijnlijk een darm- of maagvirus bij had gekregen, maar dat ik verwachtte er later in de week wel weer te zijn. Die maandag lag ik de hele dag op de bank, met uitzondering van mijn doktersbezoekje. De huisarts gooide het nog erg op de slaapproblemen die ik had en verwees me naar de caesartherapeut in het dorp, die ook slaaptherapie gaf. Daar maakte ik direct een afspraak voor de week erna. Vervolgens ging ik naar huis. Ik zette flessen water neer en dwong mezelf om af en toe een slok te nemen, om in ieder geval iets binnen te krijgen. Ook lukte het me om een eierkoek naar binnen te werken. Het enige wat ik verder deed was de serie Soof! kijken op Videoland. Elke keer als ik Lies Visschedijk zie, denk ik weer aan deze afschuwelijke dag.



Je hebt moeite met eten, terwijl je dat eerder niet had.

Aan het einde van de dag meldde ik me bij mijn leidinggevende af voor de dinsdag, want het ging echt niet goed. Maar eigenlijk was mijn aanwezigheid wel gewenst, want als IB'er én leerkracht had ik een oudergesprek met de ouder van een kind waarover we een melding hadden gemaakt bij Veilig Thuis.

Aangezien ik destijds geloofde dat ik onmisbaar was, besloot ik mezelf op te peppen, op dinsdag vroeg op staan zodat ik wat langer over mijn ontbijt kon doen en daarna te gaan werken. Het was een erg heftig gesprek dat me zeker niet koud liet. Als leerkracht had ik de betreffende leerling al twee jaar in de klas en ik maakte me er ernstig zorgen om. Tegelijkertijd zorgde dit gesprek ervoor dat de vertrouwensband met de ouder, die ik toch enigszins had weten op te bouwen, compleet verwoest was. Jeej voor Veilig Thuis, waar je geen anonieme melding kunt doen als school zijnde... Na het gesprek was ik volledig van de kaart en vroeg mijn leidinggevende me of ze me gedeeltelijk ziek moest melden. Ik zei dat dat zeker niet nodig was, maar dat het misschien wel lekker zou zijn om de weken iets korter te maken en de laatste vrijdagen (met uitzondering van de laatste schooldag) een invaller voor de groep te zoeken. Dus zo gingen we het doen. Ik sleepte mezelf elke ochtend weer uit bed, met het idee dat het bijna zomervakantie was en dat ik dan vijf hele weken had om bij te komen.

Ondertussen startte ik ook met Caesar. Het was een fijne therapeute die met mij aan de slag is gegaan rondom slaap. Nog steeds gebruik ik sommige van haar tips, zoals het dimmen van de (witte) lichten 's avonds, niet te lang in bed blijven liggen als je niet kunt slapen (je moet voorkomen dat je je bed gaat associëren met 'wakker liggen') en een vaste avondroutine te blijven volgen. Toch heeft ze ook vrijwel direct aangegeven dat ze dacht dat mijn problemen dieper zaten dan alleen maar slecht kunnen slapen, maar toch wilde ik eerst graag dit proberen. Misschien loste deze therapie mijn slaapproblemen en daarmee de rest van mijn issues ook wel op. Op mijn tandvlees haalde ik de 'eindstreep'. Dat wil zeggen: de eindstreep van het schooljaar.

Disclaimer: natuurlijk waren de uitdagingen niet het probleem. Het leven bestaat nou eenmaal uit uitdagingen en dat is prima. Het gaat er uiteraard om hoe ik daarmee omging: alles betrekken op mezelf, alsof ik de wereld moest redden. Ik maakte mezelf eigenlijk belangrijker dan ik was. Eenmaal uitgevallen ervoer ik dat – hoewel het natuurlijk onhandig was dat ik er niet was – de wereld gewoon doordraaide, mijn IB-taken werden opgepakt en er een invaller voor de klas kwam. Ik was eigenlijk zelf het probleem :) Dat is aan de ene kant confronterend, maar aan de andere kant ook heel fijn, want dát was iets waar ik aan kon werken en waar ik echt invloed op uit kon oefenen.

Zomervakantie

In de zomer gingen we niet op vakantie, vanwege alle corona restricties waar we mee te maken hadden. In plaats daarvan waren we een week bij mijn schoonouders en een week bij mijn ouders logeren. De laatste week zou ik nog weggaan met een vriendin, we hadden ergens een AirBnB gehuurd in het oosten van het land. Ik was echt van plan om in de zomervakantie goed voor mezelf te zorgen. Ik begon met sporten en aangezien ik nog steeds moeilijk at, viel ik best wel wat af. Ongezonder, zeg maar. Dat zag ik toen nog niet zo, ik was er juist wel blij mee. Ik dacht echt dat het beter ging in de vakantie, maar achteraf denk ik: jemig, wat een ei was ik.

Er was een moment dat we bij mijn ouders waren en een ijsje gingen halen. Terwijl mijn moeder haar portemonnee pakte, stond ik met Tim te wachten op de oprit. Ik werd licht in mijn hoofd en mijn hart ging als een razende tekeer. Ik ging zo flauwvallen. Dat mocht niet gebeuren, want er was niks met me aan de hand. Toch? Ik hoorde niet meer goed wat er om me heen gebeurde, maar ik wist wel dat het niet goed ging. Lopen. Ik moest lopen. Doen alsof er niks aan de hand was, vooral niks laten merken, dan zou er ook niks gebeuren. Volgens mij werd het al wat beter. Ik schudde mijn handen los en keek ondertussen of Tim niet in de gaten had dat ik raar deed. Gelukkig, hij keek niet. Ik stelde voor om vast vooruit te lopen. Blijven lopen, blijven bewegen, dan kan ik ook niet flauwvallen.



Paniekaanvallen die steeds vaker voorkomen en heftiger worden.

In diezelfde week deed mijn leidinggevende haar best om me te bereiken. Dat begon met appjes, hoe het ging. Daar reageerde ik niet op. Dus begon ze te bellen. Als reactie daarop besloot ik een appje te sturen, maar dat was inmiddels niet meer genoeg. Ze wilde me echt even spreken. Uiteindelijk besloot ik de telefoon daarom maar op te nemen. Haar eerste vraag was hoe het ging, en of ze erop kon rekenen dat ik na de zomervakantie gewoon weer fulltime zou starten. Als IB'er en leerkracht van groep 8. Ja natuurlijk kon ze dat, ik had nog 2 weken vrij, daarna zou ik me echt wel weer goed genoeg voelen!

De laatste vakantieweek ging ik weg met een vriendin. Daar weet ik ook nog flarden van die echt op mijn netvlies gebrand staan. Bijvoorbeeld de dag van vertrek. Wat voelde ik me toen vreselijk! Tim was aan het werken en die vriendin, D., zou me aan het begin van de middag komen ophalen.

Die ochtend vond ik afschuwelijk: ik was alleen thuis en had constant het gevoel flauw te gaan vallen. Op een gegeven moment ben ik zelfs onder de douche gaan staan, omdat ik hoopte dat dat me zou kalmeren. Integendeel: door het warme water werd ik rozig en dat zorgde ervoor dat mijn gevoel om flauw te vallen alleen maar erger werd. Uit voorzorg ging ik op de grond zitten, ik durfde niet meer te blijven staan. Ook zette ik de koude kraan aan, om mezelf erbij te houden. Ik was enorm opgelucht toen D. me kwam ophalen, want nu was ik tenminste niet meer alleen. Alle gebeurtenissen van die week zal ik je besparen: het was een aaneenschakeling van 's nachts wakker liggen, 's ochtends in bed blijven liggen in de hoop dat ik wat uit zou rusten, ademhalingsoefeningen doen terwijl ik op de bank lag en ondertussen de schijn ophouden dat er niks aan de hand was. Doodvermoeiend.

In de voorbereidingsweek van het nieuwe schooljaar werkte ik weer keihard. Ik maakte mijn groepsplannen op orde, richtte mijn lokaal in, maakte plannen, enzovoorts. Ergens had ik er echt zin in, maar ergens begon ik ook te beseffen dat het écht niet goed me ging. Toch wilde ik dat nog steeds niet hardop uitspreken. Aan het einde van de voorbereidingsweek had ik nog wel een afspraak met mijn huisarts staan, omdat ik wist dat er meer nodig was dan alleen slaaptherapie. Ik volgde alle tips die ik van de therapeut kreeg op, maar ik had zóveel andere klachten, daar kon deze slaaptherapie niet tegenop. Het was een prettig gesprek met de huisarts en ze verwees me door naar de POH (Praktijkondersteuner). Ook wilde ze me in de tweede schoolweek weer zien, om te bespreken hoe het met me ging. Dat vond ik fijn, ik voelde me serieus genomen én werd verplicht om zelf ook wat serieuzer naar mezelf te kijken. Ik kon de dinsdag erop, de tweede schooldag, direct bij de POH aan de slag. Oké, dit ging goed, ik ging het redden.

De eerste schooldag was een leuke dag met de kinderen. Ik vond het leuk om groep 8 te doen. Na schooltijd stortte ik echter compleet in. Ik deed ruim 2 uur over iets wat ik normaal gesproken in een kwartiertje zou doen en ik besloot naar huis te gaan. Morgen had ik een afspraak met de POH, die zou me vast weer verder kunnen helpen.



Taken kosten je ineens veel meer tijd en energie dan normaal.

Het liep daarna toch ook weer even anders dan ik voor ogen had.

Nu is het klaar

De hele nacht van maandag op dinsdag sliep ik niet. Ik hoorde letterlijk alle kerkklokken slaan. Toen de klok van 4 uur sloeg begon ik een plan te maken: wat nou als ik mijn leidinggevende zou bellen en zou zeggen dat ik coronaklachten had? Dan zou ik moeten testen en nog minstens een dag thuis moeten blijven om de uitslag af te wachten. Dat gaf me even extra de tijd om bij te komen van deze slechte nacht.

Oh, ik vind dit echt vreselijk om te schrijven en terug te lezen.
Wat heb ik lang mijn kop in het zand gestoken en smoesjes
bedacht waarom het wél weer beter zou gaan na dit of dat.



Toen Tims wekker ging en ik dit plan aan hem vertelde, met de uitleg erbij dat ik de hele nacht niet geslapen had, trok hij een grens. Dit ging zo niet. Óf je staat nu op, óf je meld je ziek. En dat was het moment dat ik compleet brak. Opstaan... Ik kon het letterlijk niet op dat moment. Het idee alleen al maakte me zo intens moe en verdrietig. Gewoon simpel opstaan, je kleren aantrekken en naar beneden gaan. Nee, dat ging niet lukken. En dus belde ik EINDELIJK mijn leidinggevende (op de tweede schooldag, terwijl ik haar in de vakantie had gezegd dat ze écht op me kon rekenen, ik vond dit zó erg om te doen...) om te vertellen dat ik mijn bed niet uit kon komen. Ik weet nog dat ze me vroeg of ik door mijn rug was gegaan of iets dergelijks, als reden dat ik niet kon opstaan. Maar ik denk dat zij eigenlijk ook al heel goed wist hoe laat het was. Ik kon even niet meer praten en zei haar dat ik haar 's middags terug zou bellen, maar dat ik vandaag in ieder geval geen les kon geven. Morgen weer een dag.

Gelukkig had ik diezelfde middag een afspraak met de POH gepland. Daar brak ik weer. Hoewel ik bijna nooit huil in het bijzijn van anderen, gebeurde dat nu wel. Ik kon niet meer stoppen. Lekkere eerste indruk, daar maakte ik me op dat moment nog steeds druk om. Maar ik kon het niet tegenhouden. Ze zei me dat ik me moest ziekmelden voor langere tijd en dat ik de bedrijfsarts moest spreken over het hoe en wat. Precies dit zei ik tegen mijn leidinggevende toen ik haar daarna aan de telefoon had.

En toen?

De rest van de week deed ik bijna niks meer. Ik kreeg appjes van collega's, maar wel fijne appjes: vooral dat ze aan me dachten en dat ze geen reactie van mij verwachtten. Heel fijn. Het voelde goed dat er aan me gedacht werd, maar het voelde nog beter dat ze even geen verwachtingen van me hadden. In de week erna had ik weer een afspraak bij mijn huisarts. In het verslag van de POH had ze al gelezen dat ik was ziek gemeld en daar was ze erg blij mee. Ze heeft me uitleg gegeven over mijn klachten en dat was precies wat ik nodig had. Zo legde ze me uit dat mijn batterij helemaal leeg was en dat opladen, zoals bij een gezond persoon, nu niet kon. Per dag zou ik eigenlijk maar 1 streepje batterij kunnen gebruiken, in plaats van de gebruikelijke ...? Gedurende de weken die volgden moest ik gaan kijken of ik dit langzaam weer kon uitbouwen, maar vooral niet te snel. Ze adviseerde me om uit de groepsapp van mijn werk te stappen en ze verbood me om het huis schoon te maken. Het voelde héél fijn dat zij me aanstuurde op dat moment, want zelf kon ik dat niet. Ook bood ze me oxazepam aan, wat me zou helpen slapen. In eerste instantie was ik daar sceptisch over, want dat zou ik toch ook weer moeten afbouwen en wat als ik daar slecht van ging slapen? Toen ik het hardop zei hoorde ik zelf hoe onlogisch dat was. Ik had al teveel andere dingen geprobeerd en het was nu gewoon van belang dat ik weer ging slapen, anders zou ik nooit kunnen opladen. Ik nam het aan en maakte een nieuwe afspraak voor twee weken later.

In de weken die volgden deed ik heel weinig. Ik zorgde ervoor dat ik een routine kreeg in mijn dag: ik moest op tijd opstaan, ontbijten en ervoor zorgen dat ik ergens op de dag naar buiten zou gaan. Een stuk wandelen. Daarnaast plande ik per dag 1 ding in dat als een streepje van mijn batterij gold. Bijvoorbeeld: een afspraak bij de POH of bij de huisarts, een oogcontrole bij de opticien (ja, deze halve uurtjes kostten me in die tijd écht veel energie), een vriendin of collega die even kwam koffie drinken, de badkamer schoonmaken, etc. En deze dingen schreef ik letterlijk op en hing het op de koelkast, om ervoor te zorgen dat ik niet te veel, maar ook niet te weinig deed op een dag. Die routine had ik hard nodig en omdat ik met behulp van de oxazepam ook weer kon slapen, ging het stapje voor stapje wat beter.



Wandelen, bewegen, de natuur in!



Houd een routine/structuur in je dag.



Denk goed na wat je doet op een dag en hoe dat in verhouding staat tot de energie die je hebt. Twijfel je? Dan kost het je waarschijnlijk nog teveel.

Elke 5-6 weken had ik een belafsprak met de bedrijfsarts. De eerste paar keren was het duidelijk: ik was er absoluut nog niet aan toe om terug te keren naar school. Maar eind november stelde de bedrijfsarts voor om koffie te gaan drinken. Hoe langer ik namelijk niet naar school zou gaan, hoe groter de drempel zou worden om daar de deur weer eens te openen. Ergens begreep ik dat wel, maar het leverde bij mij ook heel veel spanning op. School was de plek waar het - in mijn ogen - helemaal mis was gegaan en daar naar terugkeren voelde als een megastap. Maar ook als eentje die ik uiteindelijk moest gaan nemen, dus in de week voor de kerstvakantie stapte ik voor het eerst de school weer binnen.

Reïntegreren

Hoe ik op school was gekomen kon ik me niet meer herinneren. Ik had zoveel zenuwen dat ik op de automatische piloot naar mijn werk reed en met bevende, zweterige handen stapte ik uiteindelijk de voordeur door. Zoals ik al schreef, het was de week voor de kerstvakantie. Volgens mij was dat een week eerder dan normaal, omdat de kerstvakantie vanwege Corona verlengd werd. Maar ook dit is allemaal een beetje wazig geworden, de zenuwen rondom het terugkeren overschaduwden alles. De eerste keer dat ik terug was op school vond ik dubbel. Enerzijds was het fijn om bepaalde collega's weer te zien en te merken dat de school gewoon doordraaide in mijn afwezigheid. Anderzijds was ik gelijk aanwezig bij een soort vergadering waarin dingen gezegd werden die mij best wel persoonlijk raakten en waardoor ik liever gelijk weer was weggegaan. Zo vreselijk dubbel allemaal... Ergens in deze periode was ik ook nog eventjes in de klas aanwezig, waar ik hielp om weer wat pakketjes voor thuisonderwijs mee naar huis te geven. Op die manier zag ik ook de kinderen weer voorbij komen en dat maakte dat ik het werk ook wel weer miste.

Op mijn verjaardag - 29 december - had ik weer een afspraak met de bedrijfsarts. Ze stelde een pittig reïntegratie schema voor waar ik echt even van moest slikken. Dit begon met 2 weken, 2 keer 2 uur in de week. Wat ik in die tijd deed maakte de bedrijfsarts niet veel uit. In de praktijk kwam het erop neer dat ik me vooral weer deel van het team moest gaan voelen en langzaam wat taken op me ging nemen. Ik deed vooral hele simpele dingen zoals lamineren.

Na deze twee weken werd het 3 weken lang, 3 keer 3 uur in de week. Daarna was het voorjaarsvakantie en was het de bedoeling dat ik weer 1 dag in de week ging lesgeven en de overige 4 dagen minstens 4 uur per dag op school aanwezig was. Misschien klinkt dit niet als pittig, maar het voelde voor mij als een razendsnelle opbouw en ik voelde me hierin ook best gepusht. Dat is ergens misschien nodig, omdat je er in een reïntegratietraject wel even doorheen moet bijten, maar aan de andere kant is de wijze les van zo'n hele periode natuurlijk ook dat je je grenzen aan leert geven. Dat ging ik dus maar proberen...



Blijf je tijdens een reïntegratieproject voortdurend afvragen of de stappen voor jou goed zijn. Geef aan wanneer dat niet zo is. Belangrijk om te onthouden is dat een bedrijfsarts een advies uitbrengt, maar als jij voelt dat het nog niet gaat, dan mag (nee, MOET) je dat aangeven.

Ik was officieel leerkracht van groep 8 in dit schooljaar. Een aantal losse dagen heb ik voor de groep gestaan en hoewel ik de doelgroep echt leuk vond, miste ik de structuur – die ik op dit moment nog zo hard nodig had tijdens mijn razendsnelle opbouw – volledig. In de tweede helft van groep 8 werken veel kinderen op eigen niveau aan eigen dingen en is er weinig klassikale lestijd. Tel daar nog eens bij op dat pubers die het einde van hun basisschoolcarrière zien naderen niet altijd even veel motivatie en respect meer laten zien EN het voorbereiden van een musical, dat ook af en toe complete chaos is en je begrijpt misschien dat dit voor mij heel ingewikkeld was. Bij de directie gaf ik aan dat dit voor mij niet goed was en dat ik het gevoel had dat ik weer ging verzuipen als ik op deze manier door zou gaan. Hoewel er een alternatief plan werd bedacht, waarbij flink wat flexibiliteit van andere collega's werd gevraagd (waarvoor dank), voelde ik me echt heel erg onbegrepen op dit punt. Niet door iedereen, maar wel door degene die ik op dat moment het hardst nodig had om goed te kunnen reïntegreren. Dit zorgde er ook voor dat ik ging nadenken of dit wel de plek was voor mij.

Een nieuwe plek

Ik was nog steeds leerkracht, inmiddels in een andere groep, en intern begeleider toen ik de knoop doorhakte dat ik niet gelukkig ging worden in mijn werk op deze manier. Het liefst wilde ik gewoon lesgeven en ik voelde ook dat het tijd was om een andere werkplek te gaan zoeken. Een frisse start, daar was ik aan toe. Gelukkig vond ik die frisse start heel snel, een fijne werkplek waar ik nu nog steeds met plezier naar binnen stap en waar ik mijn grenzen durf aan te geven.. Maar ook dit werd door mijn oude werk niet echt begrepen. Dat snap ik ergens heel goed hoor! Het heeft wat flexibiliteit gevraagd van mensen om om te gaan met iemand die aan het reïntegreren is en dan gaat die iemand er daarna ineens vandoor, maar hé, ik deed echt mijn best. Mijn best op mijn werk, om dat goed te doen, maar ook mijn best om beter op mezelf te letten. Die combinatie voelde op mijn oude werkplek gewoon niet goed meer. Ik was veranderd en het was tijd om te gaan. Dat was naar niemand toe persoonlijk, dit was simpelweg een keuze die ik voor mezelf maakte, omdat ik geloofde dat dit beter voor mij was.

Het voelt een beetje on-af om het verhaal nu af te sluiten, omdat er nog veel meer is gebeurd dan ik in deze pagina's heb beschreven. Maar ik geloof dat het belangrijkste op papier staat. Een paar kleine puntjes wil ik nog heel graag kwijt.

→ Het zal voor mij altijd een kwetsbaarheid blijven om een goede balans te houden. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar het is heel belangrijk om dat te onthouden. Dus mocht jij ook door zo'n donkere periode heen zijn gegaan, dan hoop ik dat jij dit ook voor jezelf onthoudt.

→ Uiteindelijk heb ik medicatie gebruikt (en uiteindelijk weer afgebouwd) om door de ergste periode heen te komen. Ik wil hier geen verkooppraatje van maken, maar weet wel dat het oké is als je het nodig hebt. Het is er niet voor niks. Ik ben blij dat het er was en dat het me heeft geholpen.

→ Je hebt je omgeving écht nodig. Iedereen die dicht bij mij heeft gestaan zal dat weten. Wat nog wel mooi is om te noemen, is dat er uit mijn donkere periode juist ook hele mooie vriendschappen zijn ontstaan. Een collega waar ik eerst niet zoveel contact mee had was een van de eersten die vroeg of ik eens zin had om te wandelen en dat hebben we gedaan. Daarna volgden nog heel veel leuke momenten en daar ben ik nog steeds dankbaar voor. Dus Ali (en Willie en Daan) als jullie dit lezen: Thanks! <3

Als je dit verhaal hebt gelezen en je hebt er vragen over, weet me dan vooral te vinden. Via Instagram beantwoord ik graag je vragen of opmerkingen.

Dank voor het lezen van dit verhaal, ik hoop dat je er iets aan hebt gehad.

Liefs,

Marlies