

NA EEN ZWARE BURN-OUT DOET JEANETTE ALLES ANDERS



“Ik had alles en opeens was het weg”



Door een onnodige fout werd Jeanette Koenen (47) gedwongen met haar drie kinderen anti-kraak te gaan wonen. Haar relatie liep op de klippen, ze kreeg een zware burn-out en raakte ook nog haar baan kwijt.

*Interview: Urvan de Gier
Fotografie: Bernice van Wissen*



“Mijn vriend en ik wilden gaan samenwonen en vonden een geweldige boerderij. Ik was er helemaal verliefd op en verheugde me er enorm op om daar te gaan wonen met hem en mijn drie kinderen. Mijn eigen huis was al verkocht en de kinderen waren op vakantie met mijn ex. Na hun terugkomst zouden we het nieuwe huis betrekken.

Op de dag dat we het koopcontract zouden ondertekenen, zaten we in de wachtkamer van het notaris kantoor waar ik werkte; mijn baas was de notaris van de verkopende partij. Maar toen we eindeloos moesten wachten, wist ik: hier gaat iets niet goed. Er bleek nog een voorkeursrecht op het huis te rusten, wat inhield dat iemand anders het recht had het huis als eerste te kopen. Dat had van tevoren gecontroleerd moeten worden, maar dat was niet gebeurd. Wij stonden met lege handen. Dit kon toch niet waar zijn? Waar moest ik naartoe met mijn drie kinderen? Mijn oude huis was al overgedragen tijdens onze vakantie in Thailand. Ik was ineens dakloos. Ik voelde me machteloos en boos, maar ik kon daar niet aan toegeven. Ik ben opgevoed met het credo: schouder eronder en doorgaan, dus ik bleef praktisch. Ik vond een tijdelijke woning en toen mijn zoons en dochter terugkwamen, waren ze verbijsterd: in plaats van op een grote boerderij, woonden we nu ineens antikraak met mastrasjes op de grond. Maar we hadden tenminste een dak boven ons hoofd.

En toen kwam de tweede klap. Door alle spanningen kregen mijn vriend en ik ineens grote problemen. Onze relatie overleefde de tegenslag niet. Ik was er kapot van, maar probeerde het ondanks alles voor de kinderen gezellig te maken. Met de verkopers van de boerderij was inmiddels een lange juridische strijd ontstaan. Zij hadden niet binnen de gestelde termijn aangetoond dat we het huis konden krijgen en daarom wilden we de koop ontbinden. Vanwege alle gebeurtenissen wilde ik er ook niet meer wonen. De tegenpartij ging daar niet mee akkoord. Twee dagen voor Kerst lieten ze beslagleggen op mijn betaalrekeningen en spaartegoeden. Ik zie nog de deurwaarder komen. Het is bijna niet uit te leggen hoe dat voelde. Altijd had ik netjes mijn rekeningen en

belasting betaald en nu had ik niet eens geld voor boodschappen. Het was niet prettig om als volwassen, zelfstandige vrouw bij mijn ouders te moeten aankloppen, maar gelukkig waren ze er voor me – en nog.

Daarbovenop kreeg ik ook nog eens een cyste die operatief moest worden verwijderd. Ik had al eens baarmoederhalskanker gehad, maar een cyste is gelukkig goedaardig. Ik bleef al die tijd gewoon doorwerken, hoe lastig het ook was dat mijn baas de tegenpartij vertegenwoordigde. Ik sliep in die periode hoogstens drie uur per nacht. De huisarts schreef me slaappillen voor.”

“Als mijn kinderen er niet waren geweest, weet ik niet of ik hier nog had gezeten”

Slapen en voor me uit kijken

“Na negen maanden vond ik een nieuw huis. Het moest grondig worden opgeknapt, maar de kinderen en ik hadden eindelijk weer een plek om tot rust te komen. Pas toen de ergste druk van de ketel was, werd ik ziek. Een griepje, dacht ik nog, maar ik was gewoon helemaal op. Met een ernstige burn-out kwam ik in de ziektewet terecht. Ik deed alleen nog de dingen die gedaan moesten worden voor de kinderen. Verder deed ik helemaal niets meer, behalve slapen en voor me uit staren. Als mijn kinderen er niet waren geweest, weet ik niet of ik hier nog had gezeten. Vanuit mijn werk kreeg ik geen hulp. Volgens mijn baas was mijn burn-out uitsluitend een privékwestie. Op een avond kreeg ik een sms’je van een collega: ‘Wat jammer dat je niet meer terugkomt’. Ik wist zelf nog niet eens dat ik mijn baan kwijt was. Ik was daar verschrikkelijk boos over. Het vertrouwen in andere mensen was weg. Ik heb in die periode ook veel vrienden verloren. Een burn-out duurt lang. Als mensen vragen hoe het met je gaat en bij de tiende keer is het antwoord nog steeds ‘niet zo goed’, dan bellen ze niet meer.”

“Als ik met mijn psycholoog sprak over wat mij allemaal was overkomen, klonk het afstandelijk, alsof het niet over mij ging. Ik moest mijn emoties weer leren toelaten, zei hij. Dat lukte door mijn verhaal op te

schrijven en onze gesprekken terug te luisteren. Pas toen kwamen de tranen. Ik wilde terug naar Thailand, omdat dat voor mijn gevoel het startpunt was geweest van dit alles. Toen ik op het strand zat te mediteren, voelde ik ineens heel duidelijk: al deze dingen zijn niet zomaar gebeurd. Ik zat op het verkeerde spoor. Ik moest meer naar mijn gevoel gaan luisteren en uitzoeken wat ik écht wil. Ik ontdekte dat ik iets wil betekenen voor anderen en ben een coachingsopleiding gaan volgen. Ik haalde mijn mediationcertificaat en volg nu een communicatieopleiding. Sinds februari heb ik mijn eigen

bedrijf: Move On Coaching. Dat ik veel heb meegemaakt, is een goede basis om anderen te helpen in wat zij doormaken. Daarom wil ik ook een boek schrijven over mijn ervaringen.”

“Na de afgelopen jaren ben ik eigenlijk nergens meer bang voor. Ik had alles en opeens was het weg. Wat heb ik nog te verliezen? Sinds ik kanker heb gehad, ben ik zelfs niet meer bang voor de dood. Vorig jaar is er weer een tumor verwijderd en er komen vast nog meer tegenslagen. Door dit alles zie ik in hoe mooi het leven is. Als ik mijn kinderen en nieuwe vriend aan de eettafel zie zitten, denk ik: dit wordt weer een heerlijke dag!”



- Ongeveer tien procent van alle Nederlanders heeft last van burn-outklachten. Een burn-out is ook waarneembaar in de herenactiviteit: die is lager dan bij gezonde mensen. Voor veel mensen is een burn-out een keerpunt: zij gooien hun leven om en gaan iets doen wat ze écht leuk vinden.
- Ook interesse om coach te worden? Bij Libelle Academy kunt u de nieuwe online cursus Personal coaching volgen, waarbij u de basisbeginselen van coaching leert. Kijk op www.libelleacademy.nl of bel 0900-556 55 55 (€ 0,10/min.)

