

“Ik dacht dat ik alles wel alleen kon oplossen maar ik had toch wat hulp nodig.”

Wat heb ik een onzekere en gespannen periode achter de rug. Na het verliezen van mijn baan een jaar geleden kreeg ik veel slapeloze nachten, daardoor voelde ik me overdag steeds vermoeider en kon ik me steeds minder goed concentreren. Naar mijn man, vrienden en collega's toe ging ik me steeds onaardiger opstellen en daar voelde ik me dan weer zo schuldig over dat ik steeds minder mensen wilde zien, de spanning nam alleen maar toe.

Als ik er nu op terug kijk begonnen mijn probleem al ver voordat ik mijn baan verloor. Ik ben 34 jaar en voel me eigenlijk mijn hele leven al verantwoordelijk voor alles en iedereen, zowel op mijn werk als privé. Ik wil dat alles met de mensen in mijn omgeving goed gaat en denk ook dat ik daar iets aan kan doen, terwijl ik heel goed weet ik niet alles kan beïnvloeden. Hierdoor nam ik altijd al veel hooi op mijn vork en merkte ik dat ik gauw moe was en weinig energie had maar hier kun je nog en lange tijd mee functioneren. Toen ik een paar jaar geleden moeder werd nam de spanning alleen maar toe. Korte, gebroken nachten doordat mijn kind veel huilde en ik had nog maar weinig tijd voor mijn man en mijzelf. Ik kreeg ook veel lichamelijke klachten zoals buikpijn en hoofdpijn.

Ik werk in de gezinszorg, ook hier ervaar ik veel druk om goed te presteren. Op een gegeven moment kon ik alle balletjes niet meer hoog houden en kwam ik ziek thuis te zitten. Ik dacht dat alles wel weer goed zou komen als ik zou uitrusten maar met een reorganisatie binnen ons bedrijf en een dreigend ontslag kon ik me maar moeilijk ontspannen.

Op een gegeven moment ben ik toch maar weer aan het werk gegaan en kort daarna werd ik ontslagen, de klachten werden alleen maar erger.

Ik ging me meer terugtrekken, steeds minder sporten en met mijn vriendinnen afspreken, waar ik eerder veel plezier in had.

Mijn man is na een tijd met mij naar de huistarts gegaan omdat het zo niet verder ging. Ik dacht dat ik alles wel alleen kon oplossen maar ik had toch wat hulp nodig.

Vervolgens ben ik gestart met de cursus: In de put uit de put, eens in de week waarin ik informatie kreeg over wat somberheid en een depressie is en wat ik er zelf aan kan doen, zoals meer plezierige activiteiten plannen, mijn grenzen beter aangeven en leerde ik dat ik invloed heb op mijn gedachten. Maar ook zag ik dat ik niet de enige was, er waren veel meer mensen die in een soortgelijke situatie zaten! Dit heeft mij zeker gesteund.

Langzaam ging het weer wat beter, ik had weer zin om dingen te gaan doen, ik sliep weer beter, ook voelde ik me meer ontspannen mede door de ontspanningsoefeningen die we kregen tijdens de cursus.

In de afgelopen tijd heb ik zeker geleerd dat ik niet overal verantwoordelijk voor ben. Het is goed om bewust tijd voor mezelf in te plannen en daar hoef ik me niet schuldig over te voelen, hierdoor kan ik me weer beter ontspannen en daar heeft uiteindelijk iedereen weer wat aan. Ook heb ik geleerd dat het goed is om mijn grenzen aan te geven en mezelf de vraag te stellen: wil ik dit echt of doe ik het voor de ander?