



“mijn kwetsbaarheid kan nu mijn kracht zijn!”

‘Ik ben meer mezelf en voel me sterker’

‘Ik ben Claske en ik wil dat psychische kwetsbaarheid uit de taboesfeer komt! Ik ben kwetsbaar. Ik ben burn-out geweest en had om de paar jaar een depressie. Daar ben ik niet trots op. Ik zou liever niet zo zijn. Maar ja, dit hoort bij mij. Ik ben bezig het te leren accepteren. Soms gaat dat goed, soms minder. Mijn behoefte om mezelf te kunnen zijn, om echt contact te maken en me te verbinden, drijft me om open te zijn. De ene keer vertel ik wat meer dan de andere keer, maar ik zorg in ieder geval dat mensen een beetje weten wat er met mij aan de hand is. Dat geeft me een veilig gevoel. Ik heb op m’n werk een paar keer ervaren dat het niet uitmaakt. Mijn collega’s nemen me zoals ik ben. Dat is fijn. Daardoor zit ik beter in mijn vel, ben ik meer mezelf en kan ik ook beter werken. Zo werkt het als een opwaartse spiraal. Voor mezelf, voor m’n baas en voor m’n collega’s.’

‘Tot op heden vertelde ik op mijn werk nooit iets over mijn sombere perioden en kwetsbaarheid. Ik maskeerde het door een masker op te zetten. Ik studeerde en werkte door. Soms tegelijkertijd. Gelukkig had ik mijn hobby’s zeilen, hockey en kitesurfen. Daar genoot ik van en dat hield mij op de been. De studie leverde druk op, want hoewel ik het aan kon, waren die tentamens doodeng. Ik stelde ze steeds uit en haalde dus ook geen resultaten om trots op te zijn. Ik baalde echt van de manier waarop ik met mijn studie omging. Voor m’n werk had ik niet echt zelf gekozen. Dat kwam op m’n pad en ik wilde het gewoon goed doen. Het leven leefde door, maar ik had niet de regie. Ik durfde geen eigen keuzes

te maken. Voelde me rot. Had regelmatig zwarte gedachten. Maar op mijn werk mocht niemand dat zien. Ik had manieren om m’n gevoel weg te drukken en leefde in twee werelden: m’n innerlijke wereld en de wereld die mijn collega’s zagen.

Ik ben opgevoed met sterke normen. Mede daardoor heb ik stevige overtuigingen ontwikkeld, zoals kwetsbaar zijn is een teken van zwakte, emoties laat je niet zien en je moet sterk zijn. Het leidde tot faalangst. Ik heb dat in dertig jaar opgebouwd en aangeleerd en leer het niet zo makkelijk af. In sporten overheerste de uitdaging in plaatst van de

faalangst, maar in mijn studie en werk lukte het niet de uitdaging te laten overheersen.

Ik had soms een wat moeizame samenwerkingsrelatie met collega's. Ik had namelijk duidelijke eisen over hoe anderen hun werk moesten doen. Dat leverde spanning op. Het raakte me erg als ze me hierop aanspraken en ik vond het moeilijk er over te praten. Want: emoties toon je niet op je werk. En: kwetsbaarheid is een ziekte. Dus ging ik als een ijskonijn verder. Gewoon doorwerken. Ondertussen kookte mijn binnenwereld, maar ook daarover veroordeelde ik mezelf. Ik ben perfectionistisch en moest alles beter doen: op m'n werk en bij m'n studie, want ook dat deed ik niet goed. Toen er andere problemen ontstonden op mijn werk liep de emmer over. Ik kon niet verder en kwam in oktober 2013 thuis te zitten met een flinke burn-out. De burn-out kon ik na een aantal maanden achter me laten, maar terugkeren op mijn werk ging niet. Het bedrijf had last van de crisis en mijn contract werd niet verlengd. Mede door mijn angst om te solliciteren leidde dit tot een nieuwe depressie en een opname in het begin van 2014.

Er is inmiddels ruim 1,5 jaar verstreken. Die tijd had ik nodig om te komen waar ik nu ben. Ik bevind me inmiddels in de laatste fase van mijn therapie en werk weer. Twee dagen per week op een bewindvoeringskantoor en een dag voor een patiëntenraad. Stap voor stap geef ik mijn werkende leven vorm. Ik pak het nu heel anders aan. Ik laat van begin af aan weten wat er met me aan de hand is. Soms vertel ik alleen dat ik burn-out ben geweest, soms ook wat meer. Genoeg om me het gevoel te geven dat de ander weet dat

ik regelmatig kwetsbaar ben. Dat geeft me de ruimte en veiligheid om mezelf te kunnen zijn. Het is een verademing!

Over mijn situatie vertellen ging niet vanzelf. Natuurlijk was ik bang voor afkeuring. Ik dacht dat collega's me erom zouden veroordelen. Dat ze zouden denken dat ik me aanstelde. Ik praatte er eerst met vriendinnen over. Dat maakte het dilemma echt voelbaar. Ik ben nog niet helemaal stabiel en ben vatbaar voor wat anderen zeggen. Toen een vriendin me afraadde open te zijn, overheerste mijn angst. Ik dacht dat het beter was alles voor mezelf te houden. Toch raakte ik overtuigd van het idee open te zijn. Dat heeft te maken met de behoefte die ik voel om écht contact te hebben met andere mensen en met ze in verbinding te zijn. Dat kan alleen als ik mezelf laat zien. Dat bewustzijn was het begin, maar het is nog steeds doodeng. Toch heeft dat inzicht mij de stap doen wagen. De eerste keer dat ik op m'n werk wat vertelde was bij het bewindvoeringskantoor. Ik wilde dat ze wisten wat er met me aan de hand was. Het mooie was dat het herkenning opriep bij mijn collega's. Ze gingen zelf ook meer vertellen. Zo had ik opeens een fijn gesprek en mocht ik nog blijven werken ook! Die ervaring heeft me gesterkt. Ook bij de patiëntenraad heb ik het verteld. Ik ben er nu echt van overtuigd dat open zijn beter is. Ik kan meer mezelf zijn. Ik heb meer regie. En ik voel me er sterker door.

Ik hanteer voor mezelf een aantal uitgangspunten om kwetsbaarheid te lijf te gaan:

- Kijk vanuit de ander. Hoe zou jij reageren als iemand je vertelde dat hij/zij psychisch kwetsbaar was? Zou je die persoon veroordelen?



“ik wil dat psychische kwetsbaarheid uit de taboesfeer komt”

- Ben niet teveel met de toekomst bezig. Maak je besluit om al dan niet open te zijn niet te groot. Het is geen besluit voor de eeuwigheid.
- Vraag jezelf af: wat wil ik vandaag? Probeer mindful te zijn.
- Je hoeft niet alles in een keer te zeggen. Er zijn vele mogelijkheden tussen volledig open zijn en niets vertellen. Je kunt best een stukje vertellen en pas later - als het goed voelt - wat meer. Laat het afhangen van de reacties.
- Als je het vertelt: maak er geen monoloog van waarbij je alles er in een keer uitgooit, dat kan overweldigend zijn. Maak er een gesprek van, waarin de ander op jou kan reageren.
- Vergelijk jezelf niet met anderen.
- ‘Wat ik echt het belangrijkste vind: maak zélf je beslissing over hoe open je wilt zijn. Laat die niet afhangen van adviezen van anderen. Zo houd je zelf de regie. En dat voelt krachtig’.

Nog steeds zou ik mijn kwetsbaarheid graag inleveren. Toch kan ik het inmiddels ook als een sterk punt zien. Ik ben empathisch en gevoelig. Vriendinnen vinden het fijn diepgaandere gesprekken met me te voeren. En ik geniet van deze gesprekken. Van wezenlijk contact en echte verbinding! En ik weet dat mijn gevoeligheid ook op het werk een kracht kan zijn. Ik voel vaak aan wat de sfeer is op de werkvloer. Als deze niet zo prettig is vind ik dat lastig verdraagbaar en maak het bespreekbaar. Zo kan mijn kwetsbaarheid ook een kracht zijn!