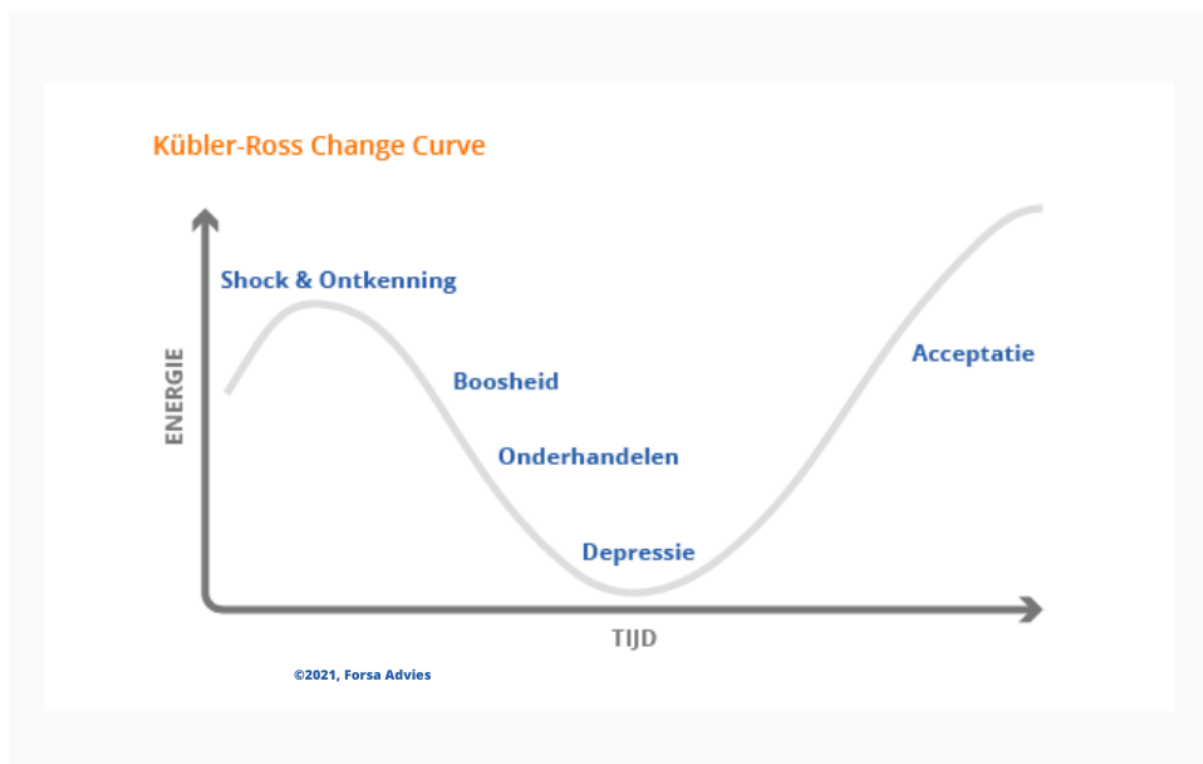


De goede dagen zijn met meer!



De goede dagen zijn met meer

(met dank aan Linda de Mol voor deze prachtige zin, zij schreef: 'De lieve mensen zijn met meer' na een afschuwelijke periode rond haar en haar toenmalige partner)

Ik heb getwijfeld of ik mijn eigen verhaal met jullie zou delen en besloten het toch te doen. Ik werk veel met mensen met trauma, verlies, rouw, een pestverleden en zij die te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag van klanten, cliënten, mantelzorgers, collega's. Ik geef trainingen aan o.a. collegiaal ondersteuners om hun collega's te steunen in periodes van schokkende gebeurtenissen.

Zelf was ik eind februari het lijdend voorwerp van zo'n ingrijpende gebeurtenis.

Fase 1 Shock & Ontkenning

Nee, er was niets aan de hand, gewoon een beetje duizelig en een beetje gek praten. Gaat wel weer over. Gewoon even rusten. En ja hoor, de volgende dag

was het ook over (dacht ik), gewoon weer met de auto naar verschillende trainingslocaties en DOOR.

Tot ik twee dagen later letterlijk niet meer overeind kon, zo moe, zo op.

En het ging maar niet over.

Griep? Griep, ja hoor griep, gewoon uitzielen.

Maar nee hoor, het ging niet over.

Fase 2 Boosheid

Nou zeg, wat is dat nou, dat is niks voor mij, slap gedoe, kom op, verder. Maar het ging niet en dat was het moment waarop ik in de medische molen belandde.

Fase 3 Onderhandelen

Na allerlei onderzoeken kwam de diagnose: 'herseneninfarct' en dat was mazzel want men dacht ook aan een tumor. Dus het viel mee. Komt goed, gaat over.

Tenminste, na ongeveer een jaar. Een jaar?

Op dat moment had ik vooral klachten als energietekort, niet zo'n geweldig geheugen meer, ik miste overzicht en miste focus.

O help, ik heb bergen trainingen moeten verzetten, annuleren of overgeven aan collega's. Ik zag door de trainingen het bos niet meer. Waar was mijn gestructureerde, systematische ik gebleven?

En hoe vertel ik het mijn opdrachtgevers?

- nou, niet natuurlijk want dan hoeven ze me niet meer
- een beetje, ik heb een 'klein taaatje' gehad zonder restverschijnselen
- het echte verhaal (wie wel, wie niet, hoe maak ik dan onderscheid?)

Fase 4 Depressie

Dat was de fase waarin ik mijzelf niet meer herkende, om alles huilen en zo kwetsbaar als wat. Men vroeg mij; 'Wat mis je het meest?' Ik zei: 'Ik mis mezelf' en daarmee bedoelde ik de doorpakker, de altijd goed gestemde, degeen die alle overzicht had, de touwtjes in handen. Zou het ooit nog terugkomen?

Fase 5 Acceptatie

En geleidelijk aan leerde ik doseren: wat kan ik wel, wat nu nog niet? En veel rust nemen tussendoor. Voor wie mij kent: rust nemen? Nooit van gehoord.

Ken je de volgende zinnen uit het Eisenhowerkwadrant?

- **Moet** ik dat doen?
- Moet **ik** dat doen?
- Moet dat **nu**?
- Kan het ook **morgen**?
- Kan **iemand anders** het doen?

Deze zinnen heb ik de laatste 4 maanden geregeld mijn revue laten passeren.

En inmiddels gaat het weer redelijk goed:

- ik heb weer focus
- ik kan weer dingen onthouden
- meer dingen doen (zoals trainen en lange mails lezen)
- goed op mezelf letten
- uitrusten na gedane arbeid (jaja)
- trots zijn op de stappen die ik de afgelopen maanden heb gezet en nog steeds

Dit fasemodel van Kubler Ross is niet statisch, het is dynamisch en zo gaat het met mij ook maar

DE GOEDE DAGEN ZIJN MET MEER

Ik wens je een mooie zomer,



Hartelijke groet,

Els van Leeuwen, 13 juli 2023

trainer en vertrouwenspersoon (in hart en nieren en nu nog meer)

