

Jessie

Stressmanagement

De weg naar regisseurschap

BURN-OUT; die stempel deed pijn. Nooit eerder had ik ervaren continu moe te zijn, geen motivatie meer te hebben om te studeren, geen concentratie meer te hebben om aan opdrachten te werken. Ik had het altijd druk, mijn planning was volgepropt met studie en werk. Of het nu vier uur 's middags of vier uur 's nachts was, als ik iets af moest hebben maakte het niet uit hoe laat het was. Ik was perfectionistisch ingesteld, ik wilde alles goed doen en aan verwachtingen voldoen die niet altijd realistisch waren. Ik kon en mocht niet falen. Ik hield mezelf tevreden met onrealistische planningen. Altijd maar bezig met studie, altijd maar bezig met een goed cv op te bouwen, altijd maar bezig met geld verdienen. Nu keihard werken en in de toekomst komt het wel goed. Dat was mijn houvast, die zogenaamde rooskleurige toekomst. Maar wanneer begint de toekomst? Morgen? Over een paar jaar?

Mentaal raakte ik uitgeput. Ik verwachtte continu te veel van mezelf. De lat lag te hoog. Ik was bijna klaar met mijn studie. Ik moest mijn stageopdracht afmaken en een scriptie schrijven. 'Oh dat doe ik wel in een paar maandjes tijd, komt goed'. Maar het kwam niet goed. Het werd te veel, ik kon niet meer nadenken. Ik zat ongelofelijk met mezelf in de knoop en met de verwachtingen die ik van mezelf had. Een jaar lang heb ik geworsteld met mezelf. Ik zette mezelf in een slachtofferrol. Ik kan er niks aan doen dat een burn-out me overkomt, ik kan er niks aan veranderen dus waarom zou ik überhaupt de moeite nog nemen om iets zinnigs te gaan doen. Ik vond mezelf zielig en ging daar aan onder door. Zo ben ik niet. Vrienden en ouders herkenden me niet meer. Ik lachte niet meer. Ik heb een jaar lang psychologische hulp gehad, maar niets leek te helpen. Met heel veel moeite heb ik uiteindelijk mijn stageonderzoek ingeleverd. Waar ik eigenlijk vier maanden over mocht doen, is uiteindelijk een jaar geworden.

Toen was het toch echt tijd voor mijn scriptie. 'Ik wil niet meer en ik heb geen zin meer in het schrijven van mijn scriptie.' Bijna alles in mij protesteerde. Toch wilde ik ergens wel mijn scriptie afmaken. Ik wist alleen niet hoe ik het moest aanpakken. Nu kan ik eindelijk zeggen dat ik wel mijn scriptie wil schrijven en dat ik er wel zin in heb. De motivatie vind ik stukje bij beetje weer terug. Wat is de oorzaak geweest van deze omslag? Ik werd niet op een ochtend wakker: ik was mijn oude ik weer en had alle motivatie weer terug. Nee, die oude ik word ik niet meer, en wil ik ook niet meer zijn. Een burn-out is een heel raar iets, lastig te omschrijven en voor buitenstaanders onwijs lastig om te begrijpen. Ik weet wel dat ik dat niet meer wil. Hoe kan ik dit in de toekomst voorkomen? Ik wilde verandering maar ik wist absoluut niet hoe. Via de studentendecaan kwam ik uiteindelijk bij de cursus stressmanagement terecht. Hier ging een compleet nieuwe wereld voor me open. Voor mij was het grootse leerdoel omgaan met een heel eng en groot monster genaamd Scriptie en daarnaast het leren omgaan met de stress die hier uit voort kwam.

Het begon bij de G5. De gebeurtenis G1 waar je geen invloed op hebt en niet kunt veranderen. Mijn scriptie was de gebeurtenis. Wil ik een masterdiploma hebben, dan moet ik een scriptie schrijven. Dat is nou eenmaal een feit. Het gevolg G5 was dat ik de scriptie zag als een groot kwaad. Ik wilde geen scriptie schrijven, maar ik moest wel. En omdat ik niet wilde, deed ik niet veel aan mijn scriptie, wat weer heel veel stress opleverde. Het inzicht dat je de gebeurtenis niet kunt veranderen, maar dat je wel invloed hebt op je gedrag, gedachtes en gevoel (G2,3,4) klonk logisch maar was voor mij niet vanzelfsprekend wat betreft de scriptie. Ik dacht dat burn-out en stress het probleem waren, maar dat zijn enkel gevolgen van gebeurtenissen. Ik moest de ervaring die ik tot nu toe met mijn scriptie had gaan reflecteren; terugdenken over hoe ik omga met de scriptiedruk en nadenken over mijn gedrag, gedachtes en gevoel hierbij. Hier kreeg ik handvatten voor. Een actieplan was bijvoorbeeld op een andere manier plannen, het doemdenken aanpakken, inzien dat niks moet (ik moet de scriptie niet schrijven, ik wil de scriptie schrijven). Hier ben ik mee gaan experimenteren waardoor ik de scriptie anders ging ervaren.

Er werd gevraagd of dat we dagelijks een planning wilde maken van wat we doen op een dag. Ik werd geconfronteerd met het feit dat ik excuses verzin om niet aan mijn scriptie te werken. Daarnaast was dat niet mijn eerste prioriteit. Ik was druk met poetsen, koken, andere mensen helpen en naar mijn televisie staren. Aan het einde van de dag was ik moe, had ik geen energie en was ik ronduit teleurgesteld in mezelf. Dit staat haaks tegenover hoe ik voorheen bezig was in het dagelijks leven. Toen bestond het alleen maar uit werken en studie. Het voorbeeld van de hoogspringer was voor mij daarom heel confronterend. Ik legde de lat te hoog, kon er niet over heen springen, maar bleef het proberen zonder de lat te verlagen.

Wat mij vooral hielp was een realistische planning te maken, een waar ik me prettig bij voelde. Ik wist dat als ik alles vol zou plannen met scriptie, alles in mij zou gaan protesteren, omdat de lat te hoog lag. Ik leerde hoe mijn scriptie net als het bouwen van een huis is. Het is een proces. En elke dag bouw je verder aan het huis. Door mijn scriptie onder te verdelen in kleine stukjes kreeg ik veel meer lucht. Ik weet nu wat ik op een dag wil doen en ik doe het ook. Het voelt niet meer zo zwaar. De planning is nu niet vooral gebaseerd op wat ik MOET, maar op wat ik WIL en KAN doen. En het is geen planning die alleen maar bestaat uit studie en werk. Eten, drinken en slapen en vooral ook tijd voor mezelf en vrije tijd staan er in. Nu kan ik bijvoorbeeld overdag bezig zijn met studeren en dan kan ik het studeren 's avonds ook helemaal los laten als ik dan iets anders in heb gepland. Dat geeft veel meer rust en juist ook energie.

Een planning kan nooit helemaal perfect zijn, er kunnen altijd dingen tussen komen. Bijvoorbeeld een trein die vertraagd is. Mijn planning is nu vooral meer SMART. Mijn doelen van mijn dag zijn specifiek, meer meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. In het verleden was ik nooit snel tevreden. Mijn prestatie moest die dag 100% geweest zijn. Nu ben ik blij met elk klein stapje dat ik zet. Natuurlijk zijn er nu nog dagen dat ik mij niet helemaal hou aan de planning, maar dan kan ik tenminste wel zeggen dat ik iets heb gedaan. 25% van de 100% is ook al een overwinning. Vooral ten opzichte van drie maanden geleden. Toen was mijn planning niet realistisch, ik hield me

er niet aan, ik was teleurgesteld. Gedachtes als het komt toch niet goed, ik ga nooit een goede baan krijgen, alles mislukt, ik kan nooit meer trots zijn op mezelf kwamen toen regelmatig aan bod. Irrationele gedachtes waar ik op dat moment helemaal niets aan had. De RET methode was erg confronterend. Ik wilde helemaal niet denken aan alle negatieve gedachten die voort zouden komen uit het niet halen van mijn scriptie. Maar uiteindelijk ga je inzien hoe absurd die gedachtes eigenlijk zijn. Daardoor kan ik nu veel beter relativieren en positief blijven denken.

Wat hierbij hielp was ook mijn waardesysteem onderhanden te nemen. Daar komen bijvoorbeeld opgeven en negativiteit niet in voor. Wel bijvoorbeeld positief denken, relativieren, doorzetten, respect, liefhebben, dankbaar zijn, denken in oplossingen enzovoort. Dit heeft mij meer inzicht gegeven in wat ik niet wil zijn, wat ik wil voorkomen en wat er voor zorgt dat stress juist aangewakkerd wordt. Ik ben hierdoor beter gaan luisteren naar mezelf en gaan focussen op wat ik belangrijk vind. Het is lastig om eerlijk te zijn naar jezelf toe en naar de ander maar wel het beste. Zo maak ik nu anders keuzes en neem ik andere beslissingen. Mijn moeder bijvoorbeeld kon niet ophouden met het vragen naar mijn scriptie en het zeggen dat ik nu toch echt iets moest gaan doen. Dat werkte alleen maar averechts. De confrontatie met haar aangaan deed goed. Ik zeg vaker nee tegen familie of vrienden waardoor ik meer tijd voor mezelf heb, te doen wat ik leuk vind en waardoor de scriptie simpelweg een hogere prioriteit heeft gekregen. Voelde de scriptie een hoge prioriteit geven eerst als een last, vind ik het nu zelfs een uitdaging en interessant om er aan te werken.

Ik wilde stress gaan voorkomen en de scriptie niet meer zien als een monster. Je hebt dan drie keuzes: er voor vluchten, er tegen vechten of blijven staan. Voorheen bleef ik staan, of vluchtte ik. Ik was continu bezig met het vermijden, het verzetten en het berusten. Bewust onbekwaam zoals dat dan heet. Ik beruste me in de gedachten dat de burn-out schuldig was hieraan en dat ik er niets aan kon doen. Ik verzette me tegen het schrijven van de scriptie door excuses te verzinnen waarom ik er niet aan moest werken en ik vermeed het daardoor ook continu. Doordat ik de burn-out en stress niet langer meer zie als het grote probleem maar echt als gevolg, en doordat ik nu weet dat ik het kan voorkomen door mijn gedrag, gedachtes en gevoelens aan te passen heb ik veel nieuwe ervaringen opgedaan de laatste weken. Ik heb vooral ervaren dat de lat lager leggen helpt, maar ook goed en realistisch plannen, dat tijd voor mezelf nemen zonder aan mijn scriptie te denken van groot belang is, en dat irrationele gedachtes mij niet verder helpen.

Daarnaast ben ik de gebeurtenis, de scriptie, anders gaan zien. Ik heb het kunnen indelen in kleine stukjes waardoor het niet meer zo'n groot monster lijkt. Ik heb het vooral ook geaccepteerd dat ik de scriptie nu eenmaal moet schrijven om een masterdiploma te ontvangen. Het drie stappenplan: accepteer wat je niet kunt veranderen, verander wat je niet kunt accepteren en weet wanneer welke van toepassing is, heeft hier bij geholpen. Het schrijven van de scriptie accepteerde ik, de manier waarop ik het zag (scriptie als monster) en de hoeveelheid stress die het opleverde accepteerde ik niet, dus ben ik druk bezig met dit te veranderen. Misschien was nog wel de grootste stap het accepteren dat ik de lat niet meer zo hoog moet leggen.

Wil ik een terugval in de toekomst voorkomen dan is de lat te hoog leggen onmogelijk. Het lager leggen van de lat is dan het accepteren van iets dat ik niet kan veranderen.

Ik heb veel meer het idee dat ik mijn gedrag en gedachtes zelf in de hand heb en dat ik het regisseurschap stukje bij beetje onder de knie begin te krijgen. Ik heb nog wel een weg te gaan. Ik ben wel blij dat ik kan teruggrijpen op de kennis die ik in de cursus heb opgedaan. Ik kan nu wel met zekerheid zeggen dat ik nooit meer terug wil vallen in mijn oude patronen van voor de burn-out en van tijdens de burn-out. Wat nog aandachtspuntjes blijven is soms nog het plannen. Als ik mijn scriptie niet in stapjes verdeel en enkel scriptie opschrijf bij een dagdeel, dan merk ik dat het chaos wordt in mijn hoofd. Af en toe vind ik het nog lastig om de juiste prioriteiten te stellen. Vaker nee zeggen tegen vrienden/familie, wat meer naar mezelf luisteren en focussen op wat ik belangrijk vind is daarom ook nog een aandachtspuntje.

Ik ervaar de cursus stressmanagement als iets waardevols. Het heeft me duidelijke inzichten gegeven over hoe ik de scriptie, stress en de burn-out anders kan ervaren. Ik heb veel meer over mezelf geleerd en voel eindelijk dat ik uit een diep dal aan het klimmen ben. Continu teleurgesteld zijn in jezelf is ontzettend vermoeiend. Hoewel dit nog niet helemaal verledentijd is, merk ik al een heel groot verschil met drie maanden geleden. Ik kan eindelijk weer zeggen dat ik meer vertrouwen heb in mezelf en dat ik vaker tevreden ben (ook met kleine stapjes vooruit). Tevredenheid op een hele andere manier dan een jaar geleden, maar wel op een manier die veel gezonder is voor mezelf.

Ik wil u ontzettend bedanken voor het geven van handvatten omtrent stressmanagement. Daarnaast wil ik ook mezelf bedanken voor het zoeken van hulp en het aangaan van confrontaties. Het was niet altijd even leuk en heb genoeg tranen gelaten, maar het was het allemaal waard.