

Jolanda zichzelf

Met schaamte had ze het moeten toegeven, Jolanda, 30 jaar en 10 jaar werkzaam in een zorginstelling voor verstandelijk gehandicapten: ze was overspannen. Ze hield van haar werk en van haar cliënten. Liefde voor God en kwetsbare medemensen waren altijd haar drijfveer geweest om zich ten volle in te zetten. Hoe kwam het toch, dat ze er nu zelfs weerzin bij voelde. En moe was ze, zo ontzettend moe...



herontdekt

Ze zat op het puntje van haar stoel, tijdens dat eerste gesprek bij mij. Bleek en gespannen, met vermoeide ogen. Maar, ze deed haar uiterste best om haar stem opgewekt te laten klinken. Op mijn vragen gaf ze uitgebreid en heel precies antwoord. Hoe ze in de loop van de jaren steeds meer taken op zich had genomen, binnen de instelling waar ze werkte. Hoe de hoge werkdruk haar ertoe gebracht had om rapportages en andere klussen thuis te gaan doen, in haar vrije tijd. Wat ze allemaal, dankzij haar vindingrijkheid en creativiteit, tot stand had mogen brengen. Dat ze met ergernis moest aanzien hoe collega's zich met gemak van hun taak afmaakten, ten koste van de bewoners, die toch van hen afhankelijk waren. En dat ze vooral niet wilde dat haar werkgever zou weten dat ze, op aanraden van haar huisarts, psychologische hulp gezocht had.

's Nachts lag ze te piekeren en voelde ze angst opkomen'

Ze had zich ziek gemeld vanwege rugklachten. En om eerlijk te zijn: ze verlangde er niet naar om terug te keren naar haar werk. Thuis had ze genoeg te doen: ze was bestuurslid van diverse vrijwilligersorganisaties, en daar was veel voor te regelen. 's Nachts lag ze te piekeren en voelde ze angst opkomen. Over alles wat ze gedaan had en wat ze nog moest doen. Als ze maar geen fouten maakte. Haar hoofd liep over. Wanneer haar

iets te binnen schoot, knipte ze haar nachtlampje aan en pakte haar notitieblok dat altijd klaar lag op het nachtkastje.

'Waar kwam toch die weerzin en vermoeidheid vandaan'

Jolanda omschreef zichzelf als een actieve, behulpzame en gelovige vrouw, die hart had voor haar medemensen. Het gaf haar voldoening om iets voor de zwakken in de samenleving te kunnen betekenen. Gods liefde doorgeven aan anderen, dat had ze van huis uit meegekregen. Als therapeut hoefde ik haar er niet toe over te halen om haar tijd te gaan verdoen met nutteloos vertier! Ik bond haar op het hart dat ze die mooie baan, die haar op het lijf geschreven stond, niet moest gaan opzeggen.

Maar waar kwam dan toch die weerzin en die vermoeidheid vandaan? Stap voor stap verkenden we samen het leven van Jolanda, zoals ze tot een volwassen persoon geworden was. We ontdekten de vrije, speelse kant van haar zelf en dat deze vrijwel helemaal naar de achtergrond was verdrongen, mede omdat ze zo graag God wilde dienen in haar liefde en inzet voor haar naaste. We vroegen ons af wat God er eigenlijk van vindt, dat ze de toewijding die ze voor anderen heeft, zichzelf ontzegt.

Langzaam maar zeker begon Jolanda meer tijd voor zichzelf te nemen.

Ze ontdekte hoe ze genoot van wandeltochten door de natuur, van lekker eten, een boek lezen en uitgebreid voor je eigen lichaam zorgen.

Jolanda leek een ander mens te worden. Haar opgewekte uitstraling veranderde in een ontspannen houding van innerlijk geluk. Jolanda kwam thuis bij zichzelf. Ze genoot van haar vrijheid die ze nog had vanwege het ziekteverlof.

Er volgde een proces van werkhervatting, en het viel eerst nog niet mee om haar oude patroon los te laten. Voortaan zouden werk en privé gescheiden blijven. Ze moest leren om 'nee' te zeggen op een respectvolle manier, zonder zich schuldig te voelen. Ze leerde zich te beperken tot haar eigen verantwoordelijkheden.

'Ziekteperiode als leerschool'

Uiteindelijk kon ze haar ziekteperiode zelfs als een leerschool zien, die ze voor geen goud had willen missen. In de therapie mocht ze leren dat ze de liefde en zorg die ze voor anderen had, ook aan zichzelf mocht geven. Jolanda heeft Gods liefde van een geheel andere kant mogen leren kennen. Ze mag zichzelf nu als een kostbaar kind van God ervaren, iemand die het verdient om vrij en bemind te zijn, ook door haar zelf!

Adrie Huttenga-Meninga
Psycholoog