

Ik ben Wilma, 58 jaar en werkzaam als secretaresse en 'allesweter' op een basisschool. Met name dat allesweter deed mij op een gegeven moment de das om. Ik ben een zeer behulpzaam typje en ook bereid om dingen wel even voor iemand te doen. Dan is het maar klaar. Dat mensen daar later gebruik van maken realiseerde ik me wel wat laat. Vraag maar aan Wilma, Wilma weet hier alles, Wilma doet dat wel even..... was iets wat ik vaak hoorde. Op de ene of andere manier geeft het je ook een goed gevoel dat mensen je zo waarderen maar na een aantal jaren dit zo gedaan te hebben kwam er een moment dat dat niet meer zo goed ging of dat het niet meer zo goed voelde. Het moment dat de druppel de emmer deed overlopen.

Met dikke tranen heb ik mijn computer afgesloten en ben naar huis gegaan. En ik kon alleen nog maar huilen, ik kende mezelf niet meer terug. Wilde niets meer, niemand meer behalve mijn man die er altijd voor me was.

Na een paar dagen thuis en een aantal gesprekken met mijn directeur heb ik besloten om dagelijks een paar uur te blijven werken en als het niet zou gaan had ik de mogelijkheid om niet te komen of eerder naar huis te gaan. Dat gaf een goed gevoel. Ik had ook heel veel steun van mijn directeur. Maar wat moest ik verder. Er moest iets gebeuren. Na wat speurwerk op internet kwam ik terecht op de site van Han. Zijn werkwijze sprak mij aan en al gauw kreeg ik toestemming om hiermee aan de slag te gaan.

Na een eerste kennismakingsafspraken had ik meteen het gevoel dat het klikte. Met name de rust die Han uitstraalde maar ook de humor. Dat laatste maakte het luchtig, voor zover dat mogelijk is met een burnout.

Met heel wat sessies voor de boeg gingen we aan de slag. Zelfs het hardlopen, wat eigenlijk niets voor mij was, begon ik leuk te vinden. Naast de wekelijkse sessies ging ik zelf ook nog eens twee maal in de week naar het bos om te trainen en mijn hoofd te legen.

Han leerde mij, oftewel liet mij zelf ontdekken, mijn eigen grenzen te stellen, mijn eigen keuzes te maken, mijn eigen weg te bewandelen én NEE te zeggen. Hij leerde mij pauzes te nemen en ademhalingsoefeningen om mezelf tot rust te laten komen. Hoewel ik heel langzaam verbetering merkte was ik oh zo bang om weer in dat gat te vallen. Han leerde mij dat het herstellingsproces niet alleen bergopwaarts gaat maar dat er ook momenten zijn dat je weer even een terugval krijgt. Hij pakte een stok en tekende op het pad de weg die ik bewandelde. Op...., een beetje neer... en weer verder op. Dit leerde me te zien waar ik op dat moment stond en gaf me weer de moed om door te gaan. Maar ook zei ik eens tijdens een dip, 'wanneer wordt ik nou weer eens de oude' waarbij Han mij verzekerde dat het niet de bedoeling was dat ik weer de 'oude' zou worden maar een nieuwe Wilma die wist waar ze zou staan en wist hoe ze met de 'obstakels' om zou moeten gaan.

Dat was voor mij ook een eye-opener. Met goeie moed en vallen en opstaan vervolgde ik zo mijn sessies met Han. Ik was ook bang dat ik na die sessies Han los zou moeten laten. Bang dat ik het niet alleen zou kunnen. Maar het ging steeds beter. En aan het eind van de sessies had ik zoveel zelfvertrouwen dat het goed voelde om Han los te laten. Tussen de een na laatste sessie en de laatste heeft een zomervakantie gezeten. Bij de laatste keer kon ik met een goed gevoel de sessies afsluiten en was ik klaar en inmiddels weer volledig aan het werk. Ik heb er weer alle vertrouwen in.

Dank je wel Han !

Wilma