

Hoog tijd om eens wat grenzen aan te geven!

De leukste vrouw, de liefste moeder, de beste werknemer. Het zijn veel eisen die journaliste Alice Binnendijk aan zichzelf stelt. In haar zoektocht naar verandering klopte ze aan bij psychiater Bram Bakker en zijn kompaan Koen de Jong.

Van: Alice Binnendijk
Verzonden: donderdag 2 juli 2009 16:01
Aan: Bram Bakker
Onderwerp: Verzoek

Geachte heer Bakker, beste Bram,

Ik heb een hulpvraag aan u. Ik ben 37 jaar, getrouwd, moeder van twee (kleine) kinderen en freelance journalist. Mijn leven bestaat uit hard werken, maar ook uit een boel activiteiten, variërend van leuke feestjes tot het voortdurend deelnemen aan de wedstrijd om de leukste vrouw, de liefste moeder en de beste werknemer te zijn. Tot nog toe win ik steeds, maar ik moet u iets vertellen. Ik doe zo mijn best tot het bijna niet meer gaat. Dan is mijn lichaam moe en mijn geest lijkt down. Overschrijd ik nu telkens mijn grens? Of is dit de aard van het beestje? Kunt u mij coachen naar een antwoord op deze vragen? Ik ken u niet, maar u komt op mij over als iemand van rechtdoorzee en geen getut en ik ben niet bang voor de waarheid. Ik zie uit naar uw reactie,

Hartelijke groeten,
Alice Binnendijk

Een half jaar daarvoor: december 2008

Het is bijna Kerst en ik ben al ruim drie weken verkouden. Niet zomaar een beetje snotterig, nee, ik heb een brak, moe, hoestend lichaam met een hoofd vol watten en in plaats van op te knappen, lijkt het alsof ik elke dag een beetje zieker word. Eén dag voor de kerstvakantie begint mijn oor te piepen en op zondagochtend meld ik me met een gierende oorpijn bij de doktersdienst in het ziekenhuis. Het blijkt een middenoorontsteking die volgens de dienstdoende arts vanzelf weer overgaat. Met de kerstdagen voor de deur, twee kinderen thuis, wat achterstallig schrijfwerk en een boel visite in het vooruitzicht wil ik daar niet op wachten. En dus moet een kuur van 'drie-maal-daags-één-capsule' - en dat negen dagen lang - mij van mijn oorpijn afhelpen. In die negen dagen gebeurt er van alles, maar beter word ik niet.

Familie praat tegen me, kinderen zitten op mijn schoot, ik eet, praat terug, maar niks beklijft. Ik proef niks, ruik niks en voel niks. Ik ben er wel, maar ook weer niet. 's Avonds ben ik duizelig en moe en lig ik voor half tien op bed. Zo verloopt de kerstvakantie en als de kuur van 27 capsules is geslikt, ga ik naar mijn huisarts. "Deze kuur heeft



niets gedaan,” zeg ik. “Sterker nog: je andere oor is ook ontstoken,” zegt hij. Rust houden is zijn advies en hij schrijft me een nieuwe kuur voor.

Oud gaat voorbij, Nieuw wordt ingeluid, het is 2009 en ik blijf ziek. Niemand ziet iets, want de piep in mijn oren is alleen hoorbaar voor mezelf. Niemand hoort iets, want over hoofdpijn, doof- en duizeligheid vertel ik niks. Maar niemand snapt er iets van, want ondanks dat ik niet ziek lijk, ben ik nog geen schim van wie ik was. Ik zie geen gat in de dag, ben moe en blijf, als het even kan, het liefst de hele dag in bed, waar ik schrik van mijn heimelijke wens om nooit meer iets te hoeven.

Als het half februari is, heb ik geen oorontsteking meer. Toch blijf ik moe en duizelig, wil niemand zien, heb nergens zin in en echt lekker lachen is er ook nog niet bij. Vooral dat laatste baart me zorgen: als ik niet meer kan lachen, is er écht iets met me aan de hand. Ik mis mezelf. Ik mis de vreugde die ik vind in het leven, in mijn werk, mijn kinderen, mijn man, huis, familie en vrienden. Waar ben ik gebleven en wat mankeer ik? Waar is mijn humor en hoe lang gaat dit getob nog duren? Vrienden vragen zich af of ik overspannen ben en mijn moeder oppert voorzichtig: een burn-out misschien? Ik weet het niet, maar sterf nog liever dan toe te geven dat ik misschien al te lang doe alsof ik superwoman ben en altijd alles onder controle heb. De huisarts zegt rust, maar hoe houd ik rust met twee kinderen van 5 en 7 jaar, een man die meer werkt dan thuis is, een groot bewerkelijk huis, een fikse werkweek waar immer een deadline in mijn nek hijgt en ja, een tomeloze ambitie om altijd meer te willen en te kunnen dan een ander? Ook ik heb een grens, al denk ik zelf van niet, dus hoe maan ik mezelf tot kalmte? Ik ben nu zevenendertig en dan mag je toch wel verwachten dat je een keer weet hoe in balans te zijn? Waarom is dat mij dan nog niet gelukt?



Van: Bram Bakker

Verzonden: donderdag 2 juli 2009 21:06

Aan: Alice Binnendijk

CC: Koen de Jong

Onderwerp: RE: Verzoek

Dag Alice,

Leuk om je hulpvraag te beantwoorden. Het klinkt als hoognodig ook nog eens! Er bestaat de mogelijkheid je alvast te laten testen bij Koen de Jong. Hij geeft sportadviezen en ontspanningsoefeningen. Een inspanningstest en een rustmeting adviseer ik vrijwel altijd bij een verhaal als dat van jou. Op die manier weet je iets over je lichamelijke gesteldheid en conditie. Dat geeft inzicht. Daarna kom je bij mij en kunnen we kijken hoe je je hoofd misschien wat lichter kunt maken. Er is onlangs een boek van Koen en mij samen verschenen: *Verademing*. Ik denk dat in die hoek ook mijn eerste suggesties zouden zitten.

Vr. groet, Bram Bakker

Juli 2009

Het is zaterdagmiddag en ik zit in een rustige houding op een stoel en lees de krant in een praktijk voor fysiotherapie. Ik draag een hartslagmeter om mijn borstkas, die is verbonden aan een computer en niet alleen mijn hartslag meet, maar ook mijn ademhaling. De computer brengt de boel in kaart middels grafieken. Op het beeldscherm is van alles te zien, veel pieken en dalen en een hoop fijne lijntjes. Geen idee wat daarop af te lezen is, maar het ziet er indrukwekkend uit. Omdat ik graag voldoe aan ieders verwachtingen, merk ik dat ik mijn best doe voor een ‘goede’ uitslag van deze meting. Ik vraag me af of ik wel kalm genoeg ben en mijn ademhaling wel rustig is en onder controle. Eigenlijk is dat omgekeerde wereld, want ik ben hier juist om dat te leren en de test is enkel bedoeld om mijn ademhaling in kaart te brengen. Na een kwartier is het gedaan met de rust en moet ik – van Koen de Jong – op een hometrainer voor een inspanningstest. Het trappen begint licht, maar gaandeweg wordt de druk opgevoerd en tegen het einde van de rit fiets ik me zwaar in het zweet. Higgend stap ik af, drink wat water en moet op adem komen. Al die tijd tikt de hartslagmeter door en schieten de lijnen op het beeldscherm in een ijzingwekkend tempo omhoog en omlaag.

“Alice,” zegt Koen, als ik weer op mijn stoel zit. “Als jij rustig de krant leest, adem je gemiddeld tussen de 18 en 22 keer per minuut. Deze ademfrequentie past bij zware fysieke inspanning, bijvoorbeeld als je met 24 kilometer per uur over een dijk fietst. Rustig zittend is jouw lichaam eigenlijk in opperste staat van paraatheid. Dit kost je veel energie en werkt op den duur uitputtend. Jouw lichaam heeft voldoende aan zes keer ademen per minuut, dus het is logisch dat je moe en onrustig bent, want met zo’n hoge ademfrequentie worden je reserves niet meer aangevuld. Fysiek is er niets met je aan de hand: je bent oersterk, je longen werken prima en je hebt een goed hart. Zorg er dus voor dat je je ademfrequentie omlaag brengt. Probeer dagelijks voordat je gaat slapen tien minuten een adem oefening om zo echt rust in je lijf te krijgen. Je zult zien dat je beter slaapt en uitgerust wakker wordt. En een rustige ademhaling zorgt voor een rustig hoofd.”

Beduusd van de uitslag doe ik hem na. Adem normaal in, maak een tuitje van je mond en verleng met kracht je ademhaling. Dat doe ik drie minuten lang. Het werkt: ik begin te geeuwen. “Dát is nou ontspannen,” zegt Koen. “Ga zo door en succes bij Bram.”

Er gaat een weekend voorbij en ik ben blij met wat ik heb gehoord. Weten waarom ik moe en lusteloos ben, geeft me ineens veel energie. De ademhalingsoefeningen werken echt en natuurlijk blijf ik wie ik ben, maar de gejaagdheid die ik vaak voelde, lijkt uit mijn lijf verdwenen. Maar dan schud ik op maandagmiddag de hand van Bram Bakker... “Tweeëntwintig keer per minuut ademen?” roept hij uit als ik hem over de rustmeting vertel. “Wat ben jij een stresskip. Niet zo gek dat jij je opgejaagd voelt.” Opgelaten zit ik aan zijn tafel. “Hoe komt het dat je je leven zo vol plant?” vraagt hij. “Als er geen fysieke oorzaak is, zijn er dan misschien andere factoren waardoor tegen je grens aanzit of waardoor je die zelfs overschrijdt?” Ik denk na. “Baal je van je echtgenoot, heb je een conflict op je werk of hopeloze kinderen? De wereld zit vol met mensen zoals jij: het is een herkenbaar patroon. ‘Lekker druk’ verschuift naar onoverzichtelijke hoeveelheden op een *to do-list*

en ongemerkt is veel doen net té veel doen geworden.”

Ik zucht. Ja, er is toch altijd wel wat om over te tobben? Werk dat zich maar opstapelt, de kinderen die nooit genoeg aandacht lijken te krijgen en natuurlijk baal ik soms van mijn man. Nou ja, niet van hém, maar van het feit dat we zo weinig samen zijn. Er is altijd werk en er zijn altijd kinderen en wat zou ik hem toch graag voor mij alleen willen. Maar omdat het werk altijd voor het meisje gaat in ons huwelijk, ben ik gestopt met zeuren en zorg ik voor mijn eigen drukte en plezier om maar niet steeds het gevoel te hebben dat ik op hém zit te wachten. Ik zit dus al jaren niet meer alle avonden alleen op de bank, maar maak mijn eigen afspraken, ga sporten of werk thuis aan een verhaal. Geen leegte, maar ook geen rust.

Bram kijkt me aan. “Bij mensen zoals jij is het van belang om niet nóg meer te gaan doen om leegte te vullen, maar juist minder. Jij moet het zoeken in de kwaliteit van alles wat je doet, niet in de hoeveelheid activiteiten. Dus als je niet happy bent met de manier waarop je man met je omgaat, werk dan aan je relatie en steek daar je energie in. Maar ga niet nóg meer dingen op je nek halen om niet onder ogen te hoeven komen dat die relatie misschien rammelt.”

Zo. Die zit. Ik knipper met mijn ogen. “En nu?” vraag ik. “Nu denk je na over jouw grens en ga je proberen om die beter aan te geven. Ook in je relatie. Daarna bel je me voor een volgend gesprek en neem je je man mee. En al die tijd let je op je ademhaling.”

Als ik buiten sta, haal ik diep adem, maak ik van mijn lippen een tuitje en blaas ik met kracht weer uit. Niet bang voor de waarheid zal ik vanaf vandaag mijn grenzen beter bewaken.

Verademing, breng lucht in je leven, door Koen de Jong en Bram Bakker, uitgeverij *Paradigma*, www.uitgeverijparadigma.nl.

tekst: alicebinnendijk. illustratie: barbara mulderink. m.m.v.: koendejong en bram bakker

