





Kiezen voor jezelf

TEKST *Esther Smid* • FOTO'S *Jantina Mulder*

Manuela Bresser werkte jarenlang met veel plezier in de zorg als kinderverpleegkundige. Totdat ze door privé- en werkomstandigheden uitviel met een burn-out. Toen ze zestien jaar later voor de tweede keer uitviel, besloot ze voor zichzelf te kiezen en te stoppen met werken. Nu leidt ze een rustiger leven en helpt ze via “Chat your mind free” andere zorgmedewerkers die last hebben van hoogsensitiviteit en/of een burn-out.

Een huis vol hoogsensitiviteit is fijn; we begrijpen elkaar en iedereen mag zichzelf zijn

Manuela Bresser (55) woont op een woonboerderij in het noorden van Drenthe met haar partner en dochter (19). Manuela's zoon (22) is al uit huis. 'Ons hele gezin is hoogsensitief; mijn man en dochter zijn introvert en mijn zoon en ik extravert en HSS. Een huis vol hoogsensitiviteit is fijn; we begrijpen elkaar en iedereen mag zichzelf zijn. Soms is het ook lastig; we leven met elkaar mee, dus als iemand het moeilijk heeft of chagrijnig is, voelt de ander die energie ook.'

Zielsverwanten

Manuela ontmoette haar partner 35 jaar geleden op een camping op Terschelling. 'We waren rond de 20 en het was liefde op het eerste gezicht. Hij zette samen met een vriend zijn tentje op vlak voor die van mij en mijn vriendin. Ik had twee dagen goed uitzicht. Op de derde dag stond ik in de rij bij een telefooncel om naar huis te bellen en zag ik dat ze alles hadden opgebroken en weggingen. Ik dacht: nu moet ik hem aanspreken, anders zie ik hem nooit meer. Die avond gingen we samen uit. Hij voelde vanaf het eerste moment als mijn zielsverwant.'

Manuela had wel vaker verkering, de jongens kwamen af op haar spontane en enthousiaste uitstraling. 'De meeste vriendjes vonden mijn bruisende kant leuk, maar mijn gevoelige kant niet. Ik had bij hen ook het gevoel een beetje asexueel te zijn. Bij mijn huidige partner kon ik vanaf het eerste moment helemaal mezelf zijn, ik had niet eerder zo'n gelijkwaardige connectie gevoeld. En er bleek niks mis met mijn seksualiteit!'

Basisangst

'Ik was als kind spontaan, zelfverzekerd, competitief en enthousiast', vertelt Manuela. 'Mijn ouders noemden me vaak "juffrouw gezellig". Ik genoot van kleine dingen en vond alles gezellig: samen in de auto op vakantie, samen in een tent slapen, samen eropuit. Toch was er altijd een onprettige basisangst in mij aanwezig. Ik snapte niet waar het vandaan kwam en vond het niet bij me passen. Ik hoopte als kind dat ik geen scheiding, overlijden of verhuizing mee zou maken, ik voelde dat ik dat niet aankon. De verhuizing naar Drenthe op mijn 28ste en hevige gebeurtenissen privé- en op het werk zouden me inderdaad enorm uit balans brengen.'



Van kinds af aan zijn paarden Manuela's grootste hobby. 'Al vanaf mijn negende kwam ik dagelijks op een ponyboerderij waar je voor een gulden tien minuten op een pony mocht rijden. Later werd ik daar begeleidster en organiseerde ik buitenritten, concoursjes en spelletjesdagen. Toen ik te groot werd voor de pony's zocht ik bij een boer in de buurt een verzorgpaard waarop ik tot mijn verhuizing heb gereden. Mijn vriend kocht het veulen van dat verzorgpaard en nam het mee naar Drenthe, in de hoop dat ik er achteraan zou verhuizen. We hadden namelijk allebei moeite om onze vertrouwde plek te verlaten. Maar het veulen als lokaas trok mij over de streep.' Toen het veulentje volwassen was, ging Manuela wedstrijden met haar rijden. Ze trainde bijna dagelijks, analyseerde video's en stelde trainingsdoelen. 'Ik ben behoorlijk competitief en gedreven. De wedstrijden gaven me adrenaline- en dopaminekicks.'

Geschied voor de zorg?

Tijdens haar stages van de hbo-v bleek Manuela zeer geschikt voor de zorg. 'Ik was perfectionistisch, had inlevingsvermogen, kon goed observeren, analyseren, interpreteren, en probleemoplossend en overstijgend denken. Het werk als verpleegkundige op de kinderafdeling van een ziekenhuis



in Nijmegen gaf mij voldoening en diepgang. Ik kon al mijn (hoogsensatieve) talenten erin kwijt en ook mijn HSS-kant voelde zich prima bij de onregelmatige diensten en alle reuring op de afdeling. De werkdruk was soms hoog maar daar kon ik prima tegen. Vanaf het moment dat ik door de verhuizing uit balans raakte, vervelende dingen meemaakte en vervolgens ook nog zwanger werd, begon alles me te veel te worden. Daarnaast had de autoritaire bejegening door leidinggevend en artsen een enorme impact op mij. Tijdens de pauze was ik vaak al behoorlijk overprikkeld. Na mijn werk reed ik doodmoe naar huis, waar ik eerst een tukkie moest doen voordat ik verder kon.'

Burn-out

'Ik was dus – nadat we acht jaar een latrelatie hadden gehad – verhuisd naar mijn vriend in Drenthe', vertelt Manuela. 'Mijn bekende omgeving, vriendinnen, familie, leuke baan en collega's achterlaten was zwaarder dan ik dacht. Een paar jaar later werd ik zwanger. Door de hormonen en problemen op mijn werk en in de privésfeer brokkelden mijn kracht en energie af. Ik kwam na mijn werk vaak huilend thuis, zo moe was ik. Door hevige ischiaspijn stopte ik ook nog noodgedwongen met

paardrijden, terwijl dat voor mij zo'n belangrijke uitlaatklep was. Het stoppen voelde als afkicken van drugs.

Twee maanden na de bevalling van mijn dochter ben ik letterlijk op straat in elkaar gezakt en met de ambulance afgevoerd. Ik kon niks meer, ik had een burn-out met alles erop en eraan: geheugen- en concentratieproblemen, spraakproblemen, angst- en paniekaanvallen en doodmoe. Ik was een bang, klein vogeltje geworden. Het was de vreselijkste tijd uit mijn leven.' Na haar burn-out kwam Manuela erachter dat ze hoogsensitief is. Alle puzzelstukjes vielen op zijn plek. Helaas was het re-integratietraject voor Manuela traumatisch. 'De begeleiding vanuit mijn werk en de bejegening door leidinggevend maakten dat ik me een crimineel voelde met een ondertoezichtstelling. Na negen maanden heb ik me daarom – waarschijnlijk veel te vroeg – weer beter gemeld.'

Onderwerp van gesprek

Hoewel Manuela nooit meer helemaal de oude werd, heeft ze na haar burn-out nog zestien jaar in de zorg gewerkt. Ze genoot ervan, maar haar verminderde energie, draagkracht en stressbestendigheid maakten het zwaarder.

‘Ik begon hoogsensitiviteit steeds beter te herkennen, bij stagiaires en leerlingen zag ik steeds vaker kenmerken van hoogsensitiviteit en sommigen liepen daarop vast. Om hoogsensitiviteit een onderwerp van gesprek te maken, wilde ik graag weten hoe hoog het percentage ongeveer was en ik begon een onderzoek. Uiteindelijk hebben zes afdelingen en 114 verpleegkundigen deelgenomen en uit de resultaten bleek dat 41% zichzelf als hoogsensitief beschouwde (62% inclusief twijfelaars). Als HSP in de zorg ben je dus helemaal geen vreemde eend in de bijt! Veel mensen weten het alleen niet van elkaar. Als hoogsensitiviteit bekender en bespreek-

ontslag te nemen. Het zorgde voor een mengeling van diepe pijn en enorme opluchting. Na 32 jaar zorgen voor anderen, kreeg ik eindelijk ruimte en rust om beter voor mezelf te zorgen.’

Tuis begon Manuela te herstellen en verdwenen veel van haar klachten. ‘Ik kon eindelijk, zeventien jaar na mijn burn-out, echt tot rust komen. Mijn paarden gaven me elke dag een lach op mijn gezicht, een doel in het leven; ze waren mijn therapeuten en zorgden voor dagelijkse beweging en structuur.’

Als hoogsensitiviteit bekender en bespreekbaar wordt, kan dat ziekte en langdurige uitval voorkomen

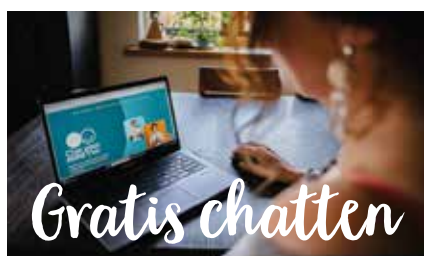
baar wordt, kunnen HSP's beter voor zichzelf zorgen en hun grenzen beter bewaken en dat kan ziekte en langdurige uitval voorkomen. Het percentage burn-out is namelijk erg groot onder HSP's in de zorg.’

Tijdens het schrijven van haar onderzoeksverslag overleed plotseling Manuela's vader. Dat hakte er flink in. Ze raakte uit balans, gaf haar grenzen aan maar daar werd niet naar geluisterd. Ze belandde opnieuw in de ziektewet.

Eindelijk ruimte voor mezelf

‘Weer kwam ik in een re-integratietraject waarin ik me niet gehoord voelde. Op deze manier ging ik niet herstellen. Met pijn in mijn hart besloot ik in overleg met mijn partner om

Na een jaar voelde Manuela de behoefte om te zoeken naar wat ze nog wél kon. ‘Ik had een doel en zingeving nodig en wilde met mijn ervaring en kennis over burn-out en hoogsensitiviteit anderen helpen. Zo ontstond “Chat your mind free”, een website met een informatie-, advies- en hulplijn waar mensen laagdrempelig, anoniem en prikkelarm met mij kunnen chatten. Omdat ik weer moest wennen aan een werkweek begon ik met twee uur per dag. Inmiddels kunnen mensen ook buiten die uren met mij chatten. Door mijn kennis te delen en ondersteuning te bieden, draag ik eraan bij dat zorgmedewerkers en anderen die te maken hebben met burn-out en hoogsensitiviteit beter voor zichzelf leren zorgen.’



In de maand juni kunnen alle lezers van HSP magazine gratis chatten. Ga naar www.chatyourmindfree.nl, druk op de gele chatbutton, vul je naam in (initialen of verzonnen naam), je e-mailadres (als je het gesprek wilt ontvangen) en druk daarna op chatten. Type de code “HSPmagazine” in de chat, zodat ik weet dat het om een gratis chat gaat.

Openingstijden: ma t/m vrij (10-12 uur). Buiten deze tijden chatten of andere vragen? Stuur een bericht via het contactformulier.