

De lange reis na een burn-out

Het leek alsof hij zijn leven goed op orde had, maar de werkelijkheid was anders. Edwin Vonk uit Terheijden liep in 2004 tegen een heftige burn-out aan. Hij beseft dat het roer rigoureuus om moest en hervond zichzelf tijdens een lange reis met zijn gezin. Vonk schreef er een boek over.



door

Gerlach Hochstenbach

gerlach.hochstenbach@bndestem.nl

Een goede baan, een lieve vrouw, twee prachtige dochters. Edwin Vonk (41) had het allemaal prima voor elkaar. Voor de buitenwereld leek het alsof hij niets te klagen had. Tordat het medio 2004 mis met hem gaat. Hij valt ten prooi aan een enorme vermoeidheid. Heeft het idee dat hij volledig de weg kwijt is. Voelt dat hij de controle over zijn eigen leven verliest. „We waren net verhuisd. Ik was in de tuin bezig toen ik letterlijk merkte dat ik de schep niet meer op kon optillen. Ik was helemaal op. Ik dacht nog, dat gaat wel over als ik het een paar dagen rustig aan doe. Het was per slot van rekening een drukke tijd, met die verhuizing. Daarnaast heb ik een eigen zaak (een financieel adviesbureau, red.) en vergen twee kleine dochters veel aandacht. Maar de vermoeidheid verdwijnt niet. Vonk gaat naar de dokter, laat zijn bloed onderzoeken. „Misschien had ik wel een virus onder de leden of de ziekte van Pfeiffer. Dat bleek allemaal niet het geval te zijn.” Stilaan ziet hij de waarheid onder ogen: de problemen zitten tussen zijn oren. De diagnose is snel gesteld: een burn-out. „Ik een burn-out? Ik, die altijd mijn hele leven onder controle had? Die veel op vakantie ging, tijd voor zichzelf had. Ik zag mezelf niet in het profiel passen van iemand die een burn-out heeft. Bovendien, ik was pas 33 en vond dat iemand van die leeftijd zich niet zo slecht mocht voelen.” Maar wat vele andere Nederlanders jaarlijks



Edwin Vonk: 'Mijn burn-out is een les geweest. Ik leefde een leven dat niet klopte met wie ik ben.'

overkomt, overkomt ook Vonk: hij stort in elkaar. „Ik stelde veel te hoge eisen aan mijzelf. In mijn werk, thuis. In die tijd liep ik marathons. Ik trainde elke dag. Maar ik wilde er thuis ook nog voor mijn vrouw en kinderen zijn. Ik legde de lat voor mezelf heel erg hoog. Ik maakte geen keuzes, wilde alles tegelijk doen. Alles goed doen. Ik voelde me voor alles en iedereen verantwoordelijk.” Vonk doet het een tijdje rustiger aan. Bezoekt een re-integratiearts en een psycholoog. „Maar na een jaar waren de klachten van vermoeidheid niet weg.” „Ik was een rationeel mens, maar ik merkte dat de ratio geen oplossingen meer voor mijn problemen bood. Ik was het contact met mijn gevoel volledig kwijtgeraakt. Mijn gevoel was zwaar ondervertegenwoordigd. Ik voelde me machteloos.” Beetje bij beetje krabbelt Vonk op. Dat gebeurt vooral nadat hij in aanraking is gekomen met transformatietherapie. Een therapie die gericht is op het herinneren en accepteren van wie je werkelijk bent. „Transformatietherapie helpt je trouw te blijven aan jezelf in je dagelijkse leven. Vanuit het contact met jezelf stap je de buitenwereld in, in plaats van dat je de buitenwe-

relaat laat bepalen wie jij bent. Een transformatiecoach helpt mensen te ontdekken wie ze echt zijn, wat ze echt willen, wat hun dromen en hun passie zijn.” Hij wordt zo gegrepen door de therapie dat hij besluit zelf een drie jaar durende opleiding tot transformatiecoach te gaan volgen aan de New Energy Movers Academy in Bredda. Ondertussen maken Vonk en zijn vrouw plannen voor een lange reis, samen met hun twee dochters (nu 13 en 11 jaar). Een lang gekoesterde wens. Uit het leven van alledag stappen, letterlijk afstand nemen van alles en iedereen in Nederland. Een halfjaar alleen maar doen waar je zin in hebt. Het duurt uiteindelijk tot 2009 wanneer het gezin de plannen uitvoert. Vijf maanden lang reizen ze per camper en huurauto door de Verenigde Staten, Mexico en Costa Rica. „Het is moeilijk om binnen het normale leven dat je leidt te veranderen. Die ruimte was er wel tijdens de reis die we hebben gemaakt.” Toch duurde het weken voordat Vonk zich helemaal in zijn element voelde. „De eerste tijd was dat gevoel van relaxedheid, van ontspanning, waar ik op had gehoopt, er nog

niet. Dat gevoel kwam pas toen we halverwege onze reis, in Mexico, waren.” Vonk noemt de reis een 'definitief omslagpunt' in zijn leven. „Niet alleen was het een reis naar mooie plekken in Noord- en Midden-Amerika, maar het was ook een afsluiting van mijn persoonlijke reis naar mijzelf.” Zijn burn-out is niet voor niets geweest. „Het is een les geweest, ik leefde een leven dat niet klopte met wie ik ben. Ik leefde op een manier die uiteindelijk niet bij me past. Ik deed te veel dingen met té veel ambitie: sporten, werk, gezin, alles moest top zijn. Ik ben blij dat ik het gevecht ben aangegaan en mezelf heb gevonden.” Vonk had in de periode van zijn burn-out nooit plannen om een boek te schrijven over zijn ervaringen. Toch besloot hij zijn verhaal op papier te zetten, wat dit jaar resulteerde in *(T)OP, Als denken goed gaat voelen* (ondertitel: een persoonlijke zoektocht naar een puur mens). „Ik twijfelde er in eerste instantie aan. Moest ik alles wel zo open en bloot op straat gooien? Maar al heel snel dacht ik: dit ben ik, laat iedereen maar weten wat er met me is gebeurd. Misschien kan ik, juist door mijn verhaal en mijn inzichten te delen, anderen helpen, steunen en inspireren. Sinds het boek uit is, heb ik veel en mooie reacties gekregen van mensen die bij het lezen ervan geraakt worden en een gevoel van herkenning hebben.” Inmiddels zit Vonk lekker in zijn vel. De energie heeft hij terug, hij is niet meer moe. „Ik werk twee dagen als hypotheekadviseur en de rest van de tijd besteed ik aan mijn nieuwe praktijk: PUUR-coaching en training. Ik begeleid mensen bij diepgaande veranderingsprocessen. Omdat mensen voelen dat het anders moet, dat ze het anders willen, of omdat het niet anders kan vanwege bijvoorbeeld ziekte, scheiding, overlijden, burn-out of ontslag. Ik wil ze daar graag bij helpen.” Valkuilen zullen er altijd blijven, weet Vonk. „Maar ik heb niet het idee dat ik er opnieuw in zal trappen. Ben veel rustiger geworden. Heb vertrouwen en laat dingen op me afkomen.”

(T)OP, Als denken goed gaat voelen. Auteur: Edwin Vonk. Uitgegeven in eigen beheer. Het boek is via de site www.tophetboek.nl te bestellen, ook als digitale versie (voor respectievelijk 17,45 euro en 12,95 euro, of 'wat je kunt missen', benadrukt Vonk). De eerste 32 pagina's zijn via de site gratis te downloaden.