

Ik probeer te achterhalen welke klachten door de endometriose komen. Ik vraag me af of de endometriose misschien niet heeft geleid tot mijn burn-out. Al was het alleen maar om het te kunnen snappen in het hier-en-nu en om het vertrouwen in mijn lichaam terug te krijgen. Het is als het leggen van een puzzel van duizend stukjes.

Een maand na de uitslag

De onderste knopen moeten los

Een duidelijk voorbeeld dient zich snel aan. Ik loop in het vroege voorjaar in een voorzichtig zonnetje met mijn vriend en dochter over een begraafplaats. Van het ene op het andere moment, zonder aanwijsbare oorzaak, slaat mijn gemoed om. Ik word vaag in mijn hoofd en kom niet meer uit mijn woorden. Mijn buik zwelt op tot grote proporties en ik voel een felle pijn. De onderste knopen van mijn jas moeten open. Ik zeg tegen mijn vriend dat het niet gaat en dat ik even moet zitten. Gelukkig heb ik die dag pijnstillers op zak die vrij snel hun werk doen en een doffe pijn op de achtergrond achterlaten. Als ik voor mijn gevoel weer wat op aarde ben (hoe toepasselijk op een kerkhof), beseft ik: dit heb ik de afgelopen jaren zo vaak gehad, alleen dan zonder de heftige pijn. Het verwarrende gevoel wat door wat komt, overheerst in de maanden die volgen. Ik wil het snappen, ik wil de puzzelstukjes op de juiste plaats kunnen leggen.

Fysiek en mentale reacties lijken op burn-out

Mijn fysiotherapeut zegt verbaasd: 'Met de kennis van nu weten we dus dat dit waarschijnlijk al die tijd tijdens je burn-out aanwezig was.' Misschien moet ik een extra bijlage schrijven voor mijn boek, is het enige positieve wat ik dan kan bedenken. Al die tijd heb ik dus gedacht last te hebben van paniekaanvallen, maar dat was het dus niet. Dit maakt met terugwerkende kracht veel emoties los, variërend van intens verdriet tot grote boosheid. Waar ik overigens nergens mee naar toe kan.

Twee weken na de uitslag

Concentratieproblemen

De dagen en weken die volgen na de twee spoedopnames in het ziekenhuis, heb ik veel last van mijn concentratievermogen. Ik moet een artikel schrijven maar de woorden komen niet uit mijn pen. Ik zit met een deadline, die me veel stress bezorgt, maar kan me niet concentreren. Mijn hoofd is een soort hopjesvla geworden. Zo staar ik naar mijn laptop, tot ik de boel maar dichtklap. Met alleen wilskracht kom ik er niet. Ik krijg weer een burn-out flashback, waarin ik soms geen mailtje kon typen. Als ik een online meeting heb, ben ik na een half uur uitgeput. 'Sorry,' zeg ik. 'Het komt allemaal niet meer

binnen wat je zegt.' Mijn cognitieve brein is out of office. Alle hoofdtaken kosten me de grootste moeite. Ik knip ze op en ben blij als ik 10 minuten een klusje kan doen. 'Wordt dit de nieuwe standaard,' vraag ik me af? Dit voelt wel heel erg als mijn burn-out en dat is erg confronterend.

Vier maanden na de uitslag

Mist in het hoofd en vlekken voor de ogen

Als ik in april een training geef aan artsen, krijg ik een uur na de maaltijd (helemaal gluten- en lactosevrij), ineens mist in mijn hoofd. Die zorgt ervoor dat ik me slecht kan concentreren en mijn oogleden zwaar aanvoelen. Ik denk: 'Wat krijgen we nou?' en probeer de paniek op afstand te houden en te parkeren. Op pure routine kom ik de middag door. Na afloop spring ik gelijk de auto in om snel naar huis te gaan. Ik wil maar een ding: mijn ogen dichtdoen. Later beseft ik: dit soort situaties had ik heel veel tijdens mijn burn-out, namelijk aanvallen van moeheid gepaard gaand met een mist in mijn hoofd of vlekken voor mijn ogen. Het is confronterend als dat die middag weer gebeurt, maar ik beseft ook dat dit dus veel meer endometriose gerelateerd is. Na het eten kreeg ik een opgezwollen buik en die ging hand in hand met de mistaanval.

Die aanvallen van moeheid duiken steeds vaker op. Ze zorgen voor concentratieproblemen. Ergens stelt die kennis mij gerust. Ik heb dus geen terugval van een burn-out maar de endometriose trekt voortdurend een wissel op mijn fysieke gestel en zorgt voor een mistig landschap in mijn hoofd. Ik leg weer wat puzzelstukjes op hun plaats.

Depressief door hormonen

Naast alle fysieke reacties trekt de endometriose een enorme wissel op mijn stemming. Misschien vind ik dat nog het ergste van alles. Bagatelliserend zegt een arts: 'Ja veel vrouwen zitten gewoon niet lekker in hun vel.' Dit vind ik veel te kort door de bocht, want ik merk aan den lijve dat het sterk hormonaal gebonden is. Het staat los van de rouwverwerking na het horen van het slechte nieuws dat ik een chronische aandoening heb. Bovendien heb ik aardig wat speurwerk in mezelf gedaan tijdens de burn-out waardoor ik mezelf goed heb leren kennen. Ik voel me vreemd leeg, depressief en niet mezelf. Ik heb sterk de indruk dat dit komt door hormoongebruik. In het verleden heb ik de pil ook gebruikt, zonder succes en met hetzelfde effect. Toch kan ik er niet onderuit, de hormonen zijn noodzakelijk om de endometriose beheersbaar te maken. En dat brengt me wel in de vicieuze cirkel. Ik voel me wanhopig, want een betere oplossing is er niet.



Mijn ik heeft de biezen gepakt

Mijn oude vertrouwde ik lijkt de biezen te hebben gepakt en te zijn vertrokken naar een zonniger oord. Wat overblijft is een hoopje ellende. Ik hoor een podcast over vrouwen die hormonen slikken en vergelijkbare klachten hebben: van naar het plafond staren en hopen dat de dag voorbij gaat tot en met bitchy gedrag naar de omgeving toe. Er is maar een route: erdoorheen om de endometriose beheersbaar te maken. 'Is het middel niet erger dan de kwaal,' denk ik? Mijn omgeving moedigt me ondertussen dapper aan.



Een half jaar na de uitslag

Eerst de endo of toch de burn-out?

Ik begin me steeds vaker af te vragen of de endometriose niet heeft bijgedragen aan mijn burn-out, in plaats van dat de endometriose een onprettige uitsmijter is van mijn burn-out. Het is een verwarrende periode die gepaard gaat met rouw om wat was en wat is. Ik bel zelfs met mijn oude psychiater omdat ik, sinds ik hormonen gebruik, angstig en depressief ben, klachten die met de noorderzon waren vertrokken. Ook vraagt mijn fysiotherapeut of het niet misschien PMS klachten zijn. Ik begin mijn klachten te registreren. De PMS is niet elke dag aanwezig, maar na wat turfwerk zie ik dat het wel meer dan de helft van de maand vergalt.

Rouw, depressie en angst

Rouw, depressie en angst vechten om voorrang. Ik moet alle zeilen bijzetten om grip te houden op de situatie. Een ding wil ik niet: teruggaan naar medicatie voor mijn brein. Een jaar daarvoor heb ik net medicatie afgebouwd. Als ik dit probeer uit te leggen aan de specialist stuit ik op een muur. Het advies is: 'Twee weken per maand een antidepressiva slikken.' Ik bel weer mijn oude psychiater met de vraag of het bekend is dat PMS klachten onterecht als angststoornis gedefinieerd worden. Hij moet mij het antwoord schuldig blijven. Als een pitbull bijt ik me verder vast in mijn eigen onderzoek. Ik wil geen tweede burn-out krijgen als gevolg van de endometriose. Ik doe alles wat ik kan op het gebied van zelfzorg.

De uitkomst en conclusies

Ik puzzel ijverig verder om het te snappen, om mijn brein opnieuw te leren kennen en het effect van endometriose op mijn geest en lichaam te herkennen. In de eerste plaats om het zelf te snappen en om er beter mee om te kunnen gaan. Het te kunnen verdragen op de ergste momenten, dagen die kruipend voorbij trekken. De conclusies van dit grootschalige niet gesubsidieerde onderzoek:

