

- Twee weken per maand ben ik er slecht tot zeer slecht aan toe op het gebied van emoties (eigenlijk 20 dagen welgeteld). Dit zie ik aan de dagen waar ik een drie of vier op score op mijn aantekenvel.

waarin ik gefocust kan werken en waarbij mijn creatieve brein ook nog leuk meedoet. Tot zover het KIM onderzoek. Het zijn magere conclusies die mij iets geruststellen.

Opnieuw leren vertrouwen op lichaam en geest

Stap voor stap neemt de fysiotherapeut, die op haptonomische basis werkt, mij mee in het opnieuw leren vertrouwen van mijn lichaam en hoe ik met pijn om kan gaan. Want dit is, in tegenstelling tot mijn burn-out, wel nieuw voor mij en triggert eveneens gevoelens van paniek.

Het is dus niet meer: Help-een-dikke-buik-ik-krijg-een-paniekaanval, maar help-een-dikke-buik-ik-hoop-dat-ik-geen-pijn-krijg. Ik voel de paniek rijzen op het moment dat ik weer in mijn periode terecht kom en de pijn op de loer ligt. Ik bezoek de fysiotherapeut wekelijks na de opname in het ziekenhuis.

Leren omgaan met depressie en hormonale schommelingen

Met mijn andere therapeut (ik jaag binnen no-time alle verzekeringsvergoedingen erdoorheen) maken we een actieplan hoe ik de meest slechte dagen kan doorkomen. Een soort noodlijst als ik me zeer slecht voel. Ook is gezonde zelfzorg een terugkerend item. In plaats

van in de bekende stand van overleven te gaan en de schouders eronder te zetten, heb ik inmiddels veel geleerd van mijn burn-out. Ik leer weer opnieuw met mildheid naar mezelf te kijken. De eerste weken na de spoedopname jaag ik alle afleveringen van "Dix Pour Scent" erdoorheen. Dit Franse, lichtvoetig drama leidt enigszins af van mijn eigen drama.

Op zoek naar een nieuw gezond evenwicht

Misschien maakt het niet uit wat er eerder is of was. Ik kan de tijd niet terugdraaien en ik krijg mijn burn-out er zeker niet ongedaan mee. Misschien was een burn-out onvermijdelijk in mijn geval, gezien mijn grenzeloos enthousiasme om alles aan te pakken, mijn perfectionisme en mijn neiging om me voor alles en iedereen verantwoordelijk te voelen: samen een onhandige cocktail van eigenschappen. Daar bovenop geteld stond ik al langere tijd in de overlevingsstand na een scheiding, financiële kopzorgen over de toekomst en het alleenstaande moederschap. Het lijntje knapte. Wat nu rest is het opnieuw zoeken naar een gezond evenwicht: het leren omgaan met een chronische aandoening en het opnieuw zoeken en vinden van veerkracht.

Kim de Lange Trainingen
www.kimdelange.nl
www.anderspakjetochgewooneengoedboek.nl

- De eerste weken na het slechte nieuws ben ik in shock en maak ik zo'n beetje alle fasen door rondom rouw.
- Angst- en depressiegevoelens daarentegen doemen vooral voor de cyclus op, zo'n beetje tien dagen ervoor. Als mijn menstruatie losbarst, knapt het geleidelijk aan op in mijn hoofd, maar soms duurt het ook nog wat langer en gaat het nog een tijdje door.
- Ik heb vaak last van concentratieproblemen, die vaak ook samenhangen met een opgezwollen buik.
- Ik heb endometriosebuiken en dit zijn geen paniekaanvallen.
- Sinds de endometriose heb ik wel andere paniekgevoelens : namelijk de angst dat ik weer opnieuw pijn krijg, nadat ik een keer bijna ben flauwgevallen van de pijn. Ik durf alleen nog maar met pillen op zak de deur uit. Ook voel ik paniekreacties vanuit rouw: Ik wil dit niet! Het moet weg! Ik zoek me het ongans naar oplossingen, probeer het met God op een akkoordje te gooien: 'Als dit overgaat dan zal ik echt....'

De meest optimistische conclusie (sluiten we toch nog een beetje leuk af) van dit onderzoek is dat het geen terugval betreft van mijn burn-out. Ik heb namelijk ook goeie dagen



Naar schatting heeft 1 op de 10 vrouwen die menstrueren last van endometriose. 860.000 vrouwen in Nederland met endometriose.

De economische impact van endometriose is even groot als bij migraine, diabetes of reuma.

Waarom is endometriose zo lang onder de radar gebleven? Omdat menstruatiepijnen, vaak geminimaliseerd worden.

Mocht een man pijn hebben bij het klaarkomen, dan hadden dokters en wetenschappers al veel eerder oplossingen bedacht. uitspraak Assita Kanko