



*“De strijd en het hells proces zijn niet voor niets geweest als ik het kan delen met anderen.” Wie het boek wil bestellen, kan bij Ilse terecht op [ihellinckx@hotmail.com](mailto:ihellinckx@hotmail.com) of online ([bol.com](http://bol.com)) of bij de betere boekhandels. (Foto F.M.)*

## **“Ik heb geleerd dat goed beter is dan perfect”**

### **Ilse Hellinckx schreef over haar ervaringen over burn-out**

‘Zowel werkgevers als werknemers moeten beter met elkaar communiceren over de wederzijdse verwachtingen om burn-outs te vermijden, blijkt uit een VUB-studie.’ In het kader van dit ziektebeeld namen we contact op met Ilse Hellinckx. We lazen met veel aandacht en interesse haar boek ‘Hoe het licht uitging’.

## **Jong en ambitieus**

Ilse studeerde eerst bestuurswetenschappen en daarna internationaal en Europees recht en ging ervaring opdoen aan de Europese Commissie waar ze een stagecontract in de wacht sleepte. Ze combineerde toen haar studie met dit onbetaalde contract om zo toch werkervaring te kunnen opdoen. Hierna is ze aan de slag gegaan bij een grote Belgische onderneming in de dienstverlenende sector en daar deed ze verschillende managementjobs, en groeide steeds verder door. Ilse: “Ik was een ambitieuze dame en hard werken stond – door de jaren heen – hoog op mijn lijstje.”

## **Engagement**

“Mijn man Philippe en ik engageerden ons enkele jaren in de doopwerkgroep van de parochie nadat onze kinderen geboren waren,” vertelt ze. “We vonden het fijn om onze inbreng te kunnen geven en ouders te kunnen begeleiden die hun kinderen lieten dopen. Wanneer onze twee kinderen hun communie deden, waren we stevast van de partij om mee te werken. Dit gaf toch meer verdieping en verrijking naar het gebeuren toe. Je gaat dan ook samen met je kind op weg naar deze belangrijke gebeurtenis en mijlpaal. Ik nam ook deel aan De Passie – wat een ervaring! – en was één van de apostelen naast pater Karel.” Door de combinatie van engagement, werksituatie, studie en gezin leefde Ilse jaren als een TGV. “Het was fijn om alle balletjes in de lucht te houden, maar het was op termijn niet houdbaar.”

## **Traumatische ervaringen**

Toen ze 9 jaar was, werd Ilse aangereden door een auto toen ze van de schoolbus stapte voor hun huis. “Ik heb zeer lang in het ziekenhuis gelegen en de gevolgen sleepten jaren aan. Dit ongeluk liet toen een diepe indruk na op mijn kind-zijn. Mijn moeder overleed plotseling toen ik zwanger was van mijn eerste kind. Het zou een mooie en zorgeloze tijd moeten geworden zijn, maar het leven besliste er anders over. Door het haastige ritme van het leven, was er niet genoeg ruimte geweest voor het echte verwerkingsproces.”

## **Hulp zoeken als het licht uitgaat**

In haar boek valt het op dat Ilse heel eerlijk en open communiceert over haar ervaringen met burn-out. Ze wil er duidelijk lotgenoten mee helpen: “Je weet of beseft het helemaal niet dat je constant de grenzen van je lichaam overschrijdt. Je doet je best. Het heeft te maken met je loyaliteit, je wil altijd goed doen voor een ander, je wil alles perfect, je zet anderen op de eerste plaats. Zo slepen er stilletjes aan burn-outklachten in, die je niet eens herkent. Je wordt meer ziek, maar je beseft

niet echt vanwaar dat allemaal komt. Je bouwt dat jarenlang stilletjes aan op door alle balletjes de lucht te willen in houden en door te hard werken. Er waren wel een aantal vrienden en collega's die vonden dat ik 'superwoman' was. Niemand gaf ook direct aan dat het wat minder perfect of wat trager kon of moest. Je doet je best, omdat je denkt dat het zo hoort en omdat je in je gouden kooi wil blijven zitten. Dit is de maatstaf die de mensen over jou aannemen. Uiteindelijk zocht ik pas hulp toen het licht verschillende keren uitging. Ik was al maanden, zelfs jaren zwaar over mijn fysieke kunnen gegaan en mijn lichaam besliste om het licht te laten uitgaan. Zelfs op dat moment kon ik niet begrijpen dat ik, net ik, een burn-out kon krijgen. Ik achtte mezelf als een sterke dame. Vermits er zoveel symptomen en uiterlijke kenmerken zijn van een burn-out, is het soms moeilijk om in te schatten wat je probleem nu net is. In het boek benader ik dat zowel theoretisch, wetenschappelijk als praktisch."

### **Noem het geen depressie**

Ilse: "Naar mijn mening zijn er nog veel (huis)artsen die onvoldoende over deze ziekte weten en patiënten met een burn-out worden vaak beschouwd als patiënten met een depressie. Je kan beide hebben, maar toch vergt het een heel andere aanpak. Vermits burn-out nog iets te weinig wetenschappelijk wordt onderzocht, is het soms een lange zoektocht om de juiste weg te weten te komen. Eén ding is zeker, als je je laat begeleiden door een goede coach of psycholoog, gespecialiseerd in burn-out, dan kan dat je weg een pak korter maken. In het boek belicht ik alle aspecten die voor mij wel of niet werkten, want je dient een heel transformatieproces te ondergaan om uit je burn-out te geraken. Doe je dit niet, dan heb je grote kans op herval. Ik heb enorm veel geluk gehad met mijn dokters." Ilse weidt uit over haar begeleiding: "Een goede psycholoog of coach doet meer dan praten en luisteren. Die houdt je bij burn-out ook een spiegel voor, die geeft je de juiste oefeningen en opdrachten. Ook goede vrienden zijn nodig om je te ondersteunen, te luisteren en zelfs mee te huilen. Onderschat nooit de waarde van positieve mensen rondom jou! Een proces kan korter mits je de juiste begeleiding hebt."

### **Aanvaardingsproces**

"Het aanvaardingsproces komt pas wanneer je hard aan je transformatieproces begint te werken," getuigt Ilse, "en letterlijk niet meer strijdt tegen je ziekte, tegen een deadline die vooropstelt wanneer je moet genezen zijn, tegen jezelf en tegen de wereld. Het is zoals het is, als je dit echt begrijpt, dan komt ook aanvaarden in je woordenboek gesijpeld. Ik ben erg veranderd als persoon, maar ook ons gezin is mee veranderd. Deze gehele situatie van ziek-zijn, invaliditeit brengt ook nog veel andere zorgen met zich mee en zeker in onze materieel getinte samenleving, was

dat een leerrijk, doch zwaar proces. We schatten het leven nu naar een andere waarde en het is zo mooi dat we dit doorheen mijn ziekteproces hebben mogen inzien.” (HVdS)