

Astrid Entius weet na burn-out

'Haal alles uit jezelf'



In de serie Flow levensverhalen van lezers. Over gemaakte keuzes en de gevolgen daarvan. Over spijt. Over het waarmaken van dromen en je passie leven. Aflevering 5: Astrid Entius.

Hoe ze zichzelf ziet over twintig jaar? „Kerngezond vol levenslust. Met naast mij een partner die mij steunt, inspireert en mij een spiegel voorhoudt.”

Dit had ze twintig jaar geleden niet kunnen zeggen. Toen was Astrid Entius bezig zichzelf te bewijzen en te vergeten. Een stevige burn-out die jaren duurde opende haar ogen. Spijt? Nee, dat heeft ze niet. „Spijt betekent blijven hangen in dat wat je anders had willen doen. Negatieve energie die je onderuit haalt. Beter is om er van te leren en vooruit te kijken.” Astrid Entius is een blij mens en nu echt. „Vroeger lachte ik ook altijd wel, maar voelde ik mij vaak onzeker.” Ze komt uit een agrarisch gezin, liep altijd in een overal en op klompen. „Ik gedroeg mij als een jongen en iedereen verwachtte dat ik het fruitteeltbedrijf zou overnemen. Ik wilde iets met typen en een telefoon.” Ze was zeventien jaar, wilde niet meer naar school, want leren ging haar niet makkelijk af. Ze solliciteerde als typis-

te en schopte het tot directiesecretaresse. Haar relatie ging bergafwaarts. Er zat haar iets dwars wat ze wilde vertellen, maar niet deed. „Ik liet mij overhalen mijn mond te houden. Dat vrat enorm aan me, maar ik hield mij er wel aan. Tot ik het na anderhalf jaar niet meer hield en alles er uitgooide. Intussen was mijn relatie al gestrand. Ik heb mensen van wie ik hield pijn gedaan.”

Stress en schuldgevoel

De hele situatie gaf veel stress en schuldgevoel. „Ik ging alleen maar harder werken. Voelde wel dat het niet goed ging, maar wilde het niet weten. Tot op een dag de wekker ging en ik nauwelijks kon opstaan.”

Toch sleepte ze zich naar haar werk. „Ik zat er een paar uurtjes en toen zag ik tien seconden niks meer. Collega's brachten me naar huis. Iets waarvan ik schatte dat met een dag of twee over zou zijn, duurde tien jaar.”

Op haar 28ste raakte ze in de WAO. „Ik moest altijd keihard werken van mezelf, nu durfde ik het huis niet meer uit.” Ze had toen al een tijdje een nieuwe relatie. „Het was voor hem geen makkelijke tijd. Kwam-ie thuis, lag ik voor jaffa op de bank.”

Na verloop van tijd zocht Astrid manieren om toch zinvol bezig te zijn. „Een cursus om honden te trainen bijvoorbeeld. Toen het iets beter ging, ging ik post bezorgen. Ik wilde dolgraag weer normaal functioneren.” In haar zoektocht naar een zinvol bestaan las ze een boek over NLP. „Neuro Linguïstisch Programmeren, ik kon het niet eens uitspreken en dacht dat het alleen daarom al niks voor mij kon zijn.” Het boek kwam in een hoek, maar liet haar niet meer los. „Ik maakte een woordenlijst om het te kunnen snappen.” Ze bezocht ook een informatieavond. „Ik voelde dat het mij veel op ging opleveren.” Astrid volgde trainingen en werd zelf

trainer. „Ik kon zijn wie ik was en worden wie ik ben. Het klinkt gek, maar zo'n burn-out voelde voor mij ook wel comfortabel. Ik had geen idee meer wie ik was zonder.”

Ze zag in dat ze volledig in de slachtofferrol zat. „Ik zag er dan wel vrolijk uit, maar van binnen zat veel negativiteit. Als je alleen kijkt naar wat tegen zit, gaat dat behoorlijk ten koste van jezelf. Ik zag niet meer wat wel goed ging en moest mijn kijk op mezelf veranderen. Milder worden, zowel voor mezelf als voor anderen.”

„Bij de trainingen leerde ik dat ik een keuze heb in hoe ik omga met dat wat er gebeurt en welke betekenis ik daaraan geef. Ik ben goed zoals ik ben en er zit nog veel meer in mij dat er uit mag. Ik ben nu een positief mens. Dat gun ik iedereen.”

Ze voegde de daad bij het woord en richtte haar eigen bedrijf Astrid Entius Training & Coaching op. „Anderen helpen een stap vooruit te maken en te laten groeien, daar loop ik warm voor. NLP is gewoon heel goed spul: Nuttig, Leerzaam en Praktisch. Je leert hoe je in elkaar steekt en wat wel en niet voor je werkt.”

Wat haar opvalt in de trainingen die ze geeft, is dat mensen zich inhouden, niet alles uit zichzelf halen.

„Veel mensen doen niet wat ze zouden willen. Iedereen verdient het om voluit te leven en 100 procent zichzelf te zijn. Helaas trekken we ons nog te vaak iets aan van wat anderen er van vinden. Of we denken dat we het niet waard zijn. Hoe zonde is dat?” Ze voelt dat ze richting die 100 procent gaat. „Ik ben nog niet mijn beste versie, maar word wel steeds meer mezelf.”

Ben er weer

Door NLP neemt Astrid zichzelf ook serieuzer, dus toen ze na een tijdje merkte dat er iets ontbrak in haar relatie is ze er aan gaan werken. „Ik heb alles gedaan wat in mijn macht lag om mijn relatie te laten slagen. Dat dat niet lukte was een grote teleurstelling. Ik zat even in een dalletje, maar ik ben er weer.”

Sinds een jaar of tien houdt ze zich ook serieus bezig met voeding. Samen met een collega werkt ze aan een voedende training: Puur Gezondheid. „Het gaat om het hele pakket: energie, beweging, ontspannen, gezond en lekker eten. En een positieve kijk, want je kunt nog zo gezond eten, als je gedachten negatief zijn verzuur je alsnog.”

Astrid zit in een lekkere flow én in haar vrijgezelle periode. Ze danst en sjanst er op los. „De toekomst zit vol beloften. Mijn nieuwe partner? Kan een man zijn of een vrouw. Ik ben er van overtuigd dat er ergens een prachtig mens rondloopt die bij me past.” Aan het einde van het gesprek maken we een afspraak voor een fotograaf. Of ze nog voorkeur heeft? Ze schaterlacht. „Ja! Een lekker wijf!”

Meer info: www.astridentius.nl.

Tekst: Marja van Spaandonk
Foto: Jan Jong

