

"Geen antidepressiva maar hardlopen tegen burn-out"



TORHOUT - Een paar jaar geleden vertoonde de nu 32-jarige Emily Condé de eerste typische medische en psychische klachten van een burn-out. De stress als gevolg van elf jaar onophoudelijk werken in de administratie van een Brugse onderneming werd haar te veel. Ze kon niet meer normaal functioneren, had nergens nog zin in, zag een soort mist om haar hoofd hangen, had slaapproblemen en voelde zich volstrekt ongelukkig. "Ik was als workaholic compleet onderuit aan het gaan", getuigt ze. "De dokter schreef me antidepressiva voor, maar ik wou geen pillen slikken. Terecht, zo is gebleken, want hardlopen en luisteren naar mijn lichaam hebben me er zonder medicatie doorheen geholpen."

Emily is intussen van werk veranderd en probeert zich minder fanatiek in haar baan te storten, al geeft ze toe dat het evenwicht wankel blijft. "Ik voel me momenteel gelukkig en heb hopelijk de burn-out achter me gelaten, maar het blijft dansen op het slappe koord. Ik moet elk moment heel alert blijven. De stress loert om het hoekje. Gelukkig heb ik dankzij Ivan Degrieck uit Oedelem het hardlopen als houvast. Ik ben Ivan eeuwig dankbaar voor zijn steun en wijze raad. Hij is zelf een groot atleet geweest, was coach ultralopen en organiseert loopwedstrijden voor het goede doel. Volledig belangeloos heeft hij me geholpen om mijn burn-out te bestrijden. Zonder twijfel kunnen antidepressiva sommige mensen helpen, maar ik ben ervan overtuigd dat velen te snel geneigd zijn om op doktersadvies naar de pillen te grijpen. Genoeg bewegen, gezond eten en naar je lichaam leren luisteren, kunnen wonderen doen."

Emily woont in haar eentje in een doodlopend stukje van de Zeeweg in Torhout, dicht bij de grens met Aartrijke en net aan de rand van wat ze haar gigantische tuin noemt: het bosdomein d'Aertrycke. Ze heeft een vriend gehad, maar die relatie is begin dit jaar afgesprongen. Nu woont ze in haar eenvoudige huurhuis samen met vijf poezen, waaronder twee katers.

"Zo mag het voor mijn part nog lang blijven", zegt ze. "Na enkele jaren van ellende als gevolg van de burn-out heb ik mijn geluk teruggevonden. Ik wil dat gevoel met andere mensen delen, vandaar deze getuigenis. Wie zich depressief voelt en het allemaal niet meer ziet zitten, is geneigd om dat voor zichzelf te houden en durft er niet over te praten. Ik heb die openheid wél. Met een duidelijk doel: ik wil met alle mogelijke middelen proberen om de mensen te laten inzien dat ze preventief dingen kunnen doen om een inzinking te vermijden."

Emily is uit de buurt van waar ze woont afkomstig: haar ouders huizen vlakbij, net op het grondgebied Aartrijke. "Ik heb office management gestudeerd en vond vrij snel werk bij de kmo Motogroup in Brugge, een bloeiend metaalbedrijf. Ik werd er office manager en kreeg vrij snel de verantwoordelijkheid over de administratie van de onderneming. Je weet hoe dat gaat: als eerste aankomen en als laatste het licht uitdoen. Ik maakte bijzonder lange werkdagen, veelal van 7 uur 's morgens tot 21 uur 's avonds. Mijn enige ontspanning was voetballen: de laatste jaren bij het damesteam van Ruddervoorde in derde nationale."

"In 2012 begon het mis te gaan. Mijn manie als workaholic begon me parten te spelen. Ik kreeg zelfs signalen van vrienden en kennissen, die me waarschuwden: misschien zou je stilaan beter op je werk gaan wónen. Ik snapte dat er iets moest veranderen en kwam in contact met Ivan Degrieck, die me aanraadde om als sportieve jongedame me op een marathon voor te bereiden. Dat zou mijn geest vrijmaken, zei hij. En dus heb ik tijdens dat jaar getraind voor de fameuze marathon van New York jawel! Maar dat werd een afknapper. Toen ik op 4 november 2012 in de Amerikaanse stad aan de start verscheen, werd de marathon voor het eerst in zijn geschiedenis sinds 1970 afgelast. Voor de veiligheid na de verwoestende orkaan Sandy. Gevolg: liefst 47.000 ontgoochelde deelnemers, waaronder mij."

Na de marathon die er voor haar eigenlijk gene geweest was, hervatte Emily haar leventje van keihard wroeten, dag na dag. De gevolgen bleven niet uit: het voorjaar van 2013 doken de eerste fysieke verwittigingen op. "Ik voelde me constant moe, bleek letterlijk te knarsetanden en kreeg af en toe kleine snokjes in mijn hoofd, die me een aantal seconden een ijl gevoel gaven. Ik liet bloed afnemen, maar er mankeerde me op het eerste gezicht niets. En dus schreef de huisarts me tot mijn afgrijzen antidepressiva voor. Lichte medicatie, klonk het, maar ik wou helemaal geen pillen slikken!"

"En dus ben ik uiteindelijk weer bij Ivan Degrieck gaan aankloppen. Die bekeek mijn bloedwaarden en zei dat ik een groot ijzertekort had. Hij raadde me Floradix aan, een voedingssupplement op basis van ijzer. Plus: hij stimuleerde me om weer te gaan hardlopen. Wat ik ook gedaan heb."

In 2014 stopte de nochtans talentrijke Emily definitief met het voetballen en wijdde zich volledig aan het hardlopen. In het bos bij haar huis vond ze het ideale parcours. "Het is een turbulent jaar 2014 geworden", kijkt ze in het recente verleden terug. "Dat voorjaar zat ik helemaal aan de grond. Ik kon nergens meer van genieten, zelfs niet langer van een concert door U2, de groep die ik al meer dan tien keer live aan het werk gezien had. En op reis deed een prachtig zeezicht in Griekenland me volstrekt niets. Ik was doodongelukkig en stond op instorten. Eind dat jaar 2014 is trouwens ook mijn grootmoeder uit Staden gestorven, alweer een bijzonder moeilijk te verwerken gebeurtenis. Kort daarna sprong ook mijn relatie af."

Emily had geen keuze: ze moest dringend knopen doorhakken. En dus veranderde ze in 2015 na elf jaar van werk. Sinds eind mei is ze administratief verantwoordelijke voor het S&R Olympia-zwembad in Brugge. En dwingt ze zichzelf om zich op professioneel vlak wat in te tomen. "Ik trek op mijn werk figuurlijk nog wel geregeld spurtjes, maar niet meer elke dag", verwoordt ze het.

Gemotiveerd door Ivan Degrieck bereidde Emily zich opnieuw op een marathon voor: die van de Nacht van West-Vlaanderen in juni van dit jaar in Torhout. En met succes: ze liep de zware 42km probleemloos uit in 4u.46'. "Ik voel me herboren", zegt ze. "Ik eet gezond

met veel fruit, ga geregeld lopen, slaap voldoende en laat mijn lichaam aangeven waar mijn grenzen liggen. Ik zie mijn leven weer helemaal zitten. De mist om me heen is opgetrokken. En de antidepressiva heb ik gelukkig niet nodig gehad."

Door Johan Sabbe

Copyright © 2015 Roularta Media Group. Alle rechten voorbehouden