

Van opgebrand naar uitgerust

Leonie vertelt

Van opgebrand naar uitgerust

Mijn late dienst in de ouderen zorg begon en ik voelde mij prima. Tenminste dat dacht ik. De uren tikte door en het was tijd voor mijn pauze. Mijn warme maaltijd had ik op en er kwam een collega binnen, om ook haar pauze te houden. Ze sprak tegen mij en ineens werd ik draaierig en had ik het gevoel dat ik ging flauwvallen. Al snel vervolgde hierop het sneller kloppen van mijn hart en ik zei, terwijl ik nog 15 minuten pauze had, tegen haar: ik moet nu weer gaan werken. Ik rende over de afdeling met het idee in mijn hoofd dat ik dood zou gaan. Een andere collega zag dat het niet goed ging met mij en belde snel de spoedeisende hulp.

Vanaf toen was alles een waas. Maandenlang heb ik thuisgezeten met veel onrust in mijn lijf. Onrust die zich steeds herhaalde. Paniek aanvallen en hyperventilatie aanvallen, alles is voorbijgekomen. De huisarts schreef antidepressiva en oxazepam voor. 'Jij hebt een burn out meid, dat is erg vervelend maar het gaat met goede hulp wel weer over'. Na 2,5 jaar thuis te hebben gezeten, wekelijks gesprekken te hebben gehad met een psycholoog, EMDR-therapie, medicatie en onderzoek naar onderzoek, was ik er klaar mee. Ik wilde weer werken, meedoen met de rest en de regie hebben over mijn lijf.



Een aantal jaar voor mijn burn out, was ik al eens bij Celen geweest en met succes. Door de trein waar ik in zat met de reguliere geneeskunde, had ik niet eens nagedacht over de tijd dat ik bij Celen was geweest en hoe goed ik mij daarna voelde.

Toen eigenlijk alle opties bij de huisarts waren uitgespeeld, heb ik Celen gecontacteerd. Het hele verhaal heb ik uitgelegd en zij vertelde mij dat zij mij wilde helpen. Ik was opgelucht en ging naar haar toe. Met de metingen die ze deed kwam ze er al snel achter dat mijn hele lijf schreeuwde naar vitamines en mineralen. Mijn lijf was zo beschadigd door de burn out dat het niet zo gek was dat ik mij nog steeds zo rot voelde. Celen heeft een eigen recepten boek gemaakt en deze ben ik weer gaan volgen. Hiermee is al een groot deel van de klachten die ik had, verbeterd. Ook heb ik een aantal supplementen moeten slikken om mijn darmen weer rustig te krijgen en om te zorgen dat ze alle vitamines en mineralen goed gingen opnemen.

Celen is professioneel en weet je op je gemak te stellen. Geen vraag is te gek. Celen heeft ervoor gezorgd dat ik gehoord werd. Dat mijn lichaam gehoord werd. De producten die ik gebruik vind ik fijn omdat er geen onnodig toegevoegde dingen in zitten. Je krijgt puur het product. Ik heb meer vertrouwen in mijn lichaam en voel mij gedurende de dag veel fitter.

Met vriendelijke groet,

Leonie

