

‘Te veel mensen vallen om door prestatiedruk’

Pauline van Aken (56) uit Loenen aan de Vecht verliest als tiener haar gevoel van veiligheid. Ze wordt op haar 19de verkracht en kan er thuis niet over praten. Om dit te compenseren legt ze de lat voor zichzelf hoog. Te hoog. Als ze rond haar 50ste borstkanker krijgt, verandert haar leven.

Elisabetta Santangelo

‘Weet je zeker dat dit gebeurd is? Heb je het niet uitgelokt?’ vraagt haar moeder als haar negentienjarige dochter vertelt dat ze is verkracht door een aangetrouwde neef. „Een heftige reactie voor een tiener die een veilig baken nodig heeft om te kunnen huilen en schreeuwen”, vindt Van Aken. „Bij je familie zou je je emoties kwijt moeten kunnen.”

Maar dat kan niet, ervaart Van Aken. Ze besluit om het niet meer met familie te delen wat er is gebeurd. Het lage zelfbeeld dat ze al had, wordt groter. Ze volgt een studie Logopedie en Akoepedie en op 24-jarige leeftijd begint Van Aken met het geven van trainingen. Eerst gericht op effectief communiceren en boeiend presenteren en jaren later ook op het gebied van bewust en vitaal leiderschap.

„Ik heb mensen altijd al willen helpen om effectiever te leren communiceren, mede omdat ik weet hoe het is om je gevoelens en emoties op te kroppen en onvoldoende te durven opkomen voor mezelf.” Dit betekent echter niet dat de jonge Van Aken ook zelf makkelijk haar angsten en verdriet onder ogen komt. „Wel waren de trainingen een middel om me meer zichtbaar en hoorbaar te maken, zonder me persoonlijk te hoeven uitspreken.”

De volgende tegenslag

Jaren gaan voorbij, tot de volgende grote tegenslag: een knobbeltje in haar borst rond haar vijftigste verjaardag. Ze besluit naar een bodytalker te gaan: iemand die contact maakt met je onderbewuste. „Daar kwam het besef hoeveel pijn en verdriet er nog in mijn systeem zat en hoe lang ik onbewust over mijn eigen grenzen was gegaan.”

Van Aken slaagt erin om alsnog te praten over haar angst en verdriet. De druk die ze voelt om zichzelf te be-



Tips uit het boek van Pauline van Aken

1 Je laten leiden door je hoofd is lijden. Je voedt hiermee je angsten. Vertraag om je hiervan bewust te worden. Een belangrijke eerste stap naar verzachting.

2 Laat dingen of gebeurtenissen die je raken niet opstapelen. Ga het ‘opruimen’, oftewel praat erover om te voorkomen dat je erdoor in de greep blijft.

3 Zorg ervoor dat je naast aandacht voor je buitenwereld, ook aandacht hebt voor je binnenwereld.

wijzen na haar nare ervaring in haar tienerjaren, wordt steeds minder hoog. „Eindelijk kon ik kwijt wat mij was overkomen en kreeg ik meer begrip voor mezelf. Ik begreep beter waar mijn ‘oude’ onbewuste gedrag van het pleasen, aanpassen en steeds harder werken vandaan kwam.”

Haar werk als trainer gaat door en terwijl de druk in haarzelf minder wordt, merkt ze het tegenovergestelde om haar heen. „De manier waarop we leven in de huidige maatschappij is niet vol te houden. Steeds

meer mensen vallen om omdat de druk van binnenuit en buitenaf ze te hoog wordt.” De cijfers liegen er niet om. „De groep mensen met een burn-out wordt ieder jaar groter.”

Het probleem is volgens haar dat mensen wel voelen dat het niet goed met ze gaat, maar vaak als het al te laat is. „Ze komen bij mij omdat ze beter willen leren presenteren of communiceren om goed te presteren op hun werk, maar als ze binnenkomen voel ik het vaak al. Velen voelen zich gejaagd, nerveus, onrustig of onzeker en staan altijd aan.”

Uitval

Volgens Van Aken hebben deze mensen vaak het idee dat ze niet kunnen voldoen aan alles wat zichzelf of anderen hen opleggen. „Het gevoel van moeten is groot, de lat ligt hoog en mensen zitten te veel in het hoofd.” Uiteindelijk resulteert dit vaak in uitval op werk of studie.

Maar hoe voorkom je dat je in zo’n situatie terechtkomt? „Zorg dat je niet te veel op je bord neemt en genoeg tijd neemt om te ‘kauwen en te herkauwen’. Ik help mensen hierbij door hen bewust te maken van hun overlevingsmechanismen en te leren vertragen. Oftewel: tijd nemen voor zichzelf om dingen te verwerken en daarmee te ontspannen.”

Omdat de groep mensen met burn-out gerelateerde klachten steeds groter wordt, is het voor Van

▲ **Steeds meer mensen ervaren een hoge druk en gaan hieraan onderdoor. Pauline van Aken wil er meer aandacht voor en schreef er een boek over.** FOTO MARNIX SCHMIDT

Aken onmogelijk om iedereen individueel te begeleiden. Ze besluit een boek te schrijven om mensen te leren omgaan met (te hoge) druk.

In het boek helpt Van Aken mensen stap voor stap richting de oorzaak van de druk die ze ervaren. „Vervolgens leer ik ze met behulp van de methodes en praktische tips hoe ze hiermee om kunnen gaan. Voor veel mensen is een belangrijk punt ‘nee’ leren zeggen tegen dat wat niet goed voelt en alleen ‘ja’ tegen hetgeen wat ze echt willen en aankunnen.”

‘Word je geleefd of laat je je leven?’ is een vraag die Van Aken de mensen stelt in haar boek. „Daar gaat het om. Mensen nemen onvoldoende de regie over hun eigen leven en laten het afhangen van wat er van buiten op ze afkomt.”

Volgens haar is het belangrijk om goed na te gaan wat je voelt en hiernaar te luisteren. Het doel van Van Aken is dat mensen hieraan toegeven en het niet als zweverig zien om aan zichzelf te werken. „Mensen zijn vaak stiekem bang voor wat ze gaan tegenkomen en hebben angst voor de angst of zijn bang voor de pijn en het verdriet die ze mogelijk gaan voelen. Maar wat je tegen gaat komen is niet eng. Het wordt pas eng wanneer je lang met problemen blijft rondlopen. De klachten worden dan alleen maar erger, zowel mentaal als fysiek. Met mijn boek wil ik dit bij mensen voorkomen.”

“**Wat zijn je behoeftes en waar liggen je grenzen?**

– Pauline van Aken