

'Die collega's waren zo agressief, ik was echt bang'

om iets van kraamverzorging te weten, dat ik verkeerde prioriteiten stelde en dat mijn methodes niet goed waren. Ook moest ik eens samen met een leerling naar een nieuw gezin. Het openbaar vervoer staakte en we kwamen te laat. Ondanks dat we wat langer zijn gebleven, was er toch wat huishoudelijk werk blijven liggen. Mijn collega die later naar het gezin ging, heeft me toen zwartgemaakt bij die familie. Ze had hen ook nog geadviseerd om een klacht in te dienen. Ik voelde me ontzettend aangevallen. De kritiek was niet terecht, maar ik klapte helemaal dicht. Voor sommige collega's was ik echt bang, ze waren zo agressief in hun opstelling."

Als een robot

"Na anderhalf jaar ging het niet meer: ik was kapot. Ik functioneerde als een soort robot. Zelfs tijdens vakanties kon ik niet meer ontspannen. Na weer zo'n vakantie waarin ik geen oog had dichtgedaan en stijf stond van de stress, besloot ik dat er iets moest gebeuren. Ik heb een gesprek aangevraagd met mijn baas. Ik dacht dat als ik tijdelijk minder zou gaan werken, het wel weer goed zou komen. Ze zei: 'Misschien moet je twee weken helemaal niet werken.' Ik sloeg steil achterover, had geen idee waar ze het over had. 'Mirelle, je bent ziek. Je hebt rust nodig', zei ze. In de auto op weg naar huis snapte ik er nog steeds niets van. Ik was

toch niet ziek? Maar mijn baas bleek het bij het rechte eind te hebben. Na die twee weken ben ik nog vijf maanden thuis geweest. Het enige wat ik nog kon, was in bed liggen. Omdat ik zo hard probeerde aardig gevonden te worden, was ik mezelf totaal vergeten. Ik had me altijd groot gehouden. Als ik om hulp vroeg, faalde ik voor mijn gevoel. Elk gevoel dat pijn zou kunnen doen, drukte ik weg. Dat was altijd mijn overlevingsstrategie. In die paar maanden voelde ik me elke dag beroerder. Ik kon niets, zelfs een kop thee maken was al te veel. Ik was verdrietig, had woedeaanvallen en was volledig uitgeput. Toen ben ik met een psycholoog gaan praten. Samen met haar kwam ik erachter dat ik een burn-out had. Ook zag ik toen pas in

bevrijding. Ik wilde mijn ervaring gebruiken om anderen te helpen. Ik ben toen training, coaching en workshops gaan geven op scholen en heb aan veel projecten meegewerkt. Twee jaar geleden heb ik mijn eigen praktijk opgezet: Pura Vida. Ik begeleid kinderen, jongeren en volwassenen die gepest worden en ik leid mensen op tot 'trainer omgaan met pesten'."

Litteken

"Ik herken veel in de mensen die in mijn praktijk komen. Ik probeer ze bij te brengen dat ze er mogen zijn en zo mijn steentje bij te dragen aan hun geluk. Natuurlijk heb ik een hoop nare dingen meegemaakt, maar ik heb die ervaringen om kunnen buigen naar iets positiefs. Nu

'Ik kon niets meer, zelfs een kop thee maken was al te veel'

dat het gedrag van mijn collega's gewoon pesten was. Ik leerde voor mezelf opkomen door middel van regressietherapie.

Na vijf maanden begon ik weer langzaam met werken. Ik vond het heel eng om mijn collega's weer te zien. Ze toonden totaal geen begrip voor mijn ziekte, dat deed veel pijn. Al snel besloot ik dat ik daar niet wilde blijven en dat ik weer naar school wilde. Ik ben toen een deeltijdopleiding omgangskunde en een opleiding 'trainer omgaan met pesten' gaan doen. Toen ik 24 was, was ik voor mijn gevoel helemaal hersteld. Ik had al die jaren gedaan alsof ik gelukkig was, maar nu was ik het echt weer. Ik was meer ontspannen, vrolijker en alles kwam weer in evenwicht. De start van mijn nieuwe opleiding voelde als een

ik zie wat het me heeft gebracht, vind ik het niet meer zo erg dat ik gepest ben. Het heeft me sterker gemaakt. Maar er zit nog wel een litteken. Laatst kreeg ik een uitnodiging voor een reünie van de basischool. Ik heb lang zitten dubben of ik moest gaan. Uiteindelijk heb ik besloten toch te gaan. Ik heb geen leuke herinneringen overgehouden aan de basischool, maar ik wil laten zien dat het nu goed met me gaat. Ik wil met opgeheven hoofd binnenstappen." 🍀

Word je gepest op je werk, of wil je zelf trainer worden? Kijk voor meer info op www.omgaanmetpesten.nl. Meer info over de praktijk van Mirelle is te vinden op www.praktijkvoorlevensgeluk.nl.