



“Er is maar één prioriteit en dat is de gezondheid van Lutina”

Lutina Bruggeman (49) is er het type niet naar om bij de pakken neer te gaan zitten. De levenslust en energie stralen van haar af. Mij krijgen ze niet klein dacht ze dan ook toen er in 2004 MS bij haar geconstateerd werd. Toch heeft het even geduurd voordat ze voor zichzelf had uitgevonden wat de beste manier is om met MS om te gaan. En dat komt neer op een goede balans vinden tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden. Onlangs schreef hierover ze een boek, getiteld ‘Energiemanagement, daar waar je aandacht is, is je energie’. “De ervaringen en de kennis die ik heb opgedaan, wil ik graag delen. Misschien kunnen meer mensen met MS daar weer hun voordeel mee doen.”

Lutina zit goed in haar vel, maar dat is wel anders geweest. In 2002 startte ze samen met nog twee mensen een eigen organisatieadvies- en consultancybureau. Ze was druk bezig met het opbouwen ervan toen ze zich op een ochtend niet lekker voelde. “Ik stond onder de douche en had ik geen gevoel meer aan de rechterkant van mijn lijf. Eerst dacht ik nog dat ik verkeerd had geslapen. Maar het ging niet over en omdat ik op het punt stond om naar New York te

vertrekken, ben ik toch maar even langs de dokter gegaan.”

Dat was wel schrikken

De volgende dag had ze al een afspraak bij de neuroloog en lag ze ’s middags onder de MRI-scan, maar het duurde nog even voordat uiteindelijk MS werd geconstateerd. “Binnen zes weken kon ik niet meer goed lopen, fietsen, autorijden en dus ook niet meer werken. Dat was wel erg schrikken en ik dacht:

waar houdt dit op en wat is dit? Toen ik eenmaal medicijnen kreeg, ging het langzamerhand beter.”

Na de eerste schrik zette Lutina de boel op een rij. “Ik ben van nature een positief ingesteld mens en houd de dingen graag in eigen hand. Dus ben ik gaan googelen op internet om te kijken welke mogelijkheden er nog meer zijn. Zo kwam ik terecht bij een praktijk voor neuro-acupunctuur. Dan krijg je inderdaad naalden in je lijf,

maar tegelijkertijd word je ook mentaal geocoacht: wat betekent het voor de rest van je leven en hoe ga je daarmee om? Daar heb ik veel van geleerd. Ik bleef uiteraard ook gewoon onder behandeling

bestaat uit de 'Gebeurtenis', 'Impact', 'Analyse' en 'Actie'. Door MS verandert je leven, je kunt niet meer alles in het tempo doen dat je gewend was. Je wordt als het ware wakker geschud. Dat

allemaal op een rijtje hebt vloeit daar automatisch 'Actie' uit voort."

Het is de kunst om een goede balans te vinden. En dat gaat me steeds beter af

bij de neuroloog en gebruik Rebi[®], het een sluit het ander niet uit. Ik weet nog dat de neuroloog tegen me zei: 'Ik weet niet wat je doet, maar ga er vooral mee door.'

Een keerpunt

MS zorgde voor een keerpunt in het leven van Lutina. "In het begin word je volledig op jezelf teruggeworpen, je kunt helemaal niets meer. Maar ik ben nooit in paniek geweest, ik heb nooit gedacht: waarom moet dit mij nu overkomen. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik er mijn weg in zou vinden. De tijd dat ik thuis was heb ik echt walgelijk veel gelezen over mentale rust. Voor die tijd was ik daar niet mee bezig. Ik was altijd druk, druk, druk." Langzamerhand ging het weer de goede kant op met Lutina. "Ik ben weer gaan opbouwen. Maar ik heb mijn leven wel anders ingericht. Ik ben gaan nadenken over hoe ik zo goed mogelijk met MS om zou kunnen gaan. In die zin is MS een keerpunt in mijn leven geweest." Lutina leerde al snel dat spanningen en stress leidden tot een verslechtering van de situatie. "Dan verbruikte ik te veel energie en viel ik terug. Dat moest dus anders. Ik kwam erachter dat ik ervoor moet zorgen dat ik een goede balans heb tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden. Het bewaken van deze balans en daar actief en bewust invloed op uitoefenen, noem ik energiemangement."

Energiemangementmodel

Dat bewaken van de balans is een continu proces dat zich laat samenvatten in het door Lutina ontwikkelde energiemangementmodel. "Het model is ingedeeld in vier fasen. De eerste fase

noem ik de 'terug naar nul-ervaring' en eigenlijk is dat de start van het energiemangementproces. Je wordt je ervan bewust dat er iets in je leven is gebeurd waar je wat mee moet. Als je dat niet accepteert blijf je vechten tegen iets waar je niets aan kunt veranderen." De 'Gebeurtenis' heeft een bepaalde impact op je situatie. "Bij MS is de 'Impact' groot en ingrijpend, je wordt behoorlijk met jezelf geconfronteerd. Maar dat zorgt er ook voor dat je in beweging komt om actie te ondernemen, om te kijken hoe het anders kan. Bij mij liepen mijn mentale en fysieke gesteldheid niet in de pas. Ik wilde wel, maar ik kon niet." Bij 'Analyse' zet je de zaken op een rij. "Hier stel je jezelf de volgende vragen: wat is er aan de hand? Welke symptomen herken je? Waardoor wordt de gebeurtenis veroorzaakt? Als je dat

Nee zeggen voelt heerlijk

Toen Lutina haar eigen situatie analyseerde, kwam ze iedere keer terug bij dezelfde deelaspecten. "Hoe ik mij voel heeft altijd te maken met vijf aspecten: gezondheid, omgeving, rust, gedrag en balans. Wordt een van deze onderdelen overbelast, dan onderneem ik actie. Voordat ik MS kreeg werkte ik bijvoorbeeld vaak tot 's avonds laat. Dat moest voor mijn gevoel om de zaken goed te laten lopen. Ik was bang dat als ik 'nee' zou zeggen, de mensen naar de concurrent zouden gaan. Maar dat is helemaal niet zo. Ik snap nu niet meer dat ik me zo gek heb laten maken. 'Nee' zeggen voelt heerlijk." Lachend: "Het wordt bijna verslavend". Duidelijk zijn naar de omgeving is ook iets wat haar inmiddels goed af gaat. "Je moet transparant zijn naar je omgeving. Leg uit hoe je je voelt, waarom je iets niet kunt op dat moment. Dat maakt het begrijpelijk voor de mensen om je heen. Als je dat niet doet voel je je continu opgejaagd, want dan wordt er meer van je verwacht dan voor jezelf reëel is. Heel soms merk ik dat dit in mijn geval leidt tot een stukje gemakzucht. Daar moet ik



Voor meer informatie over dit boek zie pagina 10.

dus voor oppassen. Maar ik heb geleerd dat er maar één prioriteit is, en dat is de gezondheid van Lutina. Dat is geen egoïsme maar egocentrisme. Ik moet de juiste voorwaarden creëren zodat ik goed kan functioneren.”

De juiste balans

Zorgen dat deze vijf ‘emmertjes’ niet overlopen is dus belangrijk. “Dat klopt. Dat is een leerproces. Ik doe het liefst drie dingen tegelijk, dat zit nu eenmaal in de aard van het beestje. Maar het gevolg is dat ik dan terugval, ik krijg tintelende handen en word instabiel. Dan loop ik zo tegen een deurpost op. Het is dus de kunst om een goede balans te vinden en te houden. En dat gaat me steeds beter af. Ik heb een minder volle agenda. Aan het einde van de week bijvoorbeeld gaat het licht uit, dus plan ik geen afspraken op vrijdag in de middag. En ik leer te

mediteren, dat helpt ook heel erg om figuurlijk in evenwicht te blijven.” Na de eerste fase – het ontdekken van het proces van energiemangement – kom je terecht in de tweede fase, die vooral bestaat uit het reageren op de gebeurtenissen. “Wanneer je dat proces meerdere malen bewust hebt doorlopen en hebt geleerd welke belevenissen een impact hebben op MS, dan komt er ruimte voor de derde fase: het voorkomen van gebeurtenissen die ertoe leiden dat je terugvalt. Echter, op sommige gebeurtenissen heb je geen invloed en dan moet je proberen te anticiperen, dat is fase vier. Je kunt tenslotte niet alles in je leven beïnvloeden en zeker niet alle impact hebbende gebeurtenissen voorkomen. Enige tijd geleden ontwikkelde een muggenbeet zich bij mij tot wondroos aan mijn been. Dat had consequenties.”

Anders naar het leven kijken

MS heeft het leven van Lutina veranderd, ook in positieve zin. “Het kost me veel, maar het heeft me ook veel gegeven. Ik kijk anders naar het leven. Ik heb leren, of beter gezegd, ik ben aan het leren loslaten. Ik lees veel boeken die tot nadenken stemmen. Op gezette tijden speel ik voor suikertante, dan ga ik om de beurt met een van mijn neefjes of nichtjes naar New York en dan neem ik de week daarna vrij om bij te tanken. En ik kan nu veel meer genieten van de natuur, van vogels die fluiten, van bloemen die in bloei staan. Regelmatig zit ik daar op het bankje in mijn tuin van te genieten. Dat had ik vroeger echt niet kunnen bedenken, dat ik daar de rust voor zou hebben.”

Verkrijgbaar in de boekhandel:

Energiemangement

door Lutina Bruggeman

Energiemangement is het bewaken van de balans tussen werk, privé en persoonlijk welbevinden en het bewust invloed uitoefenen op de verschillende aspecten hiervan. In deze uitgave wordt dit continue proces weergegeven in een model, dat het proces inzichtelijk, beheersbaar en bespreekbaar maakt.

10-10-10

Verander je leefstijl door weloverwogen stressvrije keuzes
door Suzy Welch

Wie zit er niet gevangen in een onophoudelijke druk van een opgejaagde wereld? Steeds vaker zijn we gedwongen in te korte tijd belangrijke beslissingen te nemen. Met 10-10-10 biedt Suzy Welch de oplossing. Als je voor een dilemma komt te staan, vraag je dan af: wat zullen de consequenties van mijn keuze zijn na 10 minuten, 10 maanden en 10 jaar? De vaak verrassende inzichten zullen helpen om een moeilijke beslissing om te zetten in de juiste beslissing en zo je leven aangenaam te veranderen.

