

## **Burn-out**

In de zomer van 2010 kreeg ik de diagnose Burn-Out.

Behalve medicatie, fysiotherapie en gesprekstherapie heb ik ook enkele maanden therapeutisch “geschoffeld”.

Door lichamelijk bezig te zijn met en op de aarde heb ik de kans gekregen om te helen. Er was op het moment dat ik bezig was in de tuin, afstand van het ziek zijn.

Door deze afstand kreeg ik overzicht en hierdoor was ik ook in staat actief bezig te zijn met mijn eigen proces van genezing.

Het mooie van tuinwerk zijn de metaforen die bij mij opkomen.

Ook de begeleiding van Jan en Joke Lourier bestaat uit “ het er mogen zijn” en “ het is wat het is”. Zij geven ruimte en structuur ( een moeilijke combinatie) op een respectvolle wijze.

Door het therapeutisch “ schoffelen” ben ik het een en ander in perspectief en retrospectief gaan bekijken. Het veldje of pad wordt een metafoor voor eigen leven en eigen gebeurtenissen.

Kortom: bovenstaand geheel is een magere verwoording hoe ik tijdens mijn Burn-Out (ik spreek liever over in de waakvlamstand staan, naar Youp van't Hek) het bezig zijn met tuin en eigen gezondheid heb ervaren.

Mijn wens is dat veel meer mensen deze weldadige, ondersteunde vorm van therapie en genezing mogen ervaren.

Als er vragen zijn, dan wil ik deze graag beantwoorden.

Ik ben bereikbaar via [www.boomkwekerijenbuitenplaats.nl](http://www.boomkwekerijenbuitenplaats.nl).

Met vriendelijke groet,

Janneke