


Ik dacht dat ik wist wat burn-out was

Leesexemplaar



**IK DACHT
DAT IK
WIST WAT
BURN-OUT
WAS**

MARIJN SILLIS

P E L C K M A N S

9

Proloog

11

Vertel me wat het is

17

Dagboek van een burn-out

1	Een begin	19
2	Het échte begin	22
3	Totale chaos	26
4	Een open einde	35

43

De (on)bekende ziekte

1	De definitie	47
2	De clichés	59
3	De paradoxen	80
4	De figuranten	103

141


Er zijn geen oplossingen...

165

... Maar er is hoop

173

Epiloog



**Dit is, laat me meteen eerlijk zijn,
EEN ONVERANTWOORD BOEK
als je nog diep weggezonden
bent in je burn-out.**

Want eigenlijk kan *jij* niet lezen.
De letters zullen springen en de zinnen
dansen. Je ogen zullen flashen en je
hersenen kraken. Lezen kost bakken
energie. En de bladzijde die je nu drie
keer herleest, ben je straks opnieuw
vergeten.

Dus lees niet verder.

En als je dat toch per se wil, omdat
je een onverbeterlijke doorzetter
of perfectionist bent, op zoek naar
antwoorden of wat dan ook, laat me
dan dit zeggen: neem je tijd, pauzeer
heel regelmatig en besef dat
het pijn zal doen.

Proloog

Kranten. Tijdschriften. Nieuwsuitzendingen. Blogs. Vergaderingen. Familiefeesten. Het is burn-out hier, burn-out daar en burn-out overal.

Burn-outcoaches. Stressexperts. Psychiaters. Logen en tisten. Werkgroepen welzijn op het werk en andere wetsvoorstellen. Boeken vol tips en tricks die je kan opstapelen tot prachtige torens die helemaal nergens naartoe reiken.

Tot het zover is. Tot je man in elkaar stort, je zus crasht of je sympathiekste collega onderuitgaat. Wat is het dan precies, burn-out? Wel, euhm. Tja. Goh. Vermoeidheid zeker? Stress? En kan je die niet wegmasseren met wat therapie of mentale oefening? Met dat ene betrouwbare artikel misschien, dat je in zeven efficiënte stappen uit je burn-out richting gezond werken gidst?

Wat is burn-out?

En wat zijn we met die overload aan tips en tricks?

Dit boek is er niet voor mensen die net geïmplodeerd zijn, omdat zij beter af zijn met rusten dan met lezen. Dit boek is er wel voor burn-outers die stilaan uit hun dal kruipen en weer zinnen kunnen laten doordringen. Maar ook voor wie simpelweg geïnteresseerd is in 'de ziekte van deze tijd'. En ook: voor familie en vrienden. Voor wie meer wil weten omdat zijn lieve partner of beste kameraad geïmplodeerd is.

Ik ben geen professional. Geen psychiater, psycholoog of coach. Geen expert of spreker. Ik ben gewoon een van die miljarden

zoekende zielen, die ook maar wat doet, dat een beetje verkeerd deed en daardoor een van die tienduizenden mensen met burn-out werd.

Dit is het zoveelste burn-outboek. Maar geen zelfhulpboek. Een burn-outboek zonder grote tips of kant-en-klare oplossingen. Want burn-out is vaag, burn-out is hyperindividueel. Dat leerde ik ook uit de vele gesprekken die ik voerde met anderen, en die ik in dit boek aan bod laat komen. Wat opgaat voor de een, geldt niet voor de ander. Al is er altijd een rode draad. Er is een concept. Maar het is ondergesneeuwd onder veel meningen en nog meer weetjes. En meestal onderbouwd met weinig weten.

Dus dit is het dan, los van tips, wars van clichés, simpelweg, mijn eigen verhaal.

Vertel me wat het is

Burn-out is een modewoord. Een hype. Een epidemie. Het is veel meer dan de meesten zouden kunnen vermoeden. Het is een hol woord. Dit is wat het voor mij was.

Het is een eerste paniekaanval op de trein. Niet meer durven fietsen. Wankel over straat lopen. Schrikken van het minste geluid. Denken dat iedereen aan je ziet dat je zonder lucht zit, dat je elk moment kan omvallen. Constante paniek en allesomvattende angst. Meer dan twintig symptomen op een medische vragenlijst.

Het is naar de oogarts gaan omdat je zicht af en toe wegvalt. Omdat de zinnen in je boek, die enige ontspanning van vroeger, als luizen over de bladzijden springen. Het is willen weglopen voordat je de oogarts gezien hebt, omdat de tl-lamp in de wachtkamer zo fel, de muren zo wit, de ruimte zo klein is.

Het is een fysieke druk op je borst, die je adem halveert. Een druk die er elke ochtend op hetzelfde veel te vroege uur is. Wanneer het nog donker is. Pikdonker, eenzaam donker. Een druk waar je 's avonds al bang voor bent en die je 'BAM!' van het ene moment op het andere wakker maakt met de melding dat je nog steeds vermoeid bent en nu nog een beetje vermoeder. Een druk die het slapen alleen maar vijandiger maakt.

Het is moeten rusten maar niet kunnen. Niet durven, niet willen. Het is uren wakker liggen, wakker schieten, dromen en draaien. Jezelf dwingen in de zetel te liggen, met de ogen dicht, een timer ernaast.

Het is beseffen dat er niets moeilijker is dan rusten. Dat er niets aangener is dan stress en drukte, afleiding. Dan niet te hoeven voelen wat er gebeurt. Het is rusten om al je klachten vervolgens nog heftiger te ervaren. Het is weken niet kunnen slapen om daarna maandenlang hele dagen weg te slapen. Het is alle moeite van de

wereld doen om jezelf af te zetten en jezelf daarna niet meer aan de praat krijgen.

Het is niet kunnen lezen, maar lezen, lezen, lezen over burn-out en stress. Tot de zwarte vlekken komen, de hoofdpijn te overweldigend wordt.

Het is elke dag hoofdpijn. Een week. Een maand. Een jaar. Nog langer.

Het is het onverklaarbare begrip 'stress' op elk moment van de dag door je lijf voelen razen. En daarover denken. Wat die stress precies is, waar hij vandaan komt, hoe je hem kan afblokken. Elk gevoel analyseren. Een waterval die door je kop dondert, een waterval van gedachten, emoties en angsten die je hoofd doet bonken, letterlijk verhit.

Het is denken en denken en denken aan één stuk door zonder ophoud tot de logica verdwijnt en de zinnen punten komma's vervagen zodat er alleen nog een stroom van gedachten en paniek is want ik ben bang ik ben moe ik moet werken ik kan niet werken ik heb hulp nodig wie komt me helpen ik moet iets doen ik word gek geraak ik hier ooit nog uit ik geraak hier nooit meer uit

Het is duizend doden sterven op café, waar je bent omdat je toch eens moet ontspannen. Het is geen geroezemoes horen maar de stem van elke individuele caféganger, stemmen die vlijmscherp door je oren snijden, terwijl de woorden van je vrienden aan je voorbijgaan. Het is in opperste concentratie aan de toog staan, zwetend, omdat je twee pintjes wil bestellen maar je in je hoofd alleen de woorden 'twee burn-outs' kan herhalen.

Het is naar een psycholoog gaan en een coach en een psychiater en altijd weer glimlachend connectie proberen maken. Over intieme-emotionele-vervelende-persoonlijke dingen praten, terwijl je voornemens maakt en theorie'tjes opbouwt en die herschrijft en weggooit en nieuwe maakt en je afvraagt of het die 55 euro per uur

wel waard is. Het is voor elk maandelijks bezoek aan je huisarts jezelf wijsmaken dat het toch een beetje beter gaat dan een maand eerder.

Het is wandelen wandelen wandelen wandelen wandelen. Naar de bomen en de vogels kijken en daar soms een heel klein beetje gelukkig van worden. Het is de ene keer een beetje opfleuren van vijf niet al te moeizame kilometers, de volgende keer volledig gesloopt achterblijven na dertig trage minuten. En hoe komt dat toch?

Het is papieren verwerken voor de ziekte-uitkering die je niet wil. Niet meer weten welke documenten je hebt opgestuurd en gekregen. Het is vragenlijsten invullen en een half uur aan de telefoon hangen en doorgestuurd worden en mailen en geen of het verkeerde of een onbegrijpelijk antwoord krijgen en de stress voelen stormen. Het is vaker uitgenodigd worden door de controlearts van het ziekenfonds en op een muur van cynisme stuiten. Op de kille mededeling dat je niet heel je leven kan wandelen en dat je op een bepaald moment dingen moet kunnen loslaten. Je bent een nummer dat te lang inactief is en ingeschakeld moet worden. Het is een vernedering die je nog kleiner maakt dan je al bent.

Het is dan toch maar drie halve dagen per week blijven werken, vastgeketend aan een utopie. Het is tollend in je bureaustoel zitten. Met tranen in je ogen tegenover je baas. Het is blijven glimlachen en herhalen dat het toch wel lukt. Een uur te veel doen. Op de verkeerde trein stappen, in de verkeerde richting, en jezelf wijsmaken dat je dat wel aankan. Het is lamgeslagen en tegelijkertijd opgefokt thuiskomen, en vervolgens uren en uren en uren op je gsm blijven staren, om je te verdoven, om die verpletterende, pijnlijke, doodsbenauwende vermoeidheid niet te moeten voelen. Maar ze komt toch.

Het is alles waarop je je leven en carrière tot dan toe gebaseerd hebt, kwijtspelen. Je gezond verstand, je intellectueel vermogen,

je taalvaardigheid. En wat ben je dan nog? Niets. Het is niet meer kunnen schrijven, woorden in de verkeerde volgorde uitspreken, namen en termen vergeten. Het is aan je spraak herkennen hoe moe je bent.

Het zijn ellenlange dagen van nietsdoen. Van niets kunnen doen. Van niet slapen maar ook niet leven. Van elke inspanning voelen en doelloos rondkijken. Met een washandje voor je ogen naar een praatprogramma op tv luisteren om alvast de visuele prikkel uit te schakelen. Het is de totale wanhoop die zich dag na dag na dag na dag herhaalt.

Het is afspraken inplannen en afzeggen en zagezegd leuke dingen blijven doen en daardoor paniekaanvallen krijgen. Als een bezetene je dagen plannen, rust en activiteit en rust en activiteit, en je opsluiten in je huis en iedereen blijven wijsmaken dat het toch weer een beetje beter met je gaat.

Het is na elke activiteit, of het nu een familiefest of een winkelbezoek is, doodop in de zetel ploffen en je brein horen piepen en kraken en rumineren. Zelfs als die activiteit rustig was en traag en kort en in een vorig leven zeker ontspannend was geweest. Het is radeloos worden omdat je niet meer weet wat dat in godsnaam mag betekenen, 'ontspannend'. En je afvragen hoe je er volgende keer tussenuit knijpt.

Het is je burn-out niet onder controle krijgen, omdat je 'm wil controleren. Het is je burn-out niet begrijpen, omdat je 'm helemaal wil doorgronden. Het is uiteindelijk beseffen dat het altijd op en neer gaat. Op en neer en op en neer en op en neer en op en neer. En bij elke 'neer' tegen de muren schreeuwen.

Het is gedwongen worden een spel te spelen tegen een geofende tegenstander, zonder dat je zelfs de spelregels kent. Het is keer op keer een pak slaag krijgen, tot je plots een paar en later alle regels begrijpt, maar nog steeds in de vernieling gespeeld wordt. Tot je toevallig een keer wint, hoop krijgt, en die uitermate pijnlijk

de kop wordt ingedrukt door de meest verpletterende nederlaag tot dan toe.

Tot je vaker wint. Tot je het spel helemaal doorhebt en op gelijke voet kan spelen. Tot je de betere wordt en vaker wint dan verliest. Tot je meestal wint, maar altijd in je achterhoofd moet houden dat je nog eens kan verliezen.

Burn-out is een proces dat veel ingrijpender is dan je zelf kan bevatten. En dus ook onmogelijk te begrijpen voor anderen. Een individueel proces dat gekenmerkt wordt door ups en downs, een grilligheid die je verlamt. Een hindernissenparcours – voor anderen met een vaag herkenbaar stramien, voor jou met persoonlijke, torenhoge obstakels. Een parcours dat geen efficiëntiedenken toelaat en waarbij boeken, blogs of goedbedoelde adviezen je geen short-cuts bieden, omdat je alleen maar langer onderweg bent als je een binnenweg probeert.

Het is een veel te lange duurloop die alleen jij kan lopen. Je zal lopen en lopen en lopen en blijven lopen en aan de kant zullen spandoeken verschijnen die zeggen dat je tocht ooit een cadeau zal zijn, waarop je stopt met lopen en alles uitkotst. Want het is geen cadeau, het is een ramp.

Maar wat je in die doelloze, donkere dagen, die zich tergend bleven herhalen, nooit hebt kunnen geloven, gebeurt: je komt aan. Je zal de finish niet echt zien, het lint niet voelen, het gejuich niet horen. En om al die redenen zal je blijven twijfelen of je er echt echt écht bent. Maar je bent er. En misschien wordt die burn-out dan een aanleiding voor een wereldreis en misschien ook niet. En hij zal nooit een cadeau worden, maar altijd een lelijk, leerrijk litteken. Een trauma dat je misschien ooit van je afschrijft met een tekst die eindigt op vier woorden: ooit komt het goed.

*Salta, Argentinië
februari 2020*



**DAGBOEK
VAN EEN
BURN-OUT**

DEEL 1

