

Inhoud

Voorwoord	7
1 De grote theatershow met mij in de hoofdrol	9
2 Van rolmops naar mentaal en fysiek fit	25
3 Ik ben óók mijn uiterlijk	43
4 Ik snapte geen zak van het leven	59
5 Burn-out is een harde les	77
6 Van advocaat, naar burn-out, naar mezelf	101
7 Je weet wel wat je wilt	131
Nawoord	152
Dank	154
Bronnen	158



2

Van rolmops
**naar mentaal
en fysiek fit**

Voor je lichaam
zorgen is gratis,
maar het levert
**je iets op wat
van onschatbare
waarde is.**

Graatmager met Pretmix

Als kind en tiener ben ik altijd dun geweest. Zeg maar gerust graatmager. Niet omdat ik hiermee bezig was, het was gewoon mijn bouw in combinatie met de hoeveelheid beweging die ik had. Ik sportte veel, altijd. Ik zat op tennis en turnen, reed veel paard en was constant in de weer op de manege. Nooit was ik me bewust van het effect op mijn lichaam, op een positieve manier.

Qua voeding had ik geen kennis. Mijn ouders hebben ons altijd opgevoed met ‘we eten wat de pot schaft’, en de pot schafte altijd een gezonde maaltijd. Tuurlijk, we aten ook wel eens frietjes of pannenkoeken, maar in de basis stond er groenten, rijst/aardappels/pasta en iets van vlees/vis op tafel met als toetje fruit of yoghurt. Frisdrank was voor het weekend, een of twee glaasjes. Doordeweeks dronken we thee, met een koekje. En aan het einde van de middag kreeg ik een dropje. Dat was het. Althans, dat denken mijn ouders.

Ik houd van snoep. Ik ben een enorme zoetekauw, ik eet het liefst elke dag een zak Pretmix, zoete winegums en drop leeg. Dat deed ik dus ook heel vaak. Na school ging ik vaak even naar de supermarkt. Dan haalde ik Pretmix of een zak mini-Bounty's en die stopte ik in mijn onderste bureaula. Als ik dan zat te msn'en (good old times) at ik die hele zak leeg. Een héle zak mini-Bounty's.

Als meisjes uit mijn klas op hun zestiende op vrijdagavond naar de kroeg gingen, ging ik maar zelden mee. Ik moest op zaterdagochtend altijd om zeven uur bij de manege zijn om de paarden eten te geven en op zondag had ik vaak een wedstrijd. Het hele weekend was ik fysiek bezig.

Het studentenleven doet het lijf geen goed. Dan dijen de meesten wel wat uit. Ik ben in mijn studententijd amper aangekomen. Al werd ik ook ouder en ontwikkelde ik meer vrouwelijke vormen, ik bleef slank. Maatje 36, maat S. Zonder kennis van voeding én zonder ermee bezig te zijn. Ik was daarentegen niet fit meer. Allesbehalve,

écht, alles-behalve. In mijn eerste jaar stond ik zes avonden per week in de kroeg. De vier jaar daarna was dat weliswaar iets minder, maar haalde ik nog altijd met het grootste gemak een gemiddelde van drie keer per week dansen en drinken. Om maar niet te spreken van alle nachtelijke (en dronken) bezoeken aan de Turkse bakker, waar we altijd binnen mochten komen voor een praatje en een Turks brood om daar dan thuis een tosti mee te maken. Als je niet al eerder was gestrand bij kebabzaak Hasret. Met een hondsbrak bezoek aan de McDonald's de volgende dag was het ritueel compleet.

Dit gebeurde vaak. Heel vaak.

Sporten deed ik nog maar zelden. Ja, in mijn eerste jaar reed ik nog paard, maar daarna niet meer. Enkele studiegenoten hockeyden, maar dat kon ik niet en trok me niet. Anderen gingen nog wel eens naar de sportschool, hardlopen of dansen. Trok me allemaal ook niet. Bovendien: ik was er niet mee bezig. In mijn vierde jaar heb ik een blauwe maandag op een crosstrainer in de sportschool gestaan. Vre-se-lijk. Ik ging helemaal stuk, binnen een kwartier kwam ik er weer vanaf. Einde abonnement.

De urgentie om te sporten voelde ik niet: ik had andere prioriteiten en was tevreden met hoe ik eruitzag. Dus de enige beweging tijdens mijn studententijd was lopen naar de universiteit en dansen tijdens het uitgaan.

Een ingesnoerde rolmops

Op mijn 24ste begon ik als advocaat en toen begon mijn uitdijproces. Je moet je eens voorstellen dat je gemiddeld van 9.00 tot 21.00 uur op je bureaustoel zit. Dat doet niemand goed en al helemaal niet als je van snoepen houdt én je op een kantoor zit (of op een cursusplek) waar áltijd lekkere snacks staan. Koekjes, snoepjes, taartjes, niks was te gek: het was er. En uiteraard: de vrijmibo met pilsjes en bittergarnituur.

Een burn-out is
geen teken van
te hard werken.

**Het is een teken
van te hard jezelf
tegenwerken.**

Een burn-out herstellen of voorkomen

Als je een burn-out hebt, lukt het je niet meer normaal te functioneren. Dan voel en weet je dat er iets heftigs aan de hand is. Echter, als je in een voorstadium van een burn-out zit, dan zou het heel goed kunnen dat je dit niet weet. Simpelweg omdat je de signalen niet (her)kent en omdat je er wellicht niet aan toe wilt geven dat er iets met je aan de hand is. Toch is het heel belangrijk dat je ingrijpt zodra je weet dat je te veel van jezelf aan het vragen bent. Voorkomen is beter dan genezen en je bent een burn-out écht liever voor.

Signalen waaraan je kunt herkennen dat je meer van je hersenen aan het vragen bent dan je aankunt:

- Vergeetachtigheid
- Emotioneel zijn
- Geen behoefte hebben aan sociale activiteiten
- Weinig energie
- Besluiteloosheid
- Verstoord slaapritme
- Niet kunnen genieten
- Gestrest gevoel
- Concentratieproblemen
- Hoge hartslag

Herken je je in meerdere van deze signalen, dan bestaat de kans dat je in een voorstadium van een burn-out zit.

Als je je er niet in herkent, dan gaat het hopelijk – wat betreft de burn-out – goed met je. Je energie is in balans en je hebt genoeg oplaadtijd voor jezelf. Ga daar bewust mee om, weet waar jij van oplaadt en wat jou energie kost. Dan is het makkelijker om in te grijpen als je je gaat herkennen in de hierboven genoemde signalen.

Wat kun je doen om in een voorstadium een burn-out te voorkomen of een al bestaande burn-out te herstellen?

1. Ga eerst op zoek naar de oorsprong van de signalen. Je vraagt meer van jezelf dan je aankunt: waar ligt dit aan? Wat kost jou zo veel energie? Zoek dat als eerste uit en breng daar verandering in.
 - › **Mijn burn-out kwam voort uit het feit dat ik een leven leidde dat niet bij mij paste. Ik was heel ver van mezelf af komen te staan doordat ik keuzes maakte op basis van wat anderen van mij zouden vinden, in plaats van op basis van wat bij mij past. Zo leefde ik een heel druk sociaal leven (terwijl ik een introvert persoon ben en tijd voor mezelf nodig heb om op te laden), ik had een baan die niet bij mij paste (ik was advocaat geworden omdat ik in een plaatje wilde passen, niet omdat ik het bij mijzelf vond passen) en ik sportte heel veel (waar ik heel erg van houd, maar in samenhang met alles wat ik deed, was de zes keer per week sporten te veel voor mij). Ik deed alleen maar dingen die energie kostten en de energie die het opleverde was niet evenredig. Ik liep leeg, ik brandde op.**

Die verandering gaat waarschijnlijk niet over één nacht ijs. Dat is niet erg. Maar ga actief aan de slag met het doorvoeren van de verandering. Zet elke dag een kleine stap. Op die manier zorg je ervoor dat je het lek van jouw boot geplakt hebt voordat je boot onder water staat.

- › **Bij mij bestond deze verandering uit: de advocatuur verlaten, een nieuwe woonruimte zoeken, besluiten een minder actief sociaal leven te hebben, een nieuw pad bewandelen in een nieuwe werkomgeving. Een enorme verandering dus. Maar die was nodig om ervoor te zorgen dat mijn energie weer in balans kwam.**

2. Ga daarna – gelijktijdig met het doorvoeren van je verandering, maar pas nadat je weet wat de oorsprong is – aan de slag met het verhelpen van de symptomen. Symptoombestrijding heeft pas zin als je ook de oorsprong aanpakt.

Symptoombestrijding:

- Vergeetachtigheid: ga spelletjes voor je hersenen doen. Brain-games, brain-trainers. Zet je hersenen aan het werk, maar op een ontspannen manier, let op dat het een spelletje blijft, je houdt ze hierdoor scherp.
- Emotioneel: *let it flow*. Het mag er zijn.
- Geen behoefte aan sociale activiteiten: kijk waar jij zin in hebt. Plan geen afspraken op de lange termijn. Zeg dat ook eerlijk tegen anderen. En heb je een dag spontaan ergens zin in? Stel het voor! Doe! Geniet.
- Weinig energie: in principe werkt het best: goed slapen, goed eten en sporten. Dit zijn helaas vaak drie dingen die in een bepaald stadium ook lastig zijn. Probeer dan zo min mogelijk te focussen op dat je zo weinig energie hebt en stop je energie in dingen waar je energie van krijgt. Geniet daarvan en bedenk niet dat het jammer is dat je weinig energie hebt voor grote momenten. Door positief te blijven, krijg je energie van deze momentjes.
- Besluiteloosheid: zorg dat je altijd een euro op zak hebt voor de gevallen waarin het antwoord in principe niets uitmaakt (bijvoorbeeld of je koffie of thee wilt, of boerenkool of lasagne). Doe gewoon kop of munt. Het helpt, je hebt geen stress en kunt altijd een keuze maken.
- Verstoord slaapritme: ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en elke dag op hetzelfde tijdstip eruit. Ook als je niet kunt slapen en ook 's ochtends als je op dat moment net lag te slapen. Ga eruit, want als je dat niet doet, kun je 's avonds weer niet slapen. Lig je wakker van het piekeren? Plan elke dag een piekerkwartiertje. Ga er bewust voor zitten en pieker over alles waarover je maar wilt. Doe dit elke dag, maximaal een kwartier. Zijn het

voor jezelf zorgen. En dat betekent in veel gevallen rust, bezinning en een pas op de plaats.

Onzichtbaarheid en onbegrip

Dat de burn-out een lastig euvel is, ligt niet alleen aan het definiëren en het (h)erkennen ervan. Bij een burn-out heb je ook te dealen met onzichtbaarheid en onbegrip en dat zorgt ervoor dat zowel het hebben als het herstellen van een burn-out lastig is.

Een gebroken been is zichtbaar. Je been zit in het gips en iedereen snapt dat je niet kunt lopen. Helaas zijn overbelaste hersenen niet zichtbaar. Er is niets aan je te zien en mensen gaan ervan uit dat je kunt nadenken, je mening kunt vormen in een gesprek, keuzes kunt maken, dat je kunt werken en dat je mee kunt naar dat ene feestje. Helaas kun je dit allemaal niet en moet je dit steeds vertellen. Dat kost veel energie, terwijl je die energie juist zo goed kunt gebruiken voor andere dingen.

› Oefening

Probeer je energie zuinig en bewust te verdelen. Leg het uit aan de mensen aan wie je het wilt uitleggen, maar doe geen moeite mensen ervan te overtuigen. Jij weet hoe het zit, daar gaat het om. Je kunt iemand vragen om op familie- of andere sociale aangelegenheden te vertellen wat er is. Dan hoef je dat zelf niet meer te doen.

Ook stuit je vaak op onbegrip. Vaak vanuit onwetendheid, soms ook vanuit onwil. Maar linksom of rechtsom is onbegrip niet fijn. Het frustreert het herstelproces van de burn-out. Op het moment dat je omgeving niet begrijpt waar je mee zit, voel je:

- A. De druk om te verantwoorden waardoor je de burn-out hebt.
- B. De druk om je beter/anders voor te doen dan je je voelt. Of