

2 december 2014

Op de dag dat ik naar de kliniek ging, trad de winter in. Een week daarvoor nog harkte ik in een T-shirt de gevallen bladeren bij elkaar. In de laagstaande zon had ik het warm gekregen.

Deze ochtend, de dinsdagochtend van mijn vertrek, rilden de kinderen bij het opstaan en het bleef, ook na een halfuur de verwarming te laten loeien, fris in huis. De geluiden van weggrijdende auto's en nageroepen kreten van moeders aan hun kinderen werden gedempt, een dikke mist maakte de straat onzichtbaar.

Die mist verdween niet onderweg naar het zuiden van het land, de beloofde zon bleef uit, en de motregen veranderde gedurende onze reis in iets wat – verdomd als het niet waar was – leek op sneeuw. We zeiden niet veel.

'Wat een rotweer.'

'Wat waren de kinderen stoer, hè?'

'Hannah zei dat ze misselijk was van het idee dat ze me zo lang niet zou zien.'

In het uiterste puntje van Zuid-Limburg stopten we voor een slagboom. De opritlaan van de kliniek was zichtbaar, de ingang niet. Geen heuvels, geen koperkleurige beukenhagen, geen grazend schaap te bekennen. Waar ik ook keek: ik zag mist.

'Niemandslaan,' zei Gijs.

De sterkste herinnering aan mijn aankomst in de kliniek is niet het onwezenlijke gevoel dat ik naar een film over iemand anders keek. Niet mijn spiedende blik naar duidelijk verwarde mensen, het schatten of er bij mijn medepatiënten sprake was van overmatig cokegebruik dan wel van een depressie. Het is de geur die ik me herinner. Zodra een verpleegkundige, die er nadrukkelijk niet zo uitzag, ons de gang wees waaraan mijn tijdelijke kamer lag, drong een onmiskenbare ziekenhuisgeur mijn neus binnen. We passeerden een loket met rolluik voor het ophalen van medicijnen en een verpleegsterspost. Pas de volgende dag werd me duidelijk dat ik mijn medicijnen daar ook daadwerkelijk moest slikken, onder het wakend oog van de rechtvaardige, maar strenge verpleging. We werden opgehouden door

een patiënte die aan het verhuizen was van de ene kamer naar de andere. Een blik op haar kamer toonde me een ziekenhuisbed. Zo een op wieltjes en verstelbaar in hoogte. Patiënt, dacht ik, patiënt.

Hoe was ik hier in godsnaam beland?

# Inleiding

## Ik ben niet alleen



Ik belandde in de kliniek vanwege een burn-out en een depressie die me zo te grazen hadden dat ik in een wezenloos vacuüm was veranderd. Het was niet de eerste keer in mijn leven dat ik ziek was. Van de ene dag op de andere, zonder dat ik het aan had zien komen, maaide een burn-out mij in 2003 al eens onderuit. Die hield me twee jaar ziek thuis en ik had me toen zeer beslist voorgenomen het nooit meer zo ver te laten komen. Dat het me acht jaar later dus nog een keer gebeurde, vond ik dubbel dom.

Om uit te vinden wat mij nou eigenlijk was overkomen, volgde ik alle draadjes terug. Ik ontwarde de knopen die me naar een explosie van ongeluk en malheur hadden geleid en zag bij een paar gebeurtenissen de tijdsklok op hol slaan. Kijk nou uit! Straks ontploft de boel!

En al was ik er goed in mezelf de schuld te geven, ik zag ook dat ik lang niet de enige was die plotseling ziek was geworden.

In de maanden voor mijn opname in een kliniek was ik een gezonde vrouw van zesenvierzig. Ik werkte, na vijfentwintig jaar televisie maken, bij een grote uitgeverij. Ik verdiende net als mijn leuke, creatieve man een prima inkomen en zorgde voor twee gezonde kinderen van vijftien en twaalf jaar. Ik was een competent iemand. Ik had de zaakjes onder controle. Dacht ik. Toen werd ik doodziek.

Na maanden aanmodderen trok uiteindelijk een ter zake kundige psychologe een ferme conclusie: 'Je hebt een flinke depressie gecombineerd met een burn-out. Dat is geen fijne diagnose, want het is heel lastig om daarvan te herstellen. Wat goed is voor het bestrijden van een depressie is slecht voor de burn-out en andersom.'

Gek genoeg was ik in eerste instantie opgelucht, want voor het eerst

benoemde iemand de ernst van mijn toestand. De psychologe somde moeiteloos op waar ik last van had. Hartkloppingen, slapeloosheid, inertie, opgejaagd gevoel, benauwdheid, emotionele vlakheid, gevaarlijke somberte, de lijst was eindeloos. Al die verschijnselen werden dus veroorzaakt door een ziekte. Twee zelfs. De dubbele diagnose en het gecompliceerde daarvan verklaarde ook waarom ik er op eigen kracht niet uit was gekomen. Eindelijk! Hulp!

Die opluchting duurde niet lang, want de weg terug was moeizaam en is grillig.

Ik ben een hartstochtelijk lezer, vooral omdat de indringendste boeken altijd iets over de wereld en het leven onthullen dat je zelf nog niet doorgrondde. Toen ik ziek werd zocht ik dus wanhopig naar boeken die mij iets konden verklaren over het moeras waarin ik was beland. Niets in mijn gedrag of gedachten leek nog op dat van de persoon die ik meer dan veertig jaar was geweest. Ik wist precies wat ik wilde doen en denken, alleen ging het niet meer. Mijn hersenen vlogen geheel zelfstandig en voortdurend uit de bocht.

Waar stond deze blubber beschreven, dit zuigende drijfzand waarin ik was beland, zodat ik kon verzuchten: kijk, daar is het, zo is het precies? Door mijn psychologe ontdekte ik *Demonen van de middag*, van Andrew Solomon, waarin hij haarfijn uiteenzette hoe je ziel wordt verzwolgen door een depressie. In *Pil* van Mike Boddé herkende ik de koppige drift om niet toe te geven aan dat drijfzand, in *PAAZ* het gevoel van verbijstering dat Myrthe van der Meer overviel toen ze werd opgenomen. Tim Parks was net zo verwonderd als ik over de samenhang tussen lichaam en geest en Ruby Wax schreef scherp over het verlamme gevoel van schaamte dat depressie met zich meebrengt. Zij schonken me troost.

Die schaamte waar Wax het over had, is een belangrijk aspect van ziektes van de geest. Mensen met een depressie schamen zich, mensen met een burn-out evenzeer. Doordat ik steeds open was over wat er met mij aan de hand was, luchtten vervolgens de meest onverwachte mensen hun hart over hun eigen worsteling, medicijngebruik en opnames. Mensen die ik lang en soms redelijk goed kende en die altijd hadden verzwegen hoe ziek ze zich voelden. Schaamte.

Dit soort boeken ontmantelen de schaamte en geven troost. Hoop ik.

Dit is dus een verhaal over mijn burn-out en mijn depressie, maar ook over alle andere burn-outs en depressies die studies fnuiken, ziekteverzuim veroorzaken en zorgkosten opstuwten.

Ik ben tenslotte niet de enige. Burn-outs zijn inmiddels zo alomtegenwoordig dat de Volkskrant er in 2019 een hele serie over maakte, met elke dag een nieuw artikel. Twaalf procent van de werknemers, dat is dus een op de acht personeelsleden, heeft burn-outklachten. Mensen met een burn-out zijn vaak langdurig ziek. De kosten voor ziekteverzuim in verband met werkstress waren in 2019 2,8 miljard.<sup>1</sup>

De cijfers over depressie zijn misschien nog wel alarmerender. In 2011 waren er rond de 800 000 mensen die leden aan een stemmingsstoornis, waarvan 550 000 leden aan een depressie. Behalve dat mensen met depressieve klachten ook vaak langere tijd uit het arbeidsproces raken, is het sterftecijfer van deze ziekte alarmerend hoog. In 2018 was het aantal zelfdodingen 1829.<sup>2</sup> De schatting is dat 70 procent van de zelfdodingen wordt veroorzaakt door een depressie. We hebben het dan over bijna vier mensen per dag. Ter vergelijking: in 2018 vielen er 678 verkeersdoden.<sup>3</sup>

Cijfers over mijn dubbeldiagnose heb ik niet kunnen vinden, behalve dat hoogleraar psychiatrie bij het Erasmus MC, professor Witte Hoogendijk, zei: 'Als je een groep mensen met burn-out onderzoekt blijkt ongeveer de helft ook een depressie te hebben.'<sup>4</sup>

Natuurlijk liggen er persoonlijke kenmerken ten grondslag aan mijn ziekte. Ik heb misschien karaktertrekken die mij vatbaarder maken voor een burn-out, en wellicht zelfs voor een depressie. Toch ben ik ervan overtuigd dat ook maatschappelijke factoren een rol spelen bij de enorme groei van klachten en diagnoses op het gebied van stemming. De economische crisis (2008-2017) wordt bijvoorbeeld vaak genoemd als oorzaak voor het stijgende aantal zelfdodingen in die jaren. Die crisis had ook in mijn geval invloed op mijn ziekte. Ik had tijdens het ontstaan van mijn depressie een nieuwe baan bij een uitgeverij, een tak van de economie die zwaar onder druk stond. De werkdruk was navenant hoog en elke week dreigde ontslag voor mij of mijn collega's. Ook een ander aspect van het huidige werkklimaat speelde me parten: het hysterische aantal mails, de hoeveelheid verschillende uit te voeren taken, de constante onderbreking van concentratie door telefoon, appjes, de social media die ik moest bijhouden.

Ik heb mezelf niet altijd goed in de gaten gehouden, maar ik heb mijn ziekte niet veroorzaakt. Mensen zeiden tegen mij: je legt de lat te hoog, je wilt te veel, je kunt niet alles hebben, je moet vaker nee zeggen, en het was waarschijnlijk allemaal waar, maar er was meer dan dat.

Het ministerie van Volksgezondheid, met voormalig minister Schippers voorop, bewees mensen met psychische aandoeningen de afgelopen jaren geen dienst: psychologische hulp in geval van echtscheiding, rouw of problemen op het werk wordt niet meer vergoed. De minister vond dat wij te snel naar de psycholoog liepen als ons leven maar een beetje tegenzat. ‘Moeten we dat niet in besloten kring uitvogelen, en een beroep op de gezondheidszorg doen als we “écht” ziek zijn?’ vroeg ze zich af in een talkshow. De dubbele aanhalingstekens komen voor mijn rekening.

Ook psychiaters en psychologen willen nog weleens klagen over mensen met psychische klachten: de generatie millennials bijvoorbeeld – de jongeren geboren tussen circa 1980 en 2000 – zou niet meer om kunnen gaan met tegenslag.

Er is ongetwijfeld iets van waar. Tegelijkertijd denk ik dat onze maatschappij zo complex, zo veeleisend is geworden op elk denkbaar terrein, dat alleen de heel sterke, laconieke en gezonde persoonlijkheden daar zonder kleerscheuren in overleven. In mijn vitale, hoogopgeleide vriendenkring ken ik twee andere mensen die een burn-out kregen, ik ken minstens drie mensen die hun stress met alcohol dempen, een vriendin met hartritmestoornissen, meerdere collega’s die slaapmiddelen slikten, en ik heb twee vrienden met drastische carrièrewendingen.

Tenzij wij ons leven op een andere manier gaan inrichten, zullen steeds meer mensen een burn-out of depressie krijgen, vrees ik. Met het oog op een gezonde toekomst zou het verstandig zijn het bruto nationaal geluk te meten, in plaats van het bruto nationaal product. We zouden moeten kiezen voor evenwicht in plaats van groei en voor welzijn in plaats van welvaart. Daar zou de planeet in zijn geheel zelfs wel bij varen.

Ik heb een burn-out en een depressie en ik ben niet alleen.

I

# Een beetje moe

2003

## Burn-out is voor losers



Dit verhaal begint in de kassa-rij van de Hema. Waar ik, in december 2003, met een mand vol inpakpapier, chocoladesinten en een voetbal van marsepein wachtte op mijn beurt. Dat alles wat daarna zou volgen op dit moment begon, wist ik toen niet. Je ziet pas achteraf dat schijnbaar willekeurige gebeurtenissen de geschiedenis bepalen.

Geboren en getogen in Amsterdam, verhuisde ik op mijn negende naar Bussum. Het was voor mij een raar dorp, vol hoogblonde kinderen met een gek accent. Terwijl mijn broertjes dolblij op hun BMX door stille straten crosten, voelde ik me misplaatst. Ik droeg de verkeerde kleren, had het verkeerde haar. Ik hockeyde niet, speelde geen tennis en in de krokusvakantie verveelden wij ons als de rest van het dorp ging skiën. Dat ik met mijn ouders demonstreerde tegen kernwapens hielp ook niet om succesvol te integreren in dit vvd-bolwerk. Hoewel ik uiteindelijk ook goede vrienden kreeg, hield ik altijd heimwee naar Amsterdam. Ik was net achttien toen ik Bussum verliet en neerstreek op de Sarphatistraat in de hoofdstad. Mijn generatie, ik ben van 1967, groeide op in de grimmige jaren tachtig, waarin we somberden over *no future*. Maar al voor mijn afstuderen had ik een baan als redacteur bij een dagelijks televisieprogramma van het toenmalige RTL-Véronique, de eerste commerciële televisiezender van Nederland. Vandaar belandde ik bij de VARA, waar ik werkte voor Astrid Joosten, op de redactie van Sonja Barend, gevolgd door die van Barend & Witteman, een dagelijks televisieprogramma. Samen met mijn man Gijs voedde ik een dochter van vier en een zoon van twee op. Het leven was vol, rijk en ook druk, maar dat gold voor de meeste mensen om mij heen. Die *future* bleek reuze mee te vallen.



Toen kwam er een kink in de kabel. Op 4 december 2003 ontstond er kortsluiting in mijn hersenen. Ik had, heel verstandig vond ik zelf, twee dagen vrij genomen om sinterklaas voor te bereiden. Daar stond ik, in die rij voor de kassa van de Hema. Er waren drie mensen vóór mij aan de beurt, en die rij zorgde voor een paniekaanval die nog maanden zou duren. Ik realiseerde me opeens dat ik onmogelijk alle cadeautjes op tijd gekocht kreeg, om het over gedichten schrijven maar niet te hebben. Die constatering bracht me onbedaarlijk aan het huilen. Een huilbui die ik met geen mogelijkheid meer kon inhouden, in die kassa-rij. Dat ik na zeven vrije dagen nog steeds huilde, ook als ik best vrolijk was, deed geen belletje rinkelen. Dat ik van mijn fiets viel en van de trap, omdat ik duizelig was, ook niet.

‘Heb je geen burn-out?’ suggereerde een vriendin. Ik wees op mijn voorhoofd. Dat ik geen krant kon lezen vond ik gek. Dat ik niet meer wist hoe ik de schoenveters van de kindjes moest strikken verontrustte me, maar een burn-out was het niet.

Het fenomeen burn-out was in 2003 nog niet zo erkend als tegenwoordig, al kende ik het concept. Burn-outs vielen bij mij in de categorie glutenallergie, bekkeninstabiliteit en RSI. Zoals elk nieuw seizoen een andere rok lengte kent, zo kent elke periode ook een andere modeziekte. Ik werkte lang genoeg in de media om te weten dat het percentage patiënten vanzelf steeg als een bepaalde aandoening maar genoeg werd belicht.

Ik was ook weleens moe, maar als freelancer was ik ziek in het weekend en dat was prima te doen. Bij een dagelijkse televisieuitzending ging je niet voortijdig naar huis vanwege een opkomend griepje. Het was ondenkbaar dat je je werk níét deed: dan was er namelijk aan het eind van de dag geen programma. Je moest eerst een gast hebben geregeld, een gesprek hebben voorbereid, de uitzending moest gedaan zijn. Dan volgde de nazorg: je complimenteerde de gast met het optreden, je bedankte de gast met een fles wijn en begeleidde hem of haar, na een borrel of wat, vriendelijk naar de auto. Dat was belangrijk voor het onderhouden van je netwerk en de reputatie van het programma. Wanneer de gast was vertrokken volgden de complimenten voor de presentator (kritiek nooit meteen na de uitzending geven), een snelle voorbespreking van de volgende uitzending, en dán ging je naar huis, om daar voor het slapen gaan de andere nieuwsrubrieken nog even door

te spoelen. Alleen bij aantoonbaar hoge koorts kon je weleens direct na de uitzending wegglijpen.

Het ziekteverzuim op redacties bleef behalve door de loyaliteit van de medewerkers ook binnen de perken doordat iedereen vrijwel altijd op contractbasis werkte. Mijn contracten liepen jarenlang van drie tot negen maanden en altijd wist ik dat er voor mijn baan tientallen andere getalenteerde mensen stonden te trappelen. Wanneer in februari iedereen op de redactie elkaar aanstak met griep bleef niemand ooit langer dan twee dagen thuis. De presentatoren oefenden immers ook elk uur van de dag hun beroep uit. Ze belden zes keer per dag met de eindredacteur, hadden altijd een nóg betere suggestie voor een gast of onderwerp dan de redactie, stonden vroeger op en gingen later naar bed dan de redacteurs. Presentatoren die tot vijf seconden voor de tune zwetend en spugend op een geïmproviseerd bed lagen, straalden tijdens de uitzending alsof er niets aan de hand was.

Dit alles was ongetwijfeld het gevolg van adrenaline of welk hormoon dan ook dat wordt opgeroepen door het werken onder druk. Het geeft een enorme kick om met een kleine ploeg mensen elke dag iets te maken wat nog niet bestaat. We mopperden wel over de werkdruk en het gebrek aan compensatie-uren, maar diep in ons hart waren we trots op onszelf. Aan de borreltafel na de uitzending haalden we onze schouders op als gasten hun wenkbrauwen fronsten bij onze werktijden.

‘Het is nu halfelf, je bent morgen zeker vrij,’ zei de gast bijvoorbeeld.

‘Nee hoor, morgenochtend om halfnegen redactievergadering.’ Of, voor de echte diehards: ‘Nee, morgen heb ik ochtenddienst, die begint om zeven uur.’

Wij konden dit. Uitrusten deed je tussen de contracten in.

Voor dit arbeidsethos was een degelijke fundering gelegd in het ondernemersgezin waarin ik opgroeide. Uit mijn jeugd kan ik me precies één dag herinneren dat mijn vader niet naar zijn werk ging en dat was ten gevolge van een straffe voedselvergiftiging. Verkoudheid, hoofdpijn, buikpijn, gekneusde enkels, alles ging gewoon weer over, zei mijn opvoeding, en mensen die zich ziek meldden vanwege een pijntje hier, pijntje daar werden meewarig becommentarieerd. Er heerste in mijn familie een sterke weerzin tegen het praten over lichamelijke klachten. Eerlijk gezegd hadden we er ook geen vocabulaire voor. Onze familie was gezegend met een goed genenpakket, waardoor slopende ziektes