

**SUPER
WOMAN
BURN LUYTEN
-OUT**

P E L C K M A N S

Voor Brik
Hadden we het toen
maar geweten...

En voor Jan
Een zee van liefde,
zorgzaamheid en zachtheid.

Dag!

Dus ... voor 2018 reageerde ik (misplaatst) arrogant op psychische aandoeningen in het algemeen en burn-outs in het bijzonder. Ik vond mensen die wegens een niet-fysieke ziekte lang thuisbleven zwak, ik was er zelfs kwaad op. De profiteurs!

In die jaren hield ik als een volleerd jongleur met wapperende Superwomancape ostentatief mijn balletjes in de lucht. Ik had een droomjob, een droomman, een droomhuis, droomkinderen (als ze niet om twee uur 's nachts aan mijn bed stonden omdat ze 'gewoon' niet konden slapen). Kortom, een droomleven, zo hield ik mezelf voor.

Ik werkte voor een organisatie waar ik nog steeds bijzonder fier op ben. Die dreef me wel tot het gaatje, vooral omdat ik het eenvoudigweg liet gebeuren. Je zult merken dat ik ook praat over 'mijn baas'. In feite is dat de verzamelnaam van alle leidinggevendenden die ik in die periode tegenkwam. De baas in dit verhaal is dus niet één iemand, maar een combinatie van veel mensen.

Ik ben na de crash, waarbij ik er op een uur tijd een doos Kleenex doorjoeg, beginnen schrijven. Dat gaf me een dagelijks doel, een geruststelling dat de dag niet voor niks geweest was. Ik haat namelijk verspilling. Soms gaat het over wat ik die dag beleefde en soms over wat ik die dag dacht. Op heel goede dagen: een combinatie daarvan. Op heel slechte dagen: niks.

Schrijven gaf ook een houvast omdat al de rest op losse schroeven stond. Ik heb even gedacht dat ik een hersentumor had of een exotisch spinnennest in mijn brein. En dat een comeback, na de crash, van la Luyten er al helemaal niet meer in zat.



Ik heb me over schaamte en schuldgevoel heen gesleurd, geploeterd, gevochten, pillen geslikt, therapie gevolgd, uren gezocht naar mijn gsm (dat is trouwens nog altijd zo), verkeerd gereden, gezwraagd op de werkwoordvervoegingen van mijn oudste dochter, mijn man zijn neus een stuk of vijftig keer afgebeten en hem een secretaressenaam gegeven, en vooral geprobeerd de humor in dingen te blijven zien. Uiteindelijk heb ik voor mezelf aanvaard dat ik een burn-out had en ik heb die vak-kundig overwonnen.

Na mijn professionele terugkeer (of toch een comeback, zo je wilt) heb ik er jarenlang in alle talen over gezweigd. Omdat ik dacht dat iedereen even arrogant over een burn-out dacht als ik (voor 2018).

En dat bleek dus, wonder boven wonder, níet zo te zijn. Of toch niet iederéén. Een paar – in mijn ogen nog te veel – mensen geloven niet dat burn-outs bestaan. We zijn nochtans met veel, de *burn-out people*. Een op de tien werknemers krijgt ermee te maken. Dan gaat het in België om een half miljoen mensen. Dat zijn 21 Sportpaleizen, ik heb dat uitgerekend.

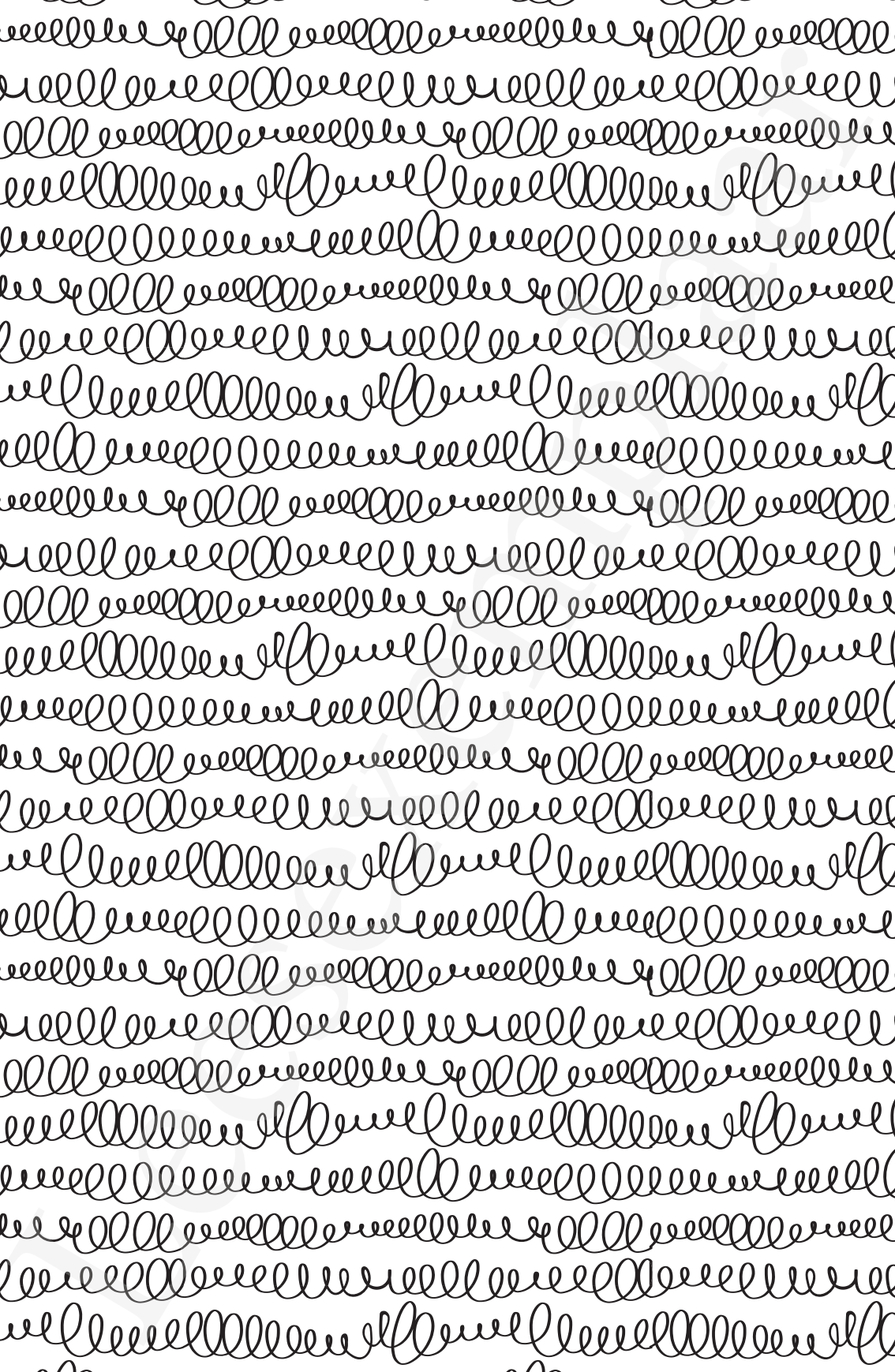
In ieder geval, ik had een nieuwe missie, ook ingegeven door de cursussen rond bewustzijn en therapie en coachings en yoga en meditatie die ik volgde: het taboe rond burn-out helpen te doorbreken.

Wat doet een mens dan? Een onewomanshow ineens steken om in alle eerlijkheid en kwetsbaarheid in een ZE NA KALM!-sweater op een podium te kruipen voor tweehonderd man. En wat doet een mens dan nog? Een boek schrijven.

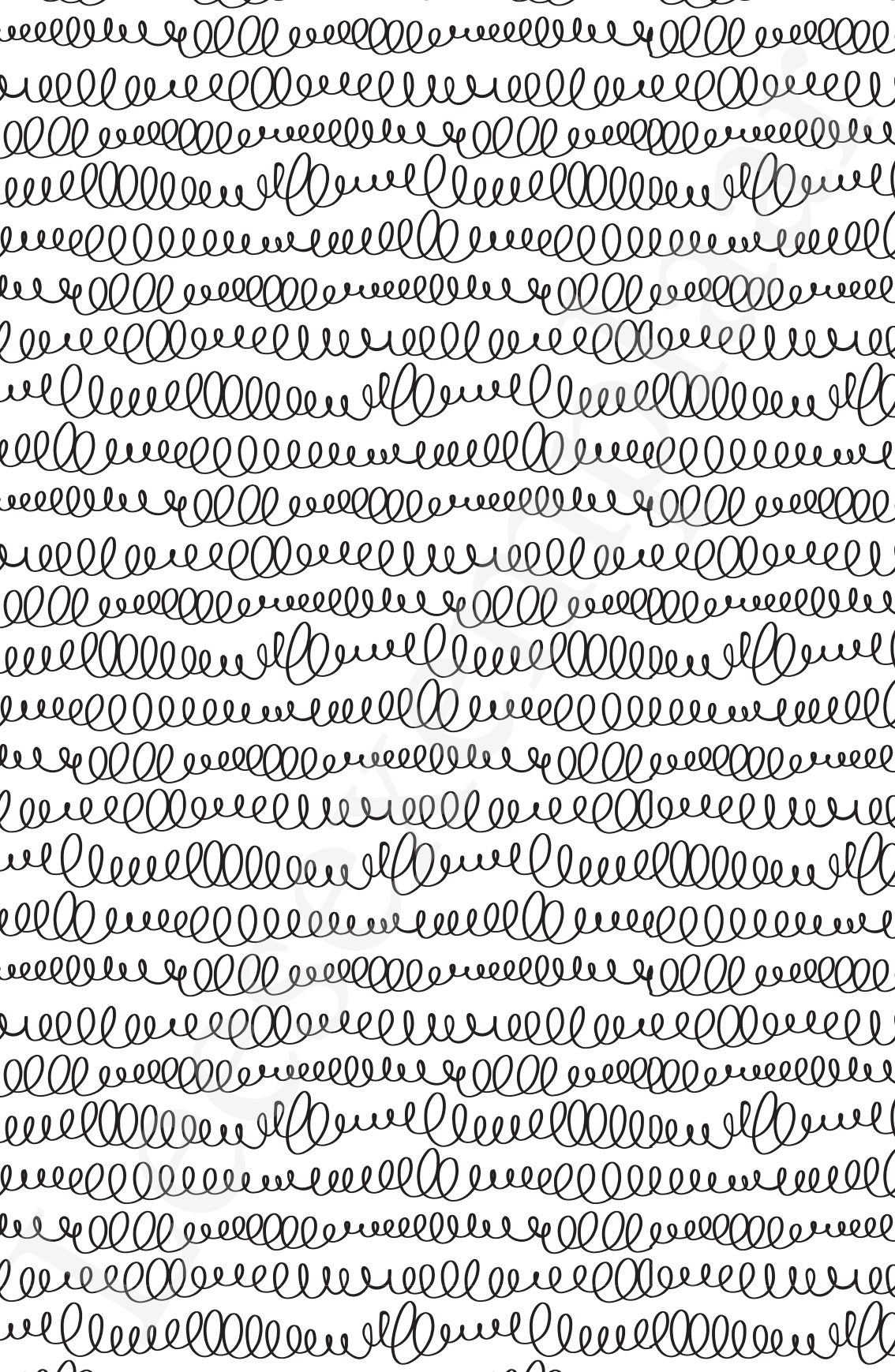
O, en mijn Superwomancape hangt ondertussen aan de haak. De balletjes liggen in de la en mijn arrogantie heeft plaatsgemaakt voor verbinding en gevoel. En nee, dat is niet zweverig – je zult het wel zien, of lezen.

Ik ga alvast panfluitmuziek opzetten. Dat werkt rustgevend naar het schijnt.

Veel leesplezier.



**SUPER
WOMAN
BURN
-OUT**



Maandag 23 april

Een doosje Kleenex. Ik zie het onmiddellijk staan wanneer ik de praktijk van de jobcoach binnenwandelen. Het staat netjes uitgestald op een lichtgrijs, strak bijzettafeltje naast een eveneens lichtgrijs comfortabel uitzienend stoeltje. Voor de rest is het een redelijk sobere en zeer witte praktijkruimte waar een vrouw mijn professionele capaciteiten even onder de loep gaat nemen. En even onmiddellijk denk ik ook: die zakdoekjes zijn niet voor mij, want ik ween niet.

Dit is gewoon, heel gewoon, een afspraak met een mevrouw die mijn *work-life balance*, die toegegeven wat overhelmt richting werk, netjes weer in evenwicht zal krijgen. Ze zal me een lijstje geven met dingen die ik wel mag doen en dingen die ik niet mag doen. Ik zal dat netjes volgen, zoals met een dieet. En klaar.

De jobcoach blijkt een jonge vrouw te zijn. Een mooie vrouw ook, met lang, bruin haar en een modieuze roze bril op haar neus. Roze is mijn lievelingskleur. Ze kijkt me vriendelijk aan vanaf de overkant van het witte bureau dat tussen ons in staat. Naast jobcoach is deze vrouw ook psychotherapeute, dat las ik bij het binnenkomen op het naam-bordje op de deur.

Dus ik ga er, redelijk arrogant, van uit dat die Kleenex naast mij bestemd is voor 'al die mensen met onverwerkte *childhood traumas*'. De 'gevoelige' zieltjes die zeer kwetsbaar het ene na het andere zakdoekje nodig hebben om al die tranen van diep verdriet te drogen. Maar niet deze Superwoman, denk ik bij mezelf. Ik zit met een rechte rug en met een 'ik ben sterk, dus *bring it on*'-attitude in het lichtgrijze stoeltje, ook al heb ik in feite deze afspraak al een tijdje geleden ingepland.

De werk-privébalans is namelijk gevaarlijk richting werk overgeheld. En hoe hard ik ook mijn best doe, ik bereik dat evenwicht, de zogenaamde *work-life balance* die je hoort te hebben, maar niet. Geen idee trouwens hoe het komt dat werk zwaarder is dan leven. Het is gewoon zo.

Een vriendin van me heeft de jobcoach aangeraden en ik ben die coach in mijn fantasie gaan beschouwen als een orakel dat mijn balans binnen de kortste keren weer in evenwicht zal krijgen. Maar van de onzekerheid tijdens het maken van de afspraak twee weken daarvoor is niets meer te bekennen. Dat denk ik toch.

Nog geen vijf minuten later trek ik het ene na het andere zakdoekje uit de doos. Dikke tranen rollen over mijn wangen, en verhalen over in meetings door het raam willen springen, rollen uit mijn mond. Ik weet het, dat is nogal aan de theatrale kant. Dat is meteen ook de reden dat ik het nooit gedaan heb. Het kon wel eens pijn doen als je van twee hoog door een raam springt.

Hoe die tranen er kwamen? Simpel. De jobcoach vroeg me hoe het met me ging. Hoe het écht met me ging. Maar écht... ze keek er ook heel geïnteresseerd en oprecht bezorgd bij. Coaches krijgen speciale training daarvoor, vermoed ik.

Dus mijn zorgvuldig gemetselde muurtje van 'ça va' en 'goed, goed, goed' stort ter plekke in. En ikzelf stort mee in. Het zijn tranen om mijn fantasie-ontsnappingsen, zoals door het raam springen. Of scenario's die ik me inbeeld waarbij ik gewoon kalm en beheerst naar buiten loop, in mijn auto ga zitten en wegrijd – zo ver mogelijk. Rusland lijkt me wel wat, of het Hoge Noorden. Al kan het daar wel koud zijn, denk ik, en redelijk triestig ook in de winter. Maar soit, gewoon weg. Geen geklaag en gezaag aan mijn hoofd, niets moeten, geen werknemer meer zijn, geen mama meer zijn, geen partner meer zijn, geen vriendin meer zijn, geen zus meer zijn, geen dochter meer zijn, geen buurvrouw meer zijn – niks meer zijn.

De meest pijnlijke fantasie-ontsnapping is die waar ik met mijn auto opzettelijk tegen de vangrail knal. Niet om dood te zijn, voor alle duidelijkheid, maar wel om gewond te raken. Want als je in het

ziekenhuis ligt, 'moet' je niks en dan moet je al zeker geen mails van je werkgever beantwoorden, dat is de redenering achter deze fantasie.

Al die dramatische (*I know*) gedachten, die hielden me recht. Ik had een 'vluchtplan' voor als het echt niet meer ging. Ondertussen kreeg ik de ene hyperventilatieaanval na de andere. Die aanvallen waren een jaar eerder begonnen, en ik dacht dat ik me half dronken voelde door een lage bloeddruk. Maar met de bloeddruk bleek bij een doktersbezoek niets aan de hand.

'Nee,' zei mijn dokter, 'je ademt verkeerd. Of beter: je ademt onvolgende uit en te veel in. Met als resultaat dat de CO₂ zich opstapelt in je lichaam en je jezelf licht vergiftigt. Daardoor word je duizelig, krijg je hartkloppingen en krijg je een voos gevoel rond je mond en in je handen en voeten.' Ik kreeg een voorschrift voor kinesithérapie in mijn handen gedrukt. Vervolgens ging ik wekelijks naar de kine om opnieuw 'te leren ademen'. Het meest onbewuste wat elke mens elke dag doet, heb ik zeer bewust opnieuw moeten leren: ademen.

Maar goed, dankzij de zeer goede oefeningen van mijn kinesiste merkte niemand gedurende een volledig jaar iets van angst of ademhalingsproblemen op de werkvloer. Ik kreeg mezelf altijd wel weer volgende onder controle om te blijven functioneren. Anders ging het bij maag-darmklachten en huidirritatie. Ik liep ooit weg uit een meeting omdat mijn darmen zo veel pijn deden dat ik niet kon blijven zitten. Ik zat toen meer dan een halfuur op het toilet (gênant!). Ik kon gewoon niet terug naar die meeting. Uiteindelijk is een collega komen vragen of het wel ging. 'Ja, hoor, doe maar verder zonder mij, ik zit hier nog wel even', zei ik lacherig terwijl ik eigenlijk kapotging van de buikpijn en het zweet op mijn rug en slapen parelde.

Maar hé, nadat ik wat koud water in mijn gezicht had gegooit, stond ik daar weer, met opgeheven hoofd. Ik kan nog altijd door het raam springen, gewoon weggrijpen of tegen een vangrail knallen, dacht ik. En ik deed verder.

En jeuk! Ik ben een kei in het zo onopvallend mogelijk krabben bij hevige jeuk. Ik ken de ideale stoelen om jeuk op mijn rug weg te schuren,

ik kan me in een halve slangenmenshouding wringen om de jeuk op mijn benen te bedwingen en ik kan op een paar seconden tijd zo hard krabben, dat de pijn erger wordt dan de jeuk. Ik heb proefondervindelijk vastgesteld dat pijn beter te verdragen is dan al dat gekriebel.

Elke keer als ik bij mijn huisarts binnenkwam, zei hij hetzelfde: 'De oorzaak van al die ziektes, van al die kwaaltjes, van al die pijn-tjes is stress. Daar moet je wat aan doen, An.' En ik dacht: *yeah right*, ha, ha, alsof je van stress eczeem krijgt of een maagontsteking. Dus ik smeerde de cortisonezalf en nam de maagtabletten en ik deed gewoon verder... zoals altijd.

De weken voor de afspraak met de jobcoach ging het wel van kwaad tot erger, moet ik toegeven. Ik liep al even rond met een chronische maag-darmontsteking nadat ik eerst de gewone griep én de buikgriep had gehad. Ik was, weliswaar thuis en soms echt op de wc, blijven werken. Tot overmaat van ramp sloeg die hele toestand op mijn nieren en dat doet pijn. Veel pijn. Maar hield dat me tegen? Tuurlijk niet! Ik vond het zelfs, tegen doktersadvies in, een goed idee om de 10 Miles met ontstoken nieren te lopen. Jawel, 16 kilometer lopen met de voor april uitzonderlijk hoge temperatuur van 30 °C en high van de antibiotica.

Dat was gisteren. En die nieren doen vandaag bij de jobcoach nog meer pijn, waardoor ik toch in een wat rare positie in het best comfortabele stoeltje zit te snotteren. Die zakdoekjes blijken coaches trouwens in bulk in te kopen. De eerste doos was leeg en meteen verscheen uit de voorraadkast een tweede.

Zondag 22 april

Ik zit na het uitlopen van de 10 Miles alleen op een tram naar huis. Het is acht uur 's avonds. Het hele terrein, waar uren daarvoor duizenden mensen aankwamen na meer dan 16 kilometer lopen, ligt er verlaten bij. Ik heb honger, ik heb dorst en vooral: ik ben kapot. Mijn ouders zijn

samen met mijn man en mijn twee kinderen komen supporteren. Het was heerlijk om de snoetjes van mijn twee meisjes langs het parcours te zien. Ik zag mijn oudste fier kijken, want ‘mama deed mee aan een wedstrijd’ – dat ik zo ongeveer de traagste loper uit de geschiedenis van de 10 Miles was, kon haar helemaal niet schelen.

Maar na de finish was het direct werken geblazen. Ik had 32 gemiste oproepen, mijn werkgever had me dringend nodig. Nu, nu, nu. Ja, ook op een zondag. Dus ik stuur mijn kleine schare trouwe supporters huiswaarts en duik nahijgend en nat van het zweet in mijn werk, op een bank in de schaduw van een woonblok op Linkeroever: info opvragen, checken en al die nummers terugbellen. Jawel, tot het laatste – want zo ben ik.

Maar ik voel me wat eenzaam zo ’s avonds op de tram – ik heb mijn medaille omgehangen zodat de paar mensen die met me meereizen kunnen zien dat ik wel degelijk de 10 Miles heb uitgelopen. Ja, ik – An Luyten, veertig jaar, moeder van twee (eentje van zes en eentje van anderhalf jaar), vrouw van één, met én een hectische job én een familieleven én een sociaal leven én een nierontsteking. Ik heb het toch maar eventjes gedaan. Maar waarom ben ik dan niet blijer? Waarom kan ik er niet gewoon even van genieten? Waarom maak ik me alleen maar zorgen of ik mijn job nu wel goed gedaan heb? Was ik niet beter halverwege de 10 Miles gestopt om dan al te beginnen rondbellen voor mijn werk?

Ik kom thuis rond negen uur en val bijna om van de honger. Mijn man staat in de keuken en kijkt bezorgd in mijn richting. ‘Dit gaat zo niet langer’, zegt hij, ‘Je gaat over je grenzen. Dit is toch niet meer normaal, het is al zo laat ondertussen. Je hebt nog niets gegeten. Morgen moet je wéér gaan werken, je neemt medicatie...’

Ik luister niet meer, ik sluit me af, want ik weet dat hij gelijk heeft en toch is het sterker dan mezelf, dat altijd maar doorgaan. Ik wil wel wat rust, maar het lijkt of ik die niet kan vinden. En eten, dat wil ook. En dat eten vind ik wel, of beter: dat krijg ik ook, van hem.

Nog even volhouden, An, pep ik mezelf op. Morgen heb je een afspraak bij de jobcoach en die heeft alle antwoorden.

Maandag 23 april

Bij die jobcoach zit ik nu, gretig gebruik te maken van de zakdoekjes die ik met twee tegelijk uit het nieuwe doosje trek. Het is een stortvloed aan ellende, moeheid, frustratie en doemdenken die ik loslaat op de arme jobcoach-mevrouw. Die blijft er gelukkig redelijk rustig onder.

Die is dat gewoon, flitst het door mijn hoofd. In films zie je hoofdpersonages ook wel eens crashen op de sofa van de psycholoog, toch? Ik zit op een stoel, dus ik crash niet liggend maar zittend. Voor ik het doorheb, staat ook de psychiater van de groepspraktijk in de kale praktijkruimte. Anders dan de jobcoach, die een fleurig jurkje draagt, heeft de psychiater een witte doktersjas en een zwarte leesbril. Ze ziet er streng uit.

‘U gaat nu naar uw huisarts met die nieren en ik wil u deze week nog zien’, zegt ze, inderdaad streng. Ik spring nog net niet in het gelid om te salueren en probeer eerst nog te protesteren ‘dat het allemaal zo erg niet is, hoor’. Ik probeer zelfs luchtig te praten (hoger dus) en forceer een glimlach, maar de tranen blijven stromen. Het lijkt alsof ik overmand word door verdriet en kwaadheid omdat ik het niet gehaald heb. De finish was in zicht. Zoals altijd maak ik mezelf wijs dat ik nog één horde moet nemen en dat ik er dan wel zal zijn. Nog een tandje bij en dan volgt de rust. Maar na elke horde volgt er nog één en nog één en nog één en dat gaat zo maar door. Dus ik knik braaf.

Voor de afspraak met mijn huisarts later vandaag heb ik me toch weer netjes herpakt, vind ik. Inademen, en ik tel: 1, 2, 3, 4, en uitademen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. De ademhalingsoefeningen van mijn kinesiste doen werkelijk wonderen om te kalmeren. Hyperventilatie is een uitademprobleem, dus ik dwing mezelf om langer dan normaal uit te ademen. Twee keer langer dan inademen.

‘Ik weet waarvoor jij komt’, zegt mijn huisarts laconiek als ik binnenkom. ‘Heb je eindelijk je grens bereikt?’ Hij is natuurlijk degene die al mijn vorige kwalen heeft zien passeren, waaronder ook de nierontsteking waarmee ik koppig de 10 Miles heb gelopen.

Ik sta aan de grond genageld te tellen; 1, 2, 3, 4... 1, 2, 3, 4, haper, haper... en de tranen komen toch. Godverdomme, heel mijn plan om lekker luchtig te doen en wat grapjes te maken is om zeep! Humor, mijn ultieme wapen om iedere vorm van zwakte of onmacht vakkundig mee toe te dekken, blijft ergens in mijn lijf hangen.

Ik plof neer in de stoel tegenover mijn huisarts – iets minder comfortabel dan die bij de jobcoach, zeker met een dubbele nierontsteking – en de tranen blijven stromen. Ik kan me niet herinneren dat ik in mijn leven ooit zoveel gehuild heb op één dag. Ik heb pijn ook. Mijn lijf wil niet meer. En ik ben ook kwaad op dat ‘zwakke’ lijf van mij. Ook hier sla ik een serieus gat in de voorraad papieren zakdoekjes.

Even later sta ik op de stoep met een voorschrift voor een volgende antibioticakuur om die nieren te tackelen en een ziektebriefje voor twee weken in mijn hand. Twee hele weken. Mijn dokter vindt rust belangrijk en ik ben te moe en heb te veel pijn om hem tegen te spreken.

Hoe ga ik die twee weken aan mijn baas uitleggen? denk ik bij mezelf. Eigenlijk ben ik opgelucht dat mijn nieren er zijn om mijn langdurige afwezigheid op te verhalen. Met psychologische *mumbo jumbo* moet ik bij mijn werkgever niet aankomen, dat weet ik. En ook: ik schaam me, omdat ik in mijn eigen ogen gefaald heb, omdat ik van alle balletjes die ik al een eeuwigheid vakkundig in de lucht hield er nu eentje heb laten vallen. Het balletje ‘goed voor mezelf zorgen’ is gevallen, het is weggerold en ik kan het niet meer vinden. Naar een balletje zoeken is trouwens moeilijk als je er nog honderd in de lucht moet houden en twee nieren hebt die in staking zijn gegaan.

Ik neem me voor om van de dokter naar de apotheker te wandelen en ondertussen met mijn baas te bellen. Ik denk dat de afstand ongeveer 150 meter is. Ik doe er een halfuur over met lood in mijn schoenen, mezelf moed insprekend om naar mijn baas te bellen.

Dan sta ik uiteindelijk te dralen voor de deur van de apotheek. Ik krijg mezelf niet zover om te bellen. Elke keer als ik op de groene belknop van mijn telefoon wil drukken, trekt het speeksel weg uit mijn

mond, springen de tranen in mijn ogen, wordt mijn ademhaling oppervlakkiger en voel ik het dronken waas van een hyperventilatieaanval opkomen.

Uiteindelijk typ ik met trillende vingers een sms: 'Mijn nieren zijn nog steeds niet in orde. Ik moet twee weken rust nemen van mijn dokter.' En ik duw op de groene knop.

'Oké, verzorgdu', komt er onmiddellijk terug.

Er valt een last van mijn schouders en ik kan opnieuw ademen. Met panda-ogen van de hopeloos uitgelopen mascara en met trillende ledematen schuifel ik de apotheek in. Als een apothekeres vraagt of het wel gaat, moet je er toch vrij slecht uitzien. Die krijgt immers een hoop zieke mensen over de vloer. Ik zoek en vind mijn luchtige stem terug, en nog een flard van mijn gevoel voor humor: 'Geen topdag, nee, maar ik heb tenminste geen kanker.'

Dinsdag 24 april

Rusten, An, rusten... Ik loop in huis rond en weet met mezelf geen blijf. Rusten, serieus, hoe doe je dat? Ik ben niet iemand die overdag tv-kijkt, lummelt of dut. Dus ik stort me vol overgave op het huishouden: was-sen, strijken, opruimen. Toegegeven, het blijft bij pogingen tot... want halverwege het opvouwen van de was leidt een bloesje me af. Een mooi bloesje, dat ik aanhad toen ik vorige week die presentatie gaf voor honderd man. Wat zouden die mensen eigenlijk van die presentatie gevonden hebben? O nee, niet aan het werk denken.

Vouw, vouw. Een T-shirt van mijn man, die me gisteren nog zei dat ik er moe uitzag. Ik voel me ook moe. Wacht, ik heb dorst.

Na het nemen van een glas water ben ik het opvouwen van de was volledig vergeten. Ik voel wel dat ik iets aan het vergeten ben maar ik kom er niet op. Dan scrol ik wat op mijn telefoon en kijk in de koelkast of er wat te eten is. Vervolgens vind ik mijn telefoon niet meer en bij het zoeken stoot ik op een stapel half opgevouwen was.

APOTHEKER

Amai An, gij ziet er slecht uit!

Als mijn eigen
apothekeres
dat al zegt...



Het genezen van die nieren blijft natuurlijk ook een pijnlijke affaire. Zware dingen tillen zoals een stofzuiger uit de kelder, daar begin ik dus niet aan.

Ook de volgende dagen van 'rust' zijn een aaneenschakeling van half afgewerkte huishoudelijke taken, door de ramen staren, ijsberen en wenen. Wenen van frustratie, kwaadheid en verdriet. Ik ben geen wener. Het lijkt of de niet-geweende tranen van jaren nu denken: allemaal tegelijk naar buiten.

Ik krijg het toch voor elkaar om een uurtje per dag te gaan zitten en een poging te doen om een boek te lezen. Dat laatste zie ik dan als rusten. Ik vertik het om te liggen omdat ik vind dat dat 'toegeven' is. Een Superwomancape wappert nu eenmaal niet als je ligt. Als je zit, is het trouwens ook maar een halve wapper.

Donderdag 26 april

'Dat is niet rusten', berispt de jobcoach me bij ons eerste weerzien sinds de crash. 'Rusten is echt slapen, niet zittend een boek lezen. En trouwens, ben jij niet moe?'

Eerlijk: ik ben kapót. Maar slapen overdag? Tja, daar heeft mijn geweten het toch wel moeilijk mee. Tegelijk voel ik dat mijn lijf erom bedelt, erom smeekt zelfs. Mijn verstand gaat trouwens ook met de dag achteruit, merk ik. Ik begin steeds meer dingen te vergeten.

Vrijdag 27 april

Pogingen tot rusten gaan als volgt: ik ga liggen. Op de bank, niet in mijn bed – dat vind ik precies een brug, of in dit geval een trap, te ver. Ik bedenk dan alle dingen die ik zou kunnen doen terwijl ik daar lig te liggen. En dat zijn er veel. Ik moet de drang beheersen om daar niet een lijstje van te maken.