

Stap voor stap sterker na een bore-out

Schrijver: M. Mendocha

Coverontwerp: M. Mendocha

ISBN:

© M. Mendocha

Inhoudsopgave

- Voorwoord
- Mijn achtergrond
- Ontkenningsfase
- De realiteit kwijt zijn
- Het verslag
- Een bittere pil
- De belangrijkste dokter blijf je zelf
- Hoogbewust zijn
- Bore-out
- Herstel
- Slotwoord

Mijn achtergrond

Mijn naam is Michel Mendocha. Maar iedereen kent me als Michael. Ik ben 37 jaar en van Poolse komaf. Geboren en getogen in Rotterdam. Mijn verre roots bevinden zich in Polen en Amerika. Mijn passie is reizen. En sport is mijn lust en mijn leven. Ik kan mij er helemaal in verliezen. In muziek en sport vond ik mijn hoop. Ik was 13 toen ik met mijn vader op straat werd gezet. We zijn toen op een zolderkamer beland met muizen in een achterstandswijk. Ik ben toen naar het Gymnasium gegaan. Wat later kregen we een kamertje. Twee jaar lang had ik geen eigen kamer, geen privacy en geen eigen leven. Ik heb al die tijd ook geen huiswerk gemaakt, waardoor ik in de 3e klas van het Gymnasium moest afhaken. Ik ben vervolgens naar het Atheneum gegaan. Daar continueerde ik mijn VWO. Maar in de 4e klas van het Wolfert werd ik opgenomen in het ziekenhuis. Maar door de schoolresultaten eerder dat jaar, mocht ik toch gewoon door naar de 5e klas. Toen ik serieuze gezondheidsproblemen kreeg en ik tot dan toe geen huiswerk had gemaakt,

kwam ik in de problemen op school. Een probleem dat diep doordringt op alle leefgebieden, besef ik. Ik heb spijt dat ik niet had bedacht om het HAVO te doen. Maar mijn mentor noch mijn ouders hadden dat ook niet voorgesteld. En toen kwam het examen. In 2016 ben ik van school gegaan zonder diploma. En thuis was ik veel boeken aan het lezen. Maar deze gingen over de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. Ik deed wat bijbaantjes om volgens dit boek te even. Ik deed aan meditatie, mindfulness en bidden. Maar één ding begreep ik niet. Alles wat in die boeken stond ging steeds moeizamer en ik liep vast. Kort daarna ben ik uit huis gegaan en door mijn huisarts verwezen naar de GGZ en een psycholoog. Daar kreeg ik een behandelaar toegewezen. De psychiatisch verpleegkundige die later een belangrijke rol is gaan spelen. Hij had het vermoeden dat ik een psychische aandoening had. Ik zei toen tegen hem, dat 'ie dan maar een MRI-scan van mijn hersenen moest laten maken...

Ontkenningsfase

Het was een vrijdagavond zoals alle andere. Ik ging naar de coffeeshop om een joint te halen. Eenmaal buiten kwam ik een jongeman tegen. Hij sprak me aan en liep een stukje met me mee. Hij probeerde vrienden met me te maken. En aangezien ik weinig vrienden had, vond ik dat wel fijn. Dus liet ik hem tegen mij praten. En toen waren we aangekomen bij een café waar hij vaak kwam. Ik zei tegen die jongeman dat ik weg moest, omdat mijn vriendin op mij zat te wachten. Maar ook toen liep hij met mij mee. Ik liep richting het centraal