

Altijd maar doorstomen?

YOUNG & RESTLESS

Zeven dagen per week werken, geen tijd nemen om te eten, een druk sociaal leven, tomeloze ambitie. En één groot gevaar: uitputting. Vijf vrouwen over grenzen stellen en balans houden.

▼ TEKST MEREL BRONS FOTO'S NATASJA NOORDERVLIET



JANNE (26)
'Straks stort
je nog in,'
zeggen
ze dan'



KAREN (31)
'Ik wil gewoon
niet dat het
saai wordt'



DANITSJA (31)
'Na dat ongeluk
barstte de bom'

MARLEEN (36)
'Slapeloosheid,
misselijk, moe: ik
herken het van
de vorige keer'



MASCHA (37)
'Ik kreeg paniek-
aanvallen. Pas
toen viel het
kwartje. Weer'



WEES GEWAARSCHUWD

Ze leidt een druk leven. Toch weet **Janne Schuijn** (26, single, eigenaar/coach bij Ladies Lifting PT) precies hoe ze die burn-out buiten de deur houdt.

“Ik sta elke ochtend om zes uur op en lig er voor elfen niet in. Ik werk zeven dagen per week en doe op de zevende dag een opleiding. Geregeld wordt me gevraagd:

‘Neem je niet te veel hooi op je vork?

Denk je wel aan je rust? Straks stort je nog in.’ Goedbedoelde adviezen, maar ik heb ze niet nodig. Ik voel me prettig bij hoe ik m’n leven leef, leid een succesvol bedrijf, hou het prima vol en maak me geen zorgen dat er nu een burn-out op de loer ligt.

Dat heb ik wel moeten leren. Afgelopen jaar was pittig: mijn relatie strandde en mijn moeder overleed. Daarnaast was ik bezig met het opstarten van mijn bedrijf als transformatiecoach en personal trainer. In mijn hoofd was het soms zo vol dat ik niet wist waar ik moest beginnen. Het liefst wilde ik maandenlang op vakantie. Ik besloot er wat aan te doen en volgde een aantal cursussen. Daardoor heb ik geleerd effectiever, krachtiger en meer in het nu te leven. Ik zorg dat ik op een dag precies weet wat ik moet doen, delegeer wat nodig is en doe alles wat ik wil doen met mijn volledige aandacht. Mensen of dingen die ik niet interessant vind, hou ik buiten de deur. En als ik een half uur vrij ben, neem ik bewust rust en ga ik niet op mijn telefoon zitten rommelen. Zo hou ik het allemaal goed vol, blijft mijn leven overzichtelijk en hou ik die burn-out ver op afstand.”



BEKAF

Een eigen bedrijf, een studerende man, twee kinderen (van 4 en 1) en alsjeblieft geen saai leven. Van een overzichtelijke agenda krijgt **Karen Span** (31) meer rust in haar hoofd.

“Twee kleine kinderen, een eigen bedrijf waarin ik minstens veertig uur werk, sporten, een druk sociaal leven en een man die een studie doet: het is gewoon véél. Ik balanceer continu om het niet té veel te laten worden. Maar hoewel ik soms voel dat ik bekaf ben, ga ik dan toch liever tot diep in de nacht borrelen bij de burens dan dat ik op de bank plof. Ik weet hoe het voelt om de grens over te gaan, vorig jaar zat ik tegen een burn-out aan. Ik was steeds gejaagd, stond soms om tien uur ’s avonds nog te stofzuigen omdat ik niet stil kon zitten. Ik stond altijd ‘aan’ en kreeg mezelf niet meer ‘uit’. Ook ’s nachts niet. Van iets kleins, bijvoorbeeld als ik een kopje liet vallen, raakte ik volledig overstuur. Op de fiets had ik soms een benauwd gevoel op mijn borst. Ik besloot tijdelijk minder te gaan werken en vroeg om meer hulp thuis van mijn moeder en schoonmoeder. Ik wil niet dat mijn leven saai wordt, raak snel verveeld. Daarom ben ik altijd op zoek naar dingen om te doen en te leren. Maar ik heb geen zin en tijd om overspannen te zijn. Als ik het overzicht in mijn agenda goed kan bewaren, is dat het begin. Zo komt er meer rust in mijn hoofd.”



ER MIDDENIN

Momenteel heeft **Danitsja Scharn-Koster** (31, redacteur, getrouwd met Merlijn) last van een flinke burn-out.

“Eigenlijk rende ik mezelf al jaren voorbij. Op de basisschool werd ik gepest en daardoor had ik het niet naar mijn zin. Toen dat op de middelbare school voorbij was, voelde het alsof het leven aan mijn voeten lag. Ik pakte alles aan: bloggen, de schoolkrant, werken in de filmwereld. Ook uit mijn sociale leven probeerde ik alles te halen. Op mijn verjaardag nodigde ik wel vijftig man uit. Alle ballen hield ik in de lucht. Toen ik vorig jaar zomer een baan had waarin ik me niet op mijn plek voelde en ook nog een auto-ongeluk kreeg, barstte de bom. Ik bleef vreselijke hoofdpijn houden en mijn energie was volledig op, ik kon alleen nog maar op de bank liggen. De huisarts had maar één conclusie: overbelast. Ik doe al negen maanden van alles om er bovenop te komen. Ik ga naar een psycholoog en een coach, ik lees zelfhulpboeken, wandel en doe aan meditatie en yoga. Inmiddels weet ik deels waar mijn burn-out vandaan komt: ik heb me jarenlang niet kwetsbaar op durven stellen, deed altijd alsof ik de wereld aan kon. Dat kon niet eeuwig goed gaan zo. Elke dag zoek ik naar manieren om me beter te voelen. Ik ben nu ook aan het uitzoeken of er niet een medische oorzaak is voor hoe ik me voel. Ik krabbel wel op, maar ben er nog niet. De belangrijkste les die ik heb geleerd? Ik bekijk kritischer met wie en hoe ik mijn tijd door wil brengen.”



VINGER AAN DE POLS

Marleen Toxopeus (36, pr-manager, woont samen met Nuno), heeft een zoontje Xavi (1). Herkent de klachten en probeert erger te voorkomen.

“Drie jaar geleden kreeg ik een burn-out, samen met een depressie. Een combinatie van te veel en te hard werken en een te grote ambitie. Het waren negen inktzwarte maanden waar ik niet graag aan terugdenk. Een eenzame, eindeloze diepte. Ik hoopte dat ik ervan geleerd had, maar de laatste maanden voel ik dat het weer de verkeerde kant op gaat. Ik heb net een leuke nieuwe baan voor twee dagen in de week, zet mijn eigen bedrijfje op, volg een opleiding en ben moeder geworden van een prachtig lief jongetje. Allemaal positieve dingen, maar ik kan er maar nauwelijks van genieten. Ik kan het haast niet opbrengen om een leuke moeder en vriendin te zijn. Thuis en op het werk schiet ik tekort voor mijn gevoel. Ik heb last van slapeloosheid, misselijkheid, voel me duizelig en moe. Ik kan de prikkels van de buitenwereld steeds minder goed aan. Allemaal klachten die ik ken van de vorige keer. Vorige week heb ik ontslag genomen. Een moeilijke beslissing, want daarmee geef ik aan mezelf toe dat het me niet gelukt is om alle ballen in de lucht te houden. Dat is dan maar zo. Ik moet me kwetsbaar opstellen, daarom geef ik dit interview ook. Ik hoop dat ik kan voorkomen dat ik echt overspannen thuis kom te zitten.”

‘Soms is het zo vol in mijn hoofd dat ik niet weet waar ik moet beginnen’



BACK ON TRACK

Mascha Mooy (37, woont samen met Jan-Willem) werkt als burn-out coach. Ze kreeg twee keer een burn-out.

“De eerste keer dat ik een burn-out kreeg, was zes jaar geleden. Ik had net een nieuwe baan en een nieuwe koopwoning. Maar blij was ik niet, ik stortte in en wilde alleen nog maar slapen. Werken ging niet meer en ik besloot mijn baan op te zeggen. Mijn dagen bestonden uit het leggen van duizend-stukjes-puzzels en Comedy Central kijken. Omdat ik in die periode moeilijk hulp kon vinden, leerde ik veel over een burn-out uit boeken en van internet. Toen het weer wat beter met me ging, volgde ik een opleiding tot vitaliteitstherapeut en burn-outcoach en startte een bedrijf dat professionals met burn-outklachten helpt. Ik miste geen enkele netwerkborrel en mijn bedrijf liep als een trein. Ondertussen stapte ik in alle valkuilen waar ik mijn cliënten voor waarschuw. Ik werkte maar door – zelfs ’s nachts – at onregelmatig en slecht. Dat ik moe was en mijn lichaam pijn deed, negeerde ik volledig. Ik snauwde tegen mensen uit mijn omgeving, kreeg huilbuien en paniekaanvallen. Toen pas viel het kwartje: ik had een tweede burn-out. Ik schaamde me dood dat juist ik er wéér een kreeg. Nu kan ik over die periode goede grappen maken. Zo van: ‘Kon ik mijn theorie mooi op mezelf toepassen.’ Inmiddels heb ik mijn leven weer ruimschoots onder controle en weet ik nog beter dat ik het evenwicht tussen werk en vrije tijd moet bewaken. Maar het blijft een dagelijkse strijd om niet te vaak te veel te willen doen en de balans te houden.” •