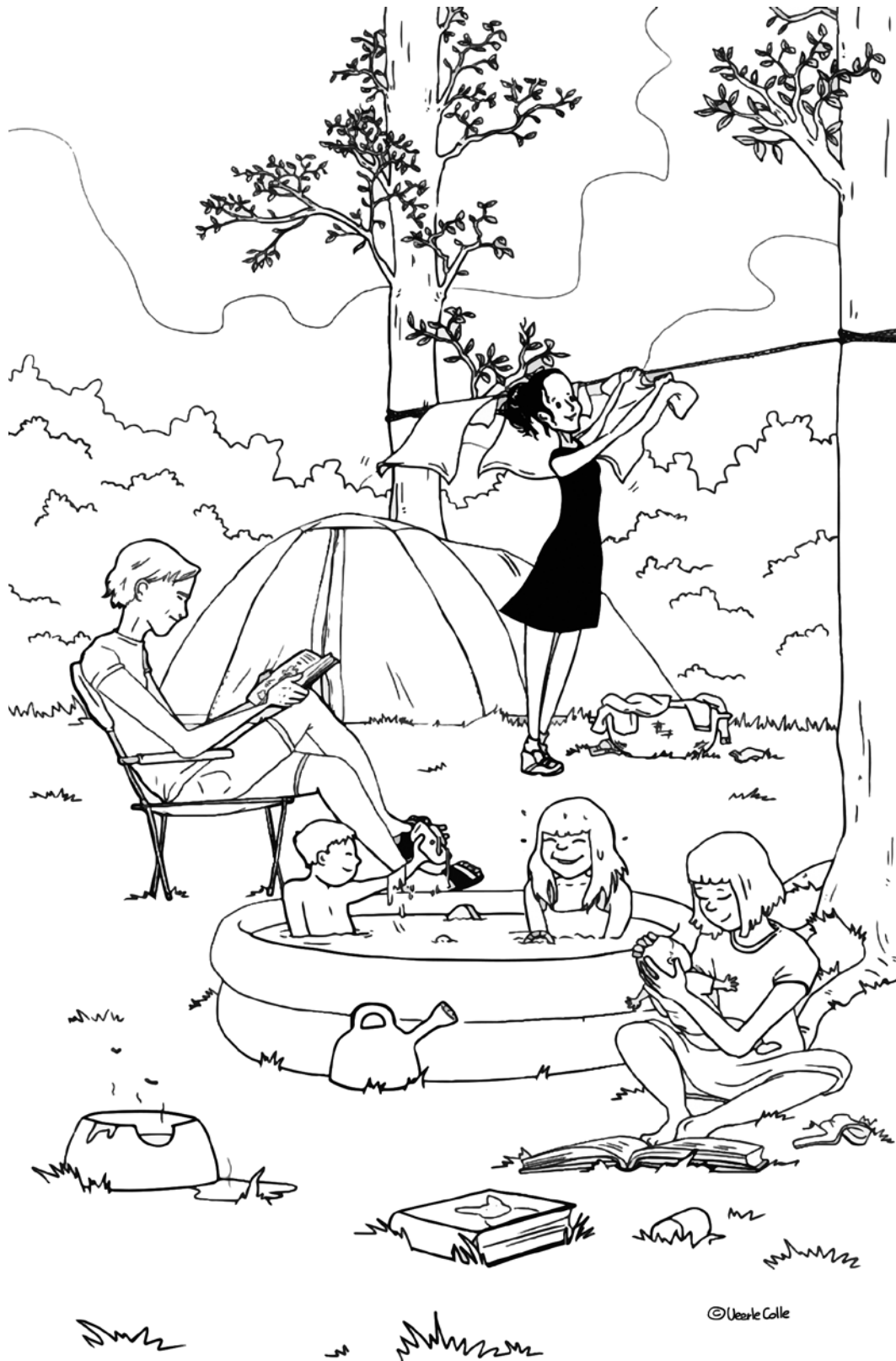




11	HOE HET BEGON
15	CHOCOLADE, BIER EN DEPRESSIE
16	WAAROM?
33	DAAROM
36	WAT DOEN WE ERAAN?
39	WAAROM OPRUIMEN?
40	VAN FOMO NAAR JOMO
45	RUST IN JE HUIS
48	WAT HOUDT JE TEGEN?
83	OPRUIMEN IN ACHT STAPPEN
94	OPRUIMSPELLETJES
97	BASISTIPS ORGANISEREN
105	EVENWICHT IN JE LEVEN
107	VAN SHOPRUSH NAAR SHOPRUST
111	POTJESTRAINING
115	GEVEN MAAKT GELUKKIG
117	DELEN MAAKT GELUKKIG
122	VRAGEN MAAKT GELUKKIG
124	DOEN MAAKT GELUKKIG
128	NEE
131	ZORGEN VOOR JEZELF, IS ZORGEN VOOR DE ANDERE
136	BELEVEN IS HET NIEUWE HEBBEN

145	RUIMTE IN JE HOOFD
148	AANVAARD JEZELF
156	AANVAARD DE ANDERE
159	AANVAARD WAT IS EN IS GEWEEST
163	GENIET VAN HET IMPERFECTE
173	LET IT GO & BRING IT ON
178	SLOW LIVING
189	GEWOON DOEN
195	EN NU JIJ
197	OPRUIMEN IN ACHT STAPPEN
198	OVERWIN JE REMBLOKKEN
201	HELP! IK KAN NIET WEGDOEN!
202	HELP! IK GA IETS KOPEN DAT IK NIET NODIG HEB!
203	BASISTIPS ORGANISEREN
204	LIJSTJES EN TO DO'S
210	GEVEN, DELEN, VERKOPEN, RUILEN
225	MIJN FAVORIETE APPS
229	MIJN FAVORIETE WEBSITES
231	MIJN FAVORIETE SPULLEN OM TE STARTEN MET AFVAL MINDEREN
232	DANKWOORD
235	BRONNEN
235	BOEKEN
235	WEBSITES
237	ARTIKELS
238	INTERVIEW

HOE
BEGON^{HET}



© Uesle Colle

Het was ergens eind augustus, de eerste personeelsvergadering van het schooljaar. Het einde van een mooie, lange zomervakantie van bijna twee maanden, het grote voordeel van een job in het onderwijs.

En het was echt een goede zomervakantie geweest. De beste in jaren eigenlijk. De voorbije zomers hadden altijd al te lang geduurd voor mij. Zo'n vakantie van enkele weken bestond doorgaans uit een aaneenschakeling van, naar mijn gevoel, nutteloze dagen. Zo van die dagen gevuld met poepjes en snottebellen afkuisen, kinderen eten te geven, kinderen te drinken geven, kinderen in het zwembad zetten, uit het zwembad tillen, even proberen te zitten, maar meteen weer moeten opstaan om te bemiddelen in een ruzie... en vooral veel lawaai.

Mensen die al mijmerend spreken over het 'idyllische gejoel van spelende kinderen' hebben wellicht nog nooit enkele weken opgescheept gezeten met die 'spelende kinderen'. Neem het van mij aan, na enkele dagen zomervakantie spreek je niet meer van gejoel, maar van lawaai. Lawaai van spelende kinderen, lawaai van huilende kinderen, ruziënde kinderen, lachende kinderen, gewoon kinderen dus.

Maar goed, deze zomervakantie was echt leuk geweest. Voor het eerst met z'n vijven in de campingcar op reis was een schot in de roos. En die vijf dagen alleen in Zweden met de man, daar kunnen we nog lang van nagenieten.

Voor het eerst in jaren was de vakantie te kort. Letterlijk te kort, want hoewel ik echt had kunnen genieten, voelde ik me eind augustus niet uitgerust. En tijdens die eerste personeelsvergadering sloeg de vermoeid-

heid keihard toe, en niet omdat het saai was. Ik probeerde hopeloos te volgen wat er allemaal werd gezegd, maar na een uur lukte het helemaal niet meer. Ik wou slapen. En wel meteen. Een collega bracht me naar huis en ik maakte een afspraak bij de dokter.

Ik had blijkbaar een virusje te pakken. Niets ernstigs. Rusten was de boodschap, maar dat was wel even moeilijk als op school net de doorlichting voor de deur stond, vond ik toch. Dus ik ging nog even door op halve kracht. En ik vond dat flink van mezelf. Zo hoefde ik niemand teleur te stellen: mezelf niet, en de school niet. Behalve de dokter dan, maar die negeerde ik even. Win-win dacht ik.

Maar toen de doorlichting had doorgelicht wat er viel door te lichten, besloot ik toch even naar de dokter te luisteren en een weekje te rusten. Dat weekje werden vijf maanden. Het virusje verdween, maar ik werd niet beter. Integendeel.

Ik zakte steeds dieper weg, of zo voelde het toch. Ik lachte niet meer en was supersnel overprikkeld. Ik was moe, maar kon 's nachts niet slapen.

En ik kon het wel hoor, daar aan de schoolpoort, glimlachen naar de andere mama's en de casual smalltalk, maar thuisgekomen gooide ik de gordijnen dicht zodat ik niemand moest zien of horen.

Elk sociaal contact was eigenlijk te veel.

Elke taak was te veel: de was, eten maken, opruimen.

De drie kinderen waren te veel.

En toen gaf de man voorzichtig toe dat ik niet diegene was die hij altijd al gekend had. En zo voelde het ook voor mij. Ik was mezelf niet meer, maar de energie om er iets aan te doen was er al helemaal niet.

Mijn levensvuur was uit. Burn-out, was dan ook wat de dokter na enkele weken op het briefje noteerde.

14 Ik moest toch even slikken. Eerlijk gezegd vond ik mijzelf altijd een sterke en positieve vrouw, en was daar stiekem ook wel fier op. Ik deed het toch maar, die verbouwingen, die drie kinderen, wat hobby's hier

en daar en géén poetsvrouw. En mijn werk heb ik altijd met veel plezier en enthousiasme gedaan. Ja, lekker druk dat wel, maar dat vond ik juist fijn. Ik had ook alles om gelukkig te zijn. Waarom voelde ik dat dan niet meer?

Burn-out? Ik toch niet. *Not one of those...* Want heel eerlijk? Ook al toonde ik steeds alle begrip voor wie uitviel, toch vond ik het diep vanbinnen een teken van 'niet aankunnen', van zwakte dus. En ik was toch sterk? Nooit gedacht dat het me zou overkomen. En ik niet alleen.

CHOCOLADE, BIER EN DEPRESSIE

De kans is groot dat je mijn 'zwartegatverhaal' herkent. Die kans is zelfs zeer groot. Ons land is namelijk niet alleen goed in chocolade maken en bier produceren, we scoren ook zeer hoog wat betreft depressie, burn-out en zelfmoordcijfers.

Het heeft geen zin eromheen te draaien, feiten zijn feiten en ik hou ervan een koe een koe te noemen. Laat ons dus even de cijfers van het Riziv (het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering) erbij halen:

- In 2016 slikten 1.202.040 Belgen antidepressiva. Dat is bijna 7,5 procent meer dan in 2015. Daarvan waren 14.480 jongeren tussen zestien en twintig jaar. Dat betekent dat een op de tien Belgen, minstens eenmaal, medicatie nodig had om dat zwarte gat te vullen. In vergelijking met tien jaar geleden werden in 2015 meer dan de helft meer dosissen ingenomen.
- In 2010 waren er ongeveer 19.000 werknemers met een burn-out. In 2017 stond de teller op 28.000.
- In 2016 zijn in Vlaanderen naar schatting 10.360 pogingen tot zelfdoding ondernomen, zowat 28 per dag. Het aantal zelfdodingen is gelijk aan respectievelijk 17, 24 en 14 zelfdodingen per 100.000 inwoners in Vlaanderen, Wallonië en Brussel. Vlaanderen bevindt zich hiermee 1,5 keer hoger dan het Europese gemiddelde, en België zit met drie zelfdodingen per dag in de top drie van Europa.

- Doorheen diverse bevestigingen blijkt ook dat ongeveer 26 procent van de Belgen zich slecht in zijn vel voelt. Er worden zeker inspanningen geleverd van onze overheid om die aantallen te doen dalen, maar die cijfers, daar word je niet blij van. Maar echt verbaasd toch ook niet? Ik alleszins niet. Daarvoor ken ik gewoon te veel mensen die te maken kregen met ‘een zwart gat’, in allerlei vormen en maten, van burn-out tot depressie. Zelfmoord in aantal wat minder, maar dat is er steeds eentje te veel.

WAAROM?

Als we die cijfers zien, willen we natuurlijk weten waarom. Waarom scoort een land als België zoveel hoger dan andere landen? Een land met sociale zekerheid, een land dat zelfs draait zonder regering, waar stromend water uit de kraan komt, winkels vol etenswaren liggen waarvan door overvloed zelfs moet worden weggegooid en met een klimaat dat niet te koud en niet te warm is, net goed voor iemand als ik.

Ook hier is natuurlijk al superveel onderzoek naar gedaan, maar je hoeft geen wetenschapper te zijn om enkele grote oorzaken te kunnen opsommen.

* **HARDER, BETTER, FASTER, STRONGER**

Ik zit aan mijn bureau en kijk even op mijn smartphone, zoals ik gedurende de dag wel vaker doe. In één minuut zie ik dat ik vanavond naar de tandarts moet, er opnieuw een aanslag was ergens in een land-hier-toch-zo-ver-niet-vandaan, dat de man gaat sporten, maar dat mijn moeder toch niet kan oppassen op de kinderen. En dat het binnen een halfuur zal beginnen regenen.

Te gek eigenlijk. Zoveel info. Op één toestelletje, gewoon vanop mijn luie stoel. Waar soms hard op gewerkt wordt natuurlijk.

Ik sta er niet vaak bij stil, maar dit is echt niet altijd zo geweest. Nog niet zo heel lang geleden moest ik voor dezelfde info wachten op het avondjournaal, een papieren agenda meesleuren om mijn afspraken bij te houden en kon mijn moeder me pas bereiken als ik na het werk thuiskwam, natgerend. En dat is echt niet zo lang geleden.

We zoomen even uit in de tijd. Denk aan die vergeelde tijdslijn van voor het smartboardtijdperk, ergens op de muur in het geschiedenislokaal. Eigenhandig door een enthousiaste leerkracht aan elkaar gekleefde A4'tjes.

Nu goed, die tijdslijn begint stevast bij ‘oertijd’ en eindigt op ‘heden’. Wel, als je dat laatste stukje, neem nu van WO II tot ‘heden’, vergelijkt met die hele tijdslijn, dan zie je dat het eigenlijk maar over een minustukje in de tijd gaat. En in dat minustukje is er zo ongelooflijk veel gebeurd. Misschien evenveel als in enkele periodes van die tijdslijn samen, maar dat laat ik over aan de échte onderzoekers.

Na de twee wereldoorlogen ruimde België namelijk zijn puin bijeen en schoot uit de startblokken. België herstelde erg snel, met de nodige ups en downs welteverstaan, maar sinds de Duitsers verdreven werden, kunnen we stellen dat ‘de algemene welvaart’ er met stapjes en sprongen is op vooruitgegaan. Soms eentje achteruit, maar in het algemeen vooruit. En niet alleen in België.

En neen, ook niet voor iedereen afzonderlijk, maar gemiddeld genomen wel. Gemiddeld genomen leven we langer, blijven onze tanden in onze mond, hebben we een dak boven ons hoofd, stromend water en verwarming, recht op onderwijs, eten en drinken, een smartphone of tablet met internet en hebben we meer spullen dan we eigenlijk gebruiken. En dat laatste geldt voor zo goed als iedereen. Zelfs wie het niet zo breed heeft, heeft vaak meer dan eigenlijk nodig.

Alleszins, in dit kleine stukje geschiedenis lijkt er zoveel meer te gebeuren dan in de tijden ervoor. De wijde verspreiding van computers en het internet speelt hier natuurlijk een grote rol.