

**Mijn partner
heeft een
burn-out**

Mijn partner heeft een burn-out

*Hoe je jezelf overeind
kan houden*

Lou Vermeer

Colofon

Titel: Mijn partner heeft een burn-out

Ondertitel: Hoe je jezelf overeind kan houden

Druk: Eerste druk, 2026

Publicatiedatum: september 2026

Copyright © 2026 Lou Vermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer: Dit boek is geschreven op basis van de persoonlijke ervaringen van de auteur en andere bekende van hem en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning. De inhoud is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch of psychologisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij (medische) klachten altijd een gecertificeerd arts of therapeut. De auteur is niet aansprakelijk voor eventuele nadelige gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek.

Inhoud

Voorwoord

Deel 1 - Wat er is gebeurd

1. Voor de klap
2. De klap en het onbegrip
3. Wat er in zijn hoofd en zijn lijf gebeurt
4. De eerste weken
5. Voor jou is niets geregeld
6. Mag ik boos, teleurgesteld of moe zijn?
7. Grenzen stellen zonder schuldgevoel
8. Communiceren op eieren
9. De scheve rolverdeling thuis
10. Het gezin en de kinderen
11. De buitenwereld en de ongevraagde adviezen
12. De bedrijfsarts, de papieren en het geld
13. Van partner naar verzorger
14. De grilligheid van herstel
15. Als het zwaar wordt
16. De spanning van de re-integratie
17. Het nieuwe normaal

Slotwoord

Bijlagen

Voorwoord

Daar sta je dan. Je partner heeft een burn-out.

Hij ligt op de bank en jij doet de rest. De boodschappen, de kinderen, de was, de post die hij laat liggen. Je houdt bezoek af, je belt met zijn werk en je weegt elke zin die je tegen hem zegt drie keer af voordat je hem uitspreekt.

's Avonds om half tien zegt hij dat hij naar bed gaat en dan ga jij ook maar, want jouw dag was ook vol.

Iedereen vraagt hoe het met hem gaat.

Niemand vraagt hoe het met jou gaat.

Op een verjaardag komt er iemand naar je toe. Hoe gaat het met hem? Je geeft netjes antwoord, je zegt dat het met ups en downs gaat en dat hij het rustig aan doet. De ander knikt, zegt dat het vast goedkomt en loopt door naar de tafel met de hapjes.

En dan sta je daar met je kopje koffie.

Ik heb die vraag wél gesteld. Aan twee mensen die dit maandenlang van heel dichtbij hebben meegemaakt, allebei als partner. Ik vroeg wie er in al die maanden had gevraagd hoe het met hén ging.

Allebei gaven ze hetzelfde antwoord. Niemand.

Wie ik ben

Ik ben Lou Vermeer en ik ben niet de partner. Ik ben degene die op de bank lag.

Ik had een eigen zaak in de internationale handel. Containers vol eendenvoer, houtskool, kaarsen, washandjes.

Ik werkte tachtig uur per week en ik noemde dat mijn hobby, tot de ochtend dat ik de badkamer uit liep en er iets brak.

Ik heb die dag zitten huilen zonder dat ik wist waarom. Er kwam een bericht binnen op mijn telefoon, een simpele vraag en ik kon het niet beantwoorden. Ik legde dat toestel weg alsof er stroom op stond.

Mijn hele verhaal kunt je lezen in het boek “Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf”

Wat ik dus niet weet, is hoe het is om ernaast te staan. Ik heb nooit in een stil huis gestaan met iemand op de bank die ik niet meer herkende.

Wat ik wel weet, is wat er in hem omgaat terwijl hij daar ligt. Waarom hij dat berichtje niet beantwoordt. Waarom bezoek geen gezelligheid is maar werk. Waarom hij 's nachts om drie uur beneden zit. En waarom hij kortaf is tegen jou en vriendelijk tegen de buurman.

Dat laatste is waar de meeste huizen op stuklopen en het is precies andersom bedoeld dan het aankomt. Het masker gaat af zodra de voordeur dichtvalt. Niet omdat jij er het minst toe doet, maar omdat jij de enige bent bij wie het niet hoeft.

Twee mensen die het wél hebben meegemaakt

Er is één iemand die dit van heel dichtbij heeft gezien en die er nooit iets voor terug heeft gevraagd. Ze was mijn vriendin toen het begon en een paar jaar later is ze mijn vrouw geworden. In dit boekje heet ze Liza. Dat is niet haar echte naam.

Zij deed het moeilijkste wat er is: ze probeerde me niet te repareren. Ze duwde niet. Ze zette geen termijn op mijn herstel. Ze vroeg niet elke week of het al beter ging. Ze hield het gewone leven draaiende terwijl ik dat niet kon en ze bleef.

Wat ze daarvoor terugkreeg, was niets. Toen ik haar voor dit boekje vroeg wat ze in die tijd had willen weten, schreef ze dit op:

„Ik had graag geweten waar ik als partner terecht had gekund. Nu was ik op niets aangewezen.”

Daarom ligt dit boekje er.

En er is Rogier. Hij is getrouwd met Kim, die manager was, vijftien jaar in dienst, veertig uur op papier en vijfenvijftig in werkelijkheid. Zij is acht maanden uit de running geweest. Rogier had een baan, twee kinderen thuis en een huis dat van de ene op de andere dag volledig op hem draaide.

Hij had iets wat Liza niet had. Hij had mij.

Ik ging met Kim mee naar de arboarts. Ik las de papieren mee voordat er iets werd getekend. Ik zei tegen hem wanneer hij taken kon teruggeven en wanneer nog niet. En ik heb een paar keer apart met hem gezeten en hebben we gepraat, niet over haar maar over hem.

Ik ga niet doen alsof dat gewoon is, want dat is het niet. De meeste mensen hebben geen Lou en jij waarschijnlijk ook niet.

Het verschil tussen die twee is waar dit boekje over gaat. Wat het scheelt als er iemand naast je staat die het al weet. En wat je zelf kunt regelen als die er niet is.

Wat dit boekje niet is

Ik ben geen hulpverlener. Ik heb het meegemaakt. Voor je eigen klachten ga je naar je huisarts, ook als je vindt dat je daar geen reden voor hebt.

Ik ben ook geen jurist. Wat hier staat over regelingen en verlof heb ik voor je uitgezocht en nagevraagd. Twijfel je over jouw

situatie, leg het dan voor aan je vakbond, je rechtsbijstand of het UWV.

En ik ga je geen einddatum geven. Niemand kan je vertellen hoe lang dit bij jullie gaat duren, ik ook niet. Wie dat wel doet, verkoopt je iets.

Hoe je dit leest

Elk hoofdstuk staat op zichzelf, dus je hoeft niet bij het begin te beginnen. Moet hij volgende week naar de bedrijfsarts, sla dan dat hoofdstuk open en laat de rest liggen.

De opbouw is overal hetzelfde. Eerst hoe het is. Dan hoe het werkt. Dan hoe het bij Rogier en bij Liza ging. En tot slot wat je kunt doen, klein genoeg voor een slechte dag en op veel plekken met de zin erbij die je letterlijk kunt gebruiken.

Kun je vandaag drie bladzijden lezen, dan is dat genoeg voor vandaag. Jouw hoofd is ook niet meer wat het was en dat hoort erbij.

Voor je begint

Nog één ding. Je bent niet degene die ziek is. Dat klopt en dat ga ik niet omdraaien.

Maar dit overkomt jou ook. Er is een bedrijfsarts voor hem. Een casemanager voor hem. Een plan van aanpak voor hem en een instantie die na twee jaar nakijkt of het goed met hem is gegaan.

Voor jou is er niemand geregeld.

Dus als iemand vandaag vraagt hoe het met hem gaat, geef dan gerust antwoord. En zeg er daarna bij hoe het met jou gaat.

Lou Vermeer

Hoofdstuk 1 - Voor de klap

Er lag een sok naast de wasmand.

Daar ging het over. Niet over geld, niet over de kinderen, niet over iets wat er werkelijk toe deed. Een sok die naast de mand lag in plaats van erin en daar kreeg je een snauw over waar je een uur later nog aan zat te denken.

Je hebt er niets van gezegd. Of je hebt er wél iets van gezegd en toen kreeg je er nog een.

En 's avonds, toen het weer stil was in huis, dacht je: wat doe ik verkeerd?

Dit hoofdstuk gaat over de maanden vóór de instorting. Misschien lees je dit terwijl het al gebeurd is en wil je begrijpen wat je hebt gemist. Misschien lees je het omdat het nog niet zover is en je het gevoel hebt dat er iets niet klopt. Voor allebei geldt hetzelfde: wat je zag, klopte. Alleen de verklaring die je erbij bedacht, klopte niet.

Nog even dit, dan is het gezegd. Ik schrijf in dit boekje "hij", omdat het anders niet te lezen is. Lees er "zij" voor als dat bij jou zo is. Bij Rogier, die je verderop tegenkomt, is het ook zij.

Er is geen dag waarop het begint

Een burn-out komt niet op een dinsdag. Er is geen moment waarop het aangaat, geen bericht, geen ongeluk waar je later naar terug kunt wijzen. Het sluipt erin en het gaat zo langzaam dat het onderweg gewoon wordt.

Dat is het woord waar het om draait. Gewoon.

Hij werkte veel, maar dat deed hij al jaren. Hij was moe, maar iedereen is moe. Hij was kortaf, maar het was ook een rotweek. Voor elk van die dingen had je een verklaring en zolang je een verklaring hebt, hoeft je je geen zorgen te maken.

En die verklaringen waren niet eens verzonnen. Het wás druk op zijn werk. Alles wat je jezelf voorhield was waar, het was alleen niet genoeg.

Wat je zag

Hij was kribbig en had geen geduld meer, zeker niet met de kinderen. Aan tafel was hij stil en tegelijk kon hij weinig geluid om zich heen hebben. 's Avonds zakte hij op de bank onderuit en viel bijna meteen in slaap.

Hij zei zelf dat hij minder wilde gaan werken en er kwam niets van terecht.

En dan het kortaf zijn. Om het minste en geringste. Meestal ging het nergens over: een sok naast de wasmand of jij die iets vroeg terwijl hij net iets anders in zijn hoofd had.

Wat er ook gebeurde: op verjaardagen was hij prima. Tegen de buurman was hij vriendelijk. Op zijn werk merkte niemand iets.

Dat laatste is precies wat het zo verwarrend maakt. Als hij tegen iedereen chagrijnig was geweest, had je gedacht dat er iets met hém was. Maar hij was alleen zo tegen jou. Dus dacht je dat er iets met jullie was.

Waarom het tegen jou het hardst is

Hier kan ik je iets vertellen wat je van hem niet zult horen, want hij weet het zelf niet.

Ik werkte tachtig uur per week en sliep vier of vijf uur per nacht. Op verjaardagen zei ik dat het druk was maar hartstikke goed en dat kostte me niet eens moeite. Het was een automatisme geworden.

Dat masker hield ik de hele dag op. Voor klanten, voor personeel, voor iedereen die belde.

En zodra de voordeur achter de laatste gast dichtviel, ging het af.

Niet omdat mijn vriendin er het minst toe deed. Precies andersom. Zij was de enige bij wie het niet hoefde en dat is een voorrecht dat aankomt als een belediging.

Er is nog iets en dat vind ik achteraf het pijnlijkst. In het begin heb ik tegen haar gezegd: als ik zo tegen jou of tegen anderen ga doen, zeg het me dan alsjeblieft. Ik wilde niet worden zoals mijn vader, die kortaf was en hard.

Maar mijn lontje werd korter en korter, tot het al opgebrand was voordat iemand het aan kon steken. En op een gegeven moment durfde niemand me meer te corrigeren. Mijn personeel hield zijn adem in als ik binnenkwam.

Ik had haar dus zelf gevraagd om me tegen te houden en vervolgens had ik het onmogelijk gemaakt om me tegen te houden.

En dus dacht je dat het aan jou lag

Dat is wat er in bijna elk huis gebeurt.

Rogier zegt het nuchter: natuurlijk denk je dat soms. Haar gedrag was zo demotiverend dat hij niet meer wist wat hij fout deed en dan ga je aan jezelf twijfelen.

Liza zegt het korter. Heel vaak dacht ze dat het aan haar lag.

Twee mensen, twee compleet verschillende huizen, hetzelfde antwoord. En allebei hadden ze het mis.

Het lag niet aan jou en het lag ook niet aan jullie. Wat je zag was een systeem op zijn laatste reserves, dat alles wat het nog had gebruikte om de buitenwereld te bedienen. Voor jou was er niets meer over.

Dat is geen excuus maar een verklaring en die twee moet je uit elkaar houden. Wat er tegen jou is gezegd, is echt gezegd en heeft pijn gedaan. Daar komen we in hoofdstuk 6 op terug.

Waarom hij het zelf niet zag

Hoe kan iemand zó ver gaan zonder het door te hebben? Dat kan ik je uitleggen, want ik ben die iemand geweest.

Ik geloofde niet dat een burn-out bestond. Als iemand in mijn omgeving overspannen raakte, zei ik dat diegene maar een schop onder zijn kont moest krijgen. Zwakte, dacht ik.

En de signalen die ik wél voelde, legde ik anders uit. De vermoeidheid was geen waarschuwing maar een bewijs dat ik hard werkte. Ik viel achter mijn computer in slaap, schudde mezelf wakker, nam nog een bak koffie en ging door.

De blinde vlek was niet dat ik de signalen niet zag. De blinde vlek was mijn overtuiging dat ze niet voor mij golden.

Als je dat weet, wordt één ding een stuk begrijpelijker: hij duwde jou niet weg omdat hij jou niet wilde horen. Hij duwde je weg omdat je iets zei wat niet kon kloppen.

Zo ging het bij Rogier

Bij Rogier is het zijn vrouw die instortte. Kim werkte veertig uur op papier en vijfenvijftig in werkelijkheid. Daarnaast had ze twee kinderen, vriendinnen die ze hielp, de sportschool en vrijwilligerswerk bij de tennisvereniging. Als je haar vroeg hoe het ging, zei ze goed.

Vraag hem wanneer het begon en hij zegt dat je het van tevoren eigenlijk niet merkt. Achteraf vallen de kwartjes pas. Tot die ene zaterdag zaten ze gewoon in het systeem waarin zij altijd druk was.

Rogier heeft er wel iets van gezegd. Niet over haar werk en niet over haar humeur tegen hem, maar over de kinderen. Hij vroeg of ze wat meer geduld met ze kon hebben.

Hij kreeg meteen een snauw.

Daarna heeft hij het gelaten. Vraag je hem nu wat hem tegenhield om er harder in te gaan, dan zegt hij: daar had ik verder niet bij nagedacht.

Een jaar eerder had ze al eens een week thuisgezeten omdat ze zich niet fit voelde. Het was rustig op het werk, zei ze. Een opkomend griepje, dachten ze allebei. Pas veel later viel dat kwartje op zijn plaats.

En dan zijn antwoord op de vraag wat zijn grootste fout is geweest:

„Mijn grootste fout is dat ik nooit de burn-out heb zien aankomen.”

Zo ging het bij Liza

Bij haar lag het precies andersom en het liep op hetzelfde uit.

Liza heeft er niets van gezegd.

Op de vraag waarom niet, antwoordt ze in vier woorden: dat durfde ik niet.

Ze zag me 's avonds op de bank in slaap vallen. Ze hoorde me zeggen dat ik minder wilde werken en zag dat er niets van kwam. Ze merkte dat ik korter werd en dat het meestal nergens over ging.

En een paar dagen voor het gebeurde, in het donker van de slaapkamer, zei ik voor het eerst hardop dat ik zo moe was.

Zij zei: ga dan eens naar de dokter.

Dat is het enige wat ze kon zeggen en achteraf was het precies goed. Ze wist niet wat er was, daar is de huisarts voor, zegt ze, maar ze maakte zich wel zorgen.

Had ze een burn-out zien aankomen? Nee. Absoluut niet.

Had ik het moeten zien?

Dat is de vraag die je jezelf blijft stellen en ik heb hem allebei voorgelegd.

Rogier zegt ja. Zeker in het begin verweet hij het zichzelf en nu het duidelijk is wat er aan de hand was, is het makkelijk terugkijken. Hij vindt dat hij veel eerder had kunnen en moeten ingrijpen.

Liza zegt nee. Zij wist er ook niets van af.

Ze hebben allebei gelijk en dat is niet flauw bedoeld.

Je kunt niet herkennen wat je nooit hebt geleerd te herkennen. Rogier had wel eens van een burn-out gehoord, maar niet van dichtbij. Hij dacht dat ze het gewoon druk had en aan vakantie toe was. Dat is geen nalatigheid. Dat is wat vrijwel iedereen denkt.

En er was niemand die het hem vertelde. Zoals er ook niemand was die het jou vertelde.

Dat neemt het schuldgevoel niet weg en ik ga ook niet doen alsof dat kan. Maar houd die twee naast elkaar: een man die vindt dat hij het had moeten zien en een vrouw die weet dat ze het onmogelijk kon weten.

Welke van die twee je meedraagt, is voor een deel jouw keuze.

Wat je nu doet

Is het al gebeurd, dan is er van dit hoofdstuk maar één ding dat je vandaag kunt gebruiken.

- Schrijf op wat je de afgelopen maanden hebt gezien. Slaap, humeur, wat hij niet meer deed. Niet om jezelf te kwellen: de bedrijfsarts gaat ernaar vragen en hij weet het zelf niet meer.
- En stop met het narekenen van wat je hebt gemist. Dat is de enige taak op deze bladzijde die je jezelf mag opleggen.

Is het nog niet gebeurd, dan is er meer.

- Zeg één keer wat je ziet en zeg het over hem en niet over jullie.
Niet: je bent de laatste tijd zo kortaf tegen mij. Wel: ik zie je elke avond op de bank in slaap vallen.
- Ga geen discussie aan over of het meevalt. Die win je niet, want hij gelooft zelf wat hij zegt.
- Vraag niet of hij een burn-out heeft. Vraag of hij naar de huisarts gaat. Dat is een veel kleinere stap en hij hoeft er niets voor toe te geven.
- Krijg je een snauw, laat het dan liggen en kom er een andere dag op terug. Dat is geen opgeven.

En zoek de woorden niet zelf, want op het moment zelf verzin je ze niet.

Om het te benoemen:

„Ik maak me zorgen om je. Dat wilde ik één keer gezegd hebben.”

Om hem naar de huisarts te krijgen:

„Ik weet niet wat er is. Daar is de huisarts voor. Ga je?”

Als hij zegt dat het wel meevalt:

„Dat kan. Ik zeg alleen wat ik zie en ik ga er geen ruzie over maken.”

Als je een snauw krijgt over niets:

„Dit ging niet over die sok. Ik laat het even.”

Die laatste is de moeilijkste, want er is niets bevredigends aan. Je krijgt geen gelijk en er wordt niets opgelost.

Maar het is wel waar. Het ging niet over die sok. Het ging al maanden nergens meer over.