

Burn-out & herstellen met ACT techniek

Burn-out & herstellen met ACT techniek

De zes stappen van ACT, geschreven vanuit de bank

Lou Vermeer

Colofon

Titel: Burn-out en herstellen met ACT techniek

Ondertitel: De zes stappen van ACT, geschreven vanuit de bank

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

1. Je zit in een burn-out
2. Wat acceptatie is en wat het niet is
3. Ruimte maken voor wat je voelt
4. Als het niet lukt
5. De stem in je hoofd
6. Ik merk dat ik denk
7. Nog vijf manieren om afstand te nemen
8. Als je gedachten waar lijken
9. Terug naar dit moment
10. Aandacht in je gewone dag
11. Wie kijkt er eigenlijk?
12. Je bent niet je burn-out
13. Wat vind je eigenlijk belangrijk?
14. Je kompas bij elke keuze
15. Het eerste kleine ding
16. Bouwen op wat je nog hebt
17. Als het tegenzit

Slotwoord

Voorwoord

Je zit thuis.

Misschien sinds vanochtend. Misschien al maanden. Misschien heb je je gisteren ziek gemeld en weet je nog niet eens goed wat je nou eigenlijk hebt. Misschien lig je al zo lang op die bank dat je bent vergeten hoe het voelde om iets te kunnen.

En wat ze allemaal tegen je zeggen, is dat je rust moet nemen.

Dus dat doe je. Je gaat liggen. Je zegt af. Je slaapt op de gekste momenten en je ligt wakker op het moment dat het hoort. En dan lig je daar en er gebeurt niets.

Nou ja. Er gebeurt van alles. Alleen niet aan de buitenkant.

In je hoofd raast het door. Je rekent uit hoeveel dagen je nu thuis zit. Je bedenkt wat ze op je werk over je zeggen. Je vraagt je af of dit ooit nog overgaat en dan denk je: als ik nou eens even opsta en die ene mail beantwoord, dan heb ik tenminste iets gedaan. En dan sta je op. En dan kun je het niet.

Daarna lig je er weer en nu ben je ook nog kwaad op jezelf.

Je lichaam ligt stil en je hoofd loopt tachtig uur per week door.

Daar gaat dit boekje over.

Ik zie je

Niet degene die op de verjaardag zegt dat het gewoon een beetje druk is geweest.

Ik zie degene die om drie uur 's nachts wakker ligt en naar het plafond staart. Die in de supermarkt voor het schap staat en niet meer weet waarvoor hij kwam. Die zich schaamt omdat

een appje beantwoorden voelt als het beklimmen van de Mount Everest.

Ik zie degene die tegen zijn partner zegt dat het al iets beter gaat, omdat hij niet nog een keer wil zien wat het met haar doet als hij eerlijk is.

Ik weet hoe dat is. Ik heb er zelf op de bodem gezeten.

Wie ik ben

Ik ben Lou Vermeer. Ik had een eigen zaak in de internationale handel. Containers vol eendenvoer, houtskool, kaarsen, washandjes. Zolang er geen stekker aan zat, kon ik het verkopen.

Ik werkte tachtig uur per week en ik noemde dat mijn hobby. Ik stond om zes uur op, zette koffie, stak een sigaret op en zat om zeven uur achter mijn computer. Ik had personeel, ik had kinderen en ik had de vaste overtuiging dat ik niet stuk te krijgen was.

Als ik hoorde dat iemand in mijn omgeving overspannen was, zei ik dat diegene maar een schop onder zijn kont moest krijgen.

Tot mijn eigen lichaam mij die schop gaf.

Er kwam een ochtend waarop ik onder de douche stond en toen ik de badkamer uit liep brak er iets. Geen knakje. Ik heb die dag zitten huilen zonder dat ik wist waarom.

Ik kwam niet verder dan de bank. Er kwam een bericht binnen op mijn telefoon, een simpele vraag, waarschijnlijk zakelijk. Ik pakte het toestel op, keek naar het scherm en ik kon het niet. De man die containers over de wereld dirigeerde kreeg geen appje meer beantwoord.

Weken lang wilde ik niemand zien.

Over die hele periode heb ik een boek geschreven, *Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf*. Daar staat het hele verhaal in en wat het met mijn leven heeft gedaan. Dit boekje gaat niet over mijn verhaal. Dit boekje gaat over wat ik daarna ben gaan doen.

Rusten was niet genoeg

Dat is de zin waar het om draait, dus ik zeg hem nog een keer. Rusten was niet genoeg. Ik heb gerust. Ik lag op die bank, ik sliep overdag, ik deed werkelijk helemaal niets. En ik werd niet beter. Ik werd banger.

Want in die stilte kwam er iets naar boven wat ik daarvoor altijd had kunnen overstemmen met werk. Een stem die de hele dag tegen me praatte.

Wat gebeurt er in hemelsnaam met me. Dit kan ik er niet bij hebben. Hoe kom ik hier ooit uit. Wat moeten ze wel niet van me denken. Kun je dan ook helemaal niks meer.

Die stem hield niet op. Hij werd juist luider naarmate ik minder kon, want ik had niets meer om hem mee te overstemmen.

En elke keer dat ik ernaar luisterde, gebeurde er iets in mijn lijf. Mijn hartslag ging omhoog terwijl ik doodstil lag. Ik kreeg een knoop in mijn maag. Mijn ademhaling werd kort en hoog. Ik lag te rusten en ik werd er moe van.

Dat was het moment dat ik doorkreeg dat er iets niet klopte aan het advies. Rust is nodig, natuurlijk is rust nodig. Maar rust is de voorwaarde en niet de oplossing. Je lichaam mag stilliggen zoveel het wil, als je hoofd ondertussen op volle kracht doordraait, ben je nog steeds aan het verbranden.

Toen ben ik gaan zoeken. Ik ben nu eenmaal iemand die dingen wil begrijpen. Ik ben me gaan inlezen, een paar bladzijden per keer, want meer kon mijn hoofd niet aan. Ik

zocht niet naar die ene goeroe die me zou redden. Ik heb van alles gelezen en ik haalde eruit wat ik kon gebruiken.

En ergens in die stapel kwam ik iets tegen dat ACT heette.

Waarom ik er eerst niets van moest hebben

Ik zal eerlijk zijn: mijn eerste reactie was afhaken.

Acceptatie. Alleen dat woord al. Voor een man die zijn hele leven alles had opgelost, klonk dat als: geef het maar op. Ga maar liggen. Vind er maar iets moois van. Ik was niet van plan mijn eigen faillissement te tekenen.

En ik dacht dat het zweverig was. Dat ik zo meteen in kleermakerszit op een kussentje zou zitten om mijn energie te voelen stromen. Daar heb ik niets mee. Ik kom uit een wereld van containers, facturen en vrachtbrieven.

Maar ik was uitgeput en ik had niets beters, dus ik heb toch doorgelezen.

En toen bleek dat ik het verkeerd had begrepen.

Acceptatie is niet opgeven. Het is niet zeggen dat het wel meevalt en het is niet berusten. Het is ophouden met duwen tegen iets dat toch niet weggaat, zodat de kracht die je daaraan verspilt ergens anders naartoe kan.

Denk aan drijfzand. Iedereen weet wat er gebeurt als je gaat trappen: je zakt sneller. Stil gaan liggen voelt tegennatuurlijk en is het enige wat werkt. Dat is geen opgeven. Dat is ophouden met de enige handeling die je verder naar beneden brengt.

En de rest bleek net zo nuchter.

Dat je gedachten niet automatisch waar zijn, ook al klinken ze precies als jij. Dat je aandacht ergens anders kan zijn dan bij je gepieker en dat je dat kunt oefenen. Dat er een deel van je is

dat alleen maar kijkt naar wat er gebeurt en dat dat deel niet moe is en niet kapot. Dat je kunt uitzoeken wat je werkelijk belangrijk vindt, in plaats van wat je zou moeten willen. En dat je daar iets mee kunt doen, ook op een dag dat je je beroerd voelt.

Geen kussentje. Geen universum. Gewoon een andere manier van omgaan met wat er in je hoofd gebeurt.

Wat dit boekje voor jou doet

Laat ik zeggen wat je ervan mag verwachten.

Je gaat die stem herkennen. Niet als de waarheid, maar als een stem. Dat klinkt als een klein verschil en dat is het niet. Zolang je gelooft wat hij zegt, vecht je de hele dag tegen jezelf. Zodra je hem hoort voor wat hij is, kost hij je minder.

Je gaat merken waar je tegen aan het duwen bent. En wat er in je lijf gebeurt op het moment dat je dat loslaat. Dat is meestal het eerste wat mensen echt voelen veranderen.

Je krijgt een stuk van je aandacht terug. Niet alles en niet volgende week. Maar genoeg om te merken dat je ergens bent, in plaats van dat je de hele dag in je hoofd zit.

Je gaat uitzoeken wat je belangrijk vindt. Niet wat je vroeger belangrijk vond en niet wat er van je verwacht wordt. Wat er van jou overblijft als je werk en je prestaties er even niet zijn.

En je gaat weer iets doen. Klein. Belachelijk klein in het begin. Maar het begint weer te bewegen en het beweegt de goede kant op.

Wat dat bij elkaar doet, is dit: het maakt je herstel lichter. Je vecht minder, dus je houdt meer over. De energie die nu opgaat aan de strijd in je hoofd, gaat dan naar het herstel zelf.

Dat kan een groot verschil maken voor hoe zwaar deze periode voor je is.

En er is nog iets en dat vond ik zelf het belangrijkste. Je krijgt weer iets in handen.

Een burn-out neemt je grip af. Alles overkomt je: je lijf doet niet meer wat je vraagt, je hoofd doet niet meer wat je vraagt en voor hulp sta je vaak maanden op een lijst. Dit is iets wat je zelf kunt doen. Vandaag, op je eigen bank, in je eigen tempo, zonder dat je op iemand hoeft te wachten.

Dat is geen genezing. Ik ga je ook niet vertellen hoe lang dit bij jou gaat duren, want dat weet niemand en ik dus ook niet. Maar het is wel iets waar je vanaf vandaag mee aan de slag kunt.

Voel je je lichamelijk niet goed, ga dan naar je huisarts. Krijg je al begeleiding, ga daar dan vooral mee door. Dit boekje loopt daar rustig naast.

Hoe je ermee werkt

Elk hoofdstuk gaat over één ding.

Ik leg eerst uit wat het is, in gewone taal. Daarna vertel ik hoe ik het zelf heb meegemaakt en wat ik ermee heb gedaan. En dan is het aan jou: er staat één ding in dat je kunt doen, klein genoeg voor een slechte dag.

Achter elk hoofdstuk zit een werkblad. Daar schrijf je op. Met een pen, op papier, in dit boekje of op een vel dat je hebt uitgeprint.

Dat is niet omdat het er leuk uitziet. Dat is omdat je hoofd op dit moment niets vasthoudt: wat jij vandaag bedenkt, ben je morgen kwijt. En omdat het pas van jou wordt op het moment dat het in je eigen handschrift voor je ligt.

Alleen lezen levert je weinig op. Dat mag je van mij aannemen, want ik heb het geprobeerd.

Of je nu twee dagen of twee jaar thuis zit

Het maakt niet uit waar je in dit verhaal zit.

Zit je er net in, dan ben je waarschijnlijk vooral bang en weet je nog niet wat je overkomt. Zit je er al lang in, dan ken je die angst niet meer zo goed, maar ben je moe van het wachten en begin je te twijfelen of er nog iets komt.

In beide gevallen is het hetzelfde wat je nodig hebt: minder vechten en weer een richting.

Voor je begint

Nog één ding.

Je concentratie is op dit moment waarschijnlijk die van een goudvis. Dat hoort erbij en het gaat over.

Daarom kun je dit rustig in kleine stukjes lezen. Kun je vandaag drie bladzijden, dan is dat genoeg voor vandaag. Het werkblad hoeft niet vandaag af. Je kunt hier geen achterstand oplopen.

Maar ik vraag je wel om één ding: doe ze wel. Ook als je denkt dat het niets voorstelt. Vooral de eerste, die te klein lijkt om te tellen.

Je bent doorgedaan toen er allang niets meer over was. Dat is niet zwak. Dat is precies het tegenovergestelde.

Het is alleen wel de reden dat je nu bent waar je bent.

Begin bij hoofdstuk 1.

Lou Vermeer

Hoofdstuk 1 - Je zit in een burn-out

Je hebt een burn-out.

Misschien heeft een arts het gezegd. Misschien heeft niemand het gezegd en weet je het gewoon. Misschien durf je het woord nog niet eens te gebruiken, omdat het iets is voor andere mensen en niet voor jou.

Dat maakt voor dit boekje niet uit. Waar het om gaat is dat je vastzit en dat je niet weet hoe je er weer uit komt.

Ik ga je in dit hoofdstuk drie dingen vertellen. Hoe het bij mij is gegaan. Waarom je dit nooit hebt zien aankomen en waarom dat logisch is. En waar we vanaf hoofdstuk 2 mee aan de slag gaan.

Aan het eind staat één ding dat je vandaag kunt doen.

Hoe het bij mij begon

Ik dacht dat ik niet stuk te krijgen was.

Ik had een eigen zaak in de internationale handel. Containers vol eendenvoer, houtskool, kaarsen en washandjes. Zolang er geen stekker aan zat, kon ik het verkopen. Ik had vijf man personeel, ik had twee kinderen en ik had een agenda waar geen speld tussen te krijgen was.

Mijn dag begon om zes uur. Koffie, een sigaret en om zeven uur zat ik achter mijn computer. Ik werkte tachtig uur per week en als iemand daar iets van zei, noemde ik het mijn hobby. Ik meende dat ook nog.

En als de zaken tegenvielen? Dan ging ik harder werken. Dat was mijn antwoord op alles. Er is een probleem, dus ik los het op en als het niet meteen lukt, doe ik er nog een paar uur bij.

De eerste barstjes heb ik gewoon weggelachen.

Ik sliep nog maar vier of vijf uur per nacht en ik vertelde mezelf dat ik daar genoeg aan had. Dat ik anders was dan andere mensen. Ik werd kortaf tegen precies de mensen van wie ik het meest hield, want daar hoefde het masker niet op.

Ik viel achter mijn computer in slaap, midden op de dag, met de schermen voor mijn neus. Dan schudde ik mezelf wakker, zette nog een bak koffie en ging door.

Ik dacht toen niet: dit is een waarschuwing. Ik dacht: even doorbijten.

En dan is er die ene ochtend.

Ik stond onder de douche, zoals elke dag. Toen ik de badkamer uit liep, brak er iets. Geen knakje. Geen scheurtje dat je nog kunt lijmen. Ik ben gaan zitten en ik ben gaan huilen en ik wist niet eens waarom.

Ik kwam die dag niet verder dan de bank.

Er kwam een bericht binnen op mijn telefoon. Een simpele vraag, waarschijnlijk zakelijk, iets waar ik normaal in vijf seconden op antwoordde. Ik pakte het toestel op, ik keek naar het scherm en ik kon het niet.

Niet omdat ik het antwoord niet wist. Ik kon de woorden niet vinden. Ik legde de telefoon weg alsof er stroom op stond.

Weken lang wilde ik niemand zien.

En daarna werd het niet beter, want toen begon het andere.

Ik stond soms minuten voor mijn kledingkast en kwam er niet uit welk overhemd ik aan moest. Ik liep de supermarkt in, kwam bij het schap en wist niet meer waarvoor ik was gekomen.

Ik ben er meer dan eens met een leeg mandje weer uit gelopen. En 's nachts, bijna elke nacht, schoot ik om een uur

of twee, drie wakker. Klaarwakker. Niet met een bonzend hart, gewoon aan. Dan lag ik daar en de muren kwamen op me af en dan ging ik naar beneden. Naar de bank. Een sigaret, een filmpje op de achtergrond en wachten tot het licht werd.

Ik had een half leven aan problemen opgelost en ik kon geen boterham meer smeren zonder eerst te gaan zitten.

Wat me in die eerste weken het meest dwarszat, was niet eens de vermoeidheid. Het was de schaamte.

Ik ontweek iedereen. Als er werd aangebeld, deed ik niet open. Als ik iemand op straat zag lopen die ik kende, liep ik een andere kant op.

Niet omdat ik boos op ze was, maar omdat ik geen antwoord had op de vraag hoe het met me ging. Ik was de man die alles regelde en ik zou moeten uitleggen dat ik die ochtend een uur had gedaan over het aankleden.

Na een dag of tien begon er iets te kriebelen. Ik wilde weten wat dit was. Ik ben altijd iemand geweest die dingen uitzoekt en dat deel van mij was blijkbaar nog niet helemaal uit.

Dus ik ben gaan lezen. Twee, drie bladzijden per keer, want meer kreeg mijn hoofd niet naar binnen en dan viel ik weer in slaap.

Bij de huisarts kreeg ik het woord te horen dat ik zelf nog niet in de mond had durven nemen. En hij zei er iets bij dat me de grond in sloeg: dat ik er niet op moest rekenen dat dit een kwestie van weken zou zijn.

Dat is het korte verhaal. Het lange verhaal, met alles wat eromheen gebeurde en wat het met mijn leven heeft gedaan, staat in mijn boek *Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf*. Voor dit boekje hoeft je dat niet te hebben gelezen.

Ik vertel het hier alleen zodat je weet wie er tegen je praat.
Geen hulpverlener. Iemand die het heeft meegemaakt.

Had je dit ooit gedacht?

Nee.

Dat is het antwoord van vrijwel iedereen die dit krijgt en het was ook het mijne. Sterker nog: ik geloofde niet eens dat een burn-out bestond. Als ik hoorde dat iemand in mijn omgeving overspannen thuis zat, zei ik dat diegene maar een schop onder zijn kont moest krijgen.

Dat heb ik echt gezegd. Meer dan eens.

Er zit een reden achter dat je het niet hebt zien aankomen en die reden is niet dat je dom bent of niet oplet.

Het sluipt erin. Er is geen dag waarop een burn-out begint. Het is niet zoals een gebroken been, waar je precies de trap bij kunt aanwijzen. Het is jarenlang een klein beetje over je grens gaan en elke keer went dat een beetje meer. Wat vorig jaar te veel was, is dit jaar normaal geworden.

Je had voor alles een verklaring. Je slaapt slecht, maar het was ook een rotperiode. Je bent kortaf, maar er komt ook veel op je af. Je vergeet dingen, maar wie doet dat niet. Voor elk signaal apart had je een reden die niets met een burn-out te maken had. En zolang je een verklaring hebt, hoeft je niet te stoppen.

En je bent nu eenmaal wie je bent. Jij bent degene die het regelt. Jij bent degene op wie ze leunen, thuis en op je werk. Mensen zoals jij vallen niet om, dat is het verhaal dat je over jezelf vertelt en dat verhaal is sterker dan wat je lichaam je al maandenlang probeerde te zeggen.

Dat is ook precies waarom het jou is overkomen en niet je collega die om vijf uur zijn jas pakt.

Een burn-out krijg je niet omdat je zwak bent. Je krijgt hem omdat je te lang te sterk bent geweest. Je bent doorgegaan op een moment dat er allang niets meer over was en dat is knap en het is ook de reden dat je nu op die bank ligt.

Dus als je jezelf op dit moment een zeurpiet vindt of een aansteller of iemand die zich niet bij elkaar kan rapen: dat is niet waar. Dat is een stem in je hoofd. Over die stem gaat hoofdstuk 5.

Waarom slapen je er niet uit haalt

Nog iets wat bijna niemand je vertelt.

Een burn-out gaat zelden alleen over te veel werk. Ik ken mensen die tachtig uur draaien en fluitend thuiskomen. Het gaat over te lang over je eigen grens gaan en meestal ook nog tegen je eigen waarden in. Je doet jarenlang werk dat niet meer bij je past of je bent iemand geworden die je niet wilt zijn en je gaat door omdat stoppen geen optie leek.

Ik had in al die jaren best rust gehad. Vakanties, vrije zondagen, avonden op de bank. Maar ik was nooit hersteld. Ik laadde net genoeg op om weer verder te kunnen en de volgende ochtend stond ik er weer.

Dat is het verschil waar het om draait. Rust is niet hetzelfde als herstel.

Rust is wat je lichaam nodig heeft om weer iets op te kunnen bouwen. Zonder rust gebeurt er niets, dus die heb je nodig. Maar rust alleen brengt je niet terug, want je hoofd blijft ondertussen gewoon draaien. Je ligt stil en binnenin ben je nog steeds aan het rennen.

Ik heb dat drie weken lang geprobeerd. Liggen, slapen, wachten. Ik werd er niet beter van. Ik werd er banger van, want ik lag daar en er gebeurde niets en dat was het bewijs

waar mijn hoofd op zat te wachten dat dit nooit meer over zou gaan.

Wat er moest gebeuren, was iets anders. Niet minder doen, maar anders omgaan met wat er in mijn hoofd gebeurde terwijl ik daar lag.

Daar gaat de rest van dit boekje over.

Wat we gaan doen

Vanaf hoofdstuk 2 gaan we werken. Ik gebruik daarvoor iets wat ACT heet.

Die letters staan voor iets Engels waar je verder niets aan hebt, dus ik laat ze weg. Wat je wel moet weten is wat het doet.

ACT gaat er niet vanuit dat je je eerst beter moet voelen voordat je verder kunt. Dat is precies waarom het bij een burn-out past. Want dat is nou net wat je op dit moment niet voor elkaar krijgt: je beter voelen op commando.

Het draait om drie dingen en die kun je onthouden.

Open. Ophouden met vechten tegen wat er is. Je bent moe, je bent bang, je schaamt je. Dat gaat niet weg omdat jij ertegen duwt. Het kost je alleen de energie die je nergens anders meer vandaan haalt.

Bewust. Weer weten waar je bent en wat er in je omgaat, in plaats van de hele dag ergens in je hoofd te zitten bij gisteren en bij overmorgen.

Doen. Weer in beweging komen. Niet als je je beter voelt, maar nu, klein, in de richting die jij zelf kiest.

Uitgesplitst is dat zes onderdelen en die zes vormen samen dit boekje.

- **Stoppen met vechten.** Ruimte maken voor wat er is, in plaats van ertegen te duwen. Hoofdstuk 2, 3 en 4.
- **Afstand nemen van je gedachten.** Leren zien dat wat je hoofd zegt niet automatisch waar is. Hoofdstuk 5, 6, 7 en 8.
- **Terug naar dit moment.** Je aandacht terughalen bij het gepieker. Hoofdstuk 9 en 10.
- **Het deel van je dat kijkt.** Er is iets in jou dat alleen maar toekijkt en dat niet kapot is. Hoofdstuk 11 en 12.
- **Wat je belangrijk vindt.** Uitzoeken welke kant je op wilt, nu al je oude doelen zijn weggefallen. Hoofdstuk 13 en 14.
- **Doen.** Weer in beweging komen, op wat je nog hebt. Hoofdstuk 15, 16 en 17.

Elk hoofdstuk gaat over één van die dingen. Ik leg uit wat het is, ik vertel hoe het bij mij ging en dan doe jij er iets mee op het werkblad dat erachter zit.

Meer is het niet. Je hoeft de rest van dit boekje geen enkel moeilijk woord te onthouden.

Geen herstel zonder acceptatie

We beginnen bij het stuk waar ik zelf het langst tegenaan heb geschopt.

Toen ik het woord acceptatie voor het eerst tegenkwam, klapte ik het boek dicht. Ik hoorde: geef het maar op. Ga maar liggen. Vind er maar iets moois van. Ik was een handelaar. Ik loste dingen op. Ik ging mijn eigen faillissement niet zitten tekenen.

Maar dat is niet wat het betekent en dat misverstand kost mensen maanden.

Stel je voor dat je aan een touw trekt. Aan de andere kant trekt iets dat sterker is dan jij en tussen jullie in zit een afgrond.

Dus je zet je schrap en je trekt harder. Zolang jij trekt, trekt het terug. Je kunt dit niet winnen.

Er is één ding dat je wél kunt doen en dat is het touw loslaten.

Dat monster gaat niet weg. Het staat er nog steeds. Maar jij hebt je handen vrij.

Dat is acceptatie. Niet opgeven, niet berusten, niet zeggen dat het wel meevalt. Ophouden met een gevecht dat je toch niet wint, zodat je de kracht die je daaraan kwijt was ergens anders voor kunt gebruiken.

En dan blijkt iets vreemds. Bijna alle energie die je op dit moment nog hebt, gaat op aan dat touw.

Aan het balen dat je moe bent. Aan het uitrekenen hoeveel dagen je al thuis zit. Aan de vraag wat ze op je werk over je zeggen. Aan boos zijn op jezelf omdat het niet opschiet. Je bent niet moe van je burn-out alleen. Je bent ook moe van je verzet ertegen.

Kijk maar eens naar een gewone dag bij jou.

Je wordt wakker en je scant meteen: is het vandaag beter dan gisteren? Het antwoord is nee en daar baal je van. Je neemt je voor om vandaag toch iets te doen. Halverwege de ochtend blijkt dat niet te gaan en dan volgt het verwijt.

's Middags val je in slaap terwijl je dat niet wilde en als je wakker wordt ben je kwaad dat je je dag hebt verslapen. 's Avonds lig je te bedenken hoe lang dit nog gaat duren.

Tel eens op hoeveel van die dag er is opgegaan aan het gevecht en hoeveel aan de burn-out zelf.

Dat is het touw.

Laat dat touw los en je krijgt iets terug. Niet alles en niet in één keer. Maar genoeg om ergens mee te beginnen.

Daarom staat acceptatie vooraan in dit boekje en niet ergens achterin. Alles wat daarna komt, werkt niet zolang je nog aan het trekken bent.

Wat je nu doet

Voor vandaag hoef je maar één ding te doen en het is het makkelijkste wat er in dit hele boekje staat. Je gaat opschrijven wat er de afgelopen maanden is veranderd.

Niet analyseren. Niet uitzoeken hoe het zo gekomen is. Gewoon opschrijven wat er anders is dan een half jaar of een jaar geleden. Je slaap. Je humeur. Je lijf. De dingen die je niet meer doet.

Ik vraag je dat om twee redenen.

De eerste is praktisch. Je geheugen laat je op dit moment in de steek en je hebt dit straks nodig. Bij je huisarts, bij de bedrijfsarts of gewoon over twee maanden als je wilt weten of er iets is opgeschoten. Je zult versteld staan hoeveel je vergeet.

De tweede is belangrijker. Zolang het alleen in je hoofd zit, is het een grijze wolk die overal tegelijk is. Zodra het op papier staat, is het een lijstje. En een lijstje is iets waar je naar kunt kijken.

En er is nog iets. Als je dit invult, doe je vandaag voor het eerst iets aan je herstel in plaats van eraan te lijden. Dat is klein en het is meer dan het lijkt.

Het hoeft vandaag niet af. Twee regels is genoeg. Het werkblad ligt er ook morgen nog.

Kom je er niet uit omdat je niet weet waar je moet beginnen, begin dan bij je slaap. Dat is bij bijna iedereen het eerste wat verandert en het is het makkelijkst om terug te halen.

Dan zie ik je bij hoofdstuk 2.

Werkblad 1 - Wat is er veranderd?

Vul in wat er anders is dan een half jaar of een jaar geleden.
Korte zinnen. Steekwoorden mogen ook.

Je hoeft dit niet in één keer af te maken en het hoeft niet netjes.

Mijn slaap

Mijn humeur en mijn geduld
