Eerste hulp bij Burn-out

Eerste hulp bij Burn-out

Wat je nu kunt doen
als je niet meer kunt

Geschreven door Lou Vermeer

Colofon

Titel: Eerste hulp bij Burn-out
Ondertitel: Wat je nu kunt doen als je niet meer kunt

Druk: Eerste druk, 2026
Publicatiedatum: Oktober 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 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.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoofdstuk 1: Wat gebeurt er?
Hoofdstuk 2: Rode vlaggen: wanneer is het een noodgeval?
Hoofdstuk 3: Je mag stoppen
Hoofdstuk 4: Wat je vandaag níet hoeft
Hoofdstuk 5: De dag indelen: van ochtend tot nacht
Hoofdstuk 6: Eén persoon inlichten
Hoofdstuk 7: Als er niemand is
Hoofdstuk 8: Bel de huisarts
Hoofdstuk 9: Ziekmelden zonder je te verontschuldigen
Hoofdstuk 10: De mist
Hoofdstuk 11: Slapen als alles op tilt staat
Hoofdstuk 12: Prikkels, voeding en beweging
Hoofdstuk 13: Wat vertel je aan wie?
Hoofdstuk 14: Schuld, schaamte en verdriet
Hoofdstuk 15: De stem van De Controleur
Hoofdstuk 16: De 30%-regel in het klein
Hoofdstuk 17: Terugval is geen falen
Hoofdstuk 18: Geld, zorgen en papieren
Hoofdstuk 19: Grote beslissingen uitstellen
Hoofdstuk 20: Wat je nu kunt doen als partner, zus, vriend
Hoofdstuk 21: Als partner: zorg ook voor jezelf
Hoofdstuk 22: Kinderen in huis: eerste hulp
Hoofdstuk 23: Hoe anderen het deden
Hoofdstuk 24: De eerste zes weken op een rij en wat daarna

Slotwoord
Bijlage 1: Noodkaart
Bijlage 2: Checklist voor het gesprek met je huisarts
Bijlage 3: Teksten om te kopiëren
Bijlage 4: Nummers en adressen
Bijlage 5: De eerste zes weken op een rij
Bijlage 6: Weekoverzicht

Voorwoord

Wie ben ik

Mijn naam is Lou Vermeer. Jarenlang was ik handelaar. Ik kocht containers in het buitenland en verkocht de inhoud in Nederland: eendenvoer, houtskool, kaarsen, washandjes. Zat er geen stekker aan, dan verkocht ik het. Ik stond om zes uur op, zat om zeven uur achter mijn bureau en maakte weken van tachtig uur. Tegen mijn vrouw zei ik dat het mijn hobby was.

Ik dacht dat ik niet stuk te krijgen was. Als iemand in mijn omgeving overspannen raakte, had ik mijn oordeel klaar voordat het verhaal af was: die moet een schop onder zijn kont hebben. Een burn-out bestond wel, maar niet voor mij. Ik was de man die alles oploste. Een oplosser valt niet om.

Op een ochtend klopte dat niet meer. Ik stond onder de douche zoals elke dag. Toen ik de badkamer uitliep, brak er iets. Ik huilde en ik wist niet eens waarom. Een uur later lag ik op de bank. Er kwam een gewone vraag binnen op mijn telefoon en ik kon hem niet beantwoorden. Niet omdat ik niet wilde. De woorden waren er niet.

Drie weken lang wilde ik niemand zien. Ik sliep overdag, werd 's nachts om twee uur klaarwakker en zat dan op de bank met een sigaret en een filmpje tot het licht werd. Mijn bedrijf draaide door zonder mij, wat mijn trots een tik gaf die ik pas veel later begreep. Ik wist niet wat er met me aan de hand was. Ik wist ook niet of het ooit nog over zou gaan. Dat laatste was het ergste.

Wat er daarna gebeurde heb ik opgeschreven in Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf. Dat boek gaat over de jaren erna, over wat ik moest afleren en hoe ik een ander leven heb gebouwd. Dit boek gaat over iets anders. Dit gaat over de eerste dagen. Over precies die periode waarin ik niets had:

geen boek, geen plan, geen idee wat ik moest met de dag die voor me lag.

Ik ben geen arts en geen psycholoog. Wat er precies met je aan de hand is, moet een arts vaststellen. Dit boek vervangt je huisarts dus niet. Twijfel je of je moet bellen? Bel dan.

Ik weet ongeveer hoe je dag eruitziet
Je telefoon ligt naast je en er staat een bericht op dat je al uren niet kunt beantwoorden. Je kijkt ernaar, je legt hem weg en een halfuur later ligt hij er nog precies zo. Misschien stond je vanmorgen in de winkel en wist je halverwege het gangpad niet meer waarvoor je was gekomen.

Misschien word je om twee uur 's nachts klaarwakker met je hart in je keel, zonder dat er iets is gebeurd. Misschien zit je op de bank en kun je alleen maar huilen, terwijl je niet eens weet waarom.

Dat is geen aanstellerij en het is geen karakterfout. Het is een lichaam dat de noodrem heeft aangetrokken omdat jij het zelf niet deed. Of je het al een burn-out durft te noemen doet er vandaag niet toe. Je bent op. Dat is genoeg om te weten.

Waarom dit boek?
Er zijn veel boeken over burn-out en de meeste gaan over herstel. Over de maanden en de jaren die volgen, over wat je moet begrijpen en wat je anders zou moeten gaan doen. Die boeken zijn waardevol en ik heb er zelf een geschreven. Maar ze zijn bedoeld voor iemand die weer een beetje kan lezen en nadenken. Dat ben jij vandaag niet.

Dit boek gaat niet over herstel. Dit gaat over nu. Over vandaag, over deze week en over de weken die daarop volgen.

Het legt je ook niet uit hoe je hier terecht bent gekomen. Die vraag komt later wel en je kunt hem vandaag toch niet beantwoorden. Wat dit boek wel doet is je vertellen wat je nu moet doen. Wie je inlicht en met welke woorden. Wat je vandaag niet hoeft. Wat je zegt als je de huisarts belt. Hoe je je ziek meldt zonder je te verontschuldigen. Wat je doet als je om drie uur 's nachts wakker ligt en de paniek komt opzetten.

Het is geschreven voor iemand die zich niet kan concentreren. Korte hoofdstukken, los van elkaar te lezen, elk met dezelfde vier vragen aan het eind. En er staat een deel in voor degene die naast je zit en die net zo goed niet weet wat hij moet doen.

Je hoeft dit boek niet uit te lezen
Dat meen ik. Je concentratie is op dit moment waarschijnlijk niet wat ze was en drie bladzijden kunnen al voelen als een dagtaak. Daarom is dit boek ingedeeld op tijd en niet op onderwerp: de eerste 24 uur, de eerste week, de eerste weken. Zoek het deel dat bij vandaag hoort en laat de rest voor wat het is. Het boek loopt niet weg.

Elk hoofdstuk eindigt op dezelfde manier, met een kader dat Wat je nu doet heet. Daarin staan vier dingen bij elkaar: wat er aan de hand is, wat je nu doet, wat je nu beter kunt laten en wat je doet als dat allemaal niet lukt. Kun je van een hoofdstuk maar één ding lezen, lees dan dat kader.

Achterin staat daarnaast één noodkaart. Die hoort niet bij een hoofdstuk maar bij het hele boek. Scheur hem eruit en hang hem op de koelkast. Daarop staan de nummers die je nodig kunt hebben, wat je doet als de paniek opkomt en wat je vandaag níet hoeft.

Onderaan sommige hoofdstukken staat een kleine opdracht. Dit is geen cursus en er valt niets af te vinken. Ze staan er omdat iets doen op een dag dat je niets kunt soms meer helpt

dan erover lezen. Doe je ze niet, dan gaat er niets mis. Val je na twee bladzijden in slaap, dan is dat geen falen maar je lichaam dat zijn werk doet.

Eén deel van dit boek is niet voor jou geschreven maar voor de mensen om je heen. Geef het ze. Of laat het boek open liggen op die bladzijde en zeg er niets bij. Verder verwijs ik af en toe naar een ander boek van mij, niet om je iets aan te smeren, maar omdat dit boek over vandaag gaat en sommige dingen pas veel later aan de orde komen. Sla die verwijzingen over zolang je ze niet nodig hebt.

Als je dit boek van iemand hebt gekregen
Dan is de kans groot dat het even als een verwijt voelde. Alsof iemand vindt dat je te lang hebt doorgelopen met iets wat je zelf had moeten zien. Zo is het niet bedoeld. Iemand zag dat je het niet meer droeg, wist niet wat hij moest zeggen en dit was wat hij kon doen. Je hoeft er vandaag niets mee. Het mag ook een week dicht blijven liggen op de keukentafel.

Wat ik je niet beloof
Ik ga je niet vertellen hoe lang dit duurt. Dat weet ik niet en wie het je wel vertelt, weet het ook niet. Ik ga je ook niet vertellen dat je straks weer de oude bent. Dat werd ik niet. Inmiddels ben ik daar niet rouwig om, maar dat is een gesprek voor later en niet voor vandaag.

Wat ik wel weet is dit: je hoeft vandaag niets op te lossen. Geen oorzaak te vinden, geen plan te maken, geen beslissing te nemen over je werk of je leven. Je hoeft vandaag alleen deze dag door te komen. Morgen de volgende.

Begin bij het hoofdstuk dat je aankijkt. Weet je niet waar je moet beginnen, begin dan bij hoofdstuk 1.

Lou Vermeer

Hoofdstuk 1: Wat gebeurt er?

Er was niets bijzonders aan die ochtend. De wekker ging om zes uur zoals elke dag. Ik zette koffie, stak een sigaret op en liep naar de douche. Onder het water bleef ik langer staan dan anders. Toen ik de badkamer uitliep, brak er iets.

Ik begon te huilen en ik kon er niet mee ophouden. Ik wist niet eens waarom. Er was geen ruzie geweest, geen slecht nieuws, geen deal die was geklapt. Ik stond daar met een handdoek om mijn middel en ik huilde als een kind.

Een uur later lag ik op de bank. Mijn telefoon lag naast me en er kwam een bericht binnen. Een gewone vraag van een handelspartner, iets waar ik normaal tussen twee slokken koffie door antwoord op gaf. Ik keek naar het scherm. Ik wist precies wat ik moest terugschrijven. Mijn handen deden het niet.

Dat was het moment waarop ik begreep dat er iets grondig mis was. Niet dat ik moe was. Niet dat ik een slechte dag had. Er stond iets uit dat altijd aan had gestaan.

Herken je iets hiervan?

- Een bericht beantwoorden lukt niet. Niet omdat je niet wilt, maar omdat de woorden er niet zijn.
- Je staat in de winkel en weet halverwege het gangpad niet meer waarvoor je bent gekomen.
- Je wordt om twee of drie uur 's nachts klaarwakker en komt niet meer in slaap.
- Je bent moe op een manier die niet overgaat van slapen. Ik noemde het moe moe, omdat ik geen ander woord had.
- Je huilt zonder aanleiding. Of je bent kortaf tegen de mensen van wie je het meest houdt.
- Alles wat vroeger vanzelf ging kost nu moeite. Aankleden. Een boodschap doen. Kiezen tussen twee soorten brood.

Het maakt niet uit of je er zes herkent of twee. Dit is geen test en er komt geen uitslag. Ik zet ze hier neer zodat je weet dat iemand anders dit ook heeft gehad en dat er een woord voor is.

Wat er aan de hand is

Je lichaam heeft de noodrem aangetrokken. Niet omdat er één ding kapot is, maar omdat je te lang bent doorgegaan op een manier die niet vol te houden was. Dat gaat heel lang goed end dat is nou juist het verraderlijke eraan.

Denk aan een motor die jarenlang in het rood heeft gedraaid zonder dat de olie werd ververst. Hij blijft het doen. Hij blijft het doen tot de dag dat hij het niet meer doet. Dan is het ook in één keer afgelopen. Zo werkt een mens ook. Het verschil is dat een motor geen koffie drinkt om het nog even vol te houden.

Want dat is wat we doen. Als de energie op is, zoeken we er iets anders voor. Bij mij was dat koffie, waren dat sigaretten en was dat vooral de spanning van de volgende order. Adrenaline voelt als kracht, maar het is een noodvoorraad en geen brandstof. Je leent van morgen om vandaag door te komen.

Toen die voorraad op was, heeft mijn systeem de stroom eraf gehaald. Niet om mij te pesten. Om te voorkomen dat er iets kapot zou gaan dat niet meer te repareren was.

Dat verklaart waarom je nu dingen niet kunt die altijd vanzelf gingen. Je bent niet dommer geworden en je bent niets verleerd. Er gaat alleen geen stroom meer naar de onderdelen die je niet nodig hebt om deze dag door te komen. Nadenken over twee soorten brood hoort daar niet bij.

Het begon trouwens niet vanmorgen. Dat is misschien het lastigste om te aanvaarden. De dag waarop het misging voelt als een donderslag bij heldere hemel, maar je lichaam heeft dit al veel langer aangekondigd. Met slecht slapen. Met een kort lontje. Met een vermoeidheid die in het weekend niet meer wegging. Die signalen heb je waarschijnlijk weggewuifd, want dat doen we allemaal.

Over twee dingen waar bijna iedereen last van heeft vertel ik later meer: de mist in je hoofd staat in hoofdstuk 10 en de nachten staan in hoofdstuk 11. Voor nu is dit genoeg om te weten. Wat je merkt is geen aanstellerij en het zit niet tussen je oren. Er is iets uitgeschakeld.

Wat het niet is
Je bent niet gek aan het worden. Ik was daar wel bang voor. Als je brein ineens weigert op de simpelste momenten, dan ga je je dingen afvragen die je nooit eerder hebt gedacht.

Je bent niet lui. Luie mensen komen hier niet terecht. Dit overkomt juist de mensen die te lang te veel hebben gedragen en die het aan niemand hebben gevraagd.

Je bent niet zwak. Ik dacht daar vroeger anders over. Als iemand in mijn omgeving overspannen raakte, zei ik dat die een schop onder zijn kont moest hebben. Ik heb dat gezegd met een stelligheid waar ik me nu voor schaam. Toen ik zelf op die bank lag, heb ik die woorden allemaal teruggekregen.

En je bent niet de enige. Dat klinkt als een schouderklopje en zo bedoel ik het niet. Ik bedoel het als een feit. Dit overkomt iedere week mensen in elk beroep en in elke leeftijd. De meesten van hen houden het net zo stil als jij nu doet. Dat is precies waarom je denkt dat je de enige bent.

Is het een burn-out of is het iets anders?
Er is één ding dat ik niet kan en dat wel moet gebeuren. Ik kan niet vaststellen wat jij hebt. Ik ben geen arts. Dat betekent dat wat hier staat je kan helpen om te begrijpen wat er gebeurt, maar dat het nooit in de plaats komt van iemand die je echt heeft gezien.

Wat mij hielp om het verschil te begrijpen is dit. Bij een burn-out wil je wel maar kun je niet. De wil is er nog. Je wilt antwoorden, je wilt opstaan, je wilt werken. Je komt er alleen niet meer bij. Bij een sombere stemming die niet meer weggaat is het willen zelf vaak verdwenen.

Dat is geen regel waarmee je jezelf de maat kunt nemen. Het kan ook allebei tegelijk spelen en dat komt vaker voor dan je denkt. Daarom is de huisarts geen stap die je later wel eens zult zetten. In hoofdstuk 8 staat wanneer je belt en wat je zegt, want dat was voor mij de moeilijkste zin van allemaal.

Het voelt alsof het nooit meer overgaat
Dit was voor mij het ergste van die eerste weken. Niet de vermoeidheid en niet de tranen. Het was de overtuiging dat dit mijn leven nu was. Ik lag daar en ik was ervan overtuigd dat er iets in mijn hoofd stuk was gegaan dat nooit meer heel zou worden.

Ik ga je niet vertellen hoe lang dit duurt, want dat weet ik niet. Wat ik je wel kan zeggen is dat die gedachte zelf bij het beeld hoort. Het is de uitputting die praat. Een leeg systeem kan niet vooruitkijken, net zomin als het kan kiezen tussen twee soorten brood.

Je hoeft dat vandaag niet te geloven. Je hoeft het alleen even naast je eigen gedachte te leggen.

Wat je nu doet

Wat is er aan de hand?	Je lichaam heeft de stroom eraf gehaald omdat je te lang over je grens bent gegaan. Wat je nu niet kunt, is geen karakterfout. Het is een systeem dat zichzelf beschermt.
Doe dit nu	Ga liggen en laat je telefoon liggen. Drink water en eet iets, ook als je geen honger hebt. Laat één iemand weten dat het niet goed met je gaat.
Doe dit níet	Niet uitzoeken hoe het zover heeft kunnen komen. Niet je hele agenda afbellen. Geen besluiten nemen over je werk, je huis of je relatie.

Als het niet lukt	Lukt dat ene bericht niet, bel dan iemand en zeg alleen: het gaat niet goed en ik kan er nu niets over zeggen. Weet je niemand te bedenken, lees dan hoofdstuk 7.

Een kleine opdracht. Schrijf op een papiertje drie dingen op die je vandaag hebt gemerkt aan jezelf. Geen verklaring erbij en geen oordeel. Alleen wat je merkte. Bewaar dat papiertje, want als je de huisarts belt heb je er iets aan en je hoeft het dan niet uit je hoofd te doen.

Hoofdstuk 2: Rode vlaggen: wanneer is het een noodgeval?

Dit hoofdstuk is anders dan de rest van het boek. In de andere hoofdstukken vertel ik je wat ik zelf heb meegemaakt en wat mij heeft geholpen. Hier doe ik dat niet. Hier geef ik je een lijst en een paar telefoonnummers, want sommige dingen horen niet thuis bij iemand die het zelf heeft doorgemaakt. Die horen bij een arts.

Lees het nu, ook als je denkt dat het niet over jou gaat. Het kost je twee minuten en dan weet je waar de grens ligt. Dat is prettiger dan het op moeten zoeken op het moment dat je het nodig hebt.

Als je denkt dat je er niet meer wilt zijn
Bij zware uitputting komt het vaker voor dan mensen denken. De gedachte dat je er niet meer wilt zijn. Of iets wat daar dichtbij komt: dat het voor iedereen makkelijker zou zijn zonder jou. Of dat je het liefst een hele tijd zou slapen en niet meer wakker zou worden.

Het betekent niet dat je het gaat doen. Meestal betekent het dat je te lang te veel hebt gedragen en dat je brein geen uitweg meer ziet. Een leeg systeem kan niet vooruitkijken. Dat heb je in het vorige hoofdstuk gelezen en het geldt hier net zo goed.

Maar het is wel het moment om het hardop te zeggen. Niet morgen en niet als het erger wordt. Nu.

Bel 113. Dat is 113 Zelfmoordpreventie. Bellen is gratis en je kunt het anoniem doen. Je hoeft geen plan te hebben en het hoeft niet acuut te zijn om te mogen bellen. Ze zijn er juist ook voor de gedachten die je tegen niemand anders durft te zeggen. Chatten kan ook, via 113.nl.

Twijfel je of het wel erg genoeg is om te bellen? Die twijfel heeft bijna iedereen die belt. Bel dan juist.

Is er direct gevaar voor jezelf of voor iemand anders? Dan bel je 112. Daar hoef je je niet voor te verontschuldigen.

En zeg het tegen één persoon in je omgeving. Welke persoon dat kan zijn staat in hoofdstuk 6. Weet je niemand te bedenken, lees dan hoofdstuk 7. Dit alleen dragen is het gevaarlijkste wat er is.

Als je lichaam alarm slaat
Bij langdurige spanning gaat je lichaam rare dingen doen. Een hart dat op hol slaat terwijl je stilzit. Tintelende handen. Een benauwd gevoel alsof je niet diep genoeg kunt ademhalen.

Veel daarvan hoort erbij en het is niet gevaarlijk. Maar sommige klachten horen er niet bij. Jij kunt het verschil niet zien. Ik ook niet. Dat is precies waarom ik hier geen geruststelling ga geven.

Laat het beoordelen bij pijn of druk op je borst, bij pijn die uitstraalt naar je arm, je kaak of je rug, bij ernstige benauwdheid en bij flauwvallen of bijna flauwvallen.

Overdag bel je je eigen huisarts. In de avond, in de nacht en in het weekend bel je de huisartsenpost. Gaat het om iets acuuts, dan bel je 112 en wacht je niet af.

Weet je niet wat je moet zeggen als je belt? Dan zeg je dit: ik heb pijn op mijn borst en ik zit midden in een burn-out. Meer hoeven ze niet te weten om te kunnen beslissen of je langs moet komen. In hoofdstuk 8 staat uitgebreider hoe je zo'n gesprek begint.

Ik ben niet bang dat je te vaak belt. Ik ben bang dat je het te lang uitstelt omdat je jezelf hebt aangeleerd dat je niet moet zeuren. Een arts die zegt dat het spanning is, is een geruststelling die je van mij niet kunt krijgen.

Als je iets nodig hebt om de dag door te komen
Een glas wijn om in slaap te vallen. Nog een. Een slaappil van je partner of van je moeder, want die heeft er toch nog liggen. Meer roken dan je ooit deed. Blowen om de avond door te komen.

Zo begint het bijna altijd. Niet als probleem maar als oplossing. Het werkt ook nog even. Dat is het verraderlijke eraan.

Dit is geen zedenpreek. Ik heb zelf jarenlang op koffie en sigaretten gedraaid en daar is in hoofdstuk 12 een heel stuk over te lezen. Dit staat hier tussen de rode vlaggen om een andere reden. Je systeem is al leeg. Alles wat je er nu bovenop zet doet meer dan het bij een uitgerust mens zou doen. Het dempt precies de signalen waar je nu op moet kunnen vertrouwen.

De grens is simpel. Heb je het nodig om de dag of de nacht door te komen, dan zeg je dat tegen je huisarts. Ook als je je ervoor schaamt. Hij heeft het vaker gehoord dan jij denkt en hij kijkt niet op je neer.

En pillen van iemand anders slik je niet. Niet één keer.

Wat géén rode vlag is
Nu andersom, want anders lees je dit hoofdstuk en denk je dat alles alarm is.

Huilen om niets is geen noodgeval. Niet kunnen slapen is geen noodgeval. Een kort lontje tegen de mensen van wie je houdt, de hele dag willen liggen, geen zin hebben om iemand te zien, vergeten waarvoor je de trap op liep: dat hoort allemaal bij het beeld. Het is zwaar en het is niet gevaarlijk.

Het verschil zit hem niet in hoe naar het voelt. Het zit hem in wat er gebeurt. Een gedachte over er niet meer zijn, een lichaam dat acuut alarm slaat of een middel dat je nodig hebt om de dag door te komen. Dat zijn de drie waar dit hoofdstuk over gaat. De rest is geen noodgeval, hoe rot het ook is.

Dat onderscheid is belangrijk, want anders ga je van elk symptoom schrikken. En schrikken kost energie die je niet hebt.

Voor de mensen om je heen
Dit stukje is voor de ander die meeleest. Deel 4 van dit boek is helemaal voor jou, maar dit hoort hier.

Waar je op let: hij trekt zich verder terug dan eerst. Hij regelt opeens dingen die op afscheid lijken. Hij zegt dat het zonder hem makkelijker