



**Ik ben niet burn-out; ik heb een burn-out!**

# **Ik ben niet burn-out; ik heb een burn-out!**

Rob Schoemaker

Een persoonlijk verhaal

**Ik ben niet burn-out; ik heb een burn-out!**

Copyright © 2014 Rob Schoemaker  
Auteur: Rob Schoemaker

Druk: [www.mijnbestseller.nl](http://www.mijnbestseller.nl)  
Omslagontwerp: Rob Schoemaker

Persoonlijk verhaal.  
ISBN: 9-789462-548893  
<http://www.mijnbestseller.nl/shop/>

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Voorwoord

“Doe het toch eens wat rustiger aan! Jij komt jezelf nog een keer tegen.” Of “gun jezelf toch eens een paar minuten rust, je gaat altijd maar door.”

Dat waren een paar van de kreten die ik vroeger regelmatig van mijn moeder naar mijn hoofd geslingerd kreeg. Maar die gingen mijn ene oor in en het andere weer uit. “Zit niet zo te zeuren!” riep ik dan, “ik voel me goed. Laat me toch.”

Als 27 jarige dacht ik heel de wereld aan te kunnen en mijn eigenwijsheid deed dat gevoel alleen maar versterken. Ik was jong, voelde me goed en genoot met volle teugen van het leven. Elke dag was voor mij een feest. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd zei ik altijd weer. En waren er dagen dat ik me down of ongelukkig voelde, dan kon ik dit met mijn optimistische en humoristische karakter gemakkelijk verbloemen door dat gevoel weg te lachen. Ik wilde immers dat iedereen me leuk vond en dan kon ik toch niet chagrijnig zijn. Ik was dan ook vrij populair, vooral in sport en muziek. Als fanatiek tennisser stond ik drie avonden in de week te trainen om mijn niveau te verbeteren zodat ik tijdens de toernooien goed zou presteren. In het weekend begon mijn andere leven als gitarist van een rockband waarmee ik op diverse podia in Nederland en België heb gestaan. En als gezonde Hollandse jongen was ik ook erg gecharmeerd van het vrouwelijk schoon. Werd er geen muziek gemaakt, dan ging ik op stap om plezier te maken. Ik genoot er met volle teugen van. Voor de buitenwereld leek het dan ook alsof ik het perfecte leven had. Niemand kon dan ook geloven dat ik, de levensgenieter, een burn-out had gekregen. Sterker nog, ik kon het eerst zelf ook niet geloven. Maar zoals met meer dingen in het leven kom je er vaak pas achter als het kwaad al is geschied.

Terugkijkend op al die jaren roofofbouw is het ook niet vreemd dat mijn lichaam uiteindelijk heeft geroepen; ho, tot hier en niet verder. De meeste mensen vragen me of ik nooit iets heb gemerkt. Natuurlijk heb ik dat wel. Mijn lichaam heeft van

tevoren enorm veel signalen afgegeven, maar daar kon ik op dat moment niets mee. Wist ik veel. Iedereen is wel eens moe en iedereen slaapt wel eens slecht. Ik was een jonge vent en moest me niet zo aanstellen. Inmiddels 20 jaar verder met twee burn-outs op zak, heb ik me daar lelijk in vergist...

# Hoofdstuk 1

Met een vermoeide blik kijk ik naar de klok op mijn computer. Is het pas één uur? Ik zucht eens diep en kijk met jaloezie naar mijn collega's die hard zitten te werken. Het valt blijkbaar niet eens op dat ik moeite heb om geconcentreerd aan het werk te blijven. Of zien ze het wel maar zeggen ze er niets van? Ik probeer met alle energie die ik nog heb weer aan het werk te gaan maar het lukt me gewoon niet. Mijn lichaam snakt naar rust en ik begin vreselijk te gapen alsof ik nachten niet heb geslapen. "Ga toch eens vroeger naar bed joh, en sla de seks eens een week over" grapt een collega tegen me. "Zou het daar aan liggen" roep ik lachend terug. "Ik dacht dat het nou juist ontspannend werkte!"

*Als ontwerper/tekenaar heb ik het genoeg om heel de dag naar een scherm te mogen turen. Iets wat me de laatste tijd echter steeds meer moeite kost. Vooral kleine tekst en het lezen van tabellen blijkt een probleem. Door elke dag zo vroeg mogelijk te beginnen lukt het me om toch nog redelijk mijn werk te doen. Daarnaast stelt het me in de gelegenheid om ook weer op tijd naar huis te gaan. Meestal is dan ook de accu al behoorlijk leeg.*

"Mijn vriend 'Cappuccino' laat me vandaag goed in de steek" zeg ik lachend tegen mijn overbuurman. "Ik ben zo moe dat zelfs koffie niet meer helpt! Ik denk dat ik maar wat vakantie-uren opneem en lekker naar huis ga."

Flexibiliteit staat hoog in het vaandel bij mijn werkgever en ik kan dan ook, mits het werk het toelaat, gemakkelijk vrij krijgen. In drukke tijden wordt er dan natuurlijk wel vanuit gegaan dat je wat langer blijft. Het is gewoon een kwestie van geven en nemen. Daarnaast heb ik drie collega's die vrijwel hetzelfde werk doen, dus we kunnen over het algemeen vrij eenvoudig werk aan elkaar overdragen. Zo lukt het me ook vandaag om vrij te krijgen en ik maak er gretig gebruik van. Op weg naar huis krijg ik een telefoontje van mijn beste vriend.

"Hé maatje" zegt hij, "ik heb vanmiddag vrijgenomen. Heb je zin om een balletje te slaan of ben je druk aan het werk?" Mijn geest

jubelt van plezier bij alles wat te maken heeft met tennis en ik reageer dan ook super spontaan terug dat ik daar wel zin in heb. “Gaaf” hoor ik aan de andere kant van de lijn. “Ik zie je over een uurtje.” Ik hang op en voel onmiddellijk een schuldgevoel in me opkomen. Vrij nemen omdat je doodmoe bent en dan wel gaan tennissen? Ik schuif deze rationele gedachte snel naar de achtergrond en laat me meeslepen door een golf van enthousiasme. Tennis is immers mijn lust en leven. Eenmaal op de tennisbaan voel ik me dan ook als een kind in een snoepwinkel. Ik geniet van de omgeving en kijk geïnteresseerd naar de mensen die aan het sporten zijn. Vrolijk begroet ik dan ook mijn tennismaat en we lopen snel naar onze baan. Maar al gauw overheerst echter een onpasselijk gevoel als blijkt dat het me enorm veel kruim kost om op goed niveau mee te slaan. Hoewel het sporten en de sfeer eromheen me positieve energie geven, ben ik snel moe en moet na een half uur noodgedwongen stoppen. “Ik ben kapot” roep ik naar de overkant en ga zitten op het bankje naast de tennisbaan. Mijn vriend roept verontwaardigd dat ik een ouwe vent aan het worden ben en komt lachend mijn kant op.

“Je moet eens weten hoe ik me de laatste tijd voel. Ik ben zó moe. Ik slaap slecht en pak steeds vaker vrij van mijn werk.” Met een zucht beëindig ik mijn onvrede over het functioneren van mijn lichaam en kijk hopeloos naar mijn vriend. “Ben je al bij je huisarts geweest?” vraagt deze. “Nee, nog niet” antwoord ik, “maar ik ga morgen meteen. Misschien heb ik wel pfeiffer.”

Het is druk in de wachtkamer en met een versuft gevoel wacht ik tot ik aan de beurt ben. De nacht is weer rampzalig geweest en ik moet me goed concentreren op alles wat ik doe. Het geroezemoes in de kleine ruimte geeft me een onbehaaglijk gevoel. Een gevoel van paniek en onmacht. Wat zou ik hebben? Zou het Pfeiffer zijn? Of zou er iets zijn met mijn hart? Je hoort tegenwoordig zoveel enge verhalen! De gesprekken van de andere patiënten beginnen me te irriteren en ik wenste dat ik snel geholpen zou worden. Ik was toe aan rust en wilde graag even alleen zijn. “Wie is de gelukkige?” Mijn huisarts kijkt de wachtkamer in en wacht lachend op een reactie. “Zal ik dan maar” roep ik lachend terug en loop achter hem aan naar zijn kamer.

Mijn huisarts is een vriendelijke en humoristische man. Ik ga met plezier naar hem toe, hoe ellendig ik me soms bij een griepje of ontsteking ook voel. Hij neemt me serieus en geeft me ruimschoots de tijd om mijn klachten duidelijk te maken. En er is altijd wel even tijd om over onze hobby's te praten. De woorden tennis en golf passeren dan ook vaak de revue. Ik voel me bij hem gelijkwaardig en erg op mijn gemak.

“Hoe gaat het met tennis?” vraagt hij me terwijl we de kamer ingaan. “Het gaat. Ik ben de laatste tijd heel erg moe. Ik ben bang dat ik Pfeiffer heb of iets dergelijks.” Lachend kijkt hij me aan. “och och, zo'n jonge vent nog! En dan al zo moe! Trouwens, ga dan toch onderhand ook eens met een echte sport beginnen.” Zelf was hij regelmatig op de golfbaan te vinden en hij vond het altijd leuk om mij een beetje te stangen.

“Ja lach maar, ik zit ermee. Ik voel me onrustig en ben zo moe dat ik er niet eens van kan slapen. Sporten houd ik niet langer dan een half uur vol want dan ben ik doodop. En ik pak steeds vaker vrij omdat een hele werkdag te vermoeiend is. Ik ben het onderhand zat om me te gedragen als een oude man. Daarnaast heb ik een ontzettend raar gevoel in mijn lichaam. Alsof er zuur door mijn aderen loopt. Het geeft een onrustig gevoel, ik kan het niet beter omschrijven. Het rare is echter dat ik me wel vrolijk voel en overal zin in heb. Ook mijn eetlust is prima, hoewel mijn ontlasting wel dunner is sinds de moeheidverschijnselen.”

Mijn huisarts glimlacht om de hopeloze blik in mijn ogen maar gaat meteen serieus in op mijn klachten. “Kleed je maar even van boven uit in de kamer hiernaast en dan kom ik zo bij je.” Terwijl ik half ontbloot zit te wachten in een iets te koud kamertje laat ik mijn gedachten de vrije loop. Waarom zou ik zo moe zijn? Waarom slaap ik zo slecht? En mijn hartslag gaat zo snel. Zou ik een virus hebben opgelopen? Of zou het....

”Zo, hier ben ik weer. Ga maar eens even recht zitten.”

Vervolgens krijg ik een onderzoek met de gebruikelijke zaken als het luisteren naar de longen en het opmeten van de bloeddruk.

“Prima in orde” hoor ik hem zeggen. “Kleed je maar weer aan.” Eenmaal terug in zijn kamer wordt er me gevraagd of ik het de laatste tijd misschien een beetje te druk heb gehad. En of er misschien iets is gebeurd in de privé situatie?

“Nee, niet echt,” zeg ik. “Ik kan geen reden bedenken waarom ik zo moe ben. Ik ga op tijd naar bed en eet gezond. Misschien dat ik wat teveel hooi op mijn vork heb genomen met mijn band. We hebben net een nieuwe single opgenomen en zitten in een drukke periode. Maar ik heb het wel vaker wat drukker gehad en daar heb ik me nooit eerder zo slecht door gevoeld.” Begripvol kijkt hij me aan en geeft me het advies om het even wat rustiger aan te doen. “Het kan toch zijn dat je wat oververmoeid bent door alle dingen die je doet. We zullen ook het bloed even laten onderzoeken in het ziekenhuis. Mijn gevoel zegt dat het niet nodig is maar misschien levert het toch iets op. Je kunt er nu meteen naar toe als je wilt. Bel me over een week maar even terug voor de uitslag.”