

Proloog

Lieve lezer,

Hieronder een persoonlijke noot, gericht aan jou. Als inleiding op dit boek. Een boek waarin ik je meeneem in een niet zo glorieuze periode van mijn leven.

Het leek allemaal zo mooi: 28 jaar jong, een mastergraad Psychologie op zak, verre reizen maken, een baan als docent Psychologie, sportief, rijk sociaal netwerk, veel leuke dingen in mijn vrije tijd, een deeltijdopleiding 'Integratieve Therapie' volgen, het opzetten van mijn eigen praktijkje. Ofwel (ogenschijnlijk): *on top of the world*. Ik riep vaak dat ik de *ratrace* van onze maatschappij stom vond, maar rende zelf vooraan. Letterlijk en figuurlijk. Ik rende door mijn leven. Ik rende de trap op en af. Ik rende door de gangen van mijn werk. Ik rende door de natuur in mijn vrije tijd. Tot met één fatale klap, boem, alle lampen uitgingen. Ik kon niet meer zelf douchen, lopen, logisch nadenken, eten. Niets. Mijn rennende leven was onhoudbaar gebleken.

"Begin maar helemaal opnieuw..."

Jochem Myjer

Hoe leer je weer leven na zo'n allesverwoestende *knock-out* en daaropvolgende *burn-out*? Hoe ga je om met al die stress en

De allesverwoestende start van mijn burn-out

Het was dinsdag 13 juni. Ik had het weekend ervoor al mijn opdrachten ingeleverd voor de studie die ik naast mijn werk volgde. Het ging richting de zomervakantie, wat voor mij betekende dat ik op mijn werk ook dingen aan het afronden was. Een heerlijke vrije doordeweekse dag dus, met aangenaam warm weer. Samen met mijn vader ging ik een opblaasjacuzzi halen voor bij hen in tuin. Het was een gesjor, het ding was zwaar en de doos moest in de achterbak van de auto gepropt zien te worden.

Mijn vader: "Cé, dit is toch veel te zwaar?"

Ik: "Natuurlijk niet, wij geven nooit op."

En zo geschiedde, het grote ding ging mee. Bij mijn ouders thuis hielp ik met het bubbelbad opzetten en het vullen met water. Ik stuurde een foto naar mijn zusje met het onderschrift: "Opbouwteam bubbelbad is lekker bezig." Ik genoot. Ik houd van water en het idee dat mijn ouders deze zomer een opblaasbaar bubbelbad buiten zouden hebben staan, maakte me vrolijk gestemd. 's Avonds ging ik sporten, zeer intensief, want sporten nam ik heel serieus. Er moest goed, lang en zwaar gesport worden. Ook al was ik soms moe, het was voor mij een kwestie van de knop omzetten. Want: je lichaam kan altijd meer dan je denkt, toch? 's Avonds na het douchen keek ik vanuit mijn bed door het raam naar de mooie bomen. Het was een heerlijke

A hug everyday keeps the doctor away

Het maakt niet uit met wie of wat – je huisdier, je partner of je babyneefje – knuffelen is heerlijk en heeft een positief effect op je zenuwstelsel. Tijdens het knuffelen maak je allerlei prettige stofjes aan die zorgen voor een gevoel van verbondenheid en ontspanning.

Gratis tip: buit elke knuffel die iemand je geeft maximaal uit. Dit doe je door niet als eerste los te laten. Hoe langer de knuffel duurt, hoe meer goede stofjes je aanmaakt. Dus laat je lekker knuffelen totdat de ander het zat is.

De illustratie hieronder raakt mij elke keer, omdat de hond van mijn ouders altijd bij me was als ik alleen thuis was. Alleen zijn vond ik doodeng in het begin van mijn burn-out en geregeld voelde ik paniek. De hond was dan echt tot steun. Hij was kalm en geduldig, volledig in het moment. En knuffelen? Dat werd hij nooit zat!

