

BURN-OUT IS EEN BITCH

Edwin Tromp

**BURN-OUT
IS EEN BITCH**

S2uitgevers

Uitgeverij: S2uitgevers, Baarn
Redactie: Willemijn Visser
Correctie: Anne Firet
Ontwerp binnenwerk: Elgraphic
Omslagontwerp: Dog and Pony
Druk en afwerking: Tipo Print, Lisse

ISBN: 978 94 93282 16 2
NUR: 770 (Psychologie algemeen)

Copyright © Edwin Tromp, 2023

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij S2uitgevers en de auteur. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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 uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

www.S2uitgevers.nl

Inhoudsopgave

PROLOOG	9
HALLO BURN-OUT!	19
Kom maar binnen	20
Hoe oud is burn-out?	22
Burn-out bestaat niet	24
Checklist	25
Side note over depressie	27
DE ENIGE WEG IS NAAR BENEDEN	29
Nog even over dat piekeren	33
Piep, piep, fucking piep	34
Chronische zelfoverschatting	36
Angst voor middelmatigheid	38
Wanhoop	41
Lekker zen	46

TIEN EIGENZINNIGE INZICHTEN	51
1. Misschien ben jij het wel het probleem	57
2. Doe in ieder geval <i>iets</i>	60
3. Je hebt wél tijd	67
4. 90% is flauwekul	73
5. Jouw bijdrage op het wereldtoneel is nul	76
6. Of je even je mond wilt houden	81
7. Je gaat nooit veranderen	84
8. Doe idioot en blij idioot	89
9. Ontspan de shit uit jezelf	95
10. Visualiseer je toekomst	99
HOE NU VERDER?	109
Ja ik wil	110
Afscheid nemen	112
Ratrace en quiet quitting	113
Binnenstebuiten	115
Zeg maar dag tegen social media	116
Attent zijn en echte vrienden herkennen	117
Hang naar avontuur	119
Wij vertrekken	122
NABRANDER	129

Proloog

BENGBU, CHINA, JUNI 2018

De penetrante lucht verraadt dat de verf nog maar nauwelijks droog is. Het nieuwe conferentiegebouw inclusief bijpassend dorp met hotels, restaurants en park staat er stralend bij. Het schijnt dat dit alles in nog geen zes maanden is opgebouwd. Vanaf Shanghai hebben mijn collega en ik er drie uur met de sneltrein over gedaan om in Bengbu te komen, dus we zijn nu wel even klaar met reizen. De komende dagen wordt hier een voetbal-expo georganiseerd waar duizenden, vooral Chinezen, op af zullen komen.

In de lobby staat een heus ontvangstcomité ons op te wachten. Vier vrolijke jonge Chinezen die een heel klein beetje Chinees-Engels spreken, nemen enthousiast onze koffers aan en checken ons in bij de receptie. Dit team zal

gedurende de hele expo tot onze beschikking staan en wijkt, zoals zo zal blijken, geen seconde van onze zijde. Vreselijk irritant.

Om er zeker van te zijn dat deze voetbal-expo een succes gaat worden, heeft de Chinese organiserende mediapartij vooraf een aantal aansprekende Europese voetballers uitgenodigd. De gekte (lees: verafgoding) bij Chinezen voor Europees voetbal is bijna niet voor te stellen. Bovendien staat de komst van een aantal wereldsterren met een enorm (online) bereik ook garant voor wereldwijde publiciteit – en dat is exact waar de organisatie op uit is. Eerder dat jaar hadden ze ons benaderd of wij één of meerdere spelers voor hun expo konden uitnodigen. Ons bedrijf vertegenwoordigt meer dan vijftig grote internationale voetballers op met name social media, een inkoppertje zou je dus denken. Toch duurden de onderhandelingen maanden. Door het tijdsverschil en de taalbarrière was de Chinese partij lastig te bereiken. Heel wat WeChat-gesprekken later kwam het hoge woord eruit. Ze wilden dolgraag eigenlijk maar één voetballer op hun event hebben en dat was David Beckham. Een (ex-)speler die niet bij ons onder contract stond, maar een collega van ons kantoor uit Londen kende toevallig zijn management en zo ontstond er een boeiende en complexe onderhandeling tussen Peking, Amsterdam, Londen en Miami (waar Beckham woont).

Om de deal ruim voor de start van de expo in China rond te maken, besloten we elkaar in Rome te treffen. De Chinezen kwamen met vijftien man en ik in mijn eentje. Algauw bereikten we een akkoord en de delegatie was duidelijk zeer in haar nopjes. Als kleine kinderen sprongen ze op en begonnen als een idioot te bellen naar kennelijk nog meer Chinezen. Ik bleef als enige achter, een beetje lullig om me heen kijkend naar deze gekkigheid en besloot toen om ook maar iemand te bellen. Na verloop van tijd werd ik door hun tolk uit mijn lijden verlost, hij nodigde me uit voor een lunch. Met de hele groep vertrokken we wandelend vanaf het hotel naar onze bestemming, heerlijk onder de fikkende Italiaanse zon. Gelukkig had ik die ochtend gekozen voor een zwart kostuum. Ik had geen idee waar ik was in deze voor mij totaal onbekende stad. We liepen via grote pleinen en brede lanen en ten slotte door een wirwar van smalle steegjes. En daar bleek uiteindelijk het beoogde restaurant te zijn: een Chinees. Niet te geloven, ben je in Rome en dan ga je eten bij de fucking Chinees? Ik moest daar heel hard om lachen.

We werden hartelijk ontvangen door het restaurantpersoneel, alsof ze allemaal bekenden waren van elkaar. Ik kreeg daardoor ook sterk het vermoeden dat ze hier elke dag gezellig kwamen eten. Zittend aan een grote ronde tafel werd naast thee ook direct bier en niet-Italiaanse wijn geserveerd, en zonder het te kunnen verstaan voel-

de het alsof ze de hele menukaart bestelden. Verrassend snel kwamen de eerste gerechten op tafel. In rap tempo werd alles voorovergebogen en slurpend naar binnen gewerkt terwijl niemand ook maar iets tegen mij zei. Het moet een raar gezicht zijn geweest; vijftien van die Chinezen en één kaaskop die verrassend aardig met die stokjes overweg kon en vrolijk mee slurpte. Wat een manier om een deal te vieren.

Naast David Beckham had de organisatie van de voetbal-expo via andere agenten ook Ruud Gullit, Carlo Ancelotti en Alessandro del Piero met hun entourage uitgenodigd. Verspreid over het terrein van de expo waren niet alleen aparte ruimtes voor deze vips en hun aanhang, maar ook speciale routes waar niemand ook maar een meter vanaf mocht wijken. Op zich niet raar, want de fans kropen letterlijk over elkaar heen om een foto te kunnen maken. In die gekte probeerden wij ons, onder begeleiding van ons privélegertje, een weg te banen door de muur van mensen met mobieltjes in de aanslag. Tijdens één van die verplaatsingen, dit keer met alleen een collega en mijzelf en dus zonder de hoofdrolspelers, zag ik een prachtige hotelbar en vroeg aan onze escorte of we bij hoge uitzondering misschien even konden stoppen om wat te drinken. Na wat aarzelend onderling overleg in het Chinees stemden ze in en dirigeerden ons richting de bar. Bij binnenkomst viel de aanwezige Chinese menigte eerst stil, uiterst ongemak-

kelijk. En toen barstte de gekte pas goed los. Een kakofonie aan stemmen, enthousiaste geluiden, geflits van telefooncamera's en onze begeleiders druk in gesprek verwickeld met een grote groep barbezoekers. Nog voordat we iets konden bestellen kwam één van onze escortes schoorvoetend naar ons toe. Hij verontschuldigde zich meerdere keren en vroeg daarna of ik misschien met een aantal mensen op de foto wilde. Dat was klaarblijkelijk in de chaos van zojuist het onderwerp van gesprek geweest. Mijn collega kwam niet meer bij van het lachen en ik was even met stomheid geslagen. Wisten die mensen wel dat wij niet de spelers waren? Dat wisten ze, verzekerde onze escorte ons, maar dat ze nu oog in oog stonden met een Europese 'agent' was voor deze mensen alle reden voor een foto. Nu moest ook ik lachen. Technisch gezien waren wij 'slechts' de tussenpartij en was van agentschap natuurlijk geen sprake. Maar leg dat maar eens uit aan een groep overenthousiaste Chinezen. Ik aarzelde en zei tegen onze begeleider dat op de foto gaan mij wat overdreven leek. Daar begreep hij helemaal niks van. Hij overtuigde me ervan dat ik deze mensen juist een groot plezier zou doen, en dus kon ik niet anders meer dan instemmen. Toen onze escortes de aanwezigen informeerden dat ze met mij op de foto mochten, werd er nog net niet gejuicht. Wel vormden ze meteen keurig een lange rij naast de bar en al snel stond de eerste man naast mij voor de foto. Mijn collega besloot, hikkend van de lach,

dit bizarre tafereel te filmen voor het geval dat niemand ons achteraf zou geloven. Daar stond ik dan, in een hotellobby aan de andere kant van de wereld, met iets te harde klassieke liftmuziek in E-majeur op de achtergrond, als een *fake-ass celebrity* te poseren. Je bedenkt het niet. De rij werd steeds langer en langer en ik wist echt niet meer welke pose ik moest aannemen. Het lengteverschil maakte dat overigens niet eenvoudiger. Een arm om de schouder zoals wij dat kennen, was voor hen een arm over mijn kont. Na wat voelde als uren gaf ik de escorte aan dat het leuk was geweest. Nou ja, niet echt natuurlijk, maar de surrealiteit van deze hele situatie werd mij even te veel. Na afloop begreep ik dat de foto's massaal op hun social media waren gedeeld en kreeg ik namens de organisatie nog een bedankje voor het promoten van de expo. Ik weet niet of ik ooit iets gekkers heb meegemaakt. Maar aan dat mooie en flitsende leven zou snel een einde komen. En niet zo'n klein beetje ook.

Exact vier maanden later, op een dinsdagochtend, word ik vroeg wakker. Gewoon thuis in Nederland in mijn eigen bed, maar met een ongewoon gevoel. Het lijkt of ik net een marathon heb gelopen. Mijn hart bonkt bijna mijn borstkas uit, ik ben buiten adem en heb het afwisselend warm en koud. Beneden in de keuken kom ik mijn vrouw tegen en zeg dat ik me heel raar voel. Ik kom slecht uit mijn woorden, heb moeite om hele zinnen te

formuleren, eigenlijk brabbel ik maar een beetje. Ik weet wel wat ik wil zeggen, maar mijn mond doet niet wat ik vraag. Ik wil niet huilen maar vecht tevergeefs tegen de tranen. Mijn vrouw schrikt, ze ziet een persoon die ze niet herkent. Bij de gedachte om zo in de auto te stappen en zoals gewoonlijk naar kantoor te gaan, krijg ik het gevoel of iemand met twee handen mijn keel hard dichtknijpt. De paniek slaat bij beide toe en we gaan met spoed naar de dokterspost. Voordat ik het weet, lig ik gekoppeld aan een stel piepende computers. Dat voorspelt weinig goeds. Niet dat ik er verstand van heb, maar de situatie doet me sterk denken aan zo'n scène in tv-series waarbij de patiënt binnen enkele minuten slecht nieuws gaat krijgen. Dat blijkt ook het geval, want niet veel later zit ik tegenover een streng kijkende arts die me zonder blikken of blozen mededeelt dat ik een zware burn-out te pakken heb. Dat mijn lichaam het zo niet langer meer volhoudt. Code donkerrood, noemt ze het. 'Nú stoppen met werken, nú de laptop dicht, nú de telefoon uit.'

Ik weet werkelijk niet wat ik hoor. Ik? Uit het niets? Hou op met me hoor, ik heb alles onder controle. Ik heb een fijn gezin, een leuke familie en dierbare vrienden. En ik heb wel voor veel hetere vuren gestaan, reis voor mijn werk de hele wereld over, wordt regelmatig gevraagd als public speaker op evenementen. Nota bene vier maanden geleden waande ik me in China nog een superster. Ik voel me prima, heb ik niet gewoon last van een hard-

nekkige jetlag? Code donkerrood? Een burn-out? Ik geloof er geen reet van. Maar als ik dat in andere bewoording tegen de arts zeg, antwoordt zij resoluut: *‘Je vertoont zonder uitzondering alle symptomen die daarbij horen en als je zo door gaat, krijg je gegarandeerd voor je vijftigste je eerste hartaanval.’* Na die woorden val ik stil. Meer overtuiging om naar haar te luisteren heb ik niet nodig. Hoe het gesprek eindigt kan ik me niet meer herinneren, maar opeens sta ik weer buiten.

Onderweg naar huis ben ik in eerste instantie opgelucht, het voelt alsof er een blok beton van mijn schouders af valt. Maar als ik denk aan mijn collega's, zakenpartners, familie, vrienden en in de eerste plaats mijn gezin, bekruipt me direct een enorm schuldgevoel. Het voelt alsof ik iedereen in de steek ga laten.

En zullen ze me überhaupt wel geloven? Als ik het al niet aan zag komen, dan zullen zij ook wel verbaasd zijn. Hoeveel mensen ga ik nu wel niet teleurstellen? Hoe ga ik dit tegen iedereen zeggen? En hoe gaan ze daarop reageren? Ik zie er als een berg tegenop en voor het eerst in m'n leven voel ik me onzeker. Heel erg onzeker. Dat blok dat eerder van m'n schouders viel, ligt er nu dubbel zo zwaar weer op. Oh ja, ik moet ook weer huilen.

Met lood in mijn schoenen informeer ik diezelfde dag toch iedereen op mijn werk, sluit alles af, verlaat social

media en klap trillend en met een heel diepe zucht mijn laptop dicht. Hoe ik me voel? Geen idee. Maar ook echt niet. Ik weet gewoon even niet meer waar ik het moet zoeken.

*'Sometimes panic is the only
appropriate reaction.'*