

# Leven na een burn-out



Alle namen in dit boek zijn verzonnen. Overeenkomsten met bestaande personen berusten op louter toeval.

© 2024 Ellen Kusters, Droomvallei Uitgeverij

Eerste druk, juni 2024

Tekst: Ellen Kusters

Coverfoto: Bart Kusters

Vormgeving: Droomvallei Uitgeverij

<http://www.prachtboeken.nl>

ISBN: 978-94-93314-36-8

Alle rechten voorbehouden.

# **Leven na een burn-out**

**Ellen Kusters**

# Inhoud

VOORWOORD	9
15 december 2015: Een dinsdag zoals alle andere, of toch niet?	12
DEEL 1 ELLEN VOOR DE BURN-OUT	21
DEEL 2: MIJN BURN-OUT EN IK	95
DEEL 3 ELLEN NA DE BURN-OUT	231

*Jack Kerouac*

*'Here's to the crazy ones. The misfits, the rebels, the troublemakers. The round pegs in the square holes. The ones who see things differently. They're not fond of rules. And they have no respect for the status quo. You can quote them, disagree with them, glorify or vilify them. About the only thing that you can't do, is ignore them because they change things. They invent, they imagine, they heal, they explore, they create, they inspire. They push the human race forward. Maybe they have to be crazy. Because the ones who are crazy enough to think that they can change the world, are the ones who do!!!'*

## VOORWOORD

Dit boek is voor jou, als je wel eens baalt van het leven dat je leidt. Voor jou, als je soms niet meer weet hoe je alle ballen in de lucht moet houden. Voor jou, als je blij bent dat de dag voorbij is en iedereen tevreden is. Voor jou, als je moe bent. Moe van altijd moeten, presteren, voldoen aan eisen en verwachtingen.

Aan jou, als je op zoek bent naar manieren om je leven anders in te richten, maar niet weet hoe.

Aan jou, als je niet meer op de oude voet verder wilt én kunt.

Voor jou heb ik dit boek geschreven.

Weet je? Ik wás zo'n persoon. Ik wilde niemand teleurstellen, wilde iedereen helpen en stond voor iedereen klaar.

Ik deed er altijd een schepje bovenop. Als ik moe was, zette ik mijn schouders eronder en ging door. Wanneer ik hoofdpijn had, slikte ik een paracetamol en ging door. Altijd maar door. Voor mij bestond het leven uit hard werken. 'Voor niks gaat de zon op' is een uitdrukking die ik vaak gehoord heb. Om iets van je leven te maken, zul je daarvoor flink aan de bak moeten.

Als iemand mij een aantal jaren geleden had gezegd dat ik nu niet meer in het onderwijs zou werken en het roer volledig had omgegooid, had ik die persoon waarschijnlijk niet geloofd. Ik zou mijn

hoofd meewarig hebben geschud en gezegd hebben: 'Wie, ik? Nee joh, dat kan niet. Je verwacht me vast met iemand anders.'

Toch is het de waarheid. Hoe dat proces verlopen is, lees je in de volgende delen van mijn verhaal:

Ellen vóór de burn-out, Ellen tijdens de burn-out en Ellen ná de burn-out.

Om te weten hoe het allemaal begonnen is, neem ik je een paar jaar mee terug in de tijd.

*'So buckle up, hold on to your seat and enjoy the ride, because it's gonna be a bumpy one...'* – Ellen





## 15 december 2015: Een dinsdag zoals alle andere, of toch niet?

Afgelopen nacht heb ik slecht geslapen en als ik uiteindelijk in een onrustige slaap val, word ik vroeg wakker met een hartslag van heb ik jou daar. Het voelt alsof mijn hart bezig is door mijn borstkas heen te breken en mij gebroken wil achterlaten.

Ik maak Bart wakker en zeg dat ik me raar voel, dat ik niet helemaal fit ben. Hij adviseert me vandaag thuis te blijven. Ik wuif zijn advies weg, sta doodmoe op en begin aan mijn dagelijkse routine. Ik moet ervoor zorgen dat de kinderen niets merken. Alles moet gewoon doorgaan.

Precies om half acht, het kan ook een minuut eerder zijn geweest, stap ik in mijn auto en rijd naar school. Ik heb van alles te doen en over anderhalve dag begint mijn kerstvakantie.

Ik lach eens wrang in mezelf: 'Puh, ik, mezelf ziek melden? Echt niet, geen denken aan. Ziek zijn is voor watjes.'

Ik ben trouwens niet ziek. Het is tijd voor vakantie, de accu moet weer even worden opgeladen. Zo gaat het altijd als ik bijna vakantie heb.

Zoals iedere ochtend stap ik ook vandaag het lokaal van een collega binnen om een praatje te maken en om samen wat voorbereidingen te treffen voor deze dag. We gaan elanden knutselen, leuk om

als versiering op te hangen.

Tijdens het overtrekken van de malletjes trillen mijn handen. Mijn collega heeft het vast gezien, want als ik even later in mijn klas bezig ben, loopt een andere collega binnen.

‘En Ellen, hoe is het nu met jou?’ Deze vraag is de spreekwoordelijke druppel die de emmer doet overlopen.

Diep, heel diep vanbinnen, zwelt een tsunami van emoties aan. Ik voel het en probeer de vloedgolf uit alle macht tegen te houden. Ik kan het, spreek ik mezelf moed in. Ik ga niet huilen. Dan rolt er een traan over mijn wang. Oh nee, hè, het is te laat. Mijn dijken hebben het begeven.

FUCK IT! Ik laat alles los. De tranen komen en blijven maar stromen. Het is alsof de ellende van jaren en jaren een uitweg zoekt. Mijn lieve collega tegenover me ziet wat er gebeurt en handelt praktisch. Haar stagiaire neemt mijn klas over en er wordt vervanging geregeld.

Met een kopje thee word ik naar het kantoor geleid, waar ik met een doos tissues en de steun van een aantal lieve en bezorgde collega's een beetje tot rust kom.

‘Waarom gebeurt mij dit? Ik snap het niet. Ik ben zo moe. Ik kan niet meer.’ Deze zinnnetjes blijf ik als een soort mantra herhalen. Ongeloof, boosheid en frustratie leveren een strijd in mijn hoofd.

Totaal onverantwoord en mezelf groothoudend, bedank ik voor het aanbod om me naar huis te laten brengen. Het is tenslotte maar twaalf kilometer, dat moet lukken. In de auto op weg naar huis brul ik als een klein kind en de tranen vertroebelen mijn zicht. Het is maar goed dat ik de weg blind zou kunnen rijden, anders waren er ongelukken gebeurd.

Nadat Bart geschrokken vroeg waarom ik al thuis was, zei hij: 'Ik wist wel dat je niet naar school had moeten gaan.' Een paar maanden geleden is zijn arbeidscontract ontbonden vanwege bedrijfseconomische redenen en sindsdien is hij thuis.

Nu zitten we aan de keukentafel. Ik met een betraand gezicht, uitgelopen mascara en snot dat in stroompjes uit mijn neus komt. Bart met een beteuterd gezicht, een baardje van een paar dagen en wallen onder de ogen.

De vraag die we onszelf de komende tijd vaak zullen stellen, hangt onuitgesproken tussen ons in.

Hoe komen we hier in godsnaam uit?

Ik ben kapot. Moe van steeds doen alsof ik alles onder controle had. Alsof ik het thuis en op school allemaal prima voor elkaar had. Alsof het me geen enkele moeite kostte om alle ballen hoog te houden.

Als je man werkeloos thuis zit, val je hem niet lastig met je eigen sores. Ik ben nu degene die aan het werk is, mij mankeert niets en ik zorg er wel voor dat alles in orde komt. Mij krijgen ze niet klein. Al deze gedachten hebben de afgelopen weken continu door mijn hoofd gespoekt.

Ergens in mijn achterhoofd speelt de gedachte al lange tijd dat het niet zo goed met me gaat, maar ik geef er niet aan toe. Ik wil er niet aan toegeven. Bovendien moet ik de sterkste persoon in het gezin zijn.

Voor nu: een time-out om bij te komen. Ik geef mezelf tweeënhalve week de tijd om mijn accu op te laden en na de vakantie weer te beginnen. Dat moet genoeg zijn. Ik ben een beetje overwerkt en

heb iets te veel hooi op mijn vork genomen.

Hoe kon ik toen weten wat me allemaal boven het hoofd hing? Dat ik echt ziek was en het heel, heel veel tijd zou gaan kosten om weer op te krabbelen.

Ik neem je graag mee in mijn proces.

*Lieve Ellen,*

*Wat was je jong en naïef. Zorgeloos en altijd positief. Jij kon de wereld aan en het zou allemaal uitwerken zoals jij zelf bedacht had.*

*Je maakte je school keurig af. Soms was het best even spannend, want je genoot meer van alle dingen rondom school dan van het schoolleven zelf. Je kreeg jong verkering met de liefde van je leven: Bart. De man met wie je al ruim achtentwintig jaar lief en leed deelt. Met wie je drie fantastische kinderen hebt en een heerlijk thuis hebt opgebouwd. Hou je vast aan elkaar en laat elkaar nooit meer gaan. Dit is echte liefde.*

*Weet je nog dat je je havodiploma in ontvangst nam en in augustus 1993 begon aan een nieuw avontuur, dat de Kempel heette?*

*Hoe je eindelijk je droom ging waarmaken? Jij zou juf worden, de leukste juf van Nederland.*

*Lange tijd was het inderdaad een droom die uitkwam.*

*Je begon ijzersterk, werd een natuurtalent genoemd, geknipt voor het vak. Je genoot van het gevoel, wanneer die schattige vier- tot zesjarige kleuters je juf noemden. De stage was een van de belangrijkste onderdelen van de opleiding, maar je was soms zó onzeker en kon niet altijd optimaal genieten van deze tijd.*

*Herinner je je nog dat je nachten wakker lag en in je bed lag te huilen, omdat je als een berg opzag tegen de komende stagedag? Zou het allemaal lukken? Zouden de kinderen luisteren en je lessen soepel verlopen?*

*Je zette je schouders eronder, haalde diep adem en deed het gewoon.*

*In het eerste jaar had je voor het eerst te maken met een mentor, die af en toe twijfelde aan je kwaliteiten en je stevige kritieken gaf. Het was niet niks om een hele lesdag te draaien, terwijl dit niet in de stagevoorwaarden stond. Je stelde hoge eisen aan jezelf en wekte daardoor misschien de indruk dat niets je te gek was. Je werd strijdbaar en dacht: 'huh, ik kan het wel. Let maar eens op.'*

*Het tweede jaar verliep zonder gekke dingen, maar in het derde jaar veranderde alles. Opeens leek niets meer te lukken. Je mentor brandde je af en je zelfvertrouwen daalde tot ver onder het vriespunt. Je was niet streng en duidelijk genoeg naar de kinderen uit je stageklas en moest je lesvoorbereidingen veel uitgebreider uitwerken. Je moest een voorbeeld nemen aan je klasgenoot, die zo vol enthousiasme haar lessen gaf. Vanuit de Kempel ervaarde je weinig steun van je stagebegeleider en voelde je je aan je lot overgelaten. Wéér knokte je jezelf erdoorheen, terwijl je stiekem liever de handdoek in de ring had goegoid. Was dit eigenlijk wel wat je echt wilde?*

*Ik vraag me af wat er zou zijn gebeurd als je toen daadwerkelijk gestopt was. Als je je onderbuikgevoel gevolgd had en niet naar je verstand had geluisterd. Want stoppen was geen optie. Doorgaan moest en zou je. Niemand kreeg jou klein.*

*Maar meid, wat had ik je graag de ellende bespaard die je ruim twintig jaar later zou overkomen. Wat zou ik je hebben willen toeschreeuwen: 'Denk goed na. Is dat echt wat je wil? Voor de rest van je leven?'*

*Het is nogal wat om zo'n beslissing te nemen. Je was niet sterk genoeg om je eigen gevoel te durven volgen. Om los te komen van je ouders.*