

## VOORWOORD

Het woord alleen al. Burn-out. Alsof je uitgebrand bent en rijp voor de sloop. Stel je niet aan.

Je kent ze wel natuurlijk, mensen met een burn-out. Nogal veel zelfs, het lijkt besmettelijk. Je kent inmiddels mensen die al aan hun derde bezig zijn en ermee rondlopen alsof het een medaille is. Het lijkt echt iets voor mensen die altijd wel wat hebben, RSI, een dooie moeder.

Maar jij – kom op, zo ben je niet.

Zelfs de Notre Dame is niet burn out. Nieuw dak erop en dóór.

En toch kan het je zomaar eens gebeuren – ja, wat gebeurt er eigenlijk? Het zit je tegen. Je bent gefrustreerd, kwaad, machteloos, van alles tegelijk, en raakt de spanning niet meer kwijt. Je zit om half vijf 's ochtends rechtop in je bed. Daar gaat je slaap. Gaat ook je concentratie overdag en je plezier, geduld en nog veel meer.

Soms gaat het even beter. Maar na een paar dagen is het weer raak. Dit keer duurt het langer, er komt niks meer uit je handen – en godsamme, waarom nu, het zit toch al zo tegen. Dus wat doe je? Je zet je schrap, je gaat door, je moet er doorheen...

Tot iemand je op een dag aankijkt en zegt: ik weet niet wat er is met jou, maar ga naar huis en onderweg ook even naar de dokter.

Bij die dokter komt al gauw dat woord burn-out. Voor zover je niet al gefrustreerd was word je het nu wel, wat zeiken mensen allemaal. Maar op de een of andere manier zit je de week erop toch in de spreekkamer van iemand die zich in dat woord specialiseert. Ze heet Carien en ze hoort de taalkundige bezwaren die je bij de deur al op haar afvuurt geamuseerd aan. Je mag het van haar noemen hoe wilt, zeg maar gewoon wat er is.

Dat tekent Carien Karsten. Ze kijkt er niet van op als je bij binnenkomst meteen de aanval opent op haar specialisme. Ze is ondogmatisch, to the point, en als je haar wat vaker meemaakt blijkt ook zij niet vrij te zijn van ongeduld als mensen blijven hangen in hun klachten. Hoe je ook wil noemen wat je hebt, als je er maar vanaf wil. Dan kan ze je helpen.

Een echte therapeut dus. Een goeie. Die dertig dagen op het omslag van dit boek, die zult u wel niet halen, daar is echt meer tijd voor nodig, en dat zal de schrijfster ogenblikkelijk erkennen. Maar het gaat om het idee. Dat je er van af wil.

Je wil dóór.

*Hans Goedkoop*