

en toen ging het licht uit

ZES BEKENDE NEDERLANDERS OVER HUN BURN-OUT.

Manuel Venderbos (36),
presentator EO.

“Totdat het mezelf overkwam, vond ik mensen met een burn-out maar aanstellers. Kom op, zeg! Ik was nog maar 34 toen het mij gebeurde. Ik was in de kracht van mijn leven. Ik zou een grote spelshow gaan presenteren op Nederland 1, weer vader worden, we hadden net een nieuw huis gekocht. En ineens zat ik een half jaar thuis en kon ik niets meer.

Kort daarvoor hadden mijn beste vrienden gezegd dat ik veranderd was. Ze vonden me minder leuk geworden, ik was altijd aan het werk. Tijdens een van de eerste opnamedagen van *De Pelgrimscade* zakte ik in elkaar. Mijn lichaam kon niet meer. Zelfs in het ziekenhuis bleef ik presentatieteksten brabbelen. IJlend. Eenmaal thuis wist ik zeker dat mijn carrière was afgelopen. Dat ik hooguit nog bij de plaatselijke snackbar zou kunnen werken – meer druk was te veel. Op Twitter en Facebook las ik hoe goed het met anderen ging. Terwijl ik alleen maar kon slapen en huilen. Ik voelde me een prutser, iemand die het gewone leven niet aankan.

Op momenten was God heel ver weg. Maar ik heb ook op de hei gefietst, de iPod op shuffle, toen er een prachtig liedje kwam precies op het moment dat ik God vroeg: ‘Waarom overkomt mij dit?’

Achteraf kan ik concluderen dat het me een wijzer mens heeft gemaakt. Ik leer nee zeggen. De dingen die ik wél doe, doe ik nu beter. En ik weet één ding zeker: naar die diepe put wil ik nooit meer terug.”

‘Dat was
iets voor
aanstellers’



Karin Bloemen (52), cabaretière, zangeres, actrice.

"De kiem werd gelegd in 1989, toen mijn zus omkwam bij een brand. Ik nam haar zesjarige zoontje in huis. Voor hem moest ik sterk blijven. Vervolgens ging mijn management failliet, mijn relatie uit en ontmoette ik een nieuwe man. Het was schok op schok.

Jaren later was mijn jongste dochter net vier maanden toen ik weer begon met optreden. Je moet wel, als twintig mensen financieel afhankelijk van je zijn. Elke avond het publiek dat uitstraalde: doe maar leuk! Terwijl ik zo graag thuis wilde zijn, bij mijn baby. Uiteindelijk gaat het mis als wat je doet totaal anders is dan wat je zou willen.

In mijn kop kan ik veel hebben, maar fysiek trok ik het niet meer. Tijdens de millenniumwisseling zong ik op de Dam, met het Metropole Orkest, allerlei grote artiesten en tachtigduizend man publiek. Midden in mijn liedje was ik even een seconde weg. Mijn man zag het. 'Nu is het genoeg', zei hij. Eindelijk nam ik de rust die ik zo nodig had. Sporten, afvallen, foto's inplakken, knuffelen met de kinderen. En ik wilde me zó graag weer eens vervelen. Het leven moest toch meer zijn dan je zo verantwoordelijk voelen, keihard werken, kinderen opvoeden en vervolgens bekap in slaap vallen? Een burn-out is letterlijk: opbranden. 'Je wilt je zus toch niet achterna?' vroeg mijn psychotherapeut op een dag. Heel heftig, maar hij had wel gelijk. Sindsdien geef ik mijn grenzen beter aan, indachtig Oprah: 'What part of NO do you not understand?'"

**'Nu is het
genoeg,
zei mijn
man'**



Hugo Borst (50), schrijver,
columnist.

“In de zomer van 2010 heb ik te lang doorgewerkt. Tweeënhalve week vakantie, dat is te weinig. Ik heb twee maanden nodig om mezelf op te laden. Na die zomer was ik geestelijk leeg. Ik sliep elke middag. Zo moe.

Ik ben eerzuchtig en zelfkritisch, ik vond mezelf minder goed worden. In het programma *Studio Voetbal* zat ik eigenlijk steeds meer tegen mijn zin. Ik bleef toch, ook voor het financiële gewin, maar dat is niks voor mij. Alles wat je doet moet je gepassioneerd doen, vind ik. Daardoor steek ik er gemiddeld meer energie in dan anderen. Ook het schrijven deed ik niet meer honderd procent.

“Tot eind januari kom ik niet meer”, zei ik in december tegen mijn opdrachtgevers. Maar na een dag voelde ik al: tot de zomer doe ik helemaal niets. Vanaf het moment dat ik niet meer hoefde te werken, was ik eigenlijk al beter. Ik heb alleen maar leuke dingen gedaan. Veel gelezen, veel gevoetbald. Ik werd een betere vader, partner, zoon en vriend. Het was een inhaalslag op sociaal gebied.

Veel mensen zullen zich ervoor schamen dat ze fysiek en mentaal niet meer in staat zijn te presteren. Ik niet. En er was veel begrip. Iedereen gunde me die rust. Nu heb ik weer dagelijks een deadline voor de krant. Heerlijk. Ik genoot ervan om op televisie te komen, maar nooit zo als van het schrijven. Die opperste concentratie om tot een stukje te komen is voor mij elke dag weer gelukzalig.”

**‘Ik schaam
me niet’**



Alex Klaasen (36), cabare-
tier, acteur, zanger.

“Ik dacht dat ik het heerlijk vond om zes dingen tegelijk te doen. Het maakte me een Superman. Er ging geen papier de deur uit en er werd geen telefoontje gepleegd zonder dat er met mij was overlegd. Ik wilde de verantwoordelijkheid – over alles.

In 2009 speelde ik mijn solovoorstelling *Eindelijk Alleen*. Steeds vaker kreeg ik angst- en paniekaanvallen op het toneel. De zaal lag dubbel van het lachen, terwijl het zweet mij uitbrak en ik dacht dat ik bezweek. De zomer erna speelde ik de hoofdrol in musical *Toon*. Na twee maanden begon het weer. Ik ging op en het voelde alsof mijn keel werd dichtgeknepen. Zeker vijftig voorstellingen heb ik zo gespeeld. Geen idee hoe ik het voor elkaar kreeg, maar niemand merkte het. Een eng idee. Ik ging vanbinnen dood – en het was niet te zien.

Het mocht nooit een keertje minder gaan. Dat is niet vol te houden: op een gegeven moment heb je je beste voorstelling gespeeld. Overdag was ik uitgeput en deed ik niks. Stiekem verlangde ik naar een lege zaal. Tijdens een vakantie met vrienden ging het licht uit. Ik werd paranoïde. Raakte letterlijk mezelf kwijt.

Met hulp van een psycholoog, acupunctuur en haptonomie kan ik nu zeggen dat het de goede kant op gaat. Lange tijd begon ik al te hyperventileren als ik aan theater dacht. Inmiddels begint het weer te kriebelen. Al ben ik nog heel bang voor een afgezwakte versie van mezelf. Dat ze zullen zeggen: ‘Sinds die burn-out is-ie toch niet meer zo goed als vroeger.’”

**‘Niemand
die het
zag’**






‘De tranen
waren
nooit ver’

Huub Stapel (57), acteur.

“Ik reed naar de repetities bij het Zuidelijk Toneel toen ik ineens begon te huilen. Volkomen uit het niets. Ik ben een halfuurtje op een parkeerplaats gaan staan om tot mezelf te komen. Dat weekend leerde ik vijftien bladzijden tekst uit mijn hoofd. Ik dacht: misschien is het wel bezorgdheid dat dat me niet lukt. Een dag later kon ik me geen letter meer herinneren. Diezelfde week zat ik weer huilend in de auto. ‘Alle symptomen van een klassieke burn-out’, zei de huisarts. Hij adviseerde me met alles te stoppen.

In die tijd deed ik de Zwitserleven-campagne, dus ik kon me de break financieel permitteren. Al had de tegenstelling niet groter kunnen zijn. Op televisie maakte ik reclame voor het goede leven, thuis waren de tranen nooit ver weg. Ik sliep veel, zat op de bank of wandelde met de hond. Ik heb nog steeds geen idee waarom ik toen zo huilde. Het werk stond me totaal niet tegen. Ik deed wel veel. Reed regelmatig van Noord-Duitsland, waar ik destijds vaak speelde, met 250 kilometer per uur naar huis, zodat ik de volgende ochtend om zes uur weer ergens op een set grappen kon maken. Burn-out, dat is iets voor anderen, vond ik.

Het is nu tien jaar geleden. Het leven is nooit meer hetzelfde na zoiets. Ik ben onzekerder dan voor die tijd. Ik ben er niet sterker uitgekomen – er is iets voorgoed veranderd – maar wel gesterkt. Ik let meer op mijn eigen welzijn. Ik heb geleerd nee te zeggen. En ik kan tegenwoordig heel goed luieren.”



Aldith Hunkar (49)
was nieuwslezer NOS
Journaal, is nu journalist
PocaTV.

“Bij elke stap die ik nam, wilde ik het beter doen dan daarvoor. Waardoor ik constant op mijn tenen liep. En dat probeerde ik weer te compenseren door nóg harder mijn best te doen. Uiteindelijk woog ik 45 kilo, hilde om niks en hyperventileerde. Een zielig hoopje mens – dat was er van me geworden.

De pesterijen bij de NOS hebben me genekt. Ik zag er anders uit, bewoog anders, sprak anders. Ik voelde dat er over me werd geroddeld. Ineens stonden een paar minuten voor uitzending hooggeplaatste mensen naast mijn bureau om iets onaardigs te zeggen, zodat ik mijn concentratie kwijt was. Augustus 2007 presenteerde ik een middageditie van het Journaal. Ik voelde druk op mijn borst, kreeg een black-out tijdens de uitzending. Eerst denk je dat je knettergek bent. Dat je je van alles inbeeldt. Pas toen ik al maanden thuiszat, realiseerde ik me: het is allemaal echt zo gebeurd. Het lag niet aan mij.

Er is een kort moment geweest waarop ik dacht: het loopt niet goed af met mij. Ik zocht iemand die me een schop onder de kont kon geven. Twee sessies bij een psychiater waren genoeg. ‘Uithuilen, uitrusten en opnieuw beginnen’, zei hij. Toch kom ik er nu pas uitgekraabbeld. Met mijn eigen tv-station heb ik mezelf uiteindelijk gered. Bezig zijn met wat ik het liefste doe is elke dag weer genoeg reden om op te staan.”

‘Het pesten
nekte me’