

Recensent: Merthe van der Bruggen

Joyce van der Pauw van Breukelen: 'Contracorriente (Onderstroom)' Een uniek verslag over burn-out en onderwijs. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2013. ISBN: 9789048430338 (Burn-out/ surmenage/Alternatief/ ED+AG/1) Zie ook: www.freemusketeers.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Egodocument in dagboekvorm van een docente met burn-out. Het boek beslaat drie hoofdstukken: crisisfase, probleemoplossingsfase en retourfase. Daarna een gedeelte met "tips and tricks", energizers, een epiloog en een bronvermelding. Met medewerking van de huisarts, bedrijfsarts en teamleider van de auteur, die de contacten met haar vanuit hun eigen standpunt beschrijven. Boek van 324 pagina's.

Over de schrijfster:

Joyce van der Pauw (1965) is NLP coach, trainer en auteur. Haar partner heet Ben en ze heeft twee dochters: Do en Isabelle. Tot 1995 werkt ze als theorie- en praktijkdocent bij een opleidingsinstituut voor schoonheidsverzorging. Van 1999 tot 2006 heeft ze haar eigen praktijk voor natuurlijke schoonheidsverzorging. Vanaf 2002 is zij tevens docent aan verscheidene MBO scholen. In maart 2010 krijgt van der Pauw een burn-out, die ruim een jaar duurt. Vanaf 2012 geeft zij als eigenaar van Balance Creative anti-stresstrainingen voor werknemers in het onderwijs. Zie ook www.balancecreative.nl.

Op <http://zeelandboeken.pzc.wegenerwordpress.nl/gezondheid/contracorriente/> is een interview met de schrijfster te lezen.

Korte Beschrijving:

Joyce vindt haar werk leuk en toch wordt ze in maart 2010 overvallen door een burn-out. Achteraf gezien sliep ze al heel lang slecht. Vakantie bood geen ontspanning meer. Ze voelt zich agressief, uitgeput, leeg, moe en haar hart ratelt. Haar gedachten gaan in cirkels, door leuke dingen te ondernemen en zich tot lichamelijke activiteit te dwingen, brengt ze er wat lijn in. Al schrijvend inventariseert ze haar activiteiten en alles wat ze weet over gezond blijven en beter worden. Joyce heeft geregeld contact met de huisarts, schoolmaatschappelijk werk en soms met haar teamleider. Na een fase van acute stress volgt in april stabilisering. Toch duurt het nog tot de herfstvakantie voordat Joyce aan werkhervatting kan denken. En als ze dan eenmaal, in beperkte mate en streng gemonitord, weer naar school komt, slaat vlak voor de kerstvakantie de paniek weer toe. Ze moet zich herpakken, haar grenzen weer helder aangeven en vooral niet alles alleen willen doen. Na de kerstvakantie gaat ze weer voorzichtig wat lesjes draaien. Het autorijden naar haar werk en het babbelen met collega's ervaart ze vaak nog als zwaar. Ook wil ze alles heel zorgvuldig doen, waardoor overbelasting op de loer blijft liggen. Eind maart krijgt ze dan eindelijk

groen licht voor een uitbreiding van haar taken naar normaal niveau, zij het dat alert wil blijven op het stellen van grenzen.

Wat viel op:

Veel aandacht voor de innerlijke zelfvermaningen van de auteur, vaak in de vorm van lijstjes. Allerlei wijsheden passeren de revue: TCM, chakra's, kernkwadranten, lichaamsreflexologie, ontspanningsoefeningen, NLP en balansrecepten met pompoen. De lijstjes dienen om niet in een cirkel te gaan denken. Gedetailleerde beschrijvingen van wat de schrijfster elke dag gedaan heeft. En vooral van hoe (slecht) ze geslapen heeft. Herstel gaat met kleine stapjes.

Citaten:

- Pag.65: 'Wakker. Wat een nacht. Volgens de slimme of wijze boekjes, geef het maar een naam, geeft angst >spanning! *Interesting!* Maar waar ben ik dan bang voor?
 - Tekort aan geld?
 - Alleen zijn?
 - Onzekerheid, waar komt dat dan vandaan? Opvoeding, ja, lekker makkelijk...
 - Ziektes? Ja, daar zit wat in.Angst om mezelf niet goed genoeg te vinden! Ja, dit gaat er wel op lijken.'
- Pag. 79: 'Joyce heeft mij helemaal niet nodig om te zoeken wat bij haar past en wat ontspant of energie geeft. Hier ergens zit voor mij een omslagpunt: energie neemt toe en blik richt zich naar buiten toe. Joyce ervaart dat nog niet, denk ik.' (huisarts)
- Pag. 269: 'Ik zit nu in de laatste fase: Het oppakken van het normale leven: bij het oppakken van het normale leven / retourfase rekening houden met terugval en leren herkennen van symptomen.'