

Susan Lenssinck: 'Studente in vrije val' Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam 2015. ISBN : 978-90-78761-45-7 Zie ook: [www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl) (Burn-out/Angst/Paniek/ED/AG)

### **Soort boek/ziekte stijl:**

Debuut boek van 206 pagina's waarin Susan Lenssinck beschrijft hoe haar alter ego Sofie vanuit de provincie in Den Haag European Studies gaat studeren en door haar drukke studentenleven leven een burn-out krijgt. Ze beschrijft hoe Sofie van alles wil genieten, geen nee zegt, overal bij wil zijn, paniekaanvallen krijgt, oververmoeid raakt, nog niet stopt, totdat ze uiteindelijk niet meer kan. Bij haar ouders thuis gaat Sofie naar de huisarts die haar rust en medicijnen voorschrijft, en als dat nog niet genoeg helpt, nog meer rust en gesprekken met een psycholoog. Het duurt lang voordat ze geneest, er is terugval, maar uiteindelijk ook herstel. Het boek is bestaat uit 27 korte hoofdstukken, en is deels autobiografisch.

### **Over de schrijfster:**

Susan Lenssinck (1988) groeide op in Wageningen in een gezin met nog twee jongens. Nadat ze haar Havodiploma had gehaald ging ze in Den Haag studeren en vol van het studentenleven genieten. Tijdens haar studie European Studies in Den Haag kreeg zij een burn-out, waar ze van herstelde. Momenteel volgt Susan een omscholing tot Verpleegkundige HBO-V.

### **Korte beschrijving:**

Sofie komt als meisje van het platteland naar Den Haag, gaat voor het eerst op kamers, wordt lid van studentenvereniging Apollo, doet de studie Communicatie en heeft daarbij een baantje. Ze wil alles meemaken, overal bij zijn, goed studeren en ook genieten van de vriend Tijn die in beeld komt. Ze is druk binnen Apollo, richt met vriendinnen de jaarclub 'Lef' op, gaat naar allerlei activiteiten en feestjes, sluit zich aan bij de hockeycommissie. Daarnaast trekt ze op met Tijn, studeert hard en werkt. Met hulp van veel koffie en energydrinks lukt het Sofie haar propedeuse te halen. Maar gedurende en na de vakantie gaat het mis: ze blijft te moe, krijgt lichamelijke klachten en gaat uiteindelijk thuis naar de huisarts. Die herkent een burn-out, en als duidelijk wordt hoe diep Sofie is gegaan, moet ze stoppen met haar studie, medicijnen slikken, bijkomen en alle activiteiten neerleggen. Ze krijgt medicatie en therapie en langzaam maar zeker kruipt Sofie weer uit de burn-out, gaat therapeutisch weer wat studeren en komt langzaam maar zeker terug.

### **Wat viel op:**

Duidelijk wordt dat ook studenten en jongeren een burn-out kunnen krijgen. Hoe Sofie haar leven aan moet passen. Hoe sommige mensen uit de omgeving, ook een mede clublid reageren op de burn-out, ze gelooft Sofie niet.

### **Citaten:**

Pag.67: 'Gebroken kom ik die middag thuis. Na drie nachten slecht en kort te hebben geslapen ben ik gesloopt. Mijn lichaam snakt naar een goede nachtrust. Helaas denkt mijn hoofd daar anders over, die draait overuren.'

Pag.80: 'Sinds een tijdje heb ik last van vage buien. Vanuit het niets voel ik me wazig, duizelig en bang.'

Pag.103: 'De afgelopen paar dagen heb ik colleges gehad, een ochtend gewerkt, Tijn gezien, voor mijn jaarclub gekookt, met mijn huisgenoten de stad in geweest, gespot en twee keer naar Apollo geweest.'

Pag.109: 'Wat ik denk dat er bij jou aan de hand is, is het volgende. Jij hebt jezelf de afgelopen tijd overbelast door té veel te doen en door té weinig uit te rusten. Je bent jezelf als het ware voorbij gerend. Om dat vol te houden, gaat het lichaam over op een stressmechanisme.'

Pag.192: 'Helaas word je nooit meer helemaal de oude Sofie. En dat is positief bedoeld. Als jij weer de oude Sofie zou worden met haar snelle leven, dan heb je binnen de kortste keren weer een burn-out te pakken.'

### **Recensies/Extra:**

Bol.com:

Maartje1983 : 'Ik heb dit boek met plezier in een keer uitgelezen. Vond het een indrukwekkend boek waarmee ik denk dat er een taboe doorbroken is dat er op jongere leeftijd de kans al bestaat dat jonge volwassenen een burn out kunnen krijgen.

Het is zeker de moeite waard om het boek te lezen, de schrijfster heeft het boek op een prettige manier geschreven waardoor het makkelijk te lezen is.'

PeterPaul2 20-29 jaar : 'Veel plezier aan dit boek beleefd een verhaal wat lang blijft hangen. De onontkoombare hectische studententijd en er achter komen wat echt belangrijk voor je is. Het zet je met beide benen op de grond.'

Wendy Buenen: '(...) Om niets te missen, slaapt Sofie structureel te weinig en drinkt liters koffie en energy drinks. Langzaam maar zeker wordt ze moe en krijgt ze paniekaanvallen. Ze vertelt niemand iets, totdat ze niet meer kan. Haar huisarts komt met een verpletterende diagnose: een burn-out. Sofies snelle, drukke leven komt abrupt tot stilstand. Met de hulp van een psycholoog en medicatie, de steun van familie en vrienden en vooral rust gaat ze haar burn-out te lijf. (...) Het vlot geschreven verhaal leest als een dagboek en is daarmee, ondanks de slordige eindredactie, erg toegankelijk.'