

Roos van Wout: De vrouw in badjas- Een burn-out jaar om nooit te vergeten, Uitgeverij Boekscout, Soest, 2019, ISBN: 9789463891585 (Burn-out, Alternatief, Emoties, Humor, Veerkracht, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Op een openhartige en een tikkeltje humoristische wijze vertelt Roos in de sfeer van een dagboek over haar leven als mid-dertiger. Wat leek als een volmaakt leven met man, huis en kind wordt plots gigantisch overhoop gehaald. Er brak een periode aan waar zij zich, mede geplaagd door een burn-out, over is gaan verwonderen. Geleidelijk aan ontstaat bij haar het besef dat juist de kleine alledaagse ervaringen en strubbelingen het leven mooi en intiem maken.

Over de schrijver:

Al een eind op weg naar herstel van haar burn-out, voelde Pleunie (Roos van Wout) anderhalf jaar geleden de ruimte en de behoefte om na te denken over een nieuwe invulling van haar vrije tijd. Wat zou nou een leuke maar ook uitdagende hobby kunnen zijn? Omdat ze al enige tijd met de gedachte speelde om te gaan schrijven is zij al schrijvend een ontdekkingsreis gaan maken door haar leven als mid-dertiger. Het bleek therapeutisch, maar bovenal heel plezierig om te doen. Nieuwe hobby gevonden?

Inzien:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=9421>

Op feestjes waar je van die vage bekenden tegenkomt. Waarbij je na drie zonen standaard de vraag krijgt: 'Hé hoi, lang niet gezien. Hoe gaat het met jou?' En dat zij dan eigenlijk al de beweging maken om de volgende kennis drie zonen te gaan geven, maar uit beleefdheid nog even jouw standaard reactie afwachten, namelijk: 'Goed hoor, met jou?' Dat vind ik zo'n doodoener! In mijn fantasieën ga ik dan iemand keihard de waarheid vertellen. 'Nou, wat leuk dat je het vraagt. Het gaat namelijk enorm kut. Ik slaap sinds vorige week zó slecht, ik weet gewoon niet meer wat ik eraan moet doen. Nu belde ik vanochtend met mijn huisarts en ...' Bla, bla, bla, gewoon een half uur vol lullen. Kijken hoe die verre kennis er dan bijstaat

Bespreking:

Roos beschrijft in haar boek haar gezinssituatie, werksituatie en waar ze mee worstelt. Veel leuke, en grappige momenten worden gedeeld die de schrijfster uitvoerig bespreekt. Ze beschrijft vooral hoe de burn-out begon en hoe deze verliep door het jaar heen. De moeilijkheden op werk worden ook besproken met betrekking tot haar burn-out. De activiteiten die ze uitvoert in haar vrije tijd, zoals een stileretraite en yoga, en haar evaluaties hiervan.

Wat viel op:

Het woord burn-out komt niet vaak voor, de schrijfster beschrijft vooral de situatie er omheen en hoe het haar leven aantast. Daarnaast beschrijft ze veel van haar gevoelens en gedachten over hoe het voelt met een burn-out. Vooral de verveling wordt zo goed omschreven dat je het zelf als lezer herkent en voelt.

Citaten:

“Dagenlang het liefst met gordijnen dicht op de bank voor me uit starend, de uren aftellend, totdat ik weer een lange nacht in kon gaan met veel waakmomenten.”

“ik was er klaar voor: ontspannen terug van mijn vakantie, om weer mijn intrede te doen op het werk. Zo bizar, vanuit mijn vak was ik gewend om re-integratieplannen voor werknemers te maken en nu zat ik zomaar zelf aan de andere kant van de tafel.”

“De kwetsbaarheid van je lijf en hoofd leren kennen, deze koesteren en zelfs beschermen. Tegenwoordig lijkt het heel normaal dat we alles consumeren wat ons 24/7 voorgeschoteld wordt. Maar er zit een grens aan wat je lijf kan hebben, kan verstouwen. Net als dat oneindig eten gecombineerd met geen lichaamsbeweging funest zou zijn, zo heeft ons brein als orgaan ook een limiet in z'n opslagruimte.”