

Bram de Brabander: Jong en opgebrand- en ineens was ik iemand met burn-out, Uitgeverij Elmar B.V., 2019, ISBN: 9789038927114 (Burn Out, Emoties, Erkenning, Humor, Informatief, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

De wekker gaat. Mijn hoofd lijkt te ontploffen. Ik word gek van die irritante schelle toon. (Ik ben te lui om een leuk muziekje uit te zoeken om mee wakker te worden). Hoe kan het nu in godsnaam zo snel 7 uur zijn? Het lijkt alsof er een vrachtwagen over me heen is gereden.

Neen, ik heb het de dag ervoor niet tot diep in de nacht op een zuipen gezet. En neen, ik heb ook niet tot 2 uur 's nachts Netflix-series zitten bingewatchen. Ik ben gewoon om 23 uur netjes in mijn bed gekropen.

Na zes keer snoozen, is er geen ontsnappen meer aan. Ik strompel naar de wc. Om die vervolgens helemaal onder te kotsen. Oh, ik heb gewoon buikgriep, denk ik enigszins gerustgesteld. Ik besluit een dag thuis te blijven zodat ik morgen opnieuw aan de slag kan. Ik cancel al m'n afspraken en kruip weer in bed. Hoera, opgelost.

Dacht ik. Bleek het toch anders in elkaar te zitten.

En zo begint het oprechte verhaal van een 28-jarige man die keihard op zijn grenzen botst. En opnieuw op zoek moet gaan naar zichzelf en zijn plek binnen de maatschappij.

Over de auteur:

De Vlaamse freelance-journalist, copywriter & projectmanager Bram De Brabander (1988) verliest al zijn energie wanneer hij in 2016 als ambtenaar werkt. 'Burn-out', klinkt het harde oordeel. Terwijl hij uitgeblust maanden ziek thuis zit, besluit hij zijn oude liefde - het schrijven - opnieuw op te pikken. Hij start een onverbloemde, pijnlijke, maar soms ook hilarische blog over zijn moeizame zoektocht naar oplossingen. Zijn boek is het pure en confronterende relaas van een jonge 'burn-outer'.

Extra/Recensies:

[Hln.be| Bram \(31\) schrijft burn-out van zich af: “Besef nu beter wat belangrijk is in het leven”](#)

[Knack| Jong en opgebrand: 'Ik voel me een verwende twintiger die aan een luxeprobleem lijdt'](#)

“Zeer vlot en (soms pijnlijk) herkenbaar en confronterend geschreven, met het nodige snuifje humor. Eerlijk, uit het leven gegrepen, leest leuk weg, perfecte omschrijving van niet enkel een burn-out maar ook andere ‘psychische’ problematiek. Een aanrader!” (via [bol.com](#))

