

**Yolan Witterholt: 'Geen zin in mijn gezin.'** Wat doet een burn-out met je relatie, gezin, en zelfbeeld? Uitgeverij Spectrum, Utrecht 2007. ISBN 9027441515 (burn out/1) zie ook <http://www.yolanwitterholt.nl/index.php?paginaid=12>

**Over de schrijfster:** Yolan Witterholt studeerde Nederlandse taal- en letterkunde, is docente, freelance journaliste en tekstschrijfster. Ze is medeoprichtster van het tekst- en taaltraininginstituut Taal Gewoon ([www.TaalGewoon.nl](http://www.TaalGewoon.nl)). Ze heeft 6 kinderen waarvan 2 stiefkinderen en schreef ook het boek 'Kinderen cadeau.' Toen ik 'thuis zat' met mijn burn out realiseerde ik me pas wat een verkeerd beeld ik altijd gehad had. Hoe ik mijn collega's die hetzelfde lot trof een beetje meewarig bekeken had: aanstellers waren het. Aandachttrekkers. Vandaar ook dat mij in eerste instantie schaamte overviel. Zo zou men nu ook over mij denken. Terwijl ik nog nooit in mijn leven zo ziek was geweest, terwijl ik heel zeker wist dat ik mij niet aanstelde en dat ik het liefst de volgende dag weer op mijn werk wilde zijn. Toen ik weer wat overeind kwam en begon te lezen, stoorden de boeken die er waren mij. De burn out leek wel een economisch probleem, in plaats van een aanslag op je relatie, je gezin en je zelfbeeld. Het internet probeerde mij genezing binnen twaalf dagen aan te bieden tegen de prijs van 8000 euro, ik moest op alle sites gaan rennen, mijn dagen structureren en een coach inhuren. En ik was zo verschrikkelijk moe. Geen mens weet hoe het is, dacht ik. Daarom schreef ik dit boek.

**Soort boek/ziekte/stijl:** Ervaringsverhaal van Yolan over haar burn out en haar zoektocht naar antwoorden. Goed leesbaar, met een vlotte stijl.

**Korte samenvatting:** Yolan beschrijft hoe ze instort, een burn out krijgt omdat ze jarenlang als gescheiden vrouw, werken en moederen voor 4 kinderen heeft gecombineerd. Op dat moment heeft ze weer een nieuwe relatie, huis en stiefgezin (nog twee kinderen) en is haar leven gelukkiger. Yolan is ambitieus en multitaskend, actief en overbezorgd, angstig. Als de klachten haar zodanig ziek maken dat ze niet meer kan functioneren met de hoofd-, nekpijn en vermoeidheid, terwijl er geen duidelijke ziekte diagnose is, - overspannen? Burn out? Depressie? Burn out en depressie?-, gaat ze zoeken. Want ondertussen beschrijft ze open en eerlijk hoeveel moeite ze had met haar zelfbeeld, haar gezin en wat voor problemen een en ander opleverde voor haar relatie. Naar oorzaken, goede hulp en oplossingen, en komt daardoor bij diverse artsen en therapieën en medicijnen uit. Dat gezocht duurt twee jaar.

Informatieve hoofdstukken wisselen persoonlijke ervaringen af. Yolan: 'Ik neem de lezer mee naar burn outland, waar de burn out big business is en je als Alice in Wonderland ronddoelt. Wie of wat biedt jou de redding die je zoekt? Alternatieve genezers? Sportleraren? Artsen en therapeuten? De huisarts met zijn pillen? Structuur? Een ander leven? Van je werk kun je thuisblijven, maar niet van je gezin. "Gezin is gewoon een snel uitgesproken 'geen zin'..."'

**Wat viel op:** Dat Yolan verschillende bronnen heeft gelezen en haar eigen ervaringen daarbinnen plaatst. Dat ervaringsdeskundige recensies daar meer commentaar op hebben dan 'overigen.' Dat ze depressie en burn out vergelijkt. Dat ze niet alleen haar gezin, maar haar hele leven erbinnen betreft. De lange zoektocht naar de juiste hulp en diagnose.

**Citaten:** (Zie ook <http://www.yolanwitterholt.nl/index.php?paginaid=12>) :

De lichamelijke reacties op alles wat er om mij heen gebeurt, boezemen me heftige angst in en zeker vijf keer per dag ben ik ervan overtuigd dat ik ter plekke zal sterven en dat mijn kinderen er getuige van zullen zijn. Ik kan de kinderen niet meer verdragen, hun stemmen slaan als mokers in mijn hersenen, het geluid van een stuiterende bal voelt als een stomp in mijn maag en ik ben permanent duizelig en bang. Als Tom heel lief en zorgzaam is, ben ik ervan overtuigd dat hij ook denkt dat ik doodga en als hij geïrriteerd reageert op al mijn geklaag, weet ik zeker dat hij me niet meer wil.'

Met de komst van de burn out heeft de overspannenheid flink aan aandacht ingeboet. Overspannen mensen hebben het gewoon een paar weken of misschien een paar maanden wat drukker gehad dan normaal en zijn daarvan in de stress geschoten, maar als je ze een paar weken rust gunt, zijn ze zo weer als nieuw. Het is de burn out die de mens de das omdoet. De flinkerd die de ene overspannenheid na de andere aan zijn of haar laars heeft gelapt en stoer is doorgegaan: die hangt. Hoewel het risico volgens de cijfers toeneemt met het opleidingsniveau, klinkt de burn outpatiënt toch vooral als een sukkel'.

'De Qi Gong juf staat nu voor ons en we moeten ons naar boven bewegen en ons zo lang maken als maar kan: "Als een grassprietje dat door het asfalt omhoog komt", zegt ze. En plotseling sta ik weer met beide benen op de grond. Dat gaat niet lukken, denk ik opeens helemaal niet meer Chinees en ik moet een grijns onderdrukken. Nog nooit gezien dat er een grassprietje dwars door de weg omhoog kwam. Door een spleet, ok, er vlak naast: kan ook. Maar erdoorheen? Dat ga ik niet eens proberen, en ik voel mijn energie wegzakken in cynisme.'

**Recensie:** <http://burnin.nl/newforum/viewtopic.php?t=333> Kitty (1973 ) 31-05-2007 Onderwerp: Hoi, heb net het boek uit: *geen zin in mijn gezin* van Yolanda Witterholt. Aangeschaft na een recensie gelezen te hebben voor mijn omgeving. Om ze toch wat beter te laten begrijpen wat een burn out is maar ook zeker wat de invloed van bo zijn is na een langere periode. Het boek beschrijft hoe Yolanda haar bo de eerste 2 jaar ervaart, haar allerdiepste dal tot langzaam weer moeten (ja moeten bij haar) werken. En hoe ze daar tegenover staat...dat je niet opeens weer beter ben en zo... voor mij een heel herkenbaar boek. Alle praktische dingen wist ik wel maar heerlijk de herkenbaarheid, angsten te lezen die jezelf ook zo goed kent... Daarnaast ook veel herkenning in werk: op handen gedragen worden tot min of meer een last zijn... Nu gaat het boek eerst naar mijn allerbeste vriend. Hij heeft al vaak gezegd heb je geen boek dat ik kan lezen zodat ik je nog wat beter begrijp: hier is ie dan...

Trouw, 19 juni 2007 Het verfrissende van het boek 'Geen zin in mijn gezin' is dat de schrijfster vooral op zelfonderzoek uit gaat in haar strijd tegen overbelastingsverschijnselen. Het is nu eens niet uitsluitend de schuld van de druk van de maatschappij of de dubbele belasting dat ze een burn out krijgt. Van hard werken word je niet ziek, zegt Witterholt, maar wel van alles onder controle willen houden en overdreven piekeren. De vraag 'wat heb ik er zelf toe bijgedragen', komt uitgebreid aan bod want zonder degelijk zelfonderzoek gaat een burn-out niet over, aldus de schrijfster. Tussen haar persoonlijke verhaal door, geeft ze ook veel informatie [http://vrouw.nl/site/list\\_messages/7487](http://vrouw.nl/site/list_messages/7487)

Witterholt deed gedegen research in andere burn outboeken. Ze vergelijkt onder meer de kenmerken van een depressie en een burn out en ontdekt dat veel klachten overeenkomen. Heeft ze nu een burn out of een depressie? Met de nodige zelfspot vertelt ze over haar ervaringen. Ze gaat van therapeut naar therapeut, probeert alternatieve geneeswijzen en gaat op den duur aan de antidepressiva en oxazepam. Af

en toe heeft ze een opleving, maar veelal hangt ze lusteloos in haar bed, terwijl ze haar man en kinderen niet om zich heen kan verdragen. Het is ook niet niks: vier kinderen en twee stiefkinderen. Langzaam maar zeker krabbelt ze uit haar depressie en gaat ze weer aan het werk. Aan het einde van het boek komt ook haar man Tom aan het woord, die laat zien hoe het is om met een burn outpatiënte te leven. Yolán Witterholt kan wel schrijven, alleen het onderwerp is erg persoonsgebonden. Ze vertelt vooral over haarzelf en haar burn out. Als je je daar niet in kunt verplaatsen, leest het als een eindeloze klaagzang, waarvan je zelf enigszins moedeloos wordt. Ik kan me echter voorstellen dat het voor burn outpatiënten en mensen in hun omgeving een feest der herkenning is. *Geen zin in m'n gezin* is een persoonlijk en openhartig relaas van een burn outpatiënte die strijdt tegen haar ziekte.