

Bespreking: Guus van der Veer

Birgit Visser: 'Denk jezelf anders' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2012. ISBN 978 90 484 2479 5 (Burn- out/ Depressie/ED/1) Zie ook: www.freemusketeers.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Het boek telt 98 pagina's en bestaat uit 15 korte hoofdstukken waarin de schrijfster over haar leven vertelt, vooral door terug te blikken op moeilijke perioden en daarover te reflecteren. Ze gaat onder andere in op een vroeggeboorte waarbij haar dochter overleed, een burn- out en een depressie. Daarnaast bevat het nog enkele gedichten en brieven aan mensen die een belangrijke rol in haar leven gespeeld hebben.

Over de schrijver: Birgit Visser (1962) woont in Amsterdam. Zij deed de opleiding tot verpleegkundige en werkte een aantal jaren als sociaal psychiatrische hulpverlener in de jeugdzorg. Zij volgde ook de cursussen Reiki 1 en 2.

Korte beschrijving: In dit boek kijkt de schrijfster terug op haar leven en probeert ze beter te begrijpen hoe ze eerst een hevige burn-out kreeg en vervolgens een depressie. Ze beschrijft jeugdervaringen, scènes uit haar huwelijk waaronder de vroeggeboorte in de achtste maand van haar eerste zwangerschap, kampeervakanties met de later geboren kinderen, de periode na haar scheiding, waarna zij de burn-out en depressie kreeg, en haar contacten met verschillende therapeuten op meerdere momenten in haar leven. Het boek is bedoeld om vrouwen die gebukt gaan onder een druk om te presteren een hart onder de riem te steken.

Wat viel op: Het boek gaat vooral in op de gevoelens van de schrijfster en haar gedachten over wat ze heeft meegemaakt. Het bevat naar verhouding weinig concrete informatie en weinig gedetailleerde beschrijvingen van gebeurtenissen. Zo lezen we in het hoofdstuk over haar burn-out wel over het schuldgevoel dat ze had tegenover haar kinderen omdat ze veel werkte, en ook over de stijl van leiding geven van haar baas, maar we weten niet wat voor werk ze precies deed.

Citaten: Pag.24 : "Hoe het voelt als je je eigen kind verliest, is eigenlijk met geen woorden te beschrijven. Een deel van me stierf. Een kind dat ik acht maanden lang in mijn buik gekoesterd had. Zij had in mijn toekomst al een vaste plek gekregen. Ze hoorde al bij me, alsof ze er altijd was geweest. Opeens was ze er niet meer en was ik haar kwijt. Samen met al mijn dromen over haar. Ik liep met een holle lege buik. En voelde me ook hol en leeg zonder enige betekenis. Met een verscheurend en intens verdriet om haar verlies. Mensen hadden haar nooit ontmoet of gekend en daarom was voor mij als enige tastbaar dat zij er niet meer was, omdat alleen ik haar gevoeld en gedragen had. Ik haatte mezelf want ik zag het als een falen."

Pag.45: "Mijn baas en zijn manier van leiding geven en die van mij, botsten met elkaar. Hij wilde zijn personeel met veel machtsvertoon angst inboezemen en ze daardoor hard voor hem laten werken. Ik daarentegen wilde meer gelijkwaardigheid en zelfstandigheid bij het personeel creëren. Een goede sfeer was belangrijker, daar werden mensen door gemotiveerd. Hij vond dat ik niet zakelijk genoeg was. Ik moest van hem personeel ontslaan, waar ik het totaal niet mee eens was. Dat leverde continu strijd op en kostte me erg veel energie. Mijn ideeën werden gedwarsboomd en

ik was steeds bang om fouten te maken, of dacht dat ik niet goed genoeg was. Ik leed eronder, maar ook zeker onder mijn eigen kritiek. Ik probeerde door meer dan volledige inzet aan de verwachtingen te voldoen. Door de voortdurende stress en het negeren van mijn eigen behoeften en grenzen, ontstond er alleen nog maar een gevoel van 'ik moet, ik moet, ik moet...' Dit was bij mij zonder meer de oorzaak voor mijn burn-out."

Pag.64: "Mijn zelfbeeld stond nog steeds op een absoluut dieptepunt. Dat lage zelfbeeld belemmerde mij emotioneel in relatie met anderen. Wanneer ik zou besluiten mijn zelfbeeld te verbeteren, zou dit mijn hele leven beïnvloeden. Dit wilde ik zo graag veranderen en vond dit een zeer noodzakelijke stap van mezelf. Het is zwaar om je te gedragen zoals je je zou moeten gedragen, in plaats van jezelf te mogen zijn. Ik had mezelf de opdracht gegeven om de zwakheden en onvolmaaktheden van mezelf te leren aanvaarden. Uit de diepe put kruipen en langzamerhand een beter beeld van mezelf krijgen. Weten dat ik waardevol ben, gewoon om wie ik ben. Dit was een zeer moeilijke opdracht, aangezien ik nog erg depressief was."

Pag. 94: "Al is er maar één lezer die er war aan heeft,dan is mijn doel bereikt!"