

Geke van Merwe-Wouters: 'Confrontatie.' Burnout'. Gevecht voor patiënt en partner. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2010. ISBN 978-90-484-1142-9 (Burnout/Verpleegkundige als patiënt/ 1) Zie ook : www.freemusketeers.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl: Ervaringsverhaal van Geke en Jan van Merwe over de periode van 4 jaren dat Geke (in het boek Gesina en John) een burnout had. Boven de hoofdstukjes staat aangegeven wie het stukje geschreven heeft. Met flash backs naar het verleden en verwijzingen naar gebeurtenissen die gedurende Gesina's burnout jaren plaatsvonden. Soms staan tussen de teksten uitspraken van bekende Nederlanders. Een uitgebreid, goed leesbaar document dat inzicht geeft in hoe moeilijk het is om met een burnout (samen) te leven.

Over de schrijfster: Journaliste en verslaggeefster Geke van de Merwe-Wouters woont samen met haar man John in Heusden. Zij hebben 2 dochters, Ellen en Marloes, meerdere kleinkinderen en een hond. Zij houden van varen en trekken er samen veel op uit. Toen Gesina (Geke) in 2005 een burnout kreeg, beëindigde John (Jan) zijn werk als landbouwkundig adviseur, want 'een burnout heb je samen'. Geke schreef meerdere boeken en kreeg in 2008 voor haar veelzijdige oeuvre een Koninklijke onderscheiding.

Korte beschrijving: In dit boek beschrijft Gesina hoe zij een burnout kreeg, een uitputtingsaandoening. Bij haar was dat een gevolg van onverwerkte narigheid in combinatie met perfectionisme, altijd klaar staan voor anderen, een te drukke agenda en dan toch steeds maar doorgaan zonder goed te ontspannen. Gesina en John leggen uit hoe de burnout zich manifesteerde: met vermoeidheidsklachten, slaapstoornissen, een extreem hoge bloeddruk en andere lichamelijke klachten. Ze gaan in op de diverse manieren waarop Gesina probeert te genezen en hoe John haar ondersteunt en als partner 'mee-ziek is'. Voor beiden is het namelijk zwaar: voor Gesina omdat ze vier jaar lang afwisselend ziek is, depressief, hartkloppingen heeft, onverwachts opgenomen moet worden en therapieën moet ondergaan. Gesina blijkt medicijnen niet af te breken, waardoor ze een medicijnvergiftiging opliep. Ze kreeg toevallen en collapsen, en pas na twee jaar werd duidelijk dat ze een zeldzame aangeboren leverafwijking heeft. Voor John is het zwaar, omdat hij ernaast staat. Hij is bezorgd over het wel en wee van zijn partner en is degene die altijd voor haar klaarstaat, haar wegbrengt, ophaalt, met haar meegaat, meeleeft met hartkloppingen en depressies en zijn vrouw zo goed mogelijk wil verzorgen. Dat het hen lukt om daar samen doorheen te komen is fijn om te lezen, omdat zoals zij zelf schrijven vele huwelijken in moeilijke perioden strandden. Steeds komen in het boek ook belangrijke gebeurtenissen uit het alledaagse leven naar voren, samen met gebeurtenissen die hen hebben geraakt, zoals bijvoorbeeld het Koninginnedagdrama in Apeldoorn of het lintje dat Gesina in 2008 krijgt. In de flashbacks doet ze datzelfde met nare herinneringen. Gesina beschrijft ook haar medepatiënten in de psychiatrie en hoe een en ander daar geregeld is. Ze vertelt hoe ze ondertussen langzaam, met vallen en opstaan, van de burnout afkomt door de juiste medicatie (bij haar Nardil) in combinatie met therapieën, onder andere een stappenplan en gesprekken. Zo leert ze anders om te gaan met stress en narigheid. Daarbij moest ze ook een zeer streng dieet volgen en ontsnapte vaak net aan de dood, omdat ze toch iets had gegeten dat niet mocht. Een boek dat duidelijk maakt hoe leven met een burnout voor hen beiden was en wat zij ervan hebben geleerd.

Wat viel op: Allereerst de impact op het leven, hoe zwaar een burnout kan

ingrijpen in iemands leven. Hoe ziek iemand ervan kan zijn. Ook valt op hoe John en Gesina er samen doorheen komen. Dat is fijn om te lezen. Het wordt duidelijk hoe John haar steun geeft en soms ingrijpt. Opvallend vond ik ook dat als de behandelend arts op vakantie is er misverstanden kunnen ontstaan die voor patiënten vervelend zijn. En hoe die artsen dan patiënten niet serieus nemen. (zie citaat)

Citaten: Pag. 46: 'Voetstappen in de gang. Door een mist van tranen zie ik Johns geschrokken gezicht. 'Waarom heb je me niet wakker gemaakt? Nu zit je hier moederziel alleen.' Dan ziet hij mijn verkrampde gezicht, hoort mijn gehijg, ziet mijn rillen. Hij handelt meteen. Pakt mijn handen en sust: 'Stil maar meisje, de aanval gaat zo over. Dat weet je. Je zit al op de top. Probeer maar wat rustiger te ademen. Goed zo. Zie je wel, het wordt al minder. Het zakt nu snel af. Er kan jou niets gebeuren. Ik ben bij je.'

Pag. 57: 'Ik schat dat negentig procent van de deelnemers aan cognitieve gedragstherapie depressief is, soms in combinatie met angst.'

Pag. 196: 'Het zit me heel erg dwars dat twee artsen mij niet op mijn woord geloven. Mijn vloek weerkaatst tegen de kale kamermuren en geeft me het schuldige gevoel dat God mee zit te kijken. Pas als ik een beetje ben afgekoeld, bel ik John. Hij is net zo verontwaardigd als ik. 'Wil ik Melissa bellen?' 'Niet doen,' raad ik hem af. 'Strijk mijn behandelaars liever niet tegen de haren in.' We vinden het beiden te gek voor woorden dat ik donderdag naar huis moet, terwijl John me vrijdagmorgen weer naar Tilburg moet brengen voor Stappenplan. Voor dit argument heeft Nawsan begrip. Ik mag tot na Stappenplan blijven. Als psycholoog Jan-Arie deze gang van zaken later van ons hoort, schudt hij vol ongeloof zijn hoofd.'

Extra: Interview door Dory Corvers (www.scherper.nl): "(...)Na de diagnose burnout heb ik een half jaar verschillende therapieën gevolgd, zonder resultaat. De enige mogelijkheid die ik op een gegeven moment had was een behandeling met een medicijn uit Engeland. Om de medicijnen in te leiden moest ik voor zes weken naar het psychiatrisch ziekenhuis JanWier in Tilburg. Ik was daar niet opgenomen voor behandeling. Als volkomen normaal mens zat ik daar tussen zwaar psychiatrische patiënten. De eerste dagen was dat erg moeilijk, maar op een gegeven moment heb ik me aangepast. Ik dacht 'het zijn gewoon mensen zoals jij en ik'. De hoofdverpleegkundige vroeg mij, als oud-verpleegkundige en journaliste, om van die zes weken een verslag te maken. Naderhand is dat verslag doorgestuurd aan de behandelaars in het Jan Wier in Tilburg. Daaruit is het idee voor het boek ontstaan. Dit boek is van een heel andere lading dan mijn voorgaande boeken. Maar als er een interesse voorbij fietst dan springt een journaliste achterop.

Aan een burnout liggen altijd meerdere factoren ten grondslag. Het is een combinatie van ingrijpende gebeurtenissen. Van verdriet, te hard werken, het verlies van een geliefde, ziekte en traumatische ervaringen. Mijn man en ik hebben in een bepaalde periode een lading van verdriet over ons heen gekregen. In 2005 kreeg ik een burnout. Jan, mijn man, was mijn rots in de branding. (...) Huisarts Ebben uit Oudheusden heeft ons geholpen en gesteund in die moeilijke periode. Hij ging op zoek naar een psychiater voor mij, omdat alleen een psychiater alles weet over medicijnen. Behandeling met die medicijnen was voor mij de enige mogelijkheid. Maar er waren lange wachtlijsten en ten einde raad heeft de huisarts toen de GGZ in Tilburg benaderd. Zo kwam ik terecht in het Jan Wier. Het behandelende team daar was fantastisch. Ik noem ze de 'engelen'. Het voelde als een warme deken. Ze waren er altijd als je ze nodig had. Maar de medicijnen werden niet afgebroken door mijn

lever, waardoor ik een medicijnvergiftiging opliep. Ik kreeg toevallen en collapsen. Pas na twee jaar bleek uit DNA-onderzoek dat ik een zeldzame aangeboren leverafwijking heb. Uiteindelijk kreeg ik een medicijn dat alleen in Europa te krijgen is. Daarbij moest ik ook een zeer streng dieet volgen. Ik ben vaak aan de dood ontsnapt. Maar het leven is weer heerlijk om te leven. Het boek is geen somber, maar een realistisch verslag van een turbulente tijd, waarin ook veel leuke dingen gebeurden. Een burnout is een gevecht maar ook een uitdaging.”