

Recensente: Onika Pinkus

Dionisius: 'Na veertig jaar burn-out: De winter van 2005' Uitgeverij Eigen Boek B.V., Hoofddorp 2012. ISBN 9789079538041 Zie ook: <http://www.uitgeverijeigenboek.nl> (Burn Out/ED/1)

Soort boek/ziekte/ stijl:

Egodocument waarin de schrijver beschrijft hoe en waarom hij een burn-out heeft gekregen. In het boek beschrijft Dionisius hoe hij uit het diepe dal is geklommen, met gebruik van G-training, een gedragstherapeutische systematische benadering, binnen de cognitieve gedragstherapie. Het boek van 178 pagina's, heeft 14 hoofdstukken en is in de ik-vorm geschreven.

Over de schrijver:

Dionisius (pseudoniem) heeft een bewogen jeugd gehad die van invloed is geweest op de burn-out die hij krijgt in de winter van 2005. Dit is het gevolg van jarenlang maar willen presteren en geen ruimte laten voor emotionele verwerking van gebeurtenissen in zijn leven.

Korte beschrijving:

Dionisius beschrijft hoe hij op 11-jarige leeftijd uit huis is geplaatst en hoe dit heeft geleid tot een dwang tot presteren. Op het moment dat de burn-out zich zo manifesteert dat hij zich ziek moet melden, heeft hij vooral veel woede over het verleden. Hij is cynisch over hulp van een psycholoog, maar langzaamaan komt hij tot het besef dat ze hem wel degelijk kan helpen.

In het eerste deel van het boek geeft Dionisius een beschrijving van korte herinneringen uit zijn jeugd. Deze herinneringen zijn niet de vrolijkste herinneringen en hij is ook niet altijd tevreden over zichzelf. Dan beschrijft hij de periode over de uithuisplaatsing; hij is een teruggetrokken jongen van 11 jaar en zijn ouders en de instanties maken zich zorgen over hem. Tot de dag van vandaag heeft Dionisius geen begrip voor de uithuisplaatsing en heeft hij verdriet over het gevoel van afstandelijkheid bij zijn ouders. Als tiener heeft hij een rijk sociaal leven en organiseert hij veel muziek evenementen. Hij trouwt en krijgt een zoon. Dionisius heeft niet het gevoel dat zijn ouders in de vreugde van deze gebeurtenissen delen; ze zijn te veel met zichzelf bezig.

Dionisius beschrijft uitgebreid hoe hij met hulp van de psycholoog en de methode van het G-schema geholpen is om gebeurtenissen, gedachten en gevoelens te kunnen analyseren. Hij heeft hier veel baat bij zodat hij kan omgaan met zijn valkuilen en hierop kan anticiperen. Door de gebeurtenissen in het verleden is hij op prestaties gericht. Hij leert om zich kwetsbaarder op te stellen en om meer zelfvertrouwen te hebben. Het contact met zijn vader is nooit echt goed geweest en nooit goed gekomen. Ruim voor zijn overlijden heeft Dionisius al afscheid genomen van zijn vader. Hij gaat wel het gesprek aan met zijn moeder over vroeger en daardoor vallen een aantal zaken op hun plek, daar is hij tevreden over. Langzaamaan gaat hij weer meer werken en vindt hij ook de balans in zijn werkzaamheden; kan minder hoge eisen stellen aan zichzelf en sneller tevreden zijn.

Wat viel op:

Dat Dionisius de oorzaak van zijn moeilijkheden vooral legt bij de uithuisplaatsing. Daarna zijn zijn problemen begonnen. En dat hij vindt dat de uithuisplaatsing hem heeft gevormd tot wie hij is.

Citaten:

Pag. 13: 'Dat ik, de vent die zelf alles wel regelde, naar een psycholoog ging, was voor mij het falen ten top.'

Pag. 39: 'Toch was ik weer verdrietiger geworden omdat de afstand tussen mijn ouders en mij gegroeid was door hun afstandelijk gedrag op een moment dat ik hun liefde en warmte nodig had.'

Pag. 87: 'Op de één of andere manier waren mijn ouders niet in staat om mij aan te voelen en te leiden en faalden zij als opvoeder. Zij deden mij emotioneel tekort waardoor het trauma is uitgegroeid tot een valkuil van minderwaardigheid. Mijn ouders hadden besloten mij uit huis te plaatsen. Een werkelijk bezopen idee. dit is de oorsprong van mijn uitval.'

Extra:

<http://webshop.telegraaf.nl/product/na-veertig-jaar-burn-out>