

De averechtsheid van de dingen

Renate Breuer

De averechtsheid van de dingen

Achtere iedere burn-out schuilt een verhaal



© 2017 – Renate Breuer & Uitgeverij Vrijdag
Jodenstraat 16, 2000 Antwerpen
www.uitgeverijvrijdag.be



Omslagontwerp: Mulder van Meurs, Amsterdam
Vormgeving binnenwerk: theSWitch, Antwerpen
Foto cover en auteur: Carmen De Vos

NUR 402
ISBN 978 94 6001 600 4
D/2017/11.676/370

e-boek ISBN 978 94 6001 601 1

*Whether or not it is clear to you,
no doubt the universe is unfolding as it should.*

– Max Ehrmann, 1952 (Uit: Desiderata)

Niets van deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

‘Je zou een boek moeten schrijven,’ zei de vrouw.

Tussen ons in, op het tafeltje waar we aan zaten, lag een oudroze roos die ik net uit een groot boeket had gevist. We bevonden ons in een restaurant in Gent, waar die middag mijn vriendin Ming haar verjaardag vierde en waar ze haar vrienden niet alleen trakteerde op een rijkelijke verjaardagslunch. Eveneens had ze voorzien in de nodige randanimatie die bestond uit een masseur die gegadigden tussen de gangen door onder handen nam in de smalle hal. Die leidde naar het restaurant dat ons die middag exclusief toebehoorde. Ook had een ietwat zonderlinge vrouw zich op veilige afstand aan een alleenstaand tafeltje geïnstalleerd met een grote bos bloemen, waarvan geen enkele bloem uit het boeket op een andere leek. Ze sprak met niemand.

Pas na de amuses was duidelijk geworden wat de bedoeling was van de aanwezigheid van deze dame. Een voor een dienden we bij haar aan te schuiven nadat we een van de bloemen gekozen hadden. Vervolgens vertelde ze ons zaken over ons leven. Een vorm van waarzeggerij wellicht, al noem ik haar sindsdien in mijn hoofd eenvoudigweg ‘de bloemendame’.

Toen het mijn beurt was geweest, ik de oudroze roos tussen ons in had gelegd en ze mij haar boodschap had gegeven, schoot ik in de lach.

‘Dat treft,’ zei ik, vrolijk van het glas voortreffelijke wijn dat ik net gedegusteerd had. ‘Want dat heb ik al gedaan. Vanavond is de presentatie hier in Gent.’

Die avond zou inderdaad mijn tweede boek worden voorgesteld en gefrappeerd vroeg ik me af of ze iets van onze gesprekken aan de grote tafel verderop had opgevangen. Maar ze keek me niet begrijpend aan.

‘Dat boek bedoel ik niet,’ ging ze wrevelig verder. ‘Ik heb het over een ander boek.’

Teleurgesteld moest ik concluderen dat het boek waar ik het over had haar in het geheel niet bleek te boeien.

‘Je weet welk boek ik bedoel,’ zei ze terwijl ze zich over de tafel heen naar mij vooroverboog om op fluisterende toon verder te gaan. ‘Dat boek moet je schrijven.’

Ik wist precies wat ze bedoelde en inwendig kreunde ik pathetisch. Ik wist namelijk helemaal nog niet of ik wel zin had om het boek te schrijven waarover ze sprak. Of ik terug wilde duiken in gedane zaken die onherroepelijk voorbij waren en die ik niet opnieuw wilde oprakelen, omdat ik daar intussen te veel van had gehad. Het kon toch niet zijn dat dit verhaal me de rest van mijn dagen zou blijven achtervolgen en ik er nooit meer van los zou raken? Ik werd er toch niet door gedefinieerd? Ik stelde geen van mijn vragen hardop maar de vrouw keek mij vorsend aan alsof ik ze toch had uitgesproken.

‘Je zal het wel doen wanneer je er klaar voor bent,’ zei ze ten slotte, en opgelucht nam ik even later opnieuw plaats tussen het feestgewoel.

Nog drie jaar wist ik af te wenden wat zich sindsdien permanent in mij had weten te huisvesten. Het zaadje van een nieuw, ander boek. Maar hoewel ik er regelmatig aan dacht, lukte het me niet er ook daadwerkelijk aan te beginnen. Er was te veel weerstand en bovendien had ik mijn handen nog steeds vol met de nasleep van een zware periode die ik achter me wilde laten. Toch was er geen ontkomen aan.

‘Waarom zou je aan iets beginnen als je dat niet wilt?’ vroeg

iemand mij op een ander verjaardagsfeestje toen ik eenmaal bezig was met mijn nieuw manuscript en net had geprobeerd uit te leggen waarom ik er zo lang over had gedaan om het schrijven aan te vatten.

‘Dat kies je toch zelf?’ ging ze verbaasd verder. ‘Welk boek je schrijft?’

‘Dat is het ‘m nu net,’ verklaarde ik zonder aarzeling. ‘Zo werkt dat niet. En je hebt dan ook niks te kiezen. Want die boeken kiezen jou.’

1. De stekker eruit

‘Als ik nu niet ingrijp, kunnen we je binnen tien jaar begraven.’ Dat waren de precieze woorden die mijn huisarts uitsprak.

Perplex zat ik haar aan te staren. Net daarvoor nog had ik haar gevraagd of ze mij niet wat vitaminen kon voorschrijven. Een soort wondervitaminen hoopte ik dat het zouden zijn. Want wat was ik moe. Verpletterend afgemat en volledig leeg waren de beste omschrijvingen die ik ervoor kon bedenken. Op wanneer ik ’s avonds in bed kroop. Nog ‘opper’ wanneer ’s morgens de wekker weer afging. Hoopvol hield ik mezelf voor dat het wel voorbij zou gaan. Dat het vast het nakend voorjaar was, zoals eerder de nakende zomer, herfst of winter. De situatie op het werk waar ik even doorheen moest of de dramatische liefdesaffaire die al een paar keer de grond onder mijn voeten had doen oplossen in een alles verslindend niets.

‘Maar zo erg is het niet,’ protesteerde ik zwakjes tegen mijn arts die mij die middag vastbesloten mededeelde dat ze er de stekker onherroepelijk zou uittrekken. ‘Ik ben gewoon even heel erg moe, dat is alles.’

Wat ik er niet bij vertelde was hoe wanhopig ik me die ochtend had gevoeld bij het idee dat ik naar mijn werk moest en hoe mijn lichaam pertinent dienst had geweigerd nadat de wekker was afgegaan. Alsof het in volslagen protest was gegaan. Verlamd was ik blijven liggen terwijl mijn ogen wezenloos op het plafond gericht bleven. Geest noch lichaam in staat om in actie te komen en zonder besef van de tijd die het duurde voor het mij met moeite lukte om toch overeind te raken. Had ik daar

een uur gelegen? Twee uur? Tegen de tijd dat ik er in geslaagd was naar mijn arts te bellen voor een afspraak, was de ochtend ver voorbij.

Ik schaamde me diep over mijn toestand en vond dat ik mezelf op de een of andere manier maar bij elkaar moest zien te rapen. Zonder pardon pakte de huisarts er enkele uren later echter mijn dossier bij en begon voor te lezen waarvoor ik de laatste twee jaar bij haar op consultatie was geweest. Hoe meer ze las, hoe meer ik mij geneerde. Chronische lage bloeddruk, chronisch ondergewicht (ik woog op dat moment 47 kilo en meet 1 meter 70), chronische pijn van een dubbele hernia in de hals met de ene crisis na de andere, die mij binnen een tijdspanne van enkele minuten volledig immobiel konden maken, voortdurende problemen met mijn spijsvertering, hartritme-stoornissen, bètablokkers om dat hart in het gareel te krijgen, insomnia, concentratieproblemen, algehele uitputting, een paar kleinere inzinkingen in de laatste twee jaar die me telkens enkele weken hadden thuisgehouden, een verzwakt immuunsysteem met als gevolg veelvuldige ziekten, allergieën (die er vroeger nooit waren geweest) ... Haar lijst ging maar door en het schaamrood steeg me steeds meer naar de wangen. Ik kon niet één van de dingen die ze opnoemde ontkennen, maar nu ik ze allemaal in één adem opgesomd hoorde, klonk het onheilspellend en ernstig. Alsof ik eerder al die dingen niet met elkaar in verband had weten te brengen. Alsof het over iemand anders ging. Iemand die niet goed bezig was en die er zelf ziende blind voor was geweest. Niet iemand zoals ik.

‘Dus,’ ging ze onverstoorbaar verder toen ze klaar was met haar lijst, ‘dit is duidelijk geen kwestie meer van enkele weken rusten, zoals we eerder al een paar keer hebben geprobeerd. Dit is een kwestie van maanden, minstens een half jaar, voor je weer een beetje bij je positieven bent. En ook ga je deze keer

niet gewoon thuis verder werken, zoals je eerder hebt gedaan. Dus geen dringende telefoons met bazen, geen e-mails, niks. Alleen rusten.’ Terwijl ik haar verbijsterd aankeek, voegde ze eraan toe: ‘Je hebt een totale burn-out.’

Zwakjes protesteerde ik nog. Dat ik niet zomaar het project waar ik net middenin zat, kon laten vallen, dat er te veel zaken niet af waren, dat ik dat niet kon maken tegenover collega’s, dat, dat, dat. Achteraf denk ik dat het vooral een grote weerzin was om te moeten toegeven dat het echt niet meer ging. Dat ik niet meer kon wat ik nu al enkele jaren volhield. Misschien al mijn hele leven deed. Niet kinderachtig zijn en verdergaan, zonder overmatig geklaag of gejammer. Gewoon doorzetten en verder geen aanstellerij.

Toen ik me uiteindelijk gewonnen gaf (er zat niet veel anders op, want mijn dokter hield voet bij stuk) stroomden de tranen over mijn wangen. Ik voelde me ontmaskerd, betrapt en tegelijk geweldig opgelucht. Er moest geen enkele schijn meer worden opgehouden. *Game over.*

Thuis stuurde ik een mail naar de hr-manager, kroop vervolgens weer in bed en sliep daarna een bodemloze slaap.

2. Hoezo, ik kan het niet meer?

Het overheersend gevoel in de eerste periode was gelatenheid. Af en toe kort doch krachtig onderbroken door onsamenhangende schuldgevoelens (ik kan het niet meer), ongeloof (hoezo, ik kan het niet meer?), verwarring (hoe moet dat verder als je het niet meer kunt?) en schaamte (waarom kan ik het niet meer?). Steeds opnieuw keerde ik, na wat gepieker, onvermijdelijk terug naar de woorden van mijn huisarts: 'Als je zo uitgeput bent als jij nu, moet je rusten. Zo simpel is het.' Dus rustte ik daarna weer verder. De rest moest maar wachten tot later, want het lichaam en het hoofd wilden duidelijk niet meer mee.

Toch zette ik iedere avond mijn wekker op een min of meer christelijk uur. Omdat ik bang was anders te verglijden in pure lethargie, waardoor ik mijn bed helemaal niet meer uit zou komen. Al was dat ongeveer het enige waar ik in die beginperiode naar verlangde. Zodoende stond ik 's morgens op tijd op om nog net de ochtendfiles op de radio te horen passeren, kleedde mij aan en ontbeet. De keren dat ik echter na dat ontbijt – alweer hondsmoe – terug naar bed moest, zijn ontelbaar. Tot vier of vijf keer per dag moest ik gaan liggen om de dag heelhuids door te komen. Een jaar later zou ik nog altijd elke middag gedwongen zijn even te gaan slapen. Niet enkel omdat ik dan lichamelijk op was, vooral omdat mijn hersens het anders leken te begeven onder een niet te verklaren druk die maakte dat zelfs denken onmogelijk werd.

Dat was de laatste maanden op mijn werk ook steeds vaker voorgevallen. Mijn hersens die van het ene op het andere

moment leken kort te sluiten en mij dwongen ogenblikkelijk te gaan liggen. Mijn lichaam dat ineens duizenden kilo's leek te wegen en me letterlijk naar de grond toe zoog. Niet evident aan mijn bureau of midden in een urgente vergadering. Die laatste maanden voor mijn definitieve bezwijking deed ik, buiten werken, dan ook nauwelijks nog iets. Ik zei afspraken met vrienden af en meed sociale toestanden omdat ik er de energie niet voor had. Zelfs een blaffende hond of een huilend kind in de supermarkt konden mij op de toppen van mijn zenuwen krijgen. In eenzame afzondering probeerde ik daarom week na week mijn batterijen op te laden tijdens het weekend. Maar zodra ik op maandagochtend de receptioniste van het televisiestation begroette, was ieder sprankje energie keer op keer in het luchtledige opgelost.

Toen ik op een middag aan de collega naast mij opbiechtte dat ik moeite had om nog rechtop te blijven zitten terwijl we 's avonds nog naar een professioneel evenement moesten gaan, zei hij dat ik maar een rustig plekje moest zoeken om even te gaan liggen. In het opberghok van onze styliste ging ik liggen op de jas die ze voor mij op de grond had gelegd, en deed een uur mijn ogen dicht. Voor de zekerheid had ze de deur van het hok – gevuld met rekken kleren en bergen accessoires om onze presentatoren presentabel te maken – op slot gedaan zodat niemand mij zou betrappen. Net zoals bij de latere rustpauzes die mijn dagen aaneenregen vaak het geval was, sliep ik ook die keer niet echt. Ik legde mijn zware hoofd neer en probeerde mijn hersens te laten rusten. Zodat ik daarna weer even verder kon.

Achteraf lijkt het onbegrijpelijk dat een zinnig mens zoveel tekenen aan de wand niet eerder bij elkaar had opgeteld. Op het moment zelf had ik maar één doel: ook deze dag weer overleven. Bovendien ging ik weliswaar gebukt onder een resem

vage klachten, maar was er verder niet veel ongewoons aan mij te zien. Concrete mankementen zijn nu eenmaal een stuk bevattelijker dan een broodmager lijf waarop ik eerder afgunstige reacties kreeg dan bezorgde.

Hoewel mijn arts nu wel degelijk een duidelijke diagnose had gesteld en ik – normaal gesproken toch – nogal onderzoekend van aard ben, zocht ik in het begin geen enkele informatie op over burn-out. Ook daar was ik te moe voor. Wellicht was ik ook bang voor wat ik allemaal te lezen zou krijgen als ik het woord zou intikken op Google. Verder had mijn arts aangeboden om me door te verwijzen naar een therapeut, maar had ik gevraagd of ik dat in beraad mocht houden. Ik had weinig behoefte aan praten – iets wat ik normaal gezien veel en uitvoerig doe – en ik zag er tegenop om te gaan wroeten in een verleden dat ik toch al door en door kende. Al die zaken nog eens te gaan uitleggen om dan te horen wat ik allang wist, ik voelde er op dat moment niet veel voor. Het liefst wilde ik alleen nog maar met rust gelaten worden.

We spraken af dat we later verder zouden zien en dat ik regelmatig op consultatie zou komen om mijn fysieke en mentale toestand te monitoren. Ondertussen was mijn enige andere huiswerk: rust, rust en nog meer rust. En dat is wat ik deed: rusten als een amechtig oud besje dat haar laatste sprankje levensenergie reeds lang geleden was verloren.

Alleen leek ik de eerste weken niet bepaald bij mijn positieven te komen en zat ik een maand later opnieuw huilend bij de dokter die bloed afnam om het op alle mogelijke tekorten te testen. Nu ik eenmaal had toegegeven aan die moordende uitputting die mijn lichaam en geest al maanden, misschien wel jaren verlamd had, leek er geen einde aan te komen en vreesde ik dat het nooit meer zou stoppen. Geruststellend voorspelde mijn arts mij dat het echt wel zou verbeteren en vertelde ze

er meteen bij dat het alleen maar duidelijk maakte hoe afgepeigerd ik wel geweest was voor ik me er compleet aan had overgegeven. Ik had geen andere keuze dan haar te geloven en sleepte me achteraf weer naar huis om nog maar eens mijn vermoeide hoofd te rusten te leggen.

Naast het gevoel van gelatenheid en algemene uitputting vormden gedachten over hoe ik precies op dit punt was aanbeland een kluwen aan losse flarden waar ik niet meteen een touw aan kon vastknopen. Ja, ik was al een tijd niet meer gelukkig op mijn werk en daar waren verschillende redenen voor. Bovendien speelde die problematische relatie zich ook nog eens af op dat werk. Maar ik had al wel ergere problemen gekend in mijn leven, hield ik mezelf voor, zonder dat die mij ooit op deze manier onderuit hadden gehaald.

Pas toen ik uiteindelijk toch eens voorzichtig een Googlesearch op de term ‘burn-out’ deed, begonnen verdwaalde puzzelstukjes hier en daar op hun plaats te vallen. Begonnen, want het proces dat net een aanvang had genomen, was nog lang niet voorbij. Wellicht stopt het trouwens nooit meer.

Op een website waar vijftig mogelijke kenmerken van burn-out opgelijst stonden, voldeed ik er moeiteloos aan 49 (check!). Enkel op de hoge bloeddruk scoorde ik niet omdat de mijne al jaren net extreem laag bleef. Verder las ik hoe burn-out ontstaat na een jarenlange opeenstapeling van overmatige stress (check!) en waarom het daardoor een lang genezingsproces kent – in tegenstelling tot een overspannenheid die je op korte termijn bijeen spaart en waar je dan ook op relatief korte tijd weer uit kunt klauteren. Ook leerde ik dat burn-out altijd te maken heeft met een combinatie van factoren die zowel in de privésfeer liggen als op het werk en dat die combinatie kan maken dat je de boel opeens helemaal niet meer trekt (check!).

Tot slot las ik dat vooral perfectionistische workaholics vatbaar zijn omdat ze een groot gevoel voor verantwoordelijkheid hebben en niet graag opgeven (triple-check!).

“Burn-out ontstaat door langdurige overmatige stress, het is een proces van jaren. Belangrijk hierbij is dat het burn-outproces omkeerbaar is, echter is dit een langdurig proces. Er bestaat geen pasklare methode die precies aangeeft hoe je een burn-out kunt of moet hanteren of hoe je daarbij de problemen kunt (h)erken- nen of kunt oplossen. (...) Langdurige stress kan uitmonden in burn-out. Een gevolg hiervan is ook een beschadiging van je lichaam. De hormonenhuishouding alsmede het immuun- systeem kunnen geheel van slag raken. In enkele gevallen kan burn-out resulteren in blijvende negatieve effecten op de her- senen. Volgens sommige theorieën zijn alle psychische processen uiteindelijk ook lichamelijk. Als er zich iets afspeelt in de hersen- en is dat niet ontastbaar, omdat de hersenen ook een orgaan zijn. Stress heeft invloed op het lichaam, dat blijkt onder andere uit onderzoeken naar hart- en vaatziekten.”
(Bron: www.gezondheid.be)

Voor iemand die een bloedhekel heeft aan etiketjes kreeg ik in één klap het een en ander voor mijn kiezen. Niet enkel moest ik erkennen dat ik wel degelijk het label burn-out verdiende. Daarbij bleek ik ook nog eens een levende aangekondigde- kroniek-van-de-onderuitgang te zijn geweest, zonder dat ik het ooit had beseft. Het was alweer dringend tijd om te gaan lig- gen.

Toen ik later op een andere site las dat veel mensen met een burn-out ook nog eens hoogsensitief zijn en ik mezelf – na een middagdutje om te bekomen van alweer een checklist die ik met vlag en wimpel doorstond: mijn god, nog een label!

– naar de boekwinkel sleepte voor het boek “Hoogsensitieve Personen” van Elaine N. Aron, was ik weliswaar twèè etiketten rijker, maar was ook het prille begin van mijn genezingsproces ingezet. Inmiddels was ik drie maanden thuis.

Blog: HSP = OK!

Je kan tegenwoordig je kont niet keren of iemand heeft het: HSP is het nieuwe ADHD!

Hoewel de benaming zeker al twintig jaar bestaat, heeft het even geduurd voor het van de Verenigde Staten naar Europa werd geïmporteerd, en daarna ging er nog een tijdje over voor HSP (High Sensitive Person) ook in Europa een regelrechte hype werd. En dat was dan ook precies de reden dat het mij Siberisch koud liet.

Ik hou niet zo van hypes en al helemaal niet als het een hype betreft om mensen labels op te kleven waar ze daarna mooi mee opgescheept zitten. Want wat gebeurt er vaak nadat iemand zo vriendelijk is geweest je te voorzien van zo'n etiket, maar je verder niet vertelt hoe je er weer van afkomt? Ik ken genoeg mensen die dit bij de een of andere peut hebben meegemaakt, waarna er geen enkele afdoende therapie bleek te bestaan voor hun 'aandoening' en zij dus met de gebakken peren bleven zitten.

Hoera, ik ben normaal!

Dus hoorde ik de laatste jaren regelmatig iemand roepen dat ze 'het' hadden en dacht ik daar dan het mijne van, namelijk: en wat nu?

Het was dan ook puur toeval (hoewel toeval niet bestaat, of zoals Nederlands grootste filosoof Johan Cruyff het verwoordt: 'Toeval is logisch.' Cruyff is een held) dat ik onlangs tijdens het surfen op een HSP-site terecht kwam, want voor elke hype bestaan

er uiteraard talloze gespecialiseerde websites. Net voor ik wilde maken dat ik daar weer weg was, viel mijn oog op een paar kenmerken die me verdacht bekend voorkwamen en begon ik toch te lezen. Dat is gevaarlijk, hoor ik u denken, want iedereen die zich ooit een beetje in de psychologie heeft verdiept weet dat je al snel denkt dat je alles hebt wat je leest (Mijn lichte neiging tot hypochondrie zal daar wellicht ook voor iets tussen zitten, maar dit terzijde). Logisch trouwens, want alles wat mensen uitspoken of meetorsen, is derhalve menselijk en dus zit er een stukje van alle stoornissen in ons allemaal. Zolang deze stukjes niet de spuigaten uitlopen, is er meestal weinig aan de hand.

Maar goed, die dag las ik dus wat het nu eigenlijk precies betekende, HSP, en dacht ik bij iedere zin: dit ben ik! En nog erger: hoera, ik ben normaal!

HSP is namelijk, zo stond er geschreven, geen rare afwijking die tegenwoordig toevallig à la mode is. HSP is een karaktertrek die altijd heeft bestaan.

Een korte inleiding voor beginners: twintig procent van alle levende wezens is HSP. Dat wil dus zeggen: van alle mensen maar ook van alle konijntjes, honden, leeuwen, eksters, miertjes ... noem maar op. Deze wezens reageren vanuit hun rechterhersenhelft terwijl de andere tachtig procent dat vanuit de linkerhelft doet. Door dit anders reageren krijgt een gemiddelde HSP als kind al te horen dat ie eens "normaal" moet doen en zich dient aan te passen aan de rest van de mensheid (Wees eens flink!). A ja, hij/zij is in de minderheid en geen enkele ouder wil dat zijn kind uit de toon valt. En laat dat nu net zeer ongezond zijn voor iederèen (dus ook voor die meerderheid).

Stop & check

De natuur is namelijk onverbeterlijk en heeft niet voor niets uitgevonden dat twintig procent van alle levende wezens zo in elkaar

zit. Zonder hen waren er namelijk al lang geen levende wezens meer. Even uitleggen: die tachtig procent zijn over het algemeen doeners. Zij zien een situatie voor hun neus en – hop! – springen er vol goede moed in en ondernemen iets. Dat is goed, behalve dat die doeners vaak niet al te lang nadenken voor ze iets ondernemen en daar komen soms (grote) problemen van. HSP's hebben bij de geboorte (daar kunnen ze dus niks aan doen) een 'stop & check'-systeem. Zij zien een situatie, schatten de boel razendsnel in en gaan dan pas over tot actie, of toch maar niet. In dat laatste geval adviseren ze de doeners ook weleens om even af te wachten omdat er mogelijk gevaar dreigt. Je voelt 'm al komen: de twee hebben elkaar nodig, want zonder doeners gebeurt er geen flikker, en zonder adviseurs roeien diezelfde doeners zich binnen de kortste keren uit.

Om het aangeboren veiligheidssysteem van een HSP goed te laten renderen heeft hij/zij een overgevoelig zenuwstelsel meegekregen (dit is meetbaar en zijn/haar lichaam is dan ook de barometer) en krijgt hij/zij dus veel meer prikkels binnen van buitenaf. Op die manier voorzien ze de dingen vaak voor andere mensen dat doen. Dat is een mooi cadeau voor iedereen, maar als je niet weet wat er aan de hand is, ben je al snel overgevoelig, raar, te analytisch, asociaal (een HSP moet zich regelmatig terugtrekken om die hele zooi aan impulsen te processen) of een strontvervelende spiegel voor doeners die gewoon willen doen! Onze wereld is er namelijk eentje van doen, en al wie niet meedoet, is een prutser. Dat laatste is verdrietig want nu voelt die HSP zich nutteloos en heeft de doener er ook niks meer aan.

Lobotomie

Nu krijg ik (en met mij blijkbaar vele anderen) ook al heel mijn leven te horen dat ik mij veel te veel afvraag waardoor ik mij al eens afzijdig durf te houden van kamikazeacties die andere mensen