

'Ik leefde supergezond, voelde me superkut'

25 en een burn-out. Bregje Hofstede schreef essays over haar eigen ervaring. Welke rol speelde haar lichaam in de mentale uitputting? „Burn-out is een gebrek aan leegte.”

tekst **Rinskje Koelewijn** foto **Frank Ruiter**

Elke generatie heeft zijn eigen ziekte en die van de twintigers van nu heet opgebrand. Burn-out, uitgeput, overspannen. Van de jongeren tussen de 25 en 35 treft het één op de zes, berekende het CBS. Vrouwen iets vaker en vroeger dan mannen.

Waarom knak je in de bloei van je leven? Voor het antwoord gaat deze generatie graag bij zichzelf te rade. Schrijfster Bregje Hofstede (28) kreeg een burn-out toen ze bijna 25 was. In haar essaybundel *De herontdekking van het lichaam* beschrijft ze hoe het haar verging én zoekt ze naar een onderliggende verklaring voor de ziekte van haar tijd. Ernstige blauwe ogen in een onopgemaakt gezicht. We zitten in een restaurant verbouwd boerderij aan de Ringdijk in Amsterdam. Ze is de tweede dochter van een gepromoveerd gedragsbioloog (vader) en een gepromoveerde mediëvist (moeder). Zelf deed ze na het gymnasium twee studies - Frans en kunstgeschiedenis en woonde in drie steden - Utrecht, Berlijn en Parijs. Op haar vijftienvingstige debuutreeks ze met haar roman *Hemel boven Parijs*. Het boek werd vertaald, verfilmde en genomineerd voor vele prijzen. Maar tegen die tijd had zij „een brein ter grootte van een walnoot” en nagenoeg nutteloze ledematen. „Woordeloze weken” bracht ze zittend door in een stoel voor het raam, gevangen in een lichaam dat niet meer meedeed.

Ja, natuurlijk waren er eerder „alarmsignalen”. Buikpijn, een constante piep in haar oren, slapeloos, een bonzend hart ook als ze niet bewoog. Ze lacht: „Kun je allemaal prima overheen stappen als je een deadline moet halen.” Haar burn-out dacht ze niet. „Welnee, dat associeerde ik met mensen van 40 of 50. Mijn vader is overspannen geweest toen ik klein was.” Van de huisarts kreeg ze bètablokkers om haar hartslag wat te kalmeren. „Slaaptabletten wilde ik niet. Ergens begreep ik zelf ook wel dat ik dan het echte probleem zou begraven.” Haar probleem openbaarde zich in het park, waar ze op een bankje zat uit te rusten. „Ik wist niet meer hoe ik moest lopen.”

Een gezond lichaam voel je niet, zegt ze. Aan een lichaam dat even protesteert, moet je vooral niet te veel aandacht besteden. „Mijn vader is zeker niet soft, maar mijn moeder

is... heel flink. Als ze twee keer ziek is geweest in mijn jeugd, is het veel.” Haar moeder schreef haar profeschrift met vier spelende dochtertjes om zich heen en daarna werd ze conrector op een middelbare school in Ede, de stad waar ze woonden. „Ze was van doorpakken en niet zeuren.” Bregje Hofstede was een keurige leerling en daarna een voorbeeldige student. Zo'n meisje dat nóg een extra vak doet, en een 9 haalt waar een 6 volstaat. Ook toen moest ze af en toe huilerig van vermoeidheid afhaken. „Maar na een dag of twee kon ik er wel weer tegenaan.”

Lastig, lijkt me, om aan zo'n flinke moeder te vertellen dat het niet meer gaat. „Mijn moeder was vooral bezorgd, ik zag het zelf als falen. Toegeven dat je een stap terug moet doen, is heel moeilijk. Je schaamt je. Ik heb een vriendin die hetzelfde overkwam. Zij ging naar haar bedrijfsarts, die constateerde dat ze overwerkt was. „Maar ik schrijf wel op dat je Pfeiffer hebt”, zei de arts. Dan hoefde ze tegen niemand te zeggen wat er echt aan scheelde.”

Toen haar lichaam staakte, stopte haar denken niet. Na anderhalf jaar kwakkelen en zo nu en dan een opleving begon Bregje Hofstede te verwoorden wat haar was overkomen. In haar essays - sommige verschenen eerder bij *De Correspondent* - verwijst ze naar essays van grote schrijvers (Sartre, Haruki Murakami) en filosofen. Ze stapte in de voetsporen van Schopenhauer en Nietzsche met haar lofzang op de wandeling als remedie tegen stress. „Wandelen brengt je naar je eigen gedachten, zoals ze opspringen zonder druk van buitenaf.”

Meer dan een scorebord

Vindt Bregje Hofstede het antwoord op de vraag hoe het kan dat zo veel jonge mensen afhaken? Nee. Ze geeft wel twee voorzetten. Een: de burn-out is een collectieve trend die met individuele oplossingen wordt bestreden. Met yoga, een sabbatical, een wandelvakantie. En twee: een burn-out wordt omschreven als een mentale aandoening met mentale oorzaken. Stress, geldproblemen, relatieproblemen. Maar de ziekte uit zich via het lichaam, bij haar althans. „Ik vroeg me af welke rol het lichaam speelt bij de aanloop en het herstel van een burn-out.” Het lichaam, zegt zij, is toch meer dan een scorebord voor wat er in de geest is misgelopen.

Ze is groot geworden met een „milde minachtig” voor haar lichaam en het lichamelijke. „Het was *mind over matter*.” Studie en

In het kort

Geboren Ede, 1988
Burgerlijke staat verkering (met Das Mag-uitgever Toine Donk)
Woont in Amsterdam
Opleiding kunstgeschiedenis en Frans aan de Universiteit Utrecht
Eerste bijbaan thuiszorghulp
Sport klimmen
Vervoermiddel voeten
Boek Richard Yates, *Revolutionary Road*
Film Vera Chytilová, *Madeliefjes*
Muziek Typhoon
Onmisbaar dagboek

boeken boven make-up of lang haar. Na haar burn-out ging ze beter op haar lichaam letten. Zo veel beter dat het ongezond werd. „De dag begon met een minuut kort afdouchen. Ik at alleen vers en volkoren, geen koffie of thee, sportte elke dag, op vaste tijden dimde ik de lichten en na tien uur 's avonds geen lichtgevende schermen meer.” Het hielp niet. „De vitamines, de meditatie en het sporten dienen hetzelfde doel als koffie en suiker. Die zogenaamd gezonde rituelen zijn bedoeld om het lichaam nog beter toegerust in dienst te stellen van het hoofd. We gebruiken ons lichaam zo economisch en nuttig mogelijk, maar plegen daarmee roofoverval op onszelf.”

Hier, bij de Vergulden Eenhoorn, drinkt ze afwisselend thee uit een zakje en thee van verse munt en gember. Ze eet een pompoensalade. Gezond, zeker, maar ze kiest het omdat ze het lekker vindt. „Ik weet hoe het is om supergezond te leven en je superkut te voelen.” Ze wantrouwt zichzelf nu, zegt ze, als ze op het punt staat „iets gezonds” te doen of te eten. „Doe ik het omdat ik het prettig vind, of omdat het verstandig is?” Luister even mee naar haar interne stemmetje: „Ik wil naar yoga. Waarom wil ik dat? Omdat ik gestresst ben. Als ik yoga doe, heb ik minder stress. Met minder stress, slaap ik beter. Als ik niet goed slaap, heb ik morgen geen goede werkdag. Als ik niet goed werk...” Ze haalt diep adem. „Zo wordt ontspannen presteren.”

Hofstede schreef over haar ziekte in essays. Ze zijn gebundeld tot een boekje, met daarin de weerslag van een paar jaar grondig denkwerk. Waarom geen roman? „Waarom zou ik een doek over mijn ervaringen hangen en doen alsof het een theatervoorstelling is?” Om niet „dat meisje met die burn-out” te worden? Ze haalt haar schouders op. „Misschien, maar dat is geen reden om het niet te doen. Ik ben het aan mezelf verplicht er open over te zijn.”

Particuliere ervaring

Ze analyseert haar particuliere ervaring om de ziekte van haar tijd te doorgronden. „Ik weet nu dat gewaardeerde eigenschappen als perfectionisme, ambitie en wilskracht zich tegen je kunnen keren.” Haar burn-outcoach vertelde dat ze in haar praktijk opvallend veel jonge vrouwen behandelt die een burn-out zijn én een eetstoornis hebben. Ze grijnst. „Ik heb ook talent voor allebei.” Ze is op haar twaalfde even gestopt met eten. „Maar het ging me zo goed af, dat ik wist: dit is gevaarlijk. Zelfbeheersing, doorzettingsvermogen



Bregje Hofstede: „De Twentse textielarbeiders werkten vast harder dan wij nu.”

en controle maken dat je fysieke signalen als honger of vermoeidheid kunt negeren tot je ze niet eens meer herkent.” Komt nog bij dat veel jonge vrouwen kritisch (lees: ontevreden) naar hun buitenkant kijken. „Ze hebben een gebrekkige proprioceptie. Wat er binnenin gebeurt, voelen ze niet meer.”

Burn-out, zegt Bregje Hofstede, kun je niet terzijde schuiven als een luxe probleem. „Het is een maatschappelijk probleem. Wij zijn de meest bevoorrechte generatie ooit. Hoe kan het dat we er zo aan toe zijn?” Hoe kan het, bijvoorbeeld, dat het haar moeder niet, en haar wél is overkomen? „Ja”, zucht ze. „Die vraag heb ik mezelf ook vaak gesteld. Vroeger werd er ook hard gewerkt. De Twentse textielarbeiders vast harder dan wij nu.” Het antwoord ligt, denkt zij, in het soort belasting van het werk. „Het is niet zozeer fysieke uitputting die leidt tot een burn-out. Het is meer de voortdurende aanspraak die wij doen op

ons hoofd. Het is mentale moeheid.”

Haar generatie is de eerste die opgroeiende met het gevoel van voortdurende bereikbaarheid. „Ik heb een tijd een app op mijn telefoon geïnstalleerd die bijhield hoe vaak en hoe lang ik erop zat. Daar schrok ik van. Alleen al die tijd die je doorbrengt op je beginscherm om te checken of er nog een berichtje is binnengekomen.” Misschien, zegt zij, is 'opbranden' wel een verkeerde metafoor. „Een burn-out is niet een gebrek aan brandstof, het is een gebrek aan leegte.” Aan niksdoen, even geen muziek, geen contact, geen filmpjes, of glimpen van wat andere mensen aan het doen zijn. „Mijn generatie is op plek A, maar volgt wat er op plek B, C en D gebeurt. Je geest is niet waar je lichaam is. We zijn op drift. We raken onthecht van plaats, tijd en context. Dat veroorzaakt diepe onrust en uiteindelijk een leeg gevoel.”

Niet dat Bregje Hofstede tegen digitale

technologie is of pleit voor een wifloos bestaan. „We moeten er alleen slimmer mee leren omgaan. We hebben de technologie om liften te maken die zo snel gaan dat je oren ervan gaan bloeden. Er is een grens aan wat ons lichaam aankan en wat ons brein aan prikkels verdraagt.”

Aan haar tweede roman was ze twee jaar geleden al begonnen, zo'n beetje op het hoogtepunt van haar ziekte. Ze heeft alles weggegooid en is net helemaal opnieuw begonnen. Wat las ze in de oude versie? Ze rolt met haar ogen. „Zo krampachtig. Het was een doodgeboren boek.” Is ze genezen, denkt ze? Ze knikt voorzichtig van ja. Ze heeft „leren voelen” hoe het fysiek met haar gaat, ze weet nu dat er een grens is aan hoe flink ze moet zijn en dat ze niet alles op mentale kracht moet doen. Haar grootste verandering van afgelopen twee jaar? Ze denkt na. „Misschien ben ik iets minder cerebraal.”

De rekening

Vergulden Eenhoorn
Ringdijk 58, Amsterdam

2 thee	5,00
2 gemberthee	6,00
1 koffie	2,20
1 wortelgembersap	4,50
1 brood met kippendij	8,50
1 pompoensalade	11,50

Totaal 37,70 euro