

IK, MEZELF EN MIJN BUITENGEWOON BIJZONDERE BURN-OUT



Beeldverslag van belevissen en ervaringen tijdens een burn-out



Ogenscheinlijk is er geen vuiltje aan de lucht.

It's a beautiful day ...

Zelf heb je (nog) niets in de gaten. Gevoelsmatig is het gewoon net als anders. Je omgeving stelt zicht echter al wel vragen.

Je levensweg is een heuvelandschap met kleine up's en down's.

Dan krijg je (onverwacht) de mededeling dat je een BURN-OUT hebt.

Wat een burn-out inhoudt, is op dat moment totaal onduidelijk.

Wat moet je doen? Wat moet je laten? Steeds heel veel vragen en weinig tot helemaal geen antwoorden.



Ain't no mountain high enough...

Wat je precies nodig hebt onderweg, is bij de start van deze tocht onduidelijk. Ga er vanuit dat het een lange weg wordt, met veel obstakels. Dat vraagt om een rugzak met een grote diversiteit aan middelen, zodat je onderweg niet verrast wordt.

Je oude vertrouwde omgeving heeft plaats gemaakt voor iets totaal onbekends.



De bekende, relatief vlakke, baan is een smal bergpadje geworden.

Achteruit terug lopen, zou kunnen maar is geen gewenste optie.



The only way is up ...



Aanvankelijk is er geen centje pijn.

...totdat...

CHARGE



Zo onderweg ...



... sta je plots voor een ogenschijnlijk onneembare blokkade.



Of word je geconfronteerd met een aantal opties waaruit je moet kiezen. Waarbij je je afvraagt ...

Waarheen leidt de weg ...



Op dagelijkse vragen / situaties heb je (nu plots) geen passend antwoord of oplossing.



Eenmaal een pad gekozen ...



... of een horde overwonnen ...



... groeit de nieuwsgierigheid om te kunnen zien wat de toekomst gaat brengen.

De vraag groeit... "Hoe moet je met de actuele belemmeringen - lees: blokken aan het been - omgaan?"





Turn turn turn ...

Als je de situatie overziet, is omdraaien en rustig teruglopen waarschijnlijk de beste optie.
Met deze ervaring zal later wellicht eenvoudiger een andere en betere keuze gemaakt kunnen worden.

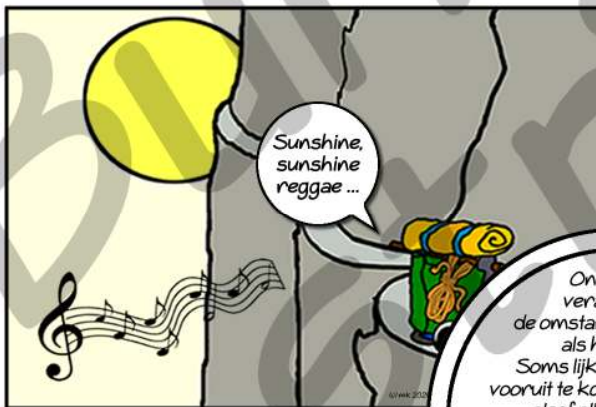


Het terugkeren en kiezen van een ander pad ...



... wordt op den duur als een overwinning ervaren.

I'm still standing ...

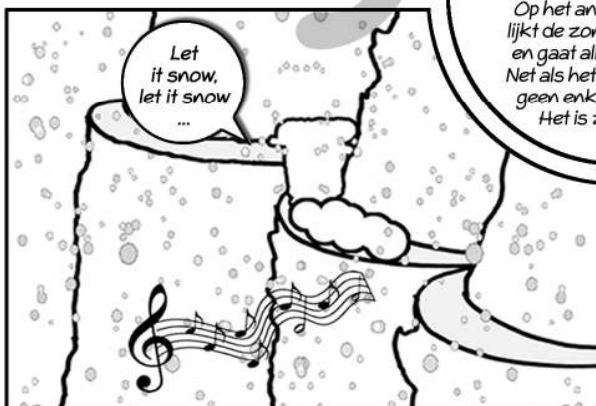


Sunshine, sunshine reggae ...



Riders on the storm ...

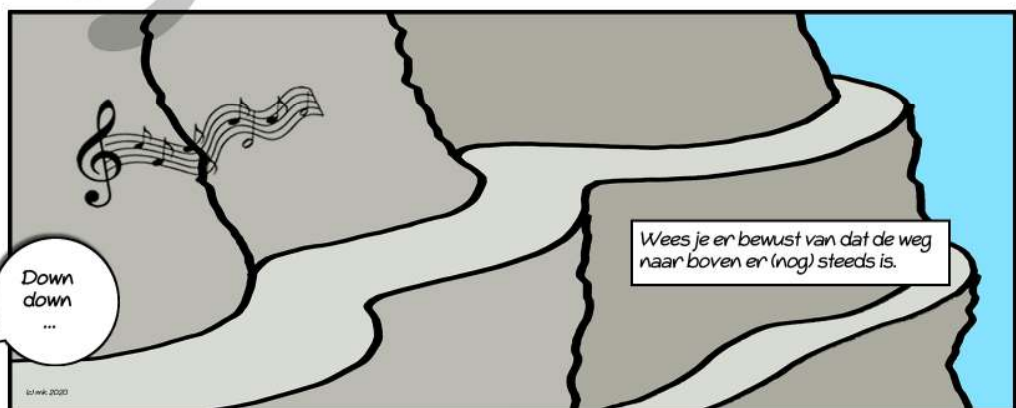
Onderweg veranderen de omstandigheden net als het weer. Soms lijkt je geen steek vooruit te komen en voelt het alsof alles tegen zit. Op het andere moment lijkt de zon fel te schijnen en gaat alles als vanzelf. Net als het weer heb je er geen enkele invloed op. Het is zoals het is.

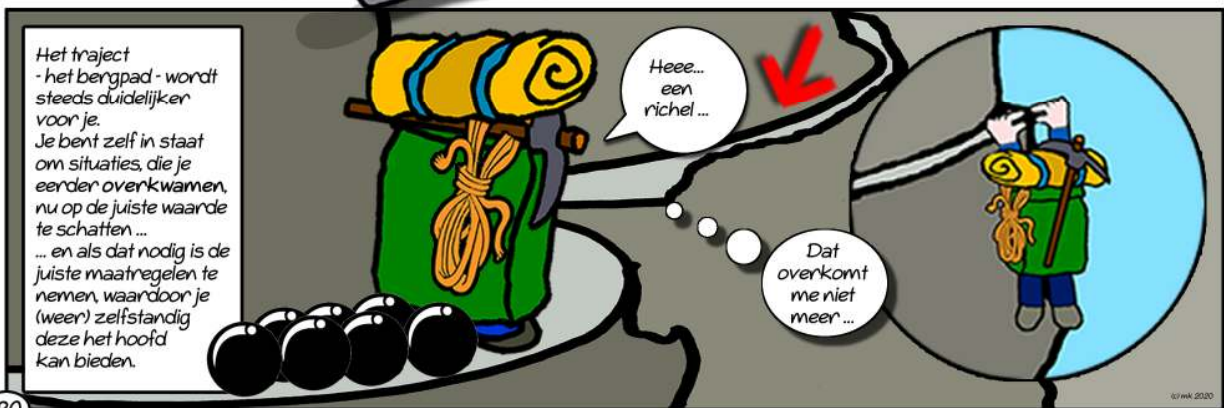


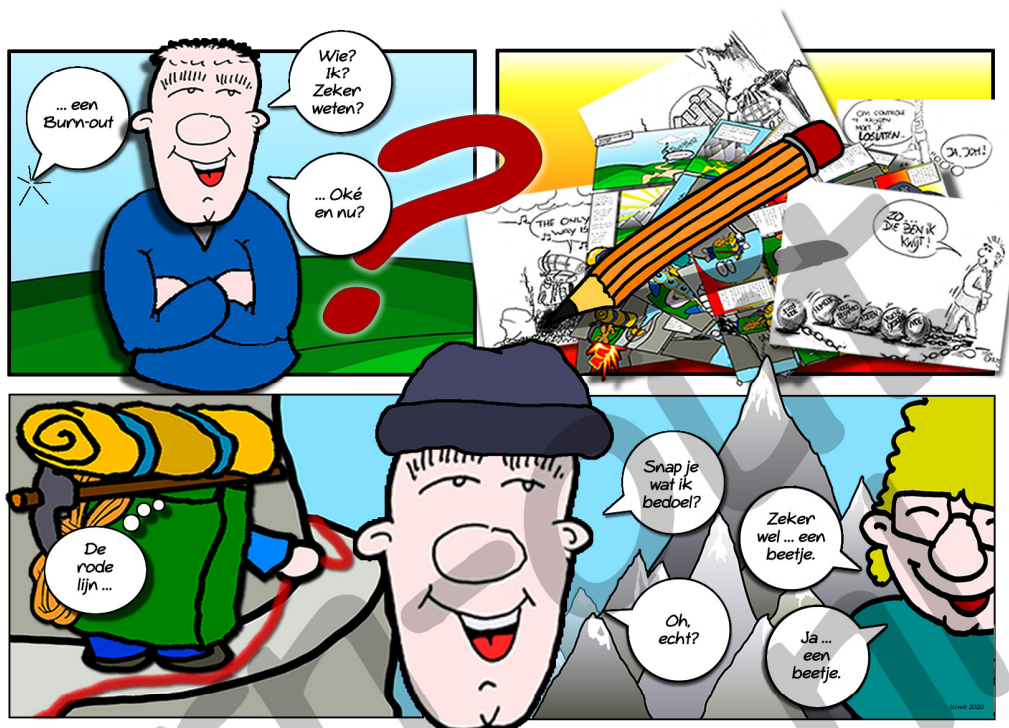
Let it snow, let it snow ...



I'm singing in the rain ...







IK, MEZELF EN MIJN BUITENGEWOON BIJZONDERE BURN-OUT

De mededeling "Burn-out" komt vaak als een totale verrassing. Belevissen, ervaringen en gevoelens werden eerst in losse striptekeningen weergegeven, maar snel bleek daarin een verhaallijn te zitten. "Ik, mijzelf en mijn buitengewoon bijzondere burn-out" is een beeldverslag, getekend en geschreven tijdens een burn-out. Het zorgt voor (h)erkenning voor zowel de persoon als voor zijn directe omgeving.