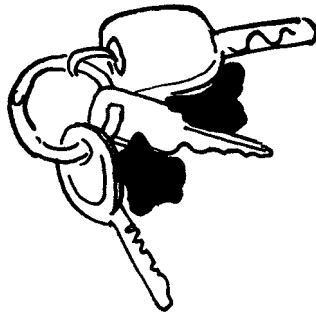


Steekje los?

EEN VROLIJK *f* BURN-OUTBOEKJE

Guurtje Leguijt



Met illustraties van Willeke Brouwer

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 7128 3

NUR 770

Boekverzorging: BEEEP grafisch ontwerp bno

Illustraties: Willeke Brouwer

© 2016 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden



Daar zit je dan...

Burn-out, overspannen, diepvermoeid of op een andere manier stilgezet.
GEFELICITEERD!

De kans is groot dat je heel veel mooie eigenschappen en kwaliteiten bezit. Waarschijnlijk ben je meevoelend, inlevend, zorgzaam, gastvrij, gewetensvol, plichtsgetrouw en nog veel meer. Dat is fantastisch, want al deze eigenschappen gaan je er weer bovenop helpen.

Er hoeft maar één ding te veranderen...

Namelijk: dat je dit allemaal niet alleen voor anderen inzet, maar ook voor jezelf...

Uitdaginkje!

Instecken

De eerste verschijnselen

Niks mis met mij

Ze staat op de stoep, haar auto half op het trottoir geparkeerd. 'Hoi, zullen we nu eindelijk die afspraak maken?'

We proberen dat al een tijd, maar elke keer als we elkaar tegenkomen hebben we onze agenda's niet bij de hand. Nu gaat het lukken. Ik pak mijn agenda en we prikken een datum. Terwijl zij toekijkt schrijf ik bij donderdagochtend:

10.30 thee

en dan stop ik even, want ik weet haar naam niet meer! Deze vrouw die ik zo vaak spreek, bij wie ik op kraambezoek ben geweest en met wie ik regelmatig samen bid, kan ik niet meer bij haar naam noemen. Het is een mooie naam, minstens drie lettergrepen, dát is het enige wat ik nog weet. Snel vul ik het zinnetje aan:

10.30 thee, eindelijk! ☺

Ze lacht. 'Inderdaad, goed dat het ons eindelijk is gelukt. Ik ga snel verder, tot donderdag.'

Ik kijk haar na. Therèse, Gwendoline, Paulette?

Pas later op de dag weet ik het weer. Madeleine!

Bij de tijd?

Wat leuk, een trouwkaart! Ik ben uitgenodigd voor de hele dag en het begint in het gemeentehuis om 13.30. Ik staar naar de kaart. 13 uur 30. Eh... Het voelt alsof ik op de tast iets moet pakken van een net te hoge plank. 13 uur. Hoe zit dat ook alweer, met die tijden? 13 uur? Het zal niet in de avond zijn, want dan is het gemeentehuis niet open voor trouwerijen (zover werkt mijn hoofd nog), maar of het 's morgens of 's middags is? Geen idee!



Vroeger, toen alles beter was...

Daar zit ik dan, op mijn comfortabele paarse bank. Een appel (gewassen, door midden gesneden, klokhuis eruit) in mijn hand en een tijdschrift op mijn schoot. Tot mijn verbazing lukt het me niet om tegelijk een hap te nemen en te lezen. (En zeg nou zelf, de *Libelle* is niet lectuur waarbij je alle zeilen moet bijzetten om het te kunnen begrijpen. Tenminste, dat is het voor mij niet. Wás het voor mij niet.)

Nee, dan vroeger. Drie maanden geleden. Hou je vast!
Het is half vijf in de middag. Ik houd met mijn linkerhand de fluitketel onder de kraan, terwijl ik met mijn rechterhand een doekje over het aanrecht haal. Als ik de ketel op het fornuis zet poets ik meteen nog even de knoppen schoon. Gas net niet voluit, dan heb ik precies tijd om de krant bij de burens in de bus te doen en het glas naar de container op het plein te brengen. Goed opletten dat ik niet

aangereden word, want dan staat mijn ketel straks droog te koken en dat zou zonde zijn.

Als ik weer binnenkom, kookt het water zachtjes. (Ik had de fluit eraf gelaten, want daar zouden de burens last van kunnen hebben.) Ik giet de theepot vol en loop naar de kamer. In mijn rechterhand de thee onder de muts, in mijn linkerhand mijn beker en een stukje chocola, onder mijn arm het plaatselijk nieuwsblad dat ik net op de mat vond.

Tevreden kras ik de laatste punten van mijn to-dolijstje door (krant, glas). Het is me weer gelukt: al mijn klusjes achter elkaar gedaan, geen koffiepauze en snel geluncht, zodat ik aan het eind van de middag, voordat ik ga koken, een klein uurtje voor mezelf heb.

Ik zet de televisie aan, maar de documentaire die ik wil zien lijkt niet zo heel erg interessant, dus zet ik intussen mijn laptop aan zodat ik via uitzending gemist een programma kan kijken dat ik wel wil zien, maar ook weer niet zo boeiend vind dat ik er intussen niet iets anders bij kan doen. Geluid zacht (want ondertiteld) zodat ik kan horen wat er op tv gebeurt, terwijl ik zie wat er op mijn laptop aan de hand is.

Telefoon. Geen ingewikkeld gesprek, dus dat doe ik er ook nog bij, en als ik tussendoor op mijn mobiel een berichtje van mijn dochter krijg geef ik ook nog even antwoord (want ik heb tenslotte twee gezonde handen).

Telefoon neergelegd, sms verstuurd, thee ingeschonken. Hèhè, eindelijk even rust. O, de buurvrouw loopt het tuinpad op. Ik klap mijn laptop dicht, zet de tv uit en schenk thee voor haar in. En dan moet ik een uur later gehaast aan het eten beginnen, maar heb ik wel mooi even een luisterend oor kunnen zijn.