



'IK WILDE LEREN SCHARRELEN'

KIM DE LANGE, ZELFSTANDIG ONDERNEMER EN ALLEENSTAANDE MOEDER, SCHREEF 'ANDERS PAK JE TOCH GEWOON EEN GOED BOEK?' OVER HAAR BURN-OUT.

HOE KWAM JE ERACHTER DAT JE MOGELIJK EEN BURN-OUT HAD?

"Dat was op een ochtend vlak voor de kerstvakantie. Ik stond op en kreeg gezichtsuitval links. Dat was heel beangstigend. Ik sleepte mezelf toch naar een tienminutengesprek op de school van mijn dochter, waar alle geluiden ongefilterd binnenkwamen. Toen wist ik dat het goed mis was."

WAT ONTDEKTE JE OVER JEZELF?

"Dat het allemaal wat lossier mag in het leven. Ik wilde leren scharrelen,

net als de scharrelkip, en mezelf niet langer beschouwen als een legbatterij-kip die productief moet zijn. Een zieke kip legt geen eieren meer.

Ik had mezelf fysiek en mentaal uitgeput. Mensen die het *help-gen* hebben, zich snel verantwoordelijk voelen voor hun omgeving en alles goed willen doen wat ze oppakken, tot hobby's aan toe, zijn vatbaar voor een burn-out."

HOE HEB JE WEER LEREN SCHARRELEN?

"Door net als een kind proberen me te verwonderen en opnieuw de wereld te ontdekken, te beseffen hoe fijn het

is om de zon op je gezicht te voelen. Door te scharrelen ontdekte ik weer waar ik blij van werd, en ging ik de humor inzien van de dingen die ik meemaakte."



'Anders pak je toch gewoon een goed boek?', Kim de Lange, Paris Books, € 20,-