

Jessie De Caluwe schrijft 'Leve de burn-out'

Jessie De Caluwe is een dame met een rijk verleden. Haar carrière op het scherm startte met programma's als TV Touché, Argus (met Jan Van Rompaey) en eigen talkshows '3 uur Jessie' en 'Zeg maar Jessie'. Zo ontwikkelde ze zich in de jaren 80 en 90 tot leading lady bij de toenmalige BRT. Later werkte Jessie als nieuwsanker, presentatrice, radiostem, coach en stemregisseur. Jessie doceerde daarnaast ook 5 jaar lang dictie aan de musicalafdeling van het Koninklijk Conservatorium in Brussel en stond op honderden podia in Vlaanderen met haar muziektheatervoorstellingen. Meer dan dertig jaar was ze bijna non-stop aan het werk, ook 's avonds en in het weekend. Tot ze werd teruggefloten door haar lichaam en geest. Een onmiskenbare burn-out was een waar kantelmoment en bracht haar tot nieuwe inzichten die ze beschreef in haar boek 'Leve de burn-out'.



Vanwaar de titel 'Leve de burn-out'?

Jessie De Caluwe: Het is een ietwat verrassende titel, maar wat ik vooral met het boek wil zeggen is dat mijn burn-out voor mij geen eindpunt was, maar een absoluut keerpunt. Dat kan voor iedereen zo zijn, als je nadien maar conclusies trekt en keuzes maakt.

Hoe zag je leven eruit voor je de burn-out ontdekte?

Jessie De Caluwe: De laatste jaren werkte ik altijd. Ik was verslaafd aan het applaus en de bevestiging. En als ik dan eens een dag niet moest werken, begon ik meteen weer lessen voor te bereiden en video's van presentatoren te bekijken. Ik was altijd druk bezig, had

nooit tijd en at vaak rechtstaand of in de auto. En als ik thuiskwam, werd ik overvallen door vermoeidheid en soms ook door tristesse. Langzaam begon het me steeds meer moeite te kosten om steeds hetzelfde energieniveau aan te houden. Maar aanvankelijk lukte dat, al moest ik er – achteraf gezien – elke keer dieper voor gaan, waarbij ik telkens weer mijn eigen grenzen overschreed.

Hoe merkte je dat er iets niet in orde was?

Jessie De Caluwe: Om te beginnen moet ik zeggen dat een burn-out zich niet van dag op dag manifesteert, het is een sluipende ziekte die jarenlang wordt opgebouwd. Je hebt niet zomaar in één keer het

gevoel dat het niet meer gaat. Ik kreeg wel verschillende signalen: ik werd moe, over-emotioneel, ik kreeg hoofd-, nek en schouderpijn, maar ik negeerde al die signalen.

Langzaam werd ik ook verward en kreeg het gevoel dat alles al snel te veel werd. Ik kon geen keuzes meer maken en sloeg in paniek als ik te veel mensen zag. In de supermarkt begon ik zelfs te huilen omdat ik niet wist welk pakje boter ik moest kiezen. De eerste black-out kreeg ik toen ik met vakantie vertrok. Ik kwam aan in het station van Brugge, maar had geen idee hoe ik daar geraakt was. Ik had mijn appartement achtergelaten als in een vlucht: de radio en alle lichten nog aan, geen eten voor de katten. Na de vakantie komt het wel weer goed met mij, dacht ik. Maar dat bleek niet het geval.

Was meteen duidelijk wat het probleem was?

Nee, in het ziekenhuis dachten ze aanvankelijk aan epilepsie omdat ik een paar black-outs had gehad. Dat bracht me bij een neuroloog die me na een tegenonderzoek vertelde dat het geen epilepsie was maar wel een burn-out.

Wat is dan precies het verschil met een depressie?

Jessie De Caluwe: Beide liggen zeer nauw bij elkaar. Ik dacht aanvankelijk ook dat ik depressief was omdat ik overal hilde. Als iemand

mij vriendelijk toesprak, dan begon ik gewoon te huilen. Ik schaamde mij ook, want ik had een job waarbij ik vrolijk door het leven kon huppelen. Ik werkte ook als coach en dusdanig rekenden mensen op mij om hen energie te geven, die ik op dat moment niet meer had. Toen stelde ik mezelf ook de vraag of ik depressief was.

Maar een belangrijk kenmerk van depressie is dat je nergens meer zin in hebt, je wil liefst van al in je bed blijven liggen. Je maakt je niet meer op, je gaat nergens meer naartoe, het kan je eigenlijk allemaal gestolen worden. Je bent verdrietig en zit in een enorm zwart gat. Bij een burn-out daarentegen heb je het gevoel dat je alles zo graag wil, maar dat je er de moed niet meer voor kan opbrengen.

Wat deed je toen de diagnose duidelijk werd?

Jessie De Caluwe: Toen duidelijk werd dat ik een burn-out had, ben ik aan de slag gegaan met een specialist. Hij vroeg me rechtuit: wie verplicht je de lat zo hoog te leggen? Het enige eerlijke antwoord was: ikzelf. Ik wilde altijd meer en beter en ik zei ja tegen alle mensen die mij iets vroegen. Ik ben verplicht mezelf moeten gaan analyseren. En daarbij ontdekte ik dat wij zo gemakkelijk de zin 'Het gaat niet meer' gebruiken. Waarop de specialist me vroeg om nader te omschrijven wat dat 'hét' precies was dat niet meer ging. Toen besepte ik: het is het constant bereikbaar willen zijn, de kilometers moeten vreten waardoor het opladen steeds moeilijker werd.

Daarna heb ik keuzes moeten maken: wat wil ik wel nog en wat niet meer? Ik ben langzaam gaan opruimen in mijn hoofd, en in mijn omgeving. In het begin was het best zwaar om minder te werken en dus ook minder te verdienen. Maar gaandeweg leerde ik dat het eigenlijk volstaat als je de gewone rekeningen kunt betalen. Zoveel extra heeft een mens immers niet nodig.

Hoe ga je nu om met werkdruk?

Jessie De Caluwe: Ik zorg ervoor dat ik niet meer geleefd wordt door anderen en plan voor het eerst mijn eigen agenda in. Daarbij duid ik heel bewust dagen aan waarop ik tijd neem voor mezelf, om te lezen, te wandelen, op te ruimen, te lunchen met vrienden enz.

Vind je het nu moeilijk om 'nee' te zeggen?

Jessie De Caluwe: Ik vind het nog steeds lastig, zeker aan de telefoon. Die stilte aan de andere kant van de lijn, daar kan ik niet goed mee om. Tegenwoordig vraag ik meestal nog wat bedenktijd. Zo kan ik in een mailtje uitleggen waarom ik niet kom.

Kan je nu zeggen dat je genezen bent?

Jessie De Caluwe: Ik denk dat je dat nooit kan zeggen. Er blijft nog altijd een knipperlichtje branden. Het is wel zo dat ik voor het eerst bewust heb gekozen voor evenwicht. Wat ik doe en wat ik niet doe is perfect in balans. En daarvoor kan ik eindelijk zeggen 'Leve de burn-out'. Eindelijk luister ik naar de signalen en eindelijk voel ik het ook als er iets te veel wordt, dan zeg ik gewoon 'stop'.

Had je het vroeger anders willen doen als je toen wist wat je nu weet?

Jessie De Caluwe: Ik denk het niet, want ik heb alles altijd met hart en ziel gedaan. Ik deed mijn werk zo graag dat ik ook nooit heb gevoeld dat het wel eens te veel zou kunnen worden. Dit jaar word ik zestig en mijn leeftijd heeft er ook wel iets mee te maken. Je denkt nog altijd dat je springerig door het leven kunt gaan, maar je lichaam en je geest fluiten je terug.

Ben je nu gelukkig?

Jessie De Caluwe: Ik voel me bevrijd, in evenwicht, er is weer zuurstof in mijn leven. Ik geef weer lezingen en treed opnieuw op met muzikanten. Maar niet meer aan hetzelfde tempo. Die fout ga ik niet opnieuw maken. Ik weet ondertussen wat er op het spel staat.

Het boek 'Leve de burn-out' van Jessie De Caluwe is verkrijgbaar in de boekhandel (uitgeverij Bibliodroom, € 17,95).

Bezorg de oplossing van het kruiswoordraadsel op blz. 35 aan het secretariaat van Vief (Livornostraat 25, 1050 Brussel of info@vief.be) en maak kans op een gratis exemplaar van het boek.



Jessie De Caluwe geeft ook lezingen over haar boek 'Leve de burn-out'. Gedurende een uur spreekt zij over haar ervaringen en nadien is er mogelijkheid tot vraagstelling, blijft ze napraten en signeert ze haar boeken indien gewenst. Meer informatie: www.jessiedecaluwe.be of via het secretariaat van Vief: 02 538 59 05.