



Inger Boxsem
 Naar
 omstandig-
 heden nogal
 slecht
 Atlas Contact;
 € 22,99.

Eerlijke, verhelderende terugblik op een burn-out

Ik was niet moe, ik was uit elkaar gevallen', schrijft Inger Boxsem in **Naar omstandigheden nogal slecht**, over de lange jaren van haar burn-out en depressie. Boxsem heeft een leuke man, gezonde kinderen, een groot huis en een mooie carrière in de media als ze een burn-out krijgt, en later nóg een, nu vergezeld van een depressie. Door chronische stress, concludeert Boxsem na het nodige zelfonderzoek – haar jaren als redacteur van een talkshow zijn killing geweest en thuis is ze een soort mantelzorger met twee pubers en een man die weliswaar enthousiast en energiek is, maar ook adhd'er.

Het neemt niet weg dat Boxsem het zichzelf verwijt dat ze niet meer succesvol meedraait in de maatschappij; ze heeft toch alles om gelukkig mee te zijn? 'O, ik schaamde me zo, met mijn open haard en drie verdiepingen, mijn leuke man. Waar haalde ik het gore lef vandaan om me zo diep wanhopig slecht te voelen?' Er zijn in de boekhandel nogal wat persoonlijke terugblikken te vinden op burn-out en depressie, maar ze zijn lang niet allemaal zo leesbaar, eerlijk, verhelderend en soms ook geestig. (Evelien van Veen)

