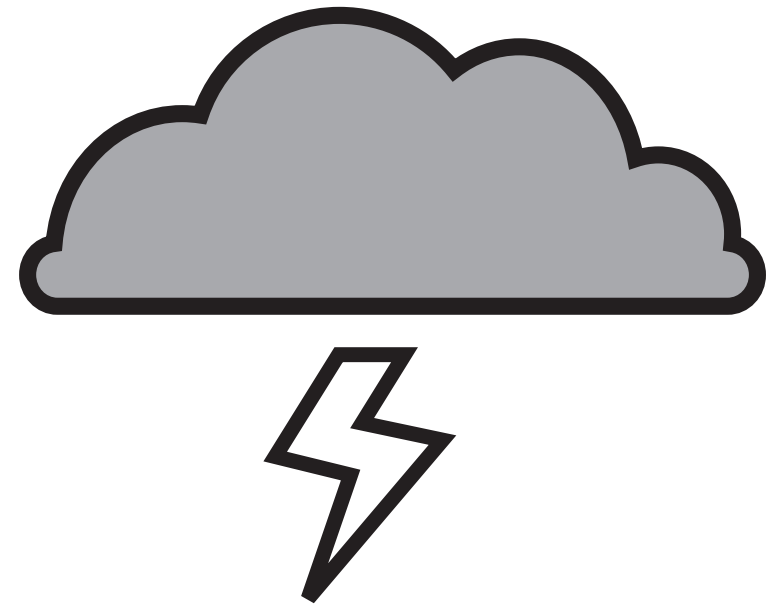


Studente in vrije val

Susan Lenssinck
**Studente in
vrije val**



Studente in vrije val
Uitgeverij Tobi Vroegh

©2015 Susan Lenssinck

ISBN 000-00-00000-00-0

redactie: Erik Orendi, Pieter Fossen
grafisch ontwerp: Robert Nieman

www.tobivroegh.nl

*Voor papa en mama,
omdat jullie er voor mij zijn,
altijd*

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Proloog	11
Op kamers	13
Apollo	21
Aan de studie	26
Jaarclub 'Lef'	28
Feest	34
Date	44
Verjaardag	51
Hockeytoernooi	58
Propedeuse	69
Vakantie	79
Berlijn	87
Jaar twee	97
Naar huis	103
Dieptepunt	112
Burn-out	117
Spreading the news	126
Naar de psycholoog	131
Op bezoek in Den Haag	138
Angst voor de angst	150
Eén stap vooruit, twee stappen terug	157
Herstel	163
December	173
Weer naar school	183
Back on track	191
Overwinning	199

Inleiding

Een student met een burn-out? Bestaat dat? Ja, het kan.

Tegenwoordig leven jongvolwassenen in een hectische maatschappij waar een hoge druk op hen wordt gelegd. Zij willen een leuk, sociaal, interessant leven leiden en het liefst zo veel en zo goed mogelijk presteren. Deze druk wordt sommige studenten te veel. Wanneer ze niet op tijd aan de rem trekken kan het studenten opbreken. Zelfs zo erg dat ze in een vicieuze cirkel terecht komen, met een burn-out tot gevolg.

Dit boek is geschreven aan de hand van eigen ervaringen. Door een te hoge lat voor mezelf neer te leggen en door te veel hooi op mijn vork te nemen, ben ik mezelf voorbij gerend. Dat mij dit als student zou kunnen overkomen, had ik nooit gedacht. Met hulp van een psycholoog en medicatie ben ik hier goed uitgekomen.

Helaas is er nog vrij weinig bekend over burn-out bij studenten. Met dit boek wil ik een inzicht geven over studenten met een burn-out want een burn-out overkomt je, of je nu oud of nog jong bent.

Proloog

De muziek beukt in mijn oren. De geur van sigaretten maakt me misselijk. Verderop staat Julia met een jongen te kletsen. Mijn hoofd is wazig. Het lauwe biertje in mijn hand zet ik weg en ik loop richting de toiletten. Mensen staan op de trap, ik negeer ze. Het is ongelooflijk druk op Apollo. Mijn hart bonkt in mijn keel. Straaltjes zweet lopen over mijn rug. Ik hap naar adem, de sigarettenrook slaat op mijn longen. Een derdejaars student reikt me een biertje aan, ik sla het af. Ik moet hier weg, naar een plek waar niemand is, waar ik even op adem kan komen. Een angstig gevoel steekt de kop op. Dit komt niet door de alcohol, maar waardoor dan wel?

Een meisje strompelt de toiletten uit. Ze is enorm lam. Moet zij weten, het doet me niks. Ik loop langs haar heen en sluit me op. Met een plof ga ik op de toiletpot zitten, de tranen stromen over mijn wangen. Ik wil dit niet. Mijn hart gaat nog steeds tekeer, hoofdpijn komt opzetten. Wat is dit? De rare buien worden steeds heftiger en frequenter. Nu overkomt het me op Apollo. Met mijn hand op mijn buik probeer ik mijn ademhaling te stabiliseren. De muziek klinkt ergens op de achtergrond. Stemgeluiden komen dichterbij. Een paar meiden wachten op de toiletten. Ik moet eruit. Weg van hier. Met het puntje van mijn shirt veeg ik de tranen uit mijn gezicht. Hopelijk is mijn mascara niet teveel uitgelopen. Met gebogen hoofd open ik het toilet.

‘Hé Soof!’ roept een van de meiden. Ik weet dat het

asociaal is om mensen te negeren maar nu kan het niet anders. Ik moet weg van Apollo, op naar huis. Uit de garderobe gris ik mijn jas en vlucht naar de uitgang. Mijn clubgenoten komen er vanzelf wel achter dat ik al ben vertrokken. Mijn fiets haal ik van het slot, verderop staat een stelletje te tongen. De drukte en herrie van de vereniging laat ik achter me. Alleen fiets ik de donkere nacht in. De tranen stromen weer over mijn wangen.

Op kamers

‘Gezocht, leuke student (m/v) die een huis wil delen met vijf huisgenoten’

Met mijn telefoon in de aanslag en de adresgegevens in mijn hoofd, loop ik door Den Haag. Een week geleden kwam ik een advertentie tegen via een kamerverhuur site. Na een korte correspondentie met een van de bewoners van het huis, ben ik uitgenodigd om te komen hospiteren. Het studentenhuis ligt in het mooie Zeeheldenkwartier. De hofstad is onbekend terrein. Gelukkig loodst mijn navigatie-app me naar het juiste adres. Het huis ziet er op het eerste gezicht mooi uit, met een oude gevel en een chique witte deur. Het grote aantal fietsen verraadt dat het om een studentenhuis gaat, met zeven verschillende bellen naast de deur. Ik druk op ‘Huiskamer.’ Niet veel later gaat de zware voordeur piepend open. Een jongen met bruin haar, T-shirt en een gebloemd boardshort doet de deur open.

‘Hé, jij moet Sofie zijn, welkom.’

Hij geeft me een hand en vertelt dat hij Daan heet. Al kletsend gaat hij mij voor naar de woonkamer. Hij woont al twee jaar in het huis en heeft mazzel met zijn kamer, de grootste van het huis inclusief balkon.

‘Ik studeer bedrijfskunde, maar ben vaker in het water te vinden.’

Een surfboard in de gang verraadt zijn hobby.

‘Het huis bevalt erg goed. Er is altijd wel iemand om mee te hangen.’

Op een van de banken zitten de andere kandidaten,

twee onzekere meisjes. Ik geef ze een hand en ga naast hen zitten. Ik maak vast een goede kans. De woonkamer ziet er rommelig maar toch gezellig uit, de muren zijn lichtblauw geschilderd en aan het plafond hangt een kroonluchter. Zo te zien is deze zelf gemaakt, de gloeilampjes priemen uit felgroene, opengeknijpte bierblikjes. Er staan drie grote loungebanken, een oude tv en een eettafel met een bonte verzameling aan stoelen. Door de buitendeur heb ik uitzicht op een grote verwilderde tuin. In een hoek staat een winkelwagentje gevuld met bierkratten.

Het kamertje waarom het gaat bevindt zich op de tweede verdieping. Het is niet groot, maar groot genoeg om in te wonen. Het meisje dat er nu in zit, vertrekt over een week. Ze heeft het hok strak en minimalistisch ingericht, niet echt mijn smaak.

Terug in de woonkamer, ofwel de GR, zoals Daan het noemt, begint het echt werk. De GR staat voor Gemeenschappelijke Ruimte. Hier wordt gezamenlijk gegeten, gedronken, aan spelletjes gedaan, TV gekeken en gechilled. Van Daan krijgen we een biertje, iets anders heeft hij niet. Een iel meisje met een ringetje door haar neus en een dikke bos bruine krullen komt bij ons zitten. Haar shirt glijdt van haar schouder, waardoor het bandje van haar tijgerprint-bh zichtbaar is. Ze heet Tessa en is tweedejaarsstudent aan de kunstacademie. Daan en Tessa vragen ons het hemd van het lijf. De drie andere huisgenoten zijn er niet in verband met vakantie.

Het is hartje zomer. Vorige week ben ik teruggekomen van een week Griekenland met mijn middelbare school vriendinnen. Mijn Havodiploma is *in the pocket*. Een nieuwe stap in mijn leven breekt aan: studeren. Ik kan niet wacht-

ten om het ouderlijk huis te verlaten en in een nieuwe fase van mijn leven te duiken. Hoe zou het studentenleven mij bevallen? In mijn hoofd heb ik een geromantiseerd beeld van het studentenleven gecreëerd, bestaande uit feestjes, studeren, mannen en nog meer feestjes.

Thuis woon ik met mijn ouders en broertje Jaap. Oudere broer Willem heeft twee jaar geleden het nest verlaten en is in Utrecht neergestreken. In het dorp is niet veel te beleven, de lokale kroeg bevindt zich in een omgebouwde schuur. Mijn schoolvriendinnen zijn gezakt, blijven thuis wonen of gaan studeren in een van de dichtstbijzijnde steden. Niets voor mij.

‘Vertel eens wat over jezelf,’ vraagt Tessa geïnteresseerd.

‘Nou, ik ben dus Sofie,’ begin ik. ‘Ik wil in Den Haag wonen om hier Communicatie te studeren. Ik kijk er naar uit om op kamers te gaan. Het lijkt me naast gezellig, ook praktisch om een huis te delen. Helemaal alleen op jezelf wonen is ook zo saai. Daarnaast ken ik nog niemand in deze stad.’

Tessa knikt vriendelijk.

Ook de twee andere hospitanten vertellen wat over zichzelf. Met een half oor luister ik naar hun verhaal. Nadat Tessa informatie over het huis geeft, de huisregels uitlegt en over de andere huisgenoten vertelt, loopt het hospiteren ten einde.

‘Hebben jullie verder nog vragen?’ vraagt Daan. De meisjes schudden hun hoofd.

‘Hoe nu verder?’ zeg ik impulsief.

‘Je krijgt vanzelf bericht, morgenmiddag op zijn vroegst. *No worries.*’