

JOZEFIEN MOMBAERTS & SUZANNE GROTENHUIS

‘Burn-out, dat is die andere pandemie’

**Theater
aan Zee
zet zorg
centraal
op de
scène**

Toen TAZ-curator Jozefien Mombaerts aan vijf mensen vroeg een tekst te schrijven over voor wie of wat zij willen zorgen, antwoordden twee ‘dat dat even te moeilijk was’. Een van hen was theatermaakster Suzanne Grotenhuis. Een gesprek.

Door **TINE HENS**,
foto's **DIEGO FRANSSENS**

Het begon zo.

Van: Jozefien Mombaerts
Aan: Suzanne Grotenhuis
Onderwerp: Over zelfzorg
Beste Suzanne,

Het thema van Theater aan Zee (TAZ) is dit jaar zorg. Omdat Luc Muylaert – de artistiek leider – een burn-out heeft, zijn we samen een programma in elkaar aan het steken. Ik zag je voorstelling Holy Shit!, ik vond het een prachtige voorstelling, over een struggle met het leven en een burn-out. Vanuit TAZ mag ik vijf mensen vragen een stem te geven aan wie of wat weinig stem heeft. Zie je het zitten een tekst te schrijven over zelfzorg?

Van: Suzanne Grotenhuis

Aan: Jozefien Mombaerts

Re: Over zelfzorg

Beste Jozefien,

Ik las je mailtje met de vraag of ik een tekst wil schrijven en komen voorlezen op TAZ. Wat een leuke vraag. Ik zou het heel graag willen, alleen weet ik niet of het lukt. Ik heb namelijk niet zo lang een tweede kind gekregen en sinds hij er is zitten wij in een storm.

Mombaerts belde Grotenhuis op. Die was, zoals iedere dag de voorbije drie maanden, op wandel in het park om de hoek. ('Als een soort rare zombie loop ik mijn achtjes. Ondertussen ken ik iedereen die daar jogt of zijn hond uitlaat.') Ze nam op. Mombaerts herhaalde haar vraag. Grotenhuis herhaalde haar antwoord. 'Ik weet niet of het me lukt. Hij is een schatje, maar absoluut niet de makkelijkste baby.' Mombaerts: 'Je mag ook schrijven over waarom het niet lukt.'

En dat deed Grotenhuis. Al lopend in het park, met haar zoon in de draagzak tegen haar borst, type ze op het ritme van haar stappen en zijn slaap een tekst op haar telefoon. Over het gebrek aan verbinding dat aan haar knaagt, over de eenzaamheid die haar bij vlagen overvalt, over het verlangen naar 'resoneren', over het overaanbod aan goede raad om niet bij de pakken te blijven zitten maar door te gaan, over de pandemie van burn-outs.



JOZEFIEN MOMBAERTS EN
SUZANNE GROTENHUIS:
'Als zelfs economen het
begeven onder de druk, waar
zijn we dan mee bezig?'

'Ik flipte op het feit dat ik het niet kon, en dat mijn kind het ook niet kon, en dat iedereen in de wereld het wel leek te kunnen.'

Jozefien Mombaerts

'Rottende bellen die onder de hele samenleving borrelen', zo noemt ze het wanneer we rond haar keukentafel zitten. Aan de muur hangen de geboortekaartjes van Francis en Menno, onder een medaille die herinnert aan een bezoek aan de Niagarawatervallen, dat al dan niet echt heeft plaatsgevonden. *'It's wonderful over here.'*

Het is de eerste keer dat Mombaerts en Grotenhuis elkaar ontmoeten, maar dat ene telefoongesprek schiep een band. Zoals vreemden soms vertrouwd kunnen lijken omdat ze twijfels, angsten en onzekerheden over het leven en het moederschap delen. 'Ik begon te huilen tijdens dat gesprek', vertelt Grotenhuis. 'Ik ratelde maar door, vertelde over mijn zoon, hoe hij schrikt van ieder geluid, hoe hypersensitief en onrustig hij is. En Jozefien zei: "Maar dat klinkt als mijn zoon." Een ontlading. Het was de eerste keer dat ik me begrepen voelde. Tot dan hadden mensen me alleen maar gesust en gezegd dat er niets aan de hand is. Een gesprek met de kinderarts hield op want medisch was alles in orde. Het is vermoeiend als je geen voorbeelden hebt van hoe je kinderen opvoedt die het lastig hebben of anders aanvoelen. Ik was zo blij om Jozefien in mijn oor te horen. De tekst werd bijkomstig.'

In de tekst omschrijft u een kind krijgen als het eenzaamste wat u al hebt meegemaakt.

SUZANNE GROTENHUIS: Daar gaat mijn voorstelling *Holy Shit!* over. Ik weet dat eenzaamheid een beladen woord is, en dat mijn metaforische gevoel van eenzaamheid niet te vergelijken is met de diepe eenzaamheid van mensen die sociaal geïsoleerd zijn. Want ik ben omringd en heb een netwerk. Ik heb het vooral over hoe we allemaal op onszelf, elk voor zich, in ons huisje met ons tuintje, zitten te googelen 'hoe voed ik een kind op?' of 'is het normaal dat ik de eerste weken na de bevalling denk: ik wil dit kind niet?' Ik reageer zo fel op hormonenschommelingen in mijn lichaam dat ik de eerste vier nachten na de bevalling niet sliep, en daarna telkens maar een uurtje waardoor ik psychoseklachten kreeg. Ik begon te hallucineren, waarop ik een foldertje kreeg van een opnamecentrum voor moeders met een postnatale depressie. Ik kon alleen maar denken: mijn God, het gaat helemaal fout met mij, ik ben klaar voor de psychiatrie. Als ik wat sneller had kunnen spreken met mensen, ervaringen had kunnen delen, geruststelling had gekregen, dan was ik – zeker bij mijn eerste kind – minder diep afgedwaald. Ik kreeg telkens weer te horen dat

het tijd was om verder te gaan, de rug te rechten, maar ik had behoefte aan iets anders. Ik miste een traditie, een verhaal om in mee te stappen.

JOZEFIEN MOMBAERTS: We krijgen geen les in moederschap. Iedereen vloeit het zo'n beetje op zichzelf uit en ondertussen word je bedolven onder goedbedoelde raad waar je vaak niet zoveel mee bent. Wolf is nu tweeënhalf jaar en ik durf – *fingers crossed* – te zeggen dat ik mijn kind nu wel ken. We hebben een groot bed gebouwd en hij slaapt bij ons. Alleen al dát lokt bedenkelijke reacties uit. Van 'oei' en 'ai' en 'is dat wel gezond?' Het gevecht tegen de zogenaamde norm vind ik zeer vermoeiend. Normaliteit is voor mij een monster.

Herkent u het gevoel van eenzaamheid dat Suzanne beschrijft?

MOMBAERTS: Het is slopend om een weirdo te zijn. Daarin sluimert ook eenzaamheid. Want als ik beslis het anders te doen, is dat mijn verantwoordelijkheid. Zeker als het mislukt. Dan kan iedereen weer zeggen: 'Zie je wel?'

Mijn bevalling is behoorlijk traumatisch verlopen. Ik wilde natuurlijk thuis bevallen, maar het is geëindigd met een spoedkeizersnede omdat de navelstreng rond de hals van Wolf zat en mijn bekken te smal bleek om een kind door te laten. Net als Suzanne ben ik hoogsensitief, al mijn alarmen waren aangesprongen. Ik sliep niet. Mijn lief wilde dat ik vooral veel rustte, hij wandelde weg met de baby, maar ik hoorde dat kind krijsen op de gang. Je denkt: het zal beter gaan als we thuis zijn, maar Wolf was de hele dag door doodsbang. Ik kon hem niet neerleggen. Hij wilde alleen bij mij zijn. Ik vond dat geweldig, maar raakte er ook door overprikkeld, want ik had geen moment meer voor mezelf. Ik had zo lang gedroomd van een kind – sinds mijn zestiende wilde ik moeder worden – en dus flipte ik op het feit dat ik het blijkbaar niet kon, en dat mijn kind het ook niet kon, en dat iedereen in de wereld het wel leek te kunnen. Het heeft even geduurd voor ik de moeder in mij vond.

GROTENHUIS: Het is toch treurig hoe we allemaal op onszelf zitten klooiën en zoeken? Iedereen kletst, maar er is weinig connectie. Ik droom er nu van een plek te delen met drie, vier gezinnen met kinderen zodat mijn kinderen de hele tijd met anderen kunnen spelen. Het gaat niet over geld of spullen of speelgoed, maar over ingebed zijn in een gemeenschap. Ik vind het mentaal zwaar om onzeker te zijn, te twijfelen, die eenzaamheid te voelen. Het trekt me leeg. En

JOZEFIEN MOMBAERTS

- Geboren in 1987
- Woont met man, kind en stiefkinderen in Destelbergen
- Studeerde theater- en filmwetenschappen aan UAntwerpen
- Behaalde in 2018 het diploma regisseur-docent aan de Toneelacademie Maastricht
- Werkt als dramaturg, productieassistent en theaterdocent
- Debuteerde in 2021 met haar solovoorstelling *Een pleidooi voor zelfmoord*

'Mijn vrienden zonder kinderen hebben ook allemaal een burn-out. Ook twintigers. Ze moeten nog beginnen en ze zijn al helemaal op.'

Suzanne Grotenhuis

dat gaat echt niet alleen over kinderen. Mijn vrienden zonder kinderen hebben ook allemaal een burn-out. Ik zit in een theaterproject met twintigers. Drie van de vijf hebben een burn-out. Dat zijn mensen die niet eens afgestudeerd zijn, ze moeten nog beginnen en ze zijn al helemaal op. Het is als een andersoortige pandemie.

Is dat de reden waarom Theater aan Zee dit jaar zorg centraal plaatst?

MOMBAERTS: Luc Muylaert, jarenlang artistiek leider, voelde intuïtief dat er behoefte aan is. Om het belang van zorg te belichten in de ruime zin van het woord. Zorg voor elkaar, zorg voor de aarde, zorg voor alles wat we dreigen te vergeten omdat we met andere zaken bezig zijn. Behalve aan Suzanne vroeg ik aan vier andere mensen, uit uiteenlopende hoeken en sectoren, een tekst te schrijven waarin ze een stem geven aan wat volgens hen onzichtbaar blijft in onze samenleving. Ik vond het confronterend om vast te stellen dat van de vijf mensen die ik aanschreef zowel Suzanne als Jonas Van der Slycken, een jonge econoom, lieten weten: ik wil graag, maar het gaat niet, het leven weegt even te zwaar. Als zelfs economen het begeven onder de druk, waar zijn we dan mee bezig?

GROTENHUIS: Het is misschien een rare vergelijking, maar mijn man heeft weleens last van een soort psoriasis. Ze weten niet precies wat het is, een vreemde huidziekte, zeg maar. De huid is het laatste orgaan dat gifstoffen van stress kan afstoten. Dat wordt dan behandeld met cortisonezalf of -spuiten, maar het probleem zit natuurlijk elders, op een plaats die moeilijk te achterhalen is. Wel, burn-outs zijn zoals die huid. Dat iedereen burn-outs krijgt: we kunnen daarmee omgaan en we kunnen voor elkaar zorgen, maar de oorzaak ligt dieper. Al die burn-outs tonen aan dat het te hard gaat, dat we niet op elk gebied in ons leven kunnen blijven groeien. Het is raar welke hoge verwachtingen we koesteren voor onszelf en ons bestaan. En als ik dan een beetje doordenk waarom ik me soms eenzaam voel in dat kerngezin, kom ik toch snel bij iets economisch uit. Het was gewoon winstgevend om mensen in de jaren vijftig te verleiden met een huis, een auto, een koelkast. Ik ben geen maatschappij-deskundige of historica, maar ik kan er niet aan doen dat ik telkens weer bots op een nieuwe religie waarin we zitten: die van de economische groei. Al de rest is per ongeluk verdwenen. **Als het probleem maatschappelijk is, is zelfzorg dan geen illusie? We geven iedereen een yogamat om de druk aan te kunnen?**

GROTENHUIS: Ik moet nu denken aan onze crèche-begeleidster die elke dag huilt omdat ze haar werk niet kan doen zoals ze het graag zou willen. Ze heeft



**JOZEFIE
MOMBAERTS:
'Het is slopend
om een weirde
te zijn.
Daarin sluimert
ook eenzaam-
heid.'**

een burn-out maar blijft werken. Ziekteverlof is geen optie. Met 70 procent van haar loon komt ze niet rond. Wat als je een crèchebegeleidster, die een onmisbare baan heeft, nu eens behoorlijk zou betalen? Dan zou ze misschien een goed team hebben, drie dagen per week werken en gelukkig worden van haar baan, die ze in wezen graag doet. Maar dat vraagt waarschijnlijk om zó'n grote maatschappelijke hervorming dat het ons niet op tijd lukt.

MOMBAERTS: Zoals we zelfzorg invullen, wakkert het een ander soort consumptiege-



'Fuck zelfzorg. We hebben het omgekeerde nodig van zelfzorg, mensen die voor elkaar zorgen.'

Jozefien Mombaerts



drag aan. Doe een beetje yoga, eet dit, drink dat, eet dat niet. Je moet het weer allemaal zelf uitvogelen. Twee jaar geleden las ik een artikel waarin iemand schreef: 'Fuck zelfzorg.' We hebben het omgekeerde nodig van zelfzorg, mensen die voor elkaar zorgen. Want in zelfzorg zit toch weer die kern van jezelf perfectioneren tot het gezondste en beste lichaam. Maar als je elke dag moet mediteren, een uur sporten, een aanwezige moeder zijn, je werk doen, je huis proper houden, een fijne vrouw zijn, wat blijft er dan nog over?

SUZANNE GROTENHUIS:
'Als nu iemand tegen me zegt dat het niet goed gaat, dan reik ik geen oplossingen aan. Ik luister en ik wacht.'

GROTENHUIS: Ook dat schrijf ik in de brief. Ik snak naar verbinding. Je kunt een einzelgänger zijn, maar je toch verbonden voelen met je omgeving, je geschiedenis, je cultuur, de boom in je achtertuin, het maakt niet uit wat het is, maar je moet je kunnen verbinden met iets of iemand. Dat lukt niet als je de hele tijd bezig bent met jezelf optimaliseren. Ik zie mezelf soms als een statisch geladen staaf die zich ontdaadt als ik me verbind met iets of iemand anders. Als ik alleen op mezelf tril, dan blijft het trillen, onophoudelijk en gekmakend. Ik heb geen yoga nodig, maar een gevoel van verbinding.

MOMBAERTS: Seks?

GROTENHUIS: Welja.

MOMBAERTS: Ook niet eenvoudig als je pas een kind hebt gekregen.

Holy Shit! gaat niet alleen over een burn-out, maar ook over het verlangen om moeder te worden. Het was niet vanzelfsprekend voor jullie, Suzanne, om kinderen te krijgen. Hoe zwaar woog dat?

GROTENHUIS: Het ivf-traject vond ik een zegen. Plots stonden allemaal specialisten klaar om ons te helpen en ons stap voor stap te begeleiden. Ik ben ontzettend dankbaar voor alle medische hocus pocus die we hier hebben kunnen doen en die ons in de Verenigde Staten een half miljoen euro had gekost. In de drie jaren daarvoor eindigde iedere zwangerschap in een miskraam. Iedereen zei: 'Dat is normaal, het hoort erbij, het komt wel goed, want hé, je kunt ten minste zwanger worden!' Of ik kreeg te horen dat het niet eens een miskraam was want ik had de kaap van acht weken nog niet gerond. Een keer kreeg ik een kaartje van een psychotherapeut toegeschoven. Als ik het nodig had, kon ik in dezelfde praktijk een afspraak maken.

Het was iets raars wat bijna alle vrouwen deelden, maar waar niemand over sprak. Zeven keer ben ik superverdrietig geweest. Ik duwde dat weg, want niemand leek daar verdrietig over te zijn. En ik geloofde dat, dat je niet flauw moest doen. Toen ik dan toch zwanger was en ook zwanger bleef, spoelde het opgespaarde verdriet natuurlijk over me heen, als een achterstallig onderhoud. Het is zelden een goed idee om pijn te verbijten.

MOMBAERTS: Ook dat verdriet delen we in zekere zin. Ik heb altijd geweten dat ik kinderen wilde. Het is het eerste wat ik tegen Johan (Heldenbergh, haar man, nvdr) zei: 'Als je geen kinderen meer wilt, heeft deze relatie geen zin.' Het lukte niet om op natuurlijke wijze zwanger te worden. Daar was even paniek over, maar kunstmatige inseminatie heeft ons geholpen. Soms vraag ik me af of dat ook te

‘Toen ik dan toch zwanger was en bleef, spoelde het opgespaarde verdriet over me heen, als een achterstallig onderhoud.’

Suzanne Grotenhuis

maken heeft met de druk die we ons opleggen. Je hoort het zo vaak: mensen die geen of moeilijk kinderen kunnen krijgen.

GROTENHUIS: Ik twijfel of druk daarbij een rol speelt. Ik weet nog dat een gynaecoloog tegen mij zei: ‘Er is niets wat jij kunt doen om mentaal een miskraam op te wekken.’ Ik was zo blij dat iemand dat duidelijk maakte, want op de duur begin je inderdaad te denken dat je geen stress mag hebben, dat je op vakantie moet om te chillen en dat je pas zwanger kunt worden als je de perfecte omstandigheden creëert. Mensen krijgen kinderen in oorlogsgebied, dus zo perfect hoeft het toch niet te zijn? Ik beschouw het gewoon als een raar mirakel dat zich moet voltrekken.

Is de manier waarop we het verdriet over een miskraam wegwuiven symptomatisch voor hoe we als samenleving met pijn en leed omgaan? Dat we er te weinig ruimte aan geven? In jullie werk kaarten jullie dat elk op een eigen manier open en bloot aan.

GROTENHUIS: Als ik hoor dat een econoom zegt: ‘Ik kan niet meer’, dan denk ik dat er stilaan minder schroom is om over moeilijke zaken te praten. Of hebben mensen gewoon meer burn-outs? Is het zo gewoon geworden?

MOMBAERTS: Mij lijkt het soms een valse openheid. Als je na drie gesprekken nog altijd hetzelfde verhaal vertelt, word je toch snel aangeraden om jezelf bij elkaar te rapen. Of elders hulp te zoeken. Want je bederft de sfeer.

GROTENHUIS: O ja, zoals mensen met een depressie stevast de raad krijgen om in de zon te gaan zitten. Als het zo simpel was, zou toch niemand depressief zijn?

MOMBAERTS: Door de voorstelling *Een pleidooi voor zelfmoord* associëren mensen mij makkelijk met zware thema's. Voor mij is het erover hebben een manier om lichtheid te creëren, om de ramen open te zetten en ruimte geven aan waar mensen mee worstelen.

GROTENHUIS: ‘Zendtijd’, noemt Rebekka de Wit (schrijfster en theatermaakster, nvdr) dat. Dat vind ik mooi. Als je een voorstelling maakt, krijg je anderhalf uur zendtijd. Het gaat niet over de boodschap die je wilt brengen, of dat ik iets denk te weten wat het publiek niet weet, maar over dat ik het kan hebben over wat ik belangrijk vind. En zwaarte? Ik heb daar geen probleem mee. Soms spreken oudere mensen me bezorgd aan. Of het wel goed met me gaat.

Is het niet zo dat een oudere generatie nu en dan verzucht dat de jeugd wat weinig weerbaar is? Dat zij minder klaagden en zaagden, ook al leken de tijden lastiger?

SUZANNE GROTENHUIS

- Geboren in 1985
- Groeide op in Amsterdam
- Woont met man en kinderen in Antwerpen
- Studeerde in 2007 af aan de opleiding Dora Van der Groen
- Maakte met Rebekka de Wit en Freek Vielen *Heimat*
- *Holy Shit* is na *Het Zwarte Woud Forever* en *On Ice* haar derde solovoorstelling

GROTENHUIS: Daar moet ik eens over nadenken. Ik wil daar heel graag met andere generaties over praten, maar dan moeten we wel de bruggen kunnen leggen en wil ik niet onmiddellijk met doodoeners worden platgeslagen. Ik zei een keer dat ik pleit voor een jaar moederschapsverlof omdat ik na drie maanden absoluut niet klaar ben om te gaan werken. Prompt kreeg ik te horen dat iedereen dat natuurlijk wil, maar dat het ook betaald moet worden. Tja. In Duitsland kan het. Ik denk niet dat ze in Duitsland graag geld in een diepe put gooien, dus waarschijnlijk is het ook economisch zinvol om vrouwen en mannen de kans te geven langer bij hun baby te blijven.

MOMBAERTS: Al is het maar om de burn-outs nadien te vermijden. Ook die kosten geld.

GROTENHUIS: In mijn voorstelling maak ik er grappen over, maar ik heb werkelijk een parcours achter de rug langs een craniosacraal therapeut, een waarzegger, een psycholoog en – wat ik wonderlijk vond – uiteindelijk zeiden ze allemaal hetzelfde. Dat ik moest stilstaan en voelen wat ik nodig heb.

MOMBAERTS: Dat is ongetwijfeld waar, maar hoe vertaal je dat naar het leven?

GROTENHUIS: Op kleine schaal heeft het een verschuiving bij mij teweëgebracht. Als nu iemand tegen me zegt dat het niet goed gaat, dan reik ik geen oplossingen aan. Ik luister en ik wacht en ik geef ruimte aan dat gevoel. Vaak is dat ongemakkelijk. We zijn dat niet gewend. Een beetje zoals toen jij naar mij belde, Jozefien. Het zijn kleine dingen die je kunt veranderen. Maar de problemen van de samenleving, of hoe we ze geregeld hebben, die los je daar niet mee op. ●



Theater aan Zee (TAZ) vindt plaats van 27/07 tot 06/08 in Oostende. Uitvalsbasis is het Leopoldpark. Info: www.theateraanzee.be