

‘Omvallen was toch iets voor anderen?’

Florien Vaessen werkte in een managementfunctie bij ABN Amro. Op een dag ‘viel ze om’. Een burn-out. Het opende haar de ogen.

“Mijn man zag het 't eerst, vijf jaar geleden. Ik dacht zelf die ochtend nog dat ik gewoon kon gaan werken. Op het moment dat hij me vond, lag ik op bed, klappertandend. Ik was onder de douche geweest, waar ik het maar niet warm kon krijgen. ‘Floor, zo ga jij echt niet naar kantoor,’ zei hij. Met tegenzin liet ik me in bed stoppen. Ik sliep die hele dag. De eerste dag van mijn burn-out, weet ik nu. Achteraf gezien waren de voortekenen allang daar. In het jaar ervoor was ik geregeld ziek geweest. Een voorhoofds-holteontsteking, een keelontsteking... Uit onderzoek blijkt dat als je drie keer in een jaar kortdurend ziek bent geweest de kans op langdurig ziek zijn de jaren erop groter is. Maar toen dacht ik dat ik dat ene jaar pech had gehad. En dit was vast een griep. Een fikse, dat wel.”

Pfeiffer of...

“Ik stond bij de bank bekend als iemand die bergen werk kon verzetten, met veel energie. Altijd positief. En nu zat ik thuis. In mijn badjas. Op de bank. Die eerste week was vervreemdend. Alsof iemand de stekker uit me had getrokken. Lezen? De letters dansten voor mijn ogen. Tv-kijken? Ik begreep niet wat ik op het beeld zag. Ik kon alleen maar zitten, liggen, voor me uit

staren en af en toe moest ik huilen. En slapen; alsof ik jarenlang geen nachtrust had gehad. Dit was wel meer dan een griep, voelde ik. Maar wat was het dan? Na een week ging ik naar de huisarts, want er zat geen enkele verbetering in. ‘Ik laat je bloed onderzoeken, maar bedenk zelf ook waaraan het kan liggen dat je zo voelt,’ zei ze. Een doortastende vrouw. Gelukkig kwam er na vier weken zoeken een diagnose: de ziekte van Pfeiffer. Een opluchting. Maar diep vanbinnen wist ik: nee, ik ben óp. Het idee weer terug te moeten naar kantoor in mijn functie als manager; ik moest er niet aan denken. Het was fijn, die Pfeifferdiagnose. Vragen van anderen kon ik er in dit stadium namelijk echt niet bij hebben. Ik begreep zelf amper wat er met me was, laat staan dat ik het aan collega's kon uitleggen. Collega's die het goed bedoelden trouwens: geregeld ontving ik mailtjes en na ruim een maand afwezigheid kwam mijn lieve secretaresse met kaartjes. En een A4-tje, met wie wat ging overnemen. Ik durfde niet te kijken. Te confronterend. Na een paar dagen pakte ik het papiertje toch op. Ik bestudeerde het en schrok: meer dan zestig procent van mijn tijd spendeerde ik aan vergaderingen, zag ik nu zwart-op-wit. Vaak trouwens zonder dat die zoden

aan de dijk zetten. Wat had ik een rotbaan, zo op papier. Opeens drong het tot me door: Pfeiffer was een paraplu geweest tegen een mogelijke regen aan oordelen. En ik had het waarschijnlijk gekregen door mijn gebrek aan weerstand. Maar eronder lag een burn-out. Ik had eerder mensen om zien vallen en mijn klachten - slechte concentratie, angst en weerzin als ik aan werk dacht, vermoeidheid en nauwelijks weerstand; alles wees erop. Toch? De huisarts bevestigde mijn vermoeden. Ik had inderdaad alle kenmerken. In het begin had ik het daar moeilijk mee. Ik was toch zo'n sterke? Omvallen was toch iets voor... anderen? Maar me verzetten had geen zin. Ik was kapót.”

Confronterende vragen

“De periode erna bracht ik thuis door. Ik kan me nu al niet meer voorstellen hoe moe ik toen kon zijn. Mijn man werkt thuis, waardoor hij gelukkig makkelijk kon schakelen. Hij liet me vrij om mijn rust te pakken en floot me terug als ik op ‘een goede dag’ én naar de markt én naar de zwembles van mijn dochter wilde. Mijn dochter, toen zes, schakelde wonderwel mee met de nieuwe situatie. We legden het haar uit en ze leek het te begrijpen, dat mama even te veel had gewerkt en nu heel moe was. Mijn sociale leven kreeg tijdelijk een andere vorm; niet meer uit, maar thuis, niet meer uren borrelen, maar kort een kop thee. Het had op veel vlakken ►



'Ik ben blij dat steeds meer mensen zich erover uitspreken dat ze een burn-out hebben gehad, vooral op topniveau was dat eerder not done'

spaan kunnen lopen, maar gelukkig was iedereen in mijn omgeving begripvol en meedenkend. Ik realiseer me dat ik geluk heb gehad: een burn-out kan mensen uit elkaar drijven. Opeens houdt alles op, dat is voor alle partijen moeilijk om mee te dealen. Het was tijd voor wat *soul searching*; naast mijn gesprekken met dierbaren besloot ik ook naar een goede coach te gaan. Die stelde me confronterende vragen. De simpelste en tegelijkertijd moeilijkste: 'Florien, wat wil jij?' 'Nou,' begon ik, 'ik wil niet meer dit, niet meer dat...' Ze glimlachte: 'Ik vroeg je naar wat je wél wilt.' Ik realiseerde me dat ik inderdaad alleen focuste op wat ik niet - meer - wilde. Opeens drong het tot me door: de baan die ik had, dat was ik niet. Niet meer."

Waar was Florian?

"Ik had me altijd graag geconcentreerd op de inhoud. Doordat ik van nature dingen in beweging kreeg, was ik bijna als vanzelf steeds meer in managementfuncties terechtgekomen. In mijn laatste baan leek het vooral te gaan over radertjes voortduwen, redderen. Aan de mensen onder mij moest ik beslissingen van bovenaf uitleggen, naar boven toe had ik weinig beslissingsbevoegdheid. Soms waren er conflicten tussen afdelingen en moest ik die oplossen, maar veel problemen waren niet op te lossen. Mijn dagelijks werk was vooral strijd. Het enthousiasme en de gedrevenheid van de jaren ervoor was ik kwijtgeraakt. En wat ik vanbinnen voelde, deed er niet meer toe. Dat zag ik als een kracht: ik kan alles aan. Maar nu realiseerde ik me: ik had mijn gevoel buitengesloten. Eigenlijk was ik allang ongelukkig, alleen had ik dat compleet

weggedrukt. Ik was een *corporate robot* geworden, een kei in het hanteren van overlevingsmechanismen. Ik was cynisch, gebruikte kantoortaaltermen als 'leveren', 'afstemmen' en 'ketenoverleg'. Ik was, net als zoveel mensen, volledig samen gevallen met mijn werk; ik had me overmatig aangepast. Waar was Florian? Ik kon zo niet verder. De huisarts raadde me aan: 'Maak nu geen grote beslissingen, eerst herstellen.' Daar besloot ik me aan te houden.

Na drie maanden thuis begon mijn re-integratie. Dat was in het begin zwaar; ik voelde me fysiek zwak en me twee uur concentreren was al behoorlijk veel gevraagd. Ik kwam op een andere afdeling terecht, waar ik een project onder mijn hoede kreeg. Terug op kantoor bleek ik keihard van de apenrots gevallen. Zo gingen sommige mensen opeens met een hoger, zachter stemmetje tegen me praten: 'Hoe gaat het, Florian?' Het was in het begin ongemakkelijk als ik, voor het managementteam waarvan ik eerst zelf deel uitmaakte, een presentatie moest

geven over mijn project. Bij andere collega's bemerkte ik de houding: o ja, Florian, daar is wat mee, die is omgevallen. Collega's, die misschien zelf ook op het punt van omvallen stonden, kwamen juist naar me toe en waren buitengewoon geïnteresseerd: wat voelde jij dan precies? In het openbaar durfden bepaalde mensen zich niet al te veel met me te bemoeien. Die zagen een burn-out wellicht als 'zwak' en met zwak wilden ze niet worden geassocieerd. Gek genoeg werd ik daar niet onzeker van. Eerder ging ik vanaf een afstand naar mezelf en de situatie kijken. Het deed me filosoferen over 'sterk' en 'zwak': wat is sterk en wat is zwak? Gelukkig waren er ook mijn naaste collega's, voor hen bleef ik Florian, of ik nu was omgevallen of niet."

Hier werd ik gelukkig van

"Sterk, dat was dus in de ogen van veel mensen: een hoge positie. Status. Je overleefde houden in de *corporate ratrace*. Maar als dat sterk was, waarom zag ik dan zo veel mensen om me heen óók vast-

lopen? Was het systeem niet een machine geworden en wij - vervangbare - onderdelen? En was het niet sterker om te handelen vanuit mijn overtuiging, mijn eigen drijfveren? En was dát bij mij niet altijd geweest dat ik mooie resultaten wilde kunnen neerzetten? Ik besloot dat ik het woord 'sterk' anders moest definiëren. Sterk is, om te kunnen zien wat zin heeft, voor jónu, als individu. Om te kunnen zien dat die *corporate ratrace* soms gewoon niet deugt, omdat mensen geen afstand meer kunnen nemen van wat ze doen en ze niet meer onafhankelijk denken. Overigens: ook werkgevers hebben meer aan werknemers die bevlogen zijn, die autonoom denken, die niet als een robot opereren. Ik voelde dat mijn hart hier niet meer lag. Maar ja, voorlopig zat ik nog steeds bij dezelfde bank. Na het re-integratieproject volgde nóg een project. Dat project ging ook goed. Zo goed, dat ik het op directieniveau presenteerde. Ik was oprecht blij; ik had hier echt invloed op een situatie. En daarna wist ik: ik moet echt weg bij de bank.

Want dit is wat ik wil: autonoom zijn. Ik ben vertrokken zodra het project was afgerond. Spannend, maar ik wilde - nee, móést - doen waar ik ten diepste wel gelukkig van word: zelfstandig werken en terug naar de kern van mijn vakgebied marketing en communicatie. Ik had mezelf weer teruggevonden."

Taboe

"Na mijn burn-out, nu vijf jaar geleden, kwam ik erachter dat er veel meer mensen kampen met burn-outklachten dan ik dacht: een op de zeven. Oorzaken zijn lang niet altijd werk, zoals bij mij; het kan ook komen door privéomstandigheden of een combinatie van werk en privé. En het kan iedereen in elke functie overkomen. De cijfers zijn een teken aan de wand, er is inderdaad iets mis met het systeem. Zelf had ik tijdens mijn burn-out graag een boek gelezen van iemand die er een kreeg in een grote organisatie. Omdat dat er niet was, besloot ik het zelf te schrijven (zie onderschrift, red.). Sinds een interview in *Het Parool* en een lezing bij The school of

life krijg ik dagelijks reacties van mensen die mijn verhaal herkennen. En toch blijft burn-out een moeilijk onderwerp. Juist daarom ben ik zo blij dat steeds meer mensen zich erover uitspreken dat ze er een hebben gehad, vooral op topniveau in de zakenbranche was dat eerder not done. Langzaam slijt het taboe, dingen als een online magazine over stress, *stressedout.nl* (zie kader, red.), interviews met bekende Nederlanders over hun burn-out in bladen, en andere initiatieven op dit gebied dragen daaraan bij. Mijn hoop is dat we er over een tijdje normaal over kunnen praten. Het is belangrijk dat we op een gezonde manier met werk leren omgaan, dat grote organisaties ook de hand in eigen boezem steken wat betreft de oorzaken. Je ziet dat nu langzaam gebeuren. We zijn er nog lang niet, maar de eerste stap is gezet: we gaan er eindelijk over praten. Bewustwording en openheid is het begin van verandering." ■

Op de bank, hoe ik ziek werd van mijn werk, net als een miljoen andere Nederlanders, door Florian Vaessen. € 17,95 (Uitgeverij Balans).

HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT EN VOORAL: HOE KOM JE ER WEER VANAF? ARBEIDSPSYCHOLOOG EN COACH AUDREY ERNST GEEFT ANTWOORD.

Ongeveer een op de zeven mensen in Nederland heeft last van burn-outklachten. Wat zijn de meestgenoemde klachten?

"Bijvoorbeeld lichamelijke en geestelijke vermoeidheid. Andere klachten zijn dat je niet meer kunt ontspannen, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid, veel piekeren en je continu opgejaagd voelen. Ook kunnen er lichamelijke klachten ontstaan zoals spanningshoofdpijn, spierpijn, maag- en darmproblemen en een verminderde weerstand."

Wat voor mensen krijgen sneller een burn-out?

"Bij mensen die een burn-out krijgen speelt perfectionisme

niet zelden een grote rol. Ze zijn erg betrokken bij hun werk en het zijn mensen die veel aankunnen. Maar wordt de last te groot, dan slaat bevlogenheid juist om in energieverlies."

Hoe kun je een burn-out voorkomen?

"Probeer met een zekere afstand naar je werk te kijken: ben ik gelukkig? Onderzoek je drijfveren: waar krijg ik energie van, wat motiveert en inspireert mij, en: lukt het mij om dit in mijn loopbaan mee te nemen? Je ziet vaak dat mensen 'hun werk worden'. Dan verhoogt het risico op een burn-out."

Hoe herstel je?

"Hoe lang herstel duurt en

wat het beste werkt, dat is voor iedereen anders. In elk geval is sociale steun van je collega's en werkgever belangrijk. Sommige mensen herstellen in hun eentje, anderen zoeken een psycholoog, een haptonoom of coach. Er is wel altijd sprake van een volgorde: eerst tot rust komen, dan weer activiteiten opbouwen, op een andere manier met dingen leren omgaan en tot slot je nieuwe vaardigheden blijvend toepassen."

MEER INFORMATIE?

Check: checkjerkwerkstress.nl, een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

ONLINE MAGAZINE OVER STRESS

Op *stressedout.nl*, het eerste online (vrouwen)magazine dat zich focust op stress en alles wat daarbij komt kijken, wordt op een relaxte manier ingegaan op stress en burn-out. Oprichter Maaïke Helmer kreeg zelf acht jaar geleden een burn-out, waarvan ze volledig herstelde. Ze onderzoekt; hoe houd je alle ballen hoog, hoe weet je of je goed bezig bent, hoe vind je balans? Het online magazine telt 25 medewerkers, onder wie seksuologe Kaat Bollen, bekend van onder andere *Galileo* en *Sputten en slikken*. Op de site staat ook een interview met Florian Vaessen over haar boek.

