

DE BURN-OUT

*Voor mijn kinderen:
Freddy, Hugo, Oscar, Rex en Sybella*

1

De stress giert door mijn lijf en dat komt niet doordat mijn inbox uitpuilt.

Het komt ook niet door de boze opvolgmailtoes. (*Heb je mijn bericht wel gekregen, want ik wacht nog steeds op antwoord.*)

Nee, het zijn de berichten die dáár weer op volgen waar ik hypernerveus van word. De mailtoes met twee rode uitroepetekens. Die supergiftig van toon zijn (*Zoals ik in mijn TWEE eerdere mails al aangaf...*) of zogenaamd bezorgd en sarcastisch (*Ik begin me serieus af te vragen of er iets ergs met je is gebeurd. Ben je in een put gevallen of zo?*)

Van dit soort berichten krijg ik het letterlijk benauwd, en mijn oog gaat ervan trekken. Vooral als ik ben vergeten die e-mails als ‘belangrijk’ te labelen. Mijn hele doen en laten wordt bepaald door die mailtoes. Wat zeg ik, mijn hele léven. Maar die laatste e-mail heb ik dus niet gelabeld en dat was al een paar dagen geleden en nu heeft mijn collega het duidelijk volledig met me gehad, al valt de toon eigenlijk nog wel mee: *Maar echt, gaat het wel goed met je, Sasha?* En nu voel ik me nog schuldiger dan ik al deed. Het is een aardige vent. Hij is niet onredelijk. Hij kan er ook niks aan doen dat ik het werk van drie mensen moet doen en weleens een steekje laat vallen.

Ik werk voor Zoose, de hippe reisapp die momenteel de markt bestormt. De slogan van onze huidige reclamecampagne is *Zoose – fijne reis, lage prijs*, en ik moet zeggen: het is een geweldige app. Waar je ook heen wilt, Zoose levert binnen een paar tellen een reisschema en goedkope tickets en heeft ook nog een aantrekkelijk bonusstelsel. Ik ben hoofd Speciale Aanbiedingen voor veertien landen. Die functietitel was de reden dat ik deze baan per se wilde hebben, dat durf ik best toe te geven. En natuurlijk omdat Zoose een hippe start-up is. Als ik vertel waar ik werk, dan zegt iedereen: ‘O, werk jij

daar? Van die reclames in de metro!’ En ze voegen eraan toe: ‘Wat een coole baan!’

Het is ook een coole baan. Op papier dan. Zoose is een jong, snelgroeiend bedrijf, met een plantenwand in de kantoortuin en gratis kruidenthee. Toen ik hier een paar jaar geleden begon, was ik dolgelukkig. Als ’s ochtends de wekker ging dacht ik: *Wat ben ik ook een mazzelaar.* Maar die blijdschap ging langzamerhand over in *O god, o nee, ik houd het niet meer vol! Hoeveel e-mails moet ik vandaag beantwoorden? Hoeveel vergaderingen heb ik? Hoe houd ik alle ballen in de lucht?*

Het kantelpunt zou ik niet precies kunnen aangeven. Zes maanden geleden? Zeven misschien? Ik heb al tijden last van een opgejaagd gevoel. Alsof ik in een tunnel zit en geen andere keuze heb dan maar gewoon door te buffelen. Hup, hup, hup.

Ik krabbel een notitie op een post-it – *Mails wegwerken!!!* – en plak die aan mijn computerscherm, naast een briefje dat daar al maanden hangt. *App??* staat erop.

Mijn moeder zweert bij apps. Ze heeft een Klaar voor Kerstmis-app, een Plan je Vakantie-app, en een app die haar ’s ochtends om halfacht vertelt dat ze een vitaminepil moet nemen. (Diezelfde app geeft elke avond aan dat het tijd is om haar bekkenbodemspieren te versterken en vuurt op gezette tijden een ‘inspirerende quote’ op haar af. Ik vind het raar en bemoeizuchtig, al heb ik dat maar voor mezelf gehouden.)

Maar goed, zij zal het wel weten – misschien zou ik met de juiste app mijn leven weer op de rit kunnen krijgen. Maar er zijn zoveel apps, ik zou echt niet weten welke ik moest kiezen en – mijn god – wat moet je altijd veel gegevens invullen. Ik heb een bullet journal met bijbehorende gelpennen. Het is de bedoeling dat je daarin al je actiepunten noteert, ze voorziet van een kleurcode en dat je de punten dan een voor een afwerkt. Maar wie heeft daar nou tijd voor? Wie heeft er tijd om een parse pen te pakken en op te schrijven *de vierendertig boze mails in mijn inbox beantwoorden* en er dan

een stickertje met een verdrietige smiley naast te plakken? In mijn bullet journal staat al een jaar lang precies één actiepun: *Werken*. En ik heb er nooit een vinkje achter kunnen zetten.

Ik werp een blik op de klok en schrik. Hoe kan het nou al 11.27 uur zijn? Ik moet aan het werk. Vooruit, Sasha.

Beste Rob, het spijt me dat je zo lang op een reactie moest wachten. Wil je mijn excuses alsjeblieft aanvaarden? Dit soort zinnnetjes typ ik nou de hele dag door. *De datum is voorlopig gesteld op 12 april. Mocht dat nog veranderen, dan laat ik het zeker weten. Tot slot nog even iets over de roll-out in Nederland: de directie heeft besloten –'*

'Sasha!'

Ik ga zo op in mijn werk dat ik bij dat al te bekende, snerpemde stemgeluid een eindje opveer uit mijn bureaustoel.

'Heb je even?'

Ik schiet volledig in een kramp. Even? Even? Nee. Ik heb niet 'even'. Ik heb zweetplekken onder mijn armen. Mijn vingertoppen staan in de fik. Na deze e-mail moet ik nog een miljoen andere belangrijke berichten beantwoorden. Ik moet door, ik heb geen tijd voor jou...

Maar Joanne, ons hoofd Empowerment en Werkgeluk, komt mijn kant op gelopen. Joanne is in de veertig. Ze is een jaar of tien ouder dan ik, maar ze kijkt tijdens vergaderingen vaak naar mij als ze dingen zegt als 'vrouwen van onze leeftijd'. Ze draagt ook vandaag weer een nette maar comfortabele broek en een duur, effen t-shirt. Ik zie een misprijzende blik in haar ogen, zo kijkt ze bijna altijd. Ik heb blijkbaar weer eens iets verkeerd gedaan. Maar wat? Haastig probeer ik te bedenken welke mistappen ik mogelijk heb begaan, maar er komt niets bij me op. Ik zucht, stop met typen en draai mijn bureaustoel een klein stukje haar kant op. Net genoeg om niet onbeleeft over te komen.

'Sasha,' zegt ze vinnig, en ze slaat haar verzorgde haren naar achteren. 'Even over het programma Vreugdevol aan het Werk. Jouw deelname daaraan stelt me zeer teleur.'

Shit. Vreugdevol aan het Werk. Ik wist dat ik iets vergeten was. Ik dacht dat ik daar een post-it voor had gemaakt – *Vreugdevol!* – maar die is dan zeker van mijn computerscherm gevallen. Ik kijk naast mijn bureau en ja hoor, er kleven twee post-its aan de verwarming: *Vreugdevol!* en *Gasrekening!*

‘Sorry,’ zeg ik, in de hoop dat het vleiend en nederig overkomt. ‘Het spijt me echt, Joanne. Sorry.’

Heel soms, als je maar vaak genoeg ‘sorry’ tegen haar zegt, neemt Joanne daar genoeg mee. Maar vandaag niet. Ze leunt tegen mijn bureau en ik krijg een knoop in mijn maag. Ze gaat een preek tegen me houden.

‘Het is ook Asher opgevallen dat je niet echt betrokken bent, Sasha.’ Ze kijkt me onderzoekend aan. ‘En zoals je weet is Asher zéér begaan met het stimuleren van vreugde op de werkvloer.’

Asher leidt de afdeling Marketing en is dus mijn baas. Hij is ook de broer van Lev, de beroemde oprichter van Zoose. Die kwam op het idee voor de app toen hij op het punt stond op het vliegtuig te stappen. Hij dook op de luchthaven een koffiebar in en miste, terwijl hij bezig was de opzet voor de app uit te werken, zes vluchten naar Luxemburg. Dat zegt hij althans; ik heb hem het hele verhaal horen vertellen tijdens een TED Talk.

Lev is een pezige en charismatische man, innemend ook. Hij stelt onophoudelijk vragen. Is hij op kantoor aanwezig, dan loopt hij de hele tijd rond – hij is met zijn wilde bos haar een opvallende verschijning – en vraagt dan dingen als: ‘Waarom doen jullie dit?’, ‘Wat is dat?’, ‘Waar ben je mee bezig?’ en ‘Zou het zo niet beter werken?’ Toen ik kwam solliciteren, vroeg hij iets over mijn jas en over mijn docenten aan de universiteit. Ook vroeg hij of ik te spreken was over service bij pompstations langs de snelweg, dat vond ik verrassend en grappig en inspirerend.

Maar de laatste tijd zie ik hem nooit meer. Ik zie alleen Asher, zijn broer, maar die lijkt wel van een andere planeet te komen dan Lev. Op het eerste gezicht is het een aardige man, iemand bij wie je

je snel op je gemak voelt. Maar ik ontdekte al snel dat hij verwaand is en jaloers op de roem van Lev. Bovendien is hij overgevoelig voor alles wat ook maar in de buurt komt van een kritische noot. Hij reageert giftig als je niet zegt: ‘Wat een baanbrekend idee, Asher. Echt geniaal!’

(Joanne roept bij elke vergadering bij alles wat die man te berde brengt: ‘Wat een baanbrekend idee, Asher. Echt geniaal!’)

Maar goed. Met Asher moet je dus een beetje uitkijken. En met Joanne trouwens ook, want Asher en zij kennen elkaar nog uit hun studententijd en zij loopt over de afdeling als een bloeddorstige beul op zoek naar kettters.

‘Ik sta volledig achter Ashers programma,’ zeg ik vlug, in de hoop dat het een beetje geloofwaardig overkomt. ‘Gisteren heb ik de lezing van dr. Sussman bijgewoond. Heel inspirerend.’

De onlinelezing van dr. Sussman (‘Van doemdenken naar positieve actie – maak je dromen waar!’) was verplichte kost voor alle medewerkers. Hij duurde twee uur en dr. Sussman had het al die tijd voornamelijk over haar scheiding en latere seksuele ontwaken in een commune in Croydon. Ik heb geen flauw idee waarom ze ons wilde meenemen op deze spirituele reis, maar het was gelukkig via Zoom dus ik kon ondertussen mooi wat mails wegwerken.

‘Ik heb het over het onlinemoodboard voor persoonlijke doelstellingen, Sasha,’ zegt Joanne. Ze slaat haar armen over elkaar als een valse gymlerares die op het punt staat je twintig push-ups te laten doen. (Wil ze me soms twintig push-ups laten doen?) ‘Je hebt al tien dagen niet ingelogd, viel ons op. Heb je dan werkelijk geen enkel doel voor ogen?’

O god. Dat verdomde moodboard, daar heb ik geen moment meer aan gedacht.

‘Sorry,’ zeg ik. ‘Komt helemaal goed.’

‘Asher heeft als afdelingshoofd het beste met jullie voor,’ zegt Joanne, nog altijd met samengeknepen ogen. ‘Hij vindt het belangrijk dat alle medewerkers de tijd nemen om persoonlijke doelen te

stellen en dagelijkse geluksmomenten te noteren. Schrijf jij elke dag op wat jou vreugde schenkt?’

Ik ben met stomheid geslagen. Een dagelijks geluksmoment? Wat zou ik me daarbij moeten voorstellen?

‘Het zou je weerbaarder maken, Sasha,’ vervolgt Joanne. ‘Bij Zoose zijn we begaan met jouw welzijn.’ Zoals zij het zegt klinkt het haast als een beschuldiging. ‘Maar het is belangrijk dat je ook zelf iets doet.’

Vanuit een ooghoek zie ik dat er tijdens ons gesprekje zes nieuwe dringende mails zijn binnengekomen. Al die rode uitroeptekens bezorgen me een wee gevoel in mijn maag. Waar zou ik de tijd vandaan moeten halen voor reflectie? Hoe kan ik een geluksmoment ervaren als de paniek me constant bij de keel grijpt? Denken ze echt dat ik persoonlijke doelen kan formuleren terwijl het me al zoveel moeite kost om niet in mijn werk te verdrinken?

‘Weet je, Joanne...’ Ik zucht diep. ‘Wat mij vooral bezighoudt is: wanneer worden Seamus en Chloe eindelijk eens vervangen? Die vraag heb ik ook al gesteld op het moodboard voor persoonlijke doelstellingen, maar er kwam geen reactie op.’

Dit is het eigenlijke probleem. De crux. Er is hier gewoon niet genoeg personeel. Chloe verving een collega met zwangerschapsverlof, maar zij hield het al na een week voor gezien. Seamus bleef een maand, kreeg knallende ruzie met Asher en wandelde zo de deur uit. En nu werkt iedereen zich uit de naad, zonder dat er enig zicht is op vervangers.

‘Sasha,’ zegt Joanne minzaam, ‘ik geloof dat je de bedoeling van het moodboard niet helemaal begrepen hebt. Het gaat niet over gorddroge hr-zaken, maar over persoonlijke doelstellingen. Over jouw dromen.’

‘Nou, het is anders een persoonlijke doelstelling én een droom van mij om al het werk over genoeg collega’s te kunnen verdelen!’ kaats ik terug. ‘We komen om in het werk. Ik heb dit al zó vaak met Asher besproken, maar hij geeft nooit een concreet antwoord, je weet hoe hij is en –’

Ik onderbreek mezelf voor ik nog meer lelijke dingen zeg over Asher. Zij zal mijn woorden ongetwijfeld aan hem doorbrieven en me daarvoor tijdens een hoogst ongemakkelijke vergadering ter verantwoording roepen.

‘Zie ik daar een trekkend spiertje bij je oog?’ zegt Joanne, die me scherp aankijkt.

‘Nee, hoor. Wat? Een trekkend oog?’ Ik breng een hand naar mijn gezicht. ‘Zou kunnen.’

Ze heeft mijn vraag van tafel geveegd, valt me op. Daar zijn sommige mensen heel goed in. Onwillekeurig werp ik een blik op mijn scherm – Rob Wilson heeft me zojuist een e-mail gestuurd, dit keer met vier uitroeptekens.

‘Joanne, ik moet door,’ zeg ik wanhopig. ‘Maar bedankt voor de peptalk. Je hebt me echt... opgepept.’

Het kan zo niet langer, denk ik gejaagd als ze eindelijk weg is en ik weer verder kan met mijn werk. Ik moet iets doen. Deze baan is niet wat ik ervan had verwacht. Integendeel. En wat was ik blij toen ik hier twee jaar geleden werd aangenomen. Hoofd Speciale Aanbiedingen bij Zoose! Ik maakte een vliegende start, stortte me vol op het werk en was ervan overtuigd dat mij hier een mooie carrière wachtte. Maar het pad naar die glorieuze toekomst is niet verhard meer. Het is modderig en ik sleep me voort door een vieze, natte prut.

Ik druk op ‘versturen’, zucht eens diep en wrijf over mijn gezicht. En nu heb ik koffie nodig. Ik sta op, rek me uit en ga naar het raam om even te ontspannen. Het is rustig in de kantoortuin; de helft van mijn team werkt vanuit huis vandaag. Lina is er, maar zij zit als een malle te typen met een koptelefoon op en een gezicht dat op onweer staat. Geen wonder dat Joanne met een boogje om haar heen liep.

Moet ik weg hier? Een andere baan zoeken? Maar, o god, hoeveel moeite zal het me wel niet kosten om iets nieuws te vinden? Je moet personeelsadvertenties doorspitten en praten met headhunters en een loopbaanplan opstellen. Je moet je cv bijwerken, je moet

nadenken over wat je hebt bereikt en over wat je aan moet naar de sollicitatiegesprekken (die je in je werkdag moet zien te proppen zonder dat het iemand opvalt). Je moet fris en energiek overkomen en je zweet peentjes terwijl een groepje enge mensen je het hemd van het lijf vraagt. Je glimlacht ontspannen als ze je veertig minuten laten wachten terwijl je met schrik bedenkt hoever je achteropraakt met je eigenlijke werk.

En dat is nog maar één sollicitatie. Ze wijzen je af en dan moet je helemaal opnieuw beginnen. Als ik hier alleen maar aan dénk, voel ik al de behoefte om heel diep weg te kruipen onder mijn dekbed. Op dit moment lukt het me niet eens om een nieuw paspoort aan te vragen, laat staan een nieuw leven in de steigers te zetten.

Ik leun tegen de ruit en kijk gedachteloos naar beneden. Ons kantoor ligt aan een brede, saaie straat in het noorden van Londen, met lelijke kantoorkolossen uit de jaren tachtig, een treurig winkelcentrum, en heel onverwacht, een klooster, pal tegenover Zoose. Het is een victoriaans gebouw en de enige aanwijzing dat hier een klooster zit, is dat je voortdurend nonnen in en uit ziet lopen. Moderne nonnen die een sluier dragen bij een spijkerbroek en die op bussen stappen naar God weet waar. Naar een opvang voor daklozen, waarschijnlijk, om daar goede daden te verrichten.

Ik zie een paar nonnen, druk in gesprek, naar buiten komen en plaatsnemen op het bankje bij de bushalte. Moet je ze nou eens zien! Wat leiden zij een ander leven dan ik. Krijgen nonnen ook e-mails? Ik durf te wedden van niet. Dat mógen ze waarschijnlijk niet eens. Zij hoeven 's avonds niet 103 WhatsAppberichten te beantwoorden. Zij hoeven niet de godganse dag excuusmailtjes te versturen. Zij hoeven geen persoonlijke doelstellingen in te voeren op een online-moodboard. Zij leiden een heel ander bestaan.

Misschien is er ook voor mij een ander leven weggelegd. Met een nieuwe baan, een nieuw appartement, een nieuwe richting. Hoe kan ik daarachter komen? Ik kan wel een zetje in de goede richting gebruiken. Een teken van het universum, bijvoorbeeld.

Met een zucht wend ik me af en dan ga ik op weg naar het koffie-apparaat. Voorlopig moet cafeïne de motor maar draaiend houden.

Die avond verlaat ik om zes uur het gebouw. Gretig snuif ik mijn longen vol koele, frisse lucht, alsof ik het de hele dag benauwd heb gehad. Ons kantoor zit boven een Pret A Manger, waar ik – zoals elke avond – meteen naar binnen ga.

Wat het is met Pret A Manger, je kunt er ál je maaltijden halen, niet alleen je lunch. Dat mag gewoon. En heb je dat eenmaal door, dan kun je het leven weer aan. Nou ja, een beetje beter dan.

Ik weet niet wanneer eten koken me zo is gaan tegenstaan. Zoiets sluipt er langzaam in, vermoed ik. Maar nu vind ik het hele concept overweldigend. Dat je naar een supermarkt gaat om iets... weet ik veel, iets éétbaars te kopen. En dat je dat dan vervolgens gaat schillen of zelfs in stukjes snijden, dat je pannen tevoorschijn haalt en een recept opzoekt, en dat je na afloop moet afwassen. Als ik er alleen aan dénk word ik al moe. Zijn er echt mensen die dat elke avond doen?

Nee, dan de wrap met falafel en halloumi. Een warme, troostrijke maaltijd waar je een glas wijn bij kunt drinken. En als je het ophebt, gooi je de verpakking gewoon weg.

Ik pak mijn wrap, een reep chocola, een blikje met een ‘gezond’ drankje, een portie muesli met appel en kaneel – mijn ontbijt voor morgen – en een appel. Mijn dagelijkse schijf van vijf. (Voor de zeurpieten: ik weet heus wel dat het er eigenlijk twee horen te zijn.)

Bij de kassa haal ik mijn creditcard tevoorschijn. Ik ga ervan uit dat we de transactie zwijgend afronden, maar als ik mijn kaart tegen de lezer houd, gebeurt er niets. Ik kijk op en zie de jongen van Pret naar me lachen. Hij kijkt me met zijn donkere ogen warm en vriendelijk aan.

‘Je koopt elke avond hetzelfde,’ zegt hij. ‘Wrap, muesli, appel, drankje, chocola. Nooit iets anders.’

‘Klopt,’ zeg ik verbouwereerd.

‘Maak je nooit zelf iets klaar? Ga je nooit uit eten?’