

BURN-OUT IN DE ZORG

Gorik Kaesemans

Elke Van Hoof

Lode Godderis

Erik Franck

D/2016/45/159 | ISBN 978 94 014 2899 6 | NUR 770

Vormgeving cover: Gert Degrande | De Witlofcompagnie
Vormgeving binnenwerk: LetterLust | Stefaan Verboven

© De auteurs & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasme Ruelensvest 179 bus 101
3001 Leuven | België

www.lannoocampus.be

Inhoud

PROLOOG	8
De vijf	13
<i>Cindy</i>	14
<i>Yves</i>	16
<i>Claire</i>	18
<i>Peter</i>	20
<i>Els</i>	21
HOOFDSTUK 1	
De hemel valt op je hoofd	26
De opgebrande architect	28
Niets aan de hand?	32
<i>De eerste tekenen</i>	32
<i>Stress: een drietrapsraket</i>	34
<i>Een impactvolle gebeurtenis</i>	38
<i>Verman je!</i>	39
Van stress naar burn-out: het stresscontinuüm	41
<i>Het stresscontinuüm</i>	42
<i>Vier visies over stress</i>	44
<i>Wat heet stress?</i>	54
<i>Heb jij een burn-outprofiel?</i>	56
Burn-out in cijfers	62
Tot slot: is burn-out een modeverschijnsel?	63

HOOFDSTUK 2

Op eigen kracht 66

Valse vrijheid	68
Zorg goed voor jezelf. Zo zorg je beter voor een ander	71
<i>Het neurobiologisch systeem</i>	74
<i>Beter voorkomen dan genezen</i>	75
<i>Zorg ook voor jezelf</i>	75
Als je een burn-out wilt voorkomen	77
<i>Een gezond lichaam</i>	77
<i>Een gezonde geest</i>	86
<i>Hoe kun je eraan werken?</i>	94
Als je van een burn-out wilt genezen	104
<i>Fase 1: Aanvaard dat je een burn-out hebt</i>	106
<i>Fase 2: Werk aan je klachten</i>	106
<i>Fase 3: Pak de oorzaken aan</i>	107
<i>Fase 4: Ga opnieuw aan de slag</i>	109
Tot slot	109

HOOFDSTUK 3

Voorzorg, zorg en nazorg. De taak van de organisaties 110

Werk aan de winkel	112
Werken aan preventie	115
<i>Primaire preventie: de risicofactoren wegnemen</i>	116
<i>Secundaire preventie: snel detecteren</i>	118
<i>Tertiaire preventie: re-integratie bevorderen</i>	122
<i>Hervalpreventie</i>	125
<i>Amplitie: het nieuwe 'voorkomen'</i>	126
De rol van de organisatie	129
<i>Het begint bij de leidinggevende</i>	131
<i>Is een burn-out besmettelijk?</i>	134
<i>Hoe pak je de risico's aan?</i>	136
<i>Wanneer ben je een goede leider?</i>	137
Het belang van een re-integratiebeleid	139
<i>Wat bemoeilijkt de terugkeer?</i>	141
<i>Wie kan bijdragen tot een terugkeer?</i>	144
Tot slot: hoe communiceren en samenwerken?	155

HOOFDSTUK 4

Wat wordt het morgen?

158

Een waarschuwing voor dreigend gevaar

160

Een teken des tijds

162

Druk, druk, druk

164

Ik, ik, ik

166

Presteren, presteren, presteren

168

Checken, checken, checken

169

Adieu ideologie?

171

Vakmanschap en jobautonomie

172

Het probleem met de zorg

174

Burn-out heeft een maatschappelijke kern

176

Burn-out is een arbeidsgerelateerde aandoening

177

Het kan iedereen overkomen

179

Hypotheses en voorspellingen

180

Wat leerkrachten en zorgverleners verbindt

181

Negatieve stress en mentale gezondheid

182

Zelfs de manager heeft een probleem

183

Burn-out als negatieve spiegel

184

Hoe pakken we de toekomst aan?

185

Meer aanbod, minder geld

186

Er is verandering op til. Maar welke?

187

Komt de autonomie in het gedrang?

188

Tot slot: alle hens aan dek

189

Het laatste woord

190

BIBLIOGRAFIE

193



Proloog

She burnt with love,
as straw with fire flameth

She burnt out love,
as soon as straw out burneth.

William Shakespeare

Ik parkeer de auto voor het huis. Het is mijn derde afspraak. Na veel zoeken en verzoeken hebben ik en de coauteurs van dit boek vijf mensen, actief in de zorg, bereid gevonden om te getuigen over hun burn-out. Aan de hand van die vijf verhalen proberen we te vatten wat een burn-out met een mens doet. Hoe kondigt een burn-out zich aan? Hoe beleef je het? En kom je er doorheen? Ben je getekend voor de rest van je leven? Wat moet of kan er gebeuren om burn-out in de toekomst zo niet uit te sluiten dan toch te voorkomen?

Vijf mensen hebben toegezegd om aan dit boek te willen meewerken: *Cindy, Claire, Els, Peter en Yves*. Het is voor elk van hen een moedige beslissing, want op burn-out rust nog een zwaar taboe.

Ze hebben alvast op de vraag of een burn-out je tekent voor het leven, een duidelijk antwoord geformuleerd. Ja, natuurlijk word je erdoor getekend, maar tegelijk sla je je er ook wel doorheen. Een burn-out doet iets met een mens. Het is als Jerry die na een wilde jacht op Tom tegen een betonnen muur smakt, als een platte schijf achterover valt, maar – en daar zijn ze het alle vijf roerend over eens – daarna weer overeind krabbelt. Niet tegen de snelheid van tig frames per minuut zoals in de Tom&Jerry-cartoons, maar in slow motion. ‘Die slow motion moet je erbij nemen’, zegt een van hen. Een burn-out heb je niet in een-twee-drie doorgespoeld, maar maakt je in vele gevallen – en wanneer hij goed wordt behandeld – sterker. Je krijgt inzicht in je eigen valkuilen en je sterktes. Je leert de ene te vermijden en de andere te versterken.

De vijf getuigen in dit boek kunnen ervan meespreken. Zij hebben veel met elkaar gemeen. Onder meer het feit dat ze zelf hun burn-out hebben gedocumenteerd en gereconstrueerd. Daardoor beseffen ze zeer goed dat een burn-out niet uit de lucht komt vallen. Wat waren de eerste signalen? ‘Als ik erop terugkijk, moet ik zeggen dat een buitenstaander die oog heeft voor het gevaar van een burn-out, de signalen wel kan opmerken en aan de alarmbel zou kunnen trekken. Maar dat geldt helaas niet voor de betrokkene zelf. Die zit vaak vast in een tunnelvisie en is zoals Jerry onherroepelijk op weg richting muur.’ Het is een aanmoediging voor zorginstellingen en collega’s om aandachtig te zijn voor de voortekenen.

Zonder daarmee een steen te gooien. Want signalen kun je ook ontkennen en verbergen. Moesten we allemaal niet zo erg bezig zijn met ons drama van de dag...

Alleszins is de opzet van dit boek een eerlijke poging om burn-out in de zorg op een andere manier te bekijken. Niet zozeer als een theoretisch model – begin, beleving, herstel en hoe te voorkomen – maar voortbouwend op getuigen, ervaringsdeskundigen, mensen die het zelf meemaakten. Hun verhalen schetsen het hele plaatje: hoe een burn-out langzaam in je lichaam sluipt. Hoe je er plots hardhandig mee geconfronteerd wordt. Maar ook wat je kunt doen om het te voorkomen. En dat laatste bekijken we zowel vanuit het perspectief van mogelijke slachtoffers als van de zorgorganisatie die deze mensen tewerkstelt.

De hoofdstukken van dit boek vertrekken dus altijd vanuit de ervaring van de vijf getuigen. Maar tegelijk komen ook experts aan het woord. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog en geassocieerd professor aan de Vrije Universiteit Brussel. Elke doet al jaren onderzoek naar wat mensen kwetsbaar maakt wanneer ze geconfronteerd zijn met uitdagingen. Haar werk richt zich zowel tot patiënten als professionals en bedrijven. Erik Franck is klinisch psycholoog, erkend gedragstherapeut, hoofd van het Expertisecentrum Psychisch Welzijn in Patiëntenzorg van de Karel de Grote Hogeschool en geassocieerd professor aan de Universiteit Antwerpen. Lode Godderis is arbeidsgeneesheer, directeur onderzoek bij IDEWE en geassocieerd professor aan de KU Leuven en Gorik Kaesemans is psycholoog en werkt voor Zorgnet-Icuro, koepel van ziekenhuizen, woonzorgcentra en voorzieningen uit de geestelijke gezondheidszorg.

Samen schetsen we een ruimer kader met achtergrond. Wat zijn de fysische en psychische oorzaken, symptomen en reacties van burn-out? En we geven ook tips. Hoe kun je een burn-out voorkomen of verwerken? Hoe zorg je ervoor dat je niet hervalt? Wat kun je als zorgorganisatie doen ter preventie van burn-out en hoe kun je die aanpak integreren in je personeelsbeleid?

Wij willen met dit boek een herkenbaar beeld schetsen, gebaseerd op reële feiten, op herkenbare gebeurtenissen en belevingen van ervaringsdeskundigen. We zochten bewust naar mensen met uiteenlopende achtergronden en werkzaam in andere domeinen van de zorg. Met twee mannen en drie vrouwen verkregen we ook een panel dat representatief is voor de personeelssamenstelling in de zorg. Ten slotte verschillen de vijf ook van leeftijd, sociale achtergrond en karakter. Daardoor vindt zowat iedereen die actief is in de zorg herkenbare aanknopingspunten voor zijn of haar situatie. Herken je je in deze verhalen? Weet dan dat daar niets abnormaals aan is. Wat jij eventueel voelt of ervaart, ervaren en voelen ook veel collega's. Het is zeker geen teken van zwakte of onvermogen.

Zoals je zult lezen zijn de getuigen allemaal uiterst bekwaam in hun job – zoals zovelen in de zorg.

Burn-out is immers een veelvoorkomend probleem in de zorg en ver daarbuiten, waar de combinatie van werkdruk, verantwoordelijkheid en sociaal engagement – het goed willen doen voor anderen – erg hoog ligt.



Eind 2014 zat ons redactieteam – Elke, Lode, Erik en Gorik – voor het eerst aan tafel om over dit boek te brainstormen. Vooraf hadden we met mailtjes en telefoongesprekken al besproken waarom we dit boek wilden publiceren. Er zijn handen te kort in de zorg. Via allerlei wegen worden nieuwe krachten naar een baan in een ziekenhuis, woonzorgcentrum of een andere zorginstelling geleid. De werkdruk is er zeer hoog en burn-out is er een veelvoorkomend fenomeen. Om een kwaliteitsvolle zorg te garanderen, is een even kwaliteitsvol personeelsbeleid essentieel. Waken over het welzijn op het werk is daarom een belangrijke opdracht voor de werkgevers, maar evenzeer voor de vele zorgverleners die op de werkvloer actief zijn en dagelijks de druk ervaren die hun werk met zich brengt.

Het idee om met getuigen te werken leek ons van in het begin een goede keuze. Wat is beter herkenbaar voor wie zelf met een burn-out te maken heeft, dan de ervaring van lotgenoten? En waaruit kunnen organisaties die zorgzaam en zuinig willen omgaan met hun medewerkers méér leren, dan uit diezelfde ervaring? De getuigenissen houden de vele zorgverleners die elke dag op de tippen van de tenen presteren, ook een spiegel voor. Waak over je gezondheid!

De vijf



Naam	Claire	Cindy	Els	Peter	Yves
Leeftijd	56	48	42	38	45
Lengte	1.60	1.73	1.68	1.80	1.81
Kleur van ogen	Blauw	Groengrijs	Bruin (donker)	Blauw	Blauw
Opleiding	Psychiatrisch verpleegkundige	Psychologe	Bedrijfsbeheer	Psycholoog	Geneeskunde, specialisatie: interventioneel cardioloog
Hobby's	Wandelen De hond uitlaten Lezen Tuinieren Reizen Dansen	Koken In de tuin werken	Koken Vrienden ontvangen Uitgaan	Voetballen Lezen Klussen	Triatlon Musiceren Veel lezen Filosoferen Allemaal semiprofessioneel
Burgerlijke staat	Samenwonend Volwassen kinderen die op eigen benen staan	Gehuwd met Bert, 2 kinderen	Gehuwd met Eddy, 3 kinderen	Gehuwd met Greet, 3 zonen	Gehuwd, geen kinderen
Persoonlijkheid	Behulpzaam, inspringen waar nodig	Zorgend, sociaal	Extrovert, geen blad voor de mond	De leiding nemend, sturend	Ambitueus, perfectionist
Houdt van	Privé: de natuur Werk: verandering en uitdagingen	Privé: een echte familiemens Werk: dat alles op rolletjes loopt	Privé: uitgaan Werk: organiseren	Privé: balletje trappen in de tuin Werk: mijn ding doen	Privé: alles wat ook maar neigt naar een uitdaging Werk: mijn job als de beste uitvoeren



CINDY

‘Of ik een koffietje lust?’ Nog voor ik kan antwoorden is ze in de keuken al in de weer met het espressoapparaat. Zelf drinkt ze niet zoveel koffie meer, zegt ze. Hooguit nog een kopje ’s ochtends en als ze zin heeft ook ’s middags nog een. ‘Vroeger goot ik de koffie met sloten naar binnen. Dat is voorbij. Nu zweer ik bij water – gewoon water.’ Maar voor het gesprek met mij heeft ze dat kopje toch wel nodig. Een bakje troost. Zelf lust ik er ook wel een, en zo kan ik een glimp opvangen van een lichte keuken met zicht op een grote tuin. Achteraan een treurwilg.

‘We zijn naar hier verhuisd, omdat zowel mijn man als ik nood hadden aan rust’, verklaart ze de keuze voor de landelijke gemeente. ‘We kennen elkaar al van de eerste les psychologie aan de unief.’ Dat moet nu iets meer dan dertig jaar geleden zijn. Met haar achtenveertig jaren ziet ze er ravissant mooi uit. Slank, netjes verzorgd, discreet opgemaakt. Ook in haar spreken is ze erg discreet en hoegenaamd niet opdringerig. Haar stem is zacht. In de loop van het gesprek zal ze haar stem nooit verheffen. Ik beeld me in dat dit ook haar stijl is in haar werk: attent, luisterbereid, warm. Nooit drammerig of autoritair. Tegelijk kan ik me niet van de indruk ontdoen, dat net die aanpak haar de toewijding en inzet van haar medewerkers opleverde.

‘Ik heb dat altijd gehad: goed kunnen luisteren en de juiste vragen stellen.’ Het zijn natuurlijk de belangrijkste eigenschappen van een goede psychologe. ‘Of het moeilijk is om over haar burn-out te praten’, vraag ik. Er volgt een bedachtzame stilte. En dan antwoordt ze, op zachte toon. ‘Nu niet meer. Het is dan ook al enkele jaren geleden dat ik tegen die muur aangelopen ben. Vandaag ben ik alweer aan het werk en heb ik het grotendeels achter me gelaten. Natuurlijk heb ik nu een andere functie met andere verantwoordelijkheden en een andere insteek.’

Zij was nog maar net afgezwaaid van de unief toen haar al een eerste job kwam aangewaaid. ‘Ik heb geluk gehad’, zegt ze daar nu over, ‘Ik kwam uit met zeer mooie cijfers en ik kon vrij snel starten als psychologe. Maar na enkele jaren wilde ik meer. En dus solliciteerde ik voor de job van verantwoordelijke voor een dienstencentrum. Ik herinner me nog dat ik tegen Bert, mijn man, zei dat dit echt mijn ding was. Meer dan de praktijk, liever de leiding nemen. Bovendien was de job ideaal voor ons gezin. Ik werkte 75 % waardoor ik tijd had om voor de kinderen te zorgen, die toen nog erg jong waren. Bert ging onmiddellijk mee in mijn verhaal. Zelf voelt hij zich goed als klinisch psycholoog en therapeut.’

Het runnen van het dienstencentrum schonk haar veel voldoening. Ze had fijne contacten met zowel de medewerkers als de cliënten. Daardoor had ze altijd een vinger aan de pols en wist ze snel waar er zorgen of vragen waren. Haar takenmandje was mooi gevuld en alles leek op rolletjes te lopen. Tot die dag dat haar baas voorstelde om ook de verantwoordelijkheid van het woonzorgcentrum op zich te nemen.

‘Even wist ik niet goed wat ik moest doen. Het betekende dat ik van een 75 % naar een voltijdse baan zou overschakelen. Maar intussen waren de kinderen wat groter en, ja, het leek me een leuke uitdaging om er de verantwoordelijkheid voor de bewoners van het woonzorgcentrum bij te nemen. Werken in de ouderenzorg is echt mijn ding. Ik ben er haast vanaf het begin van mijn loopbaan mee bezig geweest. Bovendien kende ik verschillende mensen van het nieuwe team waarmee ik zou samenwerken. Gedreven mensen die net zoals ik hoog wilden inzetten op kwaliteitsvolle zorg.’ Haar ‘ja’ was daarom enthousiast en bewust.

Maar toen liep het fout. Twee jaar nadat ze zich voltijds in haar nieuwe job had gesmeten, ging ze er compleet onderdoor. ‘Het was alsof opeens het licht uitging’, zegt ze daar nu – vier jaar later – over. ‘Ik herinner het me nog. Het was op 4 februari. Een winterzonnetje leek de voorbode van een nieuwe lente. Het zou een mooie, droge dag worden. Ik denk dat iedereen met positieve gevoelens naar het werk kwam. Ik ook, dacht ik, tot het opeens niet meer lukte. Mijn lichaam riep luidkeels “stop, tot hier en niet verder”. Ik zie nog de verbaasde blikken van de mensen rond mij.’

Vier jaar is het geleden. Vandaag is Cindy opnieuw aan het werk. Niet langer als verantwoordelijk leidinggevende, maar als staf-medewerker kwaliteit. ‘De passie en gedrevenheid om mijn job goed te doen, zijn weer helemaal terug, maar het werk is anders. Waar ik vroeger zelf leiding gaf, geef ik nu ondersteuning aan leidinggevend en medewerkers om hun opdrachten goed uit te voeren, zonder er zelf aan onderdoor te gaan. Dat is een belangrijk aandachtspunt, want als ik een ding heb geleerd, dan is het hoe de werkdruk in de zorg weegt op de medewerkers. Het is frustrerend om met te weinig handen toch in te staan voor de allerbeste zorg. Het legt een hypotheek op de werknemerstevredenheid en verhoogt de stress. Het is dankzij mijn burn-out dat ik als bewaker van de kwaliteit binnen de organisatie snel signalen oppik, maar ook met goede en bruikbare adviezen kan helpen om dreigende mistoestanden bij te sturen. Mijn burn-out is dan niet voor niets geweest, hoe hard hij me ook getroffen heeft. Want een ding mag geweten zijn: een burn-out is als een slag onder de gordel. Het doet pijn.’



YVES

De trein rijdt door het verregende landschap. In het raam ziet hij zichzelf weerspiegeld. Zijn haar is te lang voor zijn doen maar voorts zit hij er helemaal verzorgd bij. Hoelang is het geleden dat hij nog eens de trein heeft genomen? Als kind toen hij naar school ging, elke dag. Later – dat eerste jaar – pendelend tussen thuis en universiteit, daarna nog maar sporadisch tijdens de weekends. Op het einde helemaal niet. Toen had hij al een auto. Jarenlang was de auto zijn mobiliteit geweest. Triatlon was zijn ontspanning en zijn ontsnapping aan de druk van het werk. Wat hij nooit had begrepen, was hoe zijn drang om ook als triatleet de beste van het pack te zijn, die druk niet echt verminderde, maar er nog een schepje bovenop deed.

Nu zit hij in een haast lege wagon op een uur dat elk ander mens aan het werk is. Hij zou dat ook moeten zijn, maar al ruim drie maanden staat hij aan de kant, opgebrand. Alle energie is uit hem weggestroomd. Vandaag neemt hij de trein naar zijn afspraak. Omdat het kan. Er schiet iets van blijdschap door hem heen, want voor het eerst heeft hij het gevoel dat hij niet meer geleefd wordt, maar zelf zijn leven leidt. Alles begint weer in elkaar te passen, wie hij is, wat hij wil, wat hij kan, wat hij doet. Vooral dat laatste. Doen.

In stilte is hij de man met wie hij zo dadelijk gaat praten, dankbaar. Hij had nooit gedacht ooit in therapie te moeten. Daarvoor achtte hij zichzelf te sterk, te intelligent, te zeer iemand die altijd alles onder controle had. Het tegendeel bleek waar.

Die vrijdag was hij er met tegenzin aan begonnen. Wachtweekends wogen hem hoe langer hoe zwaarder. Hij herinnert zich nog hoe hij bij de aanvang van de ingreep – niet eens zo'n moeilijke of risicovolle, er kwam immers geen snijwerk aan te pas – had gedacht: dit lukt me niet. Routineus had hij de katheters binnengebracht bij de patiënt die half verdoofd voor hem lag. Met de röntgenarm had hij getuurd naar de mogelijke vernauwingen in de kransslagaders. Die waren zeer duidelijk geweest en hij wist dat de patiënt een serieuze ingreep te wachten stond. Maar om de een of andere reden kon hem dat opeens niet meer schelen. Het was alsof iemand op de loop was met zijn gedachten. Niemand van de verpleging die hem assisteerde bij dergelijke ingrepen, had iets ongewoons gemerkt, maar eigenlijk had hijzelf het gevoel dat hij er niet bij was met zijn gedachten maar routineus uitvoerde wat van hem werd verwacht. Zo kende hij zichzelf niet. Empathisch, plichtsgetrouw, secuur op het perfecte af, dat was meer zijn persoon. Stevig in zijn schoenen ook. Niet de man die wankelend houvast zocht bij een deurstijl. Zijn hart leek te ontploffen

en ging in zijn borst te keer als een wildebeest. Ojee, dacht hij, straks krijg ik hier een hartaanval.

In paniek had hij zich naar de spoedafdeling gehaast. Een spoedverpleger had zijn bloeddruk genomen: 22/10. 'Je bent aan het hyperventileren', had die toen gezegd, waarop hijzelf boos, haast woedend was geworden en de man de huid had vol gescholden. Stuk onbenul, wat weet jij daar nu van. Wie was hier de hartspecialist? Daar heeft hij nu spijt van. Ooit moet hij zich gaan verontschuldigen. Hij wijt het nu aan de paniek van het moment. Na een paar uur en een kalmerende prik had hij zijn vrouw Ann mogen bellen en die was hem in het ziekenhuis komen ophalen.

In de auto had hij maar een ding kunnen denken: het lukt niet meer. Hij had met zijn mobieltje naar zijn diensthoofd gebeld en erop aangedrongen een vervanger te zoeken. Asap. Er stonden nog verschillende ingrepen op het programma de komende dagen. Die moest hij maar allemaal afzeggen. Dat ze er maar iemand anders voor lieten opdraven. 's Zaterdags was hij naar zijn huisarts gegaan en die had hem twee weken rust voorgeschreven. Zo was het begonnen en nu was hij drie maanden verder en nog altijd niet opnieuw aan het werk. Burn-out. Het verdict was gevallen en hield hem al enkele maanden gevangen.

Als je bij Yves thuiskwam, zo wisten zijn vrienden, dan spatte het succes in je gezicht. 'Hij is een soort Midas', verzuchtte er een, 'iemand bij wie alles wat hij aanraakt in goud verandert.' Er klonk wat jaloezie door. Maar het was niet gelogen. Yves was geboren voor het succes. Op school combineerde hij zijn hoge intelligentie met sportieve prestaties waar zijn klasgenoten naar opkeken. Zijn leerkrachten moesten soms de duimen leggen in discussies en als lid van het schoolparlement schopte hij het al in het vijfde jaar tot voorzitter. Zijn zelfvertrouwen was onwankelbaar.

Aan de unief ging het hem ook al voor de wind en toen hij aangaf zich te willen specialiseren in de cardiologie werd zijn kandidatuur zonder meer aanvaard. En zo werd hij een gerespecteerd cardioloog. En even gerespecteerd was hij in het vriendenclubje van triatleten dat bijna elk weekend hun lichamen tot het uiterste dreven, te land en te water. Tijdens een fietstraining vloekte hij zoals zijn vrienden wel eens op die trage bejaarden op hun elektrische fietsen die hen voor de wielen reden. En in het zwembad, wanneer hij ging baantjes trekken, had hij graag een baan voor zich alleen. En soms liet hij dat ook merken. Nu zou hij dat nochtans niet meer doen, dat kankeren en opeisen. De burn-out die hem als een vuistslag in het gezicht getroffen had, had van hem een ander mens gemaakt. Dat vond Ann ook.

Maar wat wil je als je opeens merkt dat twee derde of meer van je inkomen verdwijnt als sneeuw voor de zon. Wanneer je zonder waarschuwing (sic) je voet aan de grond moet zetten en niet meer verder kunt. Zo had het gevoeld. De nederlaag smaakte bitter. De antieke viool die hij in een mooie koffer bewaarde en altijd met de grootste zorg had opgenomen en bespeeld, lag onaangeroerd in zijn huis. De partituren lagen netjes gestapeld op de kast. Ook daarin was hij uitzonderlijk geweest: de muziek. Hij leidde een klein kamerorkest met een altviolist en een cellist, die hij al kende van toen hij als broekje naar de muziekacademie ging. Ik had alles kunnen zijn in mijn leven, dacht hij soms: virtuoos, kampioen, kunstenaar. Maar hij had gekozen voor een carrière in de artseneij.

De trein vertraagt net voor de bocht van Leuven. De herinnering aan zijn vroegere studententijd komt weer boven. Zou hij de bus nemen of gewoon door de stad wandelen? Hij kent de weg en is vroeg voor zijn afspraak. Hij kiest het laatste. Omdat het kan.



CLAIRE

Midden op het pad houdt ze stil. De honden komen terug naar haar toe gerend en springen onstuimig om haar heen. Ze lacht. Dat voelt goed. Ze verbaast zich erover dat ze hier nu loopt, alleen en onbevreesd, genietend van de geuren en geluiden die van het bos een groot zintuiglijk plezierpaleis maken. Onder een boom tussen twee knoestige wortels ontwaart ze een pril groenig scheutje. Ze bukt zich om het te bekijken. Alles begint terug te leven denkt ze, ik ook. En opnieuw lacht ze en kuiert op haar gemak terug in de richting van haar huis, een lichte villa met grote ramen, alles gelijkvloers. Overal vind je boeken over planten. Het was altijd haar passie, maar sinds haar 'inzinking' zoals ze het zelf omschrijft, is haar band met de natuur nog inniger geworden.

'Ik denk dat ik me na mijn pensioen pas echt ga kunnen verdiepen' grijnst ze. 'Nu voel ik me nog maar hobbyist', terwijl ik weet dat ze meer van planten weet dan om het even wie. Maar zo is ze wel, en het doet me plezier om dat op te merken: gedreven, haast geobsedeerd bezig met wat haar boeit.

Ik heb met haar afgesproken bij haar thuis. Het heeft niet lang geduurd voor ik haar kon overtuigen om met haar verhaal naar buiten te komen. Ze geloofde zelf al langer dat anderen daar veel aan konden hebben. Toen ik haar enkele cijfers liet zien en opmerkte hoe groot het risico was dat die anderen liepen, was ze helemaal overtuigd. Misschien kan haar geschiedenis iets teweegbrengen.

Aanvankelijk is ze wat nerveus. Een burn-out is voor haar niet nieuw. Drie keer werd ze er in haar loopbaan mee geconfronteerd. De eerste keer kwam het als een slag in haar gezicht. 'Je voelt je dan ontzettend zwak en klein. Je denkt dat je gefaald hebt in je job en twijfelt aan jezelf. De tweede keer had ik al het idee dat het misschien inderdaad iets te maken had met de wijze waarop ik mijn job beleefde, maar tegelijk dat ik het zelf in handen moest nemen, wilde ik een nieuw burn-out voorkomen. De derde keer dacht ik: dit is sterker dan ikzelf. Hier spelen ook andere krachten. Hier moet ik iets mee doen. Kan ik andere mensen hiermee helpen? Ik ben toen op zoek gegaan: hoe kan ik mensen waarschuwen? Ik wil een meerwaarde betekenen voor wie aan zichzelf wil werken, want daar geloof ik sterk in: als je een burn-out wilt voorkomen, dan moet je allereerst naar je eigen handel en wandel kijken. De burn-outs hebben haar misschien wat onzeker gemaakt, geeft ze toe, maar tegelijk is ze zich ook bewust van haar gedrevenheid. Zodra ze de juiste cadans te pakken heeft, hoef ik niet al te veel vragen meer te stellen.

Zesenvijftig is ze nu, maar aftellen naar haar laatste werkdag doet ze nog niet. Niet meer, want de laatste maanden voor die fatale dag, herinnert ze zich, had ze wel iets van 'nu mag het stilaan gedaan zijn'. Ze heeft nooit vermoed dat dit een van de symptomen was die een lampje hadden moeten laten branden. Nu zou ze zeggen dat niet het werken een probleem is, maar wel de wijze waarop.

'Ik ben niet écht een ander mens geworden, na mijn laatste burn-out', zegt ze. 'Ik ben alleen intenser gaan beleven waar ik tevoren al belangstelling voor had. En vooral, ik heb vastbesloten dat ik andere mensen, mijn collega's, wil helpen om een burn-out te voorkomen. Daarom heb ik een opleiding als gezondheidsbegeleider gevolgd.' Tijdens die opleiding leerde ze te kijken naar de 'volledige mens'. Het was de holistische benadering die haar zo aansprak. 'Ik kreeg er zowel voedings- en bewegingsadvies als relaxatie- en massagetechnieken. Misschien klinkt het wat wollig en esoterisch, maar dat was of is het allerminst.' Ze gelooft sterk in die holistische visie, zegt ze. Alles hangt samen met alles. Het is de som van alle mogelijke elementen. Ik merk op dat in de zorg het holisme vandaag meer en meer ingeburgerd geraakt, terwijl dat vroeger toch wel anders was. Dat kan ze bevestigen. 'Ja, ook bij artsen merk je dat, hoezeer ze ook gespecialiseerd zijn. Mijn huisarts, klassiek geschoold, durft ook wel homeopathisch denken of gewoon peilen naar diepere achtergronden. Ik zie daar veel voordelen in.'



PETER

‘Je bent psycholoog?’

‘Klopt. Bijna vijftien jaar geleden afgestudeerd. Iets meer dan tien jaar aan het werk in de bijzondere jeugdzorg. Ik kan je verzekeren dat dit niet de makkelijkste discipline van de zorg is.’ (lacht)

‘Je kunt nog lachen?’

‘Natuurlijk.’

‘Je burn-out heeft je goede humeur niet aangetast?’

‘Dat zou ik niet zeggen. Misschien dat ik de eerste weken niet echt kon lachen. Misschien kon ik dat zelfs niet de weken vóór de burn-out. Ik ben me daar niet meer bewust van. Maar nu? Geen probleem.’

‘Wat voor iemand ben je eigenlijk? Hoe zou je jezelf beschrijven?’

‘Ik ben Peter, achtendertig jaar. Getrouwd, drie vrolijke kinderen. Mijn vrouw en ik wonen in een huis dat we een jaar of zes geleden hebben gekocht. Het is nog lang niet af. Dus een van mijn hobby’s is verbouwen. Trouwens, ik help een kameraad bij zijn verbouwing, en ik heb een handje toegestoken bij de bouw van de kantine van de sportclub van mijn jongens. Thuis plaats ik op dit moment een nieuwe keuken.’

‘Aan jou is een bouwvakker verloren gegaan?’

‘Dat denk ik niet. Het is een hobby. Ik ken wel iemand die vanuit de zorg naar de bouw is overgestapt, maar die heeft ook weer snel de stap in de andere richting gezet. Er is een groot verschil tussen iets graag doen en iets doen omdat het je job is. Ik zou geen goede bouwvakker zijn. In mijn kwaliteiten als zorgverlener heb ik wél altijd geloofd.’

‘Hoe ben je in de zorg terechtgekomen, Peter?’

‘Tja, als psycholoog... mijn opleiding maakte dat dit zo goed als evident was. Ik ben al snel in de bijzondere jeugdzorg verzeild geraakt. Misschien omdat ik wel hield van het werken met jongeren en jongeren ook graag kansen en perspectief wil bieden. Dat merk ik bij mijn zonen nu ook. Ik ben ook lang leider in de jeugdbeweging geweest. Dat speelt ook, uiteraard.’

In het begin was ik begeleider in een leefgroep. Ik vond dat heel boeiend, maar ook best wel intens en je komt ook zeer confronterende situaties tegen. Na enige tijd ben ik overgestapt op thuisbegeleiding. Ik wilde graag met jongeren binnen hun eigen context aan de slag.’

‘Het heeft je nooit aan ambitie ontbroken?’

‘Niet aan ambitie, maar vooral ook niet aan creativiteit én het aangaan van uitdagingen. Gooi me een handschoen toe, en ik raap ze op. Ik herinner me nog dat ik al heel snel gevraagd werd om mee een nieuwe opleiding op te starten. Ik geloof dat ik nog maar enkele maanden aan het werk was. Een ander zou misschien aarzelen, maar

ik hapte meteen toe. Het was een hele uitdaging waar ik met hart en ziel aan gewerkt heb. In diezelfde periode kreeg ik de kans om zelf een intensieve opleiding te volgen. Ook dat heb ik met beide handen aangepakt. Om maar te zeggen dat ik graag met nieuwe dingen bezig ben.'

'En heeft dat ook iets te maken gehad met de burn-out waar je dan tegenaan gelopen bent?'

'Ik denk het wel. De eerste reacties over die nieuwe opleiding waren zeer lovend en dat gaf een boost. Daarna kwamen er nog andere opdrachten bij en ik vond het op dat moment heel moeilijk om neen te zeggen.'

'Maar dan toch komt de weerbots?'

'Ik dacht aanvankelijk vooral dat ik overwerkt raakte. Je weet wel: je neemt steeds meer opdrachten aan, maar je moet dat ook allemaal voorbereiden en verwerken. Daar kruipt tijd in en dus ging ik steeds meer uren presteren. Van halfnegen tot vijf en als ik dan thuiskwam tot tien of elf uur om de dingen af te werken. Ik vond dat leuk. Ik zat in een positieve flow, kreeg veel schouderklopjes en er kon niets misgaan. Ik zag ook hoe collega's dezelfde uren presteerden. Het was dus normaal... Na de werkuren nog zaken afwerken of voorbereiden was de normaalste zaak van de wereld. Daar keek niemand van op.'

'Tot het niet meer ging.'

'Inderdaad. Opeens was ik ziek. Dat is heel erg vreemd voor iemand die nooit ziek was. Aan burn-out dacht ik niet. Dus in het begin dacht ik er met een weekje ziekteverlof wel weer bovenop te raken. Draaide dat even anders uit.' (*alweer dat cynische lachje*)



ELS

Ze drukt haar hoofd tegen de koude spiegel boven de wastafel in de damestoiletten. Zonder te weten waarom is ze zonet haar kantoor uitgelopen. Haar bureau heeft ze, zeer tegen haar gewoonte in, onopgeruimd achtergelaten. Haar lege koffiekopje heeft ze niet terug naar de keuken gebracht. *Wie nu mijn kantoor binnenloopt, moet wel heel erge dingen van me denken.* Haar ogen prikken alsof ze urenlang heeft zitten huilen. Gelukkig is de weekplanning in orde, bedenkt ze en die gedachte ontlokt haar een pijnlijke grimas. Alsof het er allemaal nog toe doet.

Zo is het toen gegaan: nadat ze uit de damestoiletten is gekomen, is ze recht naar het bureau van de HR-manager gegaan. Ze heeft gezegd dat er iets mis was met haar. Dat het zo niet verder kon. Ze ziet nog hoe hij overeind kwam van achter zijn massieve tafel en eromheen loopt om haar vast te pakken. Ze is bleek, zegt hij. Ze ziet er helemaal niet

oké uit. Kan ik het maken, flitst het door haar hoofd. Ik ben manager. Managers zijn onmisbaar. Het is alsof hij haar gedachten leest, want hij zegt: 'Je bent onmisbaar, maar alleen als je goed in je vel zit. Ik denk dat je nu even een time-out nodig hebt.' Zou hij toen al geweten hebben dat die time-out iets langer dan een week zou duren?

Een dag later zit ze bij de arbeidsgeneesheer. Ze leeft in een roes, niet zichzelf maar een schaduw van haar zit daar op die stoel te snikken. Ontdubbeld. Alsof er twee Els'en zijn die allebei uit alle kracht aan haar trekken. Het is de zwakke Els die wint. Zo voelt het toch. Wat is ze moe.

Acht maanden is het nu geleden. En nog altijd voelt het niet goed. Maar ze heeft zich ermee verzoend. Dat zegt ook haar therapeut en ze is blij de oprechte bevestiging in zijn stem te horen. Ook haar job heeft ze weer opgenomen. Elke dag staat ze er weer. Maar niet zoals vroeger.

Vroeger. Vroeger was ze een pietje precies. Thuis en op het werk. Alles moest kloppen. En het werk moest gedaan zijn. Zo simpel. Dat ze eerst vijftig, dan zeventig en ten slotte honderddertig mensen moest aansturen leek haar geen onoverkomelijke opdracht. Dat er ook dit bij kwam en dan dat, het was allemaal geen probleem. Een neen heb je, een ja kun je krijgen. Bij haar was het altijd dat laatste. Neen behoorde niet tot haar standaardwoordenschat. Vroeger. Nu wel. Dat is al een eerste verschil.

Tijd voor zichzelf is een tweede nieuwigheid. Ja, maar een perfectionist als jij, Els... Hoe dikwijls had ze dat niet gehoord. Van haar vriendinnen en op haar werk. Van perfectionisten is geweten dat ze vroeg of laat tegen een burn-out aanlopen orakelde een van haar collega's toen het nieuws van haar uitval bekend raakte. Na de feiten zijn voorspellingen altijd net iets makkelijker.

Maar had ze het niet moeten zien aankomen, zichzelf? Niet relevant, zegt haar therapeut. Belangrijker is hoe je er nu mee omgaat. Hoe je voortaan wel op de signalen gaat letten. En tijd voor jezelf maken is een van de belangrijkste lessen die je hebt te leren. Het was een harde les.

Via via kom ik in contact met Els en op een druilerige dag sta ik bij haar op de stoep. Aan de telefoon en via mail hebben we kennisgemaakt. Ze had me laten verstaan dat een boek over burn-out haar wel een goed idee leek. En dat zij daarin zou getuigen, vond ze ook wel voor de hand liggend. 'Er rust zo'n zwaar taboe op. Als ik er meer over had kunnen lezen, informatie uit eerste hand, wie weet was ik dan beter gewapend geweest.' Ze verwacht veel van dit gesprek. Ze neemt mijn jas aan en hangt hem aan de kapstok naast de verwarming.