



‘IK GING VAN

BURN-OUT NAAR

BORE-OUT’

Toen Marjolein Verschuren (40) na een burn-out weer terugkwam op de werkvloer, durfde ze zich niet meer volledig op haar baan te storten. Uitdagingen liet ze aan zich voorbijgaan, om zich aan zo min mogelijk prikkels bloot te stellen. Dit bleek het ultieme recept voor een fikse bore-out.

TEKST NATASJA BIJL

“ZES JAAR geleden kreeg ik een burn-out. Ik was manager van een klantcontactcentrum en gaf leiding aan meer dan tweehonderd medewerkers. Het was een drukke en zeer verantwoordelijke baan. Na verloop van tijd kreeg ik allerlei klachten, zoals hartkloppingen en slapeloosheid. Er waren nachten waarin ik maar twee tot drie uur sliep en er onafgebroken to-dolijstjes door mijn hoofd spookten. Ik kwam maar niet los van wat ik de volgende morgen allemaal moest klaarspelen op het werk. Soms ging ik 's nachts zelfs uit bed om maar weer achter mijn laptop te kruipen. Wat ook meespeelde, was dat mijn dochter – toen één jaar oud – niet uit de fles wilde drinken waardoor ik borstvoeding moest blijven geven. Overdag reed ik van kantoor naar het kinderdagverblijf om haar te voeden. Het weekend gebruikte ik om slaap in te halen. Achteraf besef ik dat de echte oorzaak van mijn burn-outklachten in mijn werk lag. Ik was zo ambitieus en gedreven dat de boog altijd gespannen stond. Toch negeerde ik alle symptomen en ging maar door.”

‘MIJN WERK VOELDE ALS EEN TRUCJE WAAR IK NIET VOLLEDIG VOOR HOEFDE TE GAAN’

OP EEN LAGER PITJE

“De echte klap, een letterlijke klap, kwam toen ik op weg naar mijn werk van mijn fiets viel en me niet kon herinneren hoe het gebeurd was. Ik belde mijn werkgever op om te zeggen dat ik een weekje thuis zou blijven, om uit te rusten. Die week werd een half jaar, waarin ik alleen maar op de bank zat, apathisch voor me uit te staren. Mijn dochter ging gelukkig naar de kinderopvang, naar opa en oma, en mijn man was één dag per week thuis. Ik was letterlijk opgebrand en had tijd nodig om te herstellen. Na zes maanden keerde ik langzaam weer terug in het arbeidsproces. Ik kreeg zelfs promotie. Ondanks mijn burn-out wilde ik die promotie wel. Ik voelde me zelfs een beetje vereerd en was blij dat mijn carrière door die burn-out niet in de ijskast was beland. Mijn nieuwe functie kostte me minder energie. Eigenlijk deed ik het een beetje op de automatische piloot. Mijn werk voelde als een trucje waarbij ik alles naar behoren deed, maar er niet volledig voor hoefde te gaan. Dat begon aan me te knagen. Want waar waren mijn drive en ambitie gebleven? Ik overlegde met de psycholoog, die zei dat het juist goed was dat ik nu wat rustiger aan kon doen. Iedereen in mijn omgeving beaamde dat. Ik had immers al een burn-out gehad, waarom zou ik me weer zo totaal in een baan storten? Het was toch prima dat ik het qua werk en privé allemaal op een wat lager pitje deed?”

TOTAAL LUSTELOOS

“Eerlijk gezegd durfde ik de spanning in het werk niet meer op te zoeken. Ik vermeed stress en prikkels – terwijl ik

normaal juist zo van uitdagingen houd – met als gevolg dat de tijd verstreek en ik geen voldoening aan mijn werkzaamheden ontleende. Wel werd ik steeds vermoeider. Ik had het idee dat ik gevangen zat in mijn eigen beperkingen. Ik trapte soms heel even het gaspedaal in, dan vroeg ik bijvoorbeeld om nieuwe projecten en opperde ik dat ik er wel dingen bij kon doen, maar daarna zette ik mijn voet weer stevig op de rem, uit angst om weer in een burn-out terecht te komen. Maar dat was niet het enige probleem. Mijn nieuwe functie bood mij gewoon geen uitdaging. Ik werd steeds slomer, afgestompt zelfs, want dat is wat er gebeurt als je potentieel niet benut. Daar werd ik erg onzeker van: was ik dan nooit gelukkig in mijn werkend leven? Zou ik dan nooit meer plezier, *flow* en energie halen uit m'n werk? Waar ik me voorheen niet kon losmaken van een continue gejaagdheid, was ik nu totaal lusteloos. Ik had werkelijk geen idee dat ik aan een bore-out leed. Sterker nog, ik wist niet eens dat dit bestond. Pas toen ik er een vriendin over hoorde vertellen en ik op internet naar symptomen zocht, vielen de kwartjes. Dit ging over mij!”

NIUWE ENERGIE

“Twee jaar later gebeurde er iets waaruit duidelijk bleek hoe slecht het intussen met me gesteld was. Ik ging op een ochtend thuis aan het werk, pakte mijn laptop en moest 29 pogingen doen om in te loggen. Het ging volledig mis. Ik belde mijn werkgever om me ziek te melden en werd meteen verwezen naar een coach. Met een paar doortastende vragen kwam zij erachter dat ik inderdaad aan een bore-out leed. Tijdens een van de sessies met haar werd bevestigd dat ik iemand ben die helemaal los kan gaan op nieuwe plannen, het heerlijk vindt om met meerdere dingen tegelijk bezig te zijn en daar veel energie uithaalt. Al die dingen had ik mezelf al jaren ontzegd, uit voorzorg, uit angst om nog eens totaal afgebrand thuis te komen zitten. Ik zag in dat het tijd was voor een nieuwe start, en die kon ik alleen maar maken door weg te gaan bij het bedrijf waar ik voor werkte. Ik moest een andere omgeving kiezen en een nieuw avontuur aangaan. Na mijn

burn-out was het me al opgevallen dat veel vrouwen het normaal vinden om altijd maar heel druk te zijn, zoals ik zelf vroeger, en zichzelf daarbij weg te cijferen. Ik besloot een eigen bedrijf te beginnen waarin ik die (te) drukke vrouwen help zichzelf bovenaan dat to-dolijstje te zetten. En dat zonder enig schuldgevoel. Het mooie is dat met dit bedrijf alles samenvalt. Ik word meer dan ooit uitgedaagd om er een succes van te maken. Mijn passie uitoefenen in combinatie met de veelzijdigheid van het ondernemerschap bevalt me goed. Ik ben in balans en maak eigen keuzes. Niet langer bang om vol gas te gaan en zonder de angst om verveeld te raken. Ik durf te wedden dat ik niet de enige vrouw ben die van een burn-out in een bore-out raakt, dus eigenlijk van de regen in de drup. Te veel stress is niet goed, maar het is wel zaak dat je dingen blijft doen waar je energie van krijgt.” ■

‘IK RAAKTE STEEDS SLOMER, AFGESTOMPT ZELFS, EN WERD HEEL ONZEKER’