

Je bent flexibel, dynamisch en net afgestudeerd. Je barst van werklust uit je eerste Hugo Boss-pak, helemaal klaar om je bijdrage te leveren aan de actieve welvaartstaat. Wel, dan is het nog net tijd om te bezinnen voor je begint. Overbelasting en prestatiedruk doen de kabinetten van psychotherapeuten vollopen met opgebrande jongeren die nauwelijks een paar jaar gewerkt hebben. Vooral carrièrejagers en perfectionisten komen in aanmerking om snel door de vleesmolen van de arbeidsmarkt te worden gedraaid, maar ook geboren idealisten kunnen beter oppassen: 'De besten gaan er eerst aan.'



'Mijn psychiater zei: je bent

Neem Sofie. B. Als licentiate Germaanse holde ze vier jaar van interim naar interim, samen goed voor zes jobs op vier verschillende scholen. Ze maakte lesvoorbereidingen tot na middernacht, richtte scholierenkoren op, stond steeds paraat voor buitenschoolse activiteiten, maar had soms moeite om de klas onder haar duim te houden.

Terwijl de krijtjes haar om de oren vlogen, gleed Sofie langzaam maar zeker verder weg: ze kreeg een hekel aan haar job en ergerde zich blauw aan collega's die stilzwijgend met de lastposten collaboreerden. Tijdens een vakantie in Duitsland, juli vorig jaar, kreeg ze plots last van oververmoeidheid, hoofdpijn, suizende oren en pa-

niekaanvallen. Een paar dagen later zat ze thuis met een burn-out en kon ze de deur niet meer uit. Sofie is nog altijd in behandeling bij een psychotherapeut en een fysiotherapeut die ritmische massage geeft. Of ze ooit nog in het onderwijs aan de slag gaat, durft ze niet te voorspellen. Sofie is 27.

En neem ook Alex J., de *bright young potential* met een informaticadiploma. Drie jaar geleden ging hij aan de slag bij een start-up in het Brusselse, en drukte het gaspedaal meteen helemaal in. De jonge Bill Gates lulde toch ook niet over onthaasting terwijl hij 's nachts in zijn garage computers in elkaar knutselde? Naar eigen zeggen werkte Alex tot 75 uur per week, ook weekends waren werk-

dagen. Zijn race duurde tot de vorige nieuwjaarsdag, toen hij 's ochtends gewoon in bed bleef liggen, duizelig van de roetsbaan der *new economy*. Alex is 29.

Een eerdere afspraak werd door zijn vriendin afgeblazen - 'Gepraat maakt hem alleen maar nerveuzer'. Maar na lang aandringen krijgen we toch vijf minuten een hese, lijzige stem aan de telefoon.

HUMO Merk je al beterschap?

ALEX J. « Pfff. Ik zit nog altijd in de tunnel. Als ik tien minuten ga wandelen, is het net alsof ik de marathon gelopen heb. Liggen gaat me beter af.»

HUMO Ben je in behandeling bij een psychotherapeut?

ALEX « Er zijn mensen die me helpen, ja (*zwijgt*). Maar ik ben

niet *stekezot* geworden, hè, al wemelt het me nog regelmatig voor de ogen. Het akeligst zijn de angstaanvallen. Een bulderend vliegtuig is voldoende om me een minuut naar adem te doen happen. Nu goed, ik trek me op aan de verhalen van lotgenoten die nog verder weg zijn geweest en toch teruggekomen zijn. Ik zal genezen, daar ben ik heilig van overtuigd. Mijn wil is niet gebroken.»

HUMO Voel je je een slachtoffer van de prestatiecultuur in de IT-sector?

ALEX « Ach, je mag geen clichébeeld van de IT ophangen. Bij een multinational kan je leven als een ambtenaar: *nine to five*, alles netjes geregeld. Ik heb ge-

kozen voor een minder vanzelfsprekende carrière, maar wel één die meer van je eist. En voor die keuze ben alleen ik verantwoordelijk.

» Het klopt wel dat er in de IT een *subcultuur* van overpresteren bestaat, vooral bij piepjonge gasten. Aaron Bunnell is zo een bekend geval, de gast die upside.com mega heeft gemaakt. Die was op een kwade dag helemaal op. Hij heeft nog een fles champagne leeggedronken en is letterlijk doodgefallen. Zesentwintig was hij. Zo'n einde is nooit mijn ambitie geweest.»

HUMO Wanneer ben je weer de oude, denk je?

ALEX « Geen idee. Ik zal heel content zijn als ik weer eens spontaan kan lachen. En nu wil ik mijn rust terug.»

Kermis in de kop

Het verhaal van Alex J. ontcracht alvast een hardnekkig cliché: burn-outs treffen niet alleen geteisterde leraren en moegetergde werknemers uit de gezondheids- en welzijnssector, ze rukken ook op in de sector van de hoofdarbeid waar constante, negatieve stress soms de norm geworden is. Zo leert een recente enquête van het personeelsblad 'Management As-

wat ook al een burn-out-indicator is. Men zal binnenkort in de wachtkamers van hersendokters weer stoeltjes moeten bijzetten.

Bij Annegreet van Bergen ging vijf jaar geleden het licht uit: huilbuien, paniekaanvallen, lood in de schoenen en kermis in de kop. Jarenlang draven en jagen als journalist – eerst bij 'de Volkskrant', later bij 'Elsevier' – hadden haar fysiek en mentaal langzaam leeggeknepen. Terwijl ze herstelde, schreef ze 'Werk of gekkenwerk' en 'De lessen van burn-out. Hoe word je er beter van?' (uitg. 'Het Spectrum'), nog altijd het standaardwerk over de ziekte.

HUMO Mag je burn-out wel een ziekte noemen?

ANNEGREET VAN BERGEN « Noem het voor mijn part overspannenheid, oververmoeidheid of overwerktheid. Het etiket doet er niet toe, zeker als je op apegapen ligt. Mijn psychiater zei het zo: 'Je bent op. Helemaal oppeldepop.' Uiteindelijk is dát de diagnose.»

HUMO Had je als chef economie van Elsevier in de gaten dat het bedrijfsleven steeds meer roofofbouw begon te plegen op werknemers?

VAN BERGEN « De situatie bij Elsevier was exemplarisch voor de bedrijfscultuur van de jaren '80

en '90: men begon fors te bezuinigen, terwijl de werkdruk al-maar opgedreven werd. Aanvankelijk waren dat veelal redelijke ingrepen, want veel bedrijven moesten nu eenmaal ontvet worden. Maar heel snel hebben die 'reorganisaties' een eigen dynamiek gekregen en ging men door met afslanken tot er nauwelijks nog vlees aan het bot zat. *Efficiency* werd een doel op zich, zodat uiteindelijk de *corporate anorexia* ontstond. De achterblijvers kregen een te grote last op de schouders: iedere minuut moesten ze presteren en produceren. Sneller, meer en goedkoper zijn het motto op het werk. Bij Elsevier worden bijvoorbeeld de kolommen van journalisten halfjaarlijks geteld en gecontroleerd door een computer. Wie niet aan driehonderd kolommen per jaar komt, heeft een probleem.

» Op korte termijn loont die bedrijfspolitiek, maar over een periode van een jaar of tien is de balans sowieso negatief. Werknemers hebben net als voetballers af en toe een pauze nodig of het gaat mis. En als het massaal misgaat, is dat niet alleen sneu voor die werknemers, maar ook voor de bedrijven. Het grote

rikaanse arbeidscultuur werken?
VAN BERGEN « Ken je het Japanse woord *karoshi*? Het betekent: dood door overwerk. Japanners krijgen nooit een burn-out want dat vinden ze kleinzielig; ze willen het meteen goed doen en doodvallen voor hun computerscherm (*lacht*). We kunnen alleen hopen dat de Europese arbeidsorganisaties en werkgevers het nooit zo ver laten komen, maar garanties zijn er helaas niet.

» Slechte arbeidsomstandigheden zijn trouwens maar gedeeltelijk verantwoordelijk voor burn-outs. Mensen raken steeds meer opgebrand in 'leuk werk', precies omdat ze enthousiast blijven doorwerken zonder naar hun lichaam te luisteren en bij te tanken. De prestatiedrang overschreeuwt de fysieke signalen. Een burn-out heeft altijd te maken met slecht *energiemanagement*. Hoe leuk werk ook is, het kost energie en die moet je opladen, zoniet zal je op een goede dag imploderen. Kees van Kooten vertelde in het blad 'Opzij' dat hij een burn-out kreeg vlak voor hij ophield met zijn televisiewerk. Zelfs hij had niet in de gaten dat hij altijd maar voortden- derde, zonder ooit eens stil te

op. Helemaal oppeldepop'

sistant' dat secretaresses wekelijks gemiddeld 6,4 uur langer werken dan hun contract van ze eist. Meer dan 40 procent van hen vindt de lange werkdagen zenuwslopend tot onhoudbaar, één op acht is of was een tijdlang in doktersbehandeling wegens stressklachten. Nog alarmerender zijn de resultaten van een onderzoek van de Interdisciplinaire Dienst voor Welzijn op het Werk (IDWE) bij elfduizend werknemers in onder meer de chemische industrie, overheidsbedrijven, administraties en de bank- en verzekeringssector. Liefst een derde van de jonge werknemers (tot 25 jaar) scoort middelmatig tot hoog op de schaal van emotionele uitputting. En de helft heeft weinig geloof in eigen kunnen,



Annegreet van Bergen had vijf jaar geleden een burn-out: 'Ken je het Japanse woord *karoshi*? Het betekent dood door overwerk. Japanners vinden een burn-out kleinzielig. Ze willen het meteen goed doen en voor hun computerscherm doodvallen.'

aantal zieken en arbeidsongeschikten is een enorme schadepost.

» Ik vergelijk het altijd met het milieu: we kunnen de natuur uitpersen door ongeremd afval te lozen en schaarse grondstoffen uit te putten, maar vroeg of laat loopt dat fout. We zijn wel verplicht te investeren in duurzaamheid, als we het willen uitzingen. De inzet is simpel: lang en gelukkig leven en werken.»

Dood door overwerk

HUMO Intussen blijven bedrijven manieren vinden om met minder werknemers meer te produceren en grotere winsten te maken: zullen jongeren over pakweg tien jaar in een Japanse of Ame-

blijven staan. En ik ken ook een cabaretière die na de geboorte van haar eerste kind is ingestort: hoe graag ze ook op de bühne stond, die belasting was er net te veel aan. Als je na een bevalling je carrière niet een paar jaar op een lager pitje zet, loop je gewoon risico op een flinke tik.»

HUMO Voor uw burn-out schreef u al vaak over tijdgebrek en werkdruk: had u dan niet in de gaten dat u zelf 's tegen de muur zou knallen?

VAN BERGEN « Nee. Ik dacht wel eens: o, wat ben ik onrustig, wat heb ik een druk hoofd, wat slaap ik slecht en wat huil ik vaak. Maar die kwaaltjes heb ik altijd al gehad. Er leek dus niks aan de hand en dát is het verraderlijke

Jongeren en carrière (3)

► van een burn-out: elk gezond mens heeft die symptomen wel eens, waardoor je niet merkt dat de frequentie en de heftigheid van de klachten toenemen. Komt bij dat een aankomende burn-out je waarnemingsvermogen vermindert, je verliest het overzicht op jezelf en je bezigheden.»

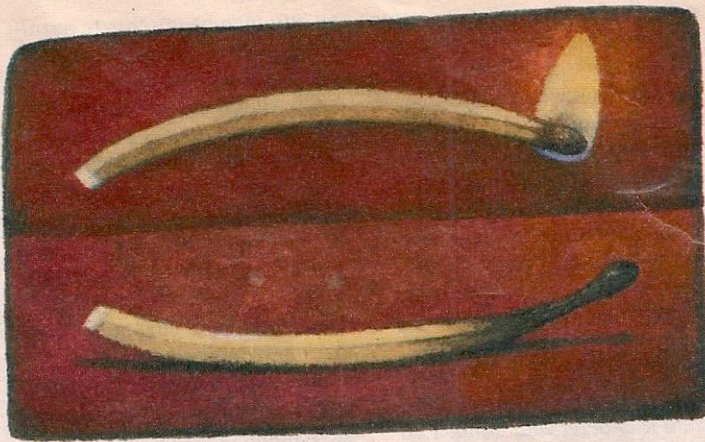
HUMO Heb je de basis van je burn-out al voor je dertigste gelegd?

VAN BERGEN « Nou, ik kon toen al moeilijk 'nee' zeggen, nam graag veel hooi op de vork en wilde mijn werk tot in de puntjes af hebben. Maar dat was niet erg, want na de inspanning volgde altijd een periode waarin ik de batterijen weer kon opladen. Het is pas echt uit de klauwen beginnen lopen zo een twee jaar voor die burn-out, toen ik maar bleef doordraven zonder pauze. Als ik mezelf al vijftien jaar aan het ondermijnen was geweest, zou ik trouwens nooit zo snel hersteld zijn.

» Twintigers hebben het nu veel moeilijker omdat hun nog nauwelijks pauzes gegund worden. Het begint al aan de universiteit en de hogescholen: vroeger was het heel gewoon dat je over een studie van vier jaar dubbel zo lang deed. Nu worden studenten onder druk gezet om niet langer te studeren dan strikt nodig is, zodat ze moeten pezen en meteen een baan nemen waarin ze wéér moeten pezen.»

HUMO Burn-out is vooral een 'witteboordenziekte'. Hoe komt het dat hardwerkende elektriciens of loodgieters zo zelden opgebrand raken?

VAN BERGEN « Als een metselaar een muurtje gemetseld heeft, is het ook afgewerkt. Hij neemt het 's avonds niet mee naar huis. Bij advocaten, onderwijzers, artsen of IT'ers is het avonds veel minder duidelijk of hun werk nu wel klaar is. De link tussen inspanning en resultaat blijft vaak ook onzichtbaar. Een leraar die dag en nacht voor zijn vak leeft, zal toch moeten vaststellen dat niet al zijn leerlingen goed terecht komen. En hulpverleners in afkickcentra mogen zich te pletter werken, toch zullen er altijd junks zijn die nooit clean willen of kunnen worden. Kortom, de beloning is er niet, met alle frustraties en onvrede van dien.



Psychotherapeut Wilfried Van Craen: 'Voltaire wist het tweehonderd jaar geleden al: de ene helft van ons leven offeren we onze gezondheid op om geld te verdienen, de andere helft van ons leven offeren we ons geld op om weer gezond te worden.'

» Doorgaans zijn het zeker niet de kneuzen die snel opbranden. Voor jongeren mag dat een waarschuwing zijn: wie ambitieus en gewetensvol is, heeft gewoon een veel grotere kans op een burn-out. Als ik managers hoor praten over een overspannen collega, klinkt het vaak: het was mijn beste kracht, hij had een hart voor de zaak en ik mocht alles aan hem vragen. Eigenlijk drijven je talenten en kwaliteiten je naar een burn-out. Een goede manager hoort daar rekening mee te houden. Het is makkelijk om steeds bij dezelfde betrouwbare, loyale werknemers te gaan aankloppen om snel nog iets voor elkaar te krijgen, maar uiteindelijk loopt dat slecht af.»

HUMO Opgebrande werknemers vinden het vaak een nederlaag als de arts hen thuis houdt. Heb jij ook dat gevoel van mislukking gehad?

VAN BERGEN « Weet je, ik was zo opgelucht dat ik niet meer hoefde te werken (*lacht*). Eindelijk lekker thuisblijven! Ook de zekerheid dat burn-out een ziekte is waarvan je kan genezen, stelde me gerust. Ik wist dat er op een dag een eind zou komen aan de herrie in mijn hoofd, en alleen al dat vooruitzicht maakte me rustig. Voor ik zelf onderuitging, had ik twee mannen geïnterviewd die heel dankbaar waren omdat ze een burn-out hadden mogen meemaken, hun herstel had meteen hun hele kijk op het leven veranderd. Het vooruitzicht op een goeie afloop heeft me zeker geholpen. Ook in

de donkerste periode toen ik volslagen uitgeput was na een telefoontje van vijf minuten, en halve etmalen in bed lag.»

HUMO Denk je soms dat het je morgen weer kan overkomen?

VAN BERGEN « O nee. Ik heb me helemaal ingesteld op een rustig, gelijkmatig leven en de beloning is fantastisch. Meestal sta ik vroeg op en begin ik al voor achten te tikken tot een uur of elf. In die tijd werk ik heel geconcentreerd zodat eigenlijk zes uur werk verzet is. 's Middags lees ik wat interviews, ga even op stap en concludeer rond 16 uur dat het welletjes is geweest. Ook in het weekeinde tik ik wel 's een paar uur maar nooit meer.»

HUMO De generatie die nu op school zit, zal later voor een deel thuiswerken. Is die tele-arbeid ook een remedie tegen burn-out?

VAN BERGEN « Ja en nee. Je kan thuis veel makkelijker in je eigen tempo werken, maar tegelijk is het gevaar groter dat je langer doorpeest en eigenlijk *altijd* in het werk zit. Ik verwacht dat tele-arbeid bij workaholics net vaker tot burn-out zal leiden. Je raakt overspannen door te veel werk, maar evenzeer door de manier waarop je werkt.»

Ademen door de kont

In de privé-praktijk van psychotherapeut Wilfried Van Craen spoelt elke dag steeds meer wrakhout van de arbeidsmarkt aan. Het inspireerde hem tot de bestseller 'De praktijk van het genieten'

(uitg. Acco), een doe-boek dat tevens een pamflet is tegen de snelheidsverdwazing.

HUMO Merk je ook dat steeds meer jongeren opgebrand raken?

WILFRIED VAN CRAEN « Ja, maar het blijft vaak een 'verdoken' probleem. Voor een jonge carrière-maker is burn-out zo iets als lepra, een akelige ziekte die je verstopt omdat ze niet bij je succesvolle imago past. Die jongeren zullen ook zelf de realiteit niet onder ogen willen zien. Liever nemen ze medicatie en drinken ze een paar whisky's tot ook dat niet meer helpt. Hun lichaam grijpt dan in en zegt: 'Kerel, je rijdt al jaren 180 per uur in vijfde versnelling, als je niet snel terugschakelt, trek ik de contact-sleutel wel voor je uit.' Dan komen de klachten zoals slaapstoornissen, depressies, fobieën en dwangmatig gedrag, die zelf weer een bron van stress worden zodat je in een draaikolk naar beneden gezogen wordt.»

HUMO Is burn-out geen mode-verschijnsel? Vroeger werd er ook hard gewerkt, maar blijkbaar minder gezeurd.

VAN CRAEN « We leven in hyperhectische jaren, je mag deze tijd niet vergelijken met een paar decennia geleden. Zelfs onze vrije tijd is stresserend geworden, terwijl we net dan de accu zouden moeten opladen. We leven nu de klok rond in een cultuur van moeten: je moet de nieuwste spraakmakende theatervoorstelling gezien hebben, je moet gaan shoppen in Londen en je moet een verlengd weekendje gaan kicken in de Ardennen. En dan wachten nog de fitness, de health farm, de obligate feestjes, de nocturnes en zogenaamde incentives van je bedrijf. Wie kan het allemaal nog behappen?

» Zit je lekker thuis dan moet je afrekenen met de apparaten-terreur van pc, gsm en tientallen nutteloze huishoudgadgets. Je wordt gek van die spullen. Ik word in elk geval gek van al die handleidingen te lezen en al die codes uit het hoofd leren. Die apparaten pretenderen dat ze ons tijd doen winnen, maar vreemd genoeg klagen de gebruikers telkens over tijdgebrek. Om met de Deense schrijver Pe-

ter Høeg te spreken: we leven in een wereld die zo snel praat dat hij adem moet halen door zijn achterwerk.

» Onze obsessie met het werkeethos is ook nooit zo groot geweest: arbeid is een vrij jong concept, minder dan 200 jaar oud. Voor de industriële revolutie was werk het lot van mensen die geen andere keuze hadden: hoe langer je werkte, hoe lager je sociale status. Vandaag zien we in de westerse cultuur net het omgekeerde. De inboorlingen van Borneo, dié hebben niet eens een notie van dagen, minuten en seconden. Ze laten zich leiden door hun stemmingen.»

Je geld of je leven

VAN CRAEN « Nu we zowat alle taboes opgeruimd hebben, is er ééntje voor in de plaats gekomen: *traagheid*. Wie tijd heeft, is verdacht: professioneel en maatschappelijk mislukt. Een enquête heeft uitgewezen dat 45 procent van de mensen bij het wakker worden meteen aan het werk van die dag denkt. Zo ver is het dus gekomen, en het is een illusie te denken dat we daar geen zware prijs voor betalen. Zoals Voltaire tweehonderd jaar geleden zei: 'In de ene helft van ons leven offeren we onszelf op om geld te verdienen, in de andere helft offeren we ons geld om weer gezond te worden.' Pas nu weten we hoe waar dit inzicht is.»

HUMO Kan je ook opbranden van te weinig werk?

VAN CRAEN « Zeker. Vooral jonge artsen en tandartsen uit grootsteden zijn een risicogroep: ze investeren een klein fortuin in hun praktijk, maar de patiënten blijven weg, en het gaat knagen. Ik herinner me ook een jonge vrouw met drie universitaire diploma's die net haar eerste job gekregen had: ze zou voor een grote multinational Italië als wingewest mogen veroveren. Alleen was het project nog zo pril dat ze in afwachting nutteloze administratieve taken kreeg. Wel, na een paar maanden was ze doodziek.»

HUMO Zijn vrouwen met kinderen een risicogroep? Het moet toch uitputtend zijn het perfecte moederschap te combineren met de perfecte carrière?

VAN CRAEN « Ja, maar vrouwelijk singles hebben het ook hard te verduren. Hun leven valt bijna volledig samen met hun werk, en voor ze het weten, gaan ze over hun grenzen. Onderschat ook de druk van collega's niet: '*Jij hebt geen gezin om voor te zorgen, dus kan je toch wel een tandje bijsteken?*' Als die vrouwen niet meteen van zich afbijten en hun privacy afgrenzen is het einde zoek. Binnen de kortste keren liggen ze 's avonds met hun dossiers in bed en zijn ze tijdens de weekends vaker op kantoor dan thuis.»

HUMO De hamvraag: waarom begint een tweeëntwintigjarige aan een carrière waarvan hij goed weet dat ze op jouw sofa eindigt?

VAN CRAEN « Angst voor afwijzing, angst niet mee te tellen, angst er niet bij te horen. Alle onheil komt voort uit de verdringing van die angsten. Het meest zichtbare symptoom is de aanschaf van dure statussymbolen: de donkerblauwe BMW, de Saab cabriolet, het designinterieur, de merkkleding, de 'm'as-tu-vu'-kunst aan de muur. Er worden nogal wat overuren geklopt alleen maar om dat soort dingen te betalen! In mijn cursussen over stressmanagement vraag ik uitgebluste managers weleens naar de kostprijs van hun wagen. Meestal gaat het om 1,5 tot 2 miljoen frank, terwijl je al een degelijke wagen hebt voor de helft van die prijs. Als ik vervolgens een precies rekensommetje maak van het aantal uren dat hij daarvoor moet werken, wordt de sfeer snel zuur: '*Jamaar, ik mag toch wel iets hebben als ik zo hard werk!*' Da's de perfecte cirkelredenering, hè: die mensen hebben zo een verwarde kijk op hun leven dat ze constant de os achter de ploeg spannen.»

HUMO Beste Wilfried, wat is dan wél de moeite waard om je heler dagen voor af te jakkeren?

VAN CRAEN « Niks! Absoluut niks. Ik heb honderd mensen onder hypnose laten vertellen over het dierbaarste moment uit hun leven, en niet één heeft het over luxe of geld gehad. Naar je kinderen, de natuur of een schilderij kijken, is gratis, hè. Daar heb je alleen tijd voor nodig.»

Pascal Verbeken

(Illustraties: Tom Schamp)