

Burn-out en mijn werk

Burn-out en mijn werk

Jouw rechten en plichten
tijdens het ziek zijn

Geschreven door Lou Vermeer

Inhoud

Voorwoord

1. Je hebt een burn-out
2. Wat er in je hoofd en je lijf gebeurt
3. Je ziek melden
4. De eerste weken
5. Wie helpt jou?
6. Wat je baas mag vragen
7. De arboarts
8. De molen
9. Wat je zelf moet doen
10. Geld
11. De mensen om je heen
12. Thuis
13. Als je het niet eens bent
14. Het tweede jaar
15. Terug naar je werk
16. Werken op wat je nog hebt
17. Als je werk niet meer past

Slotwoord

Wegwijzer

Voorwoord

Burn-out en mijn werk

Je bent ingestort.

Misschien gisteren. Misschien vanochtend. Misschien weken geleden al en houd je het sindsdien nog net staande. Maar het is gebeurd en nu ligt er iets voor je waar je niet omheen kunt: je moet je ziek melden.

Het nummer van je leidinggevende staat in je telefoon. Je hoeft er maar op te drukken. En je doet het niet.

Want wat zeg je? Wat als hij vraagt hoe lang het gaat duren? Wat als hij vraagt wat je precies hebt? En wat als hij zegt dat het vast wel meevalt en dat je even een weekje moet uitrusten?

Misschien heb je dat telefoontje allang gehad en is er sindsdien iets in gang gezet waar jij geen grip op hebt. Een arboarts. Een plan van aanpak. Een brief die al drie dagen ongeopend op de kast ligt omdat je er niet naar durft te kijken.

Ik zie je.

Ik zie niet degene die op verjaardagen zegt dat het gewoon een beetje druk is. Ik zie degene die 's nachts wakker ligt en uitrekent hoeveel dagen hij nu al thuis zit. Die zich kapot schaamt omdat één mailtje beantwoorden voelt als het beklimmen van de Mount Everest. En die vooral bang is voor dat ene: dat hij straks zijn werk kwijt is.

Wie ik ben

Ik ben Lou Vermeer. Ik had een eigen zaak in de internationale handel. Containers vol eendenvoer, houtskool, kaarsen, washandjes. Zolang er geen stekker aan zat, kon ik het verkopen.

Ik werkte tachtig uur per week en ik noemde dat mijn hobby. Ik stond om zes uur op, zette koffie, stak een sigaret op en zat om zeven uur achter mijn computer. Ik had vijf man personeel, twee kinderen en de vaste overtuiging dat ik niet stuk te krijgen was.

Toen kwam de ochtend waarop dat niet meer waar was. Ik stond onder de douche en toen ik de badkamer uit liep, brak er iets. Geen knakje. Ik heb die dag zitten huilen zonder dat ik wist waarom.

Ik kwam niet verder dan de bank. Er kwam een bericht binnen op mijn telefoon, een simpele vraag, waarschijnlijk zakelijk. Ik pakte het toestel op, keek naar het scherm en ik kon het niet. De man die containers over de wereld dirigeerde kreeg geen appje meer beantwoord.

Drie weken lang wilde ik niemand zien.

Er is al een boek

Over dat hele verhaal heb ik een boek geschreven: Vanuit de Burn-out, De Weg Terug naar Jezelf. Daarin staat wat er met me gebeurde en hoe ik ben teruggekomen. De mist in mijn hoofd. Wat er in je lijf gebeurt als je systeem de stekker eruit trekt. Het perfectionisme dat me daar had gebracht. En hoe ik

langzaam een ander leven heb opgebouwd op wat er nog van me over was.

Dat boek gaat over herstel. Dit boekje gaat over één stuk daaruit en dat is je werk.

Want er is één plek waar je vroeg of laat weer naar binnen moet lopen en het is precies de plek waar het misging. Je herstelt thuis, in de stilte, met de gordijnen half dicht. Maar de wereld draait door en daar ligt inmiddels een dossier met jouw naam erop.

Over dat dossier gaat dit boekje. Wat er van je verwacht wordt en wat niet. Wat je baas mag vragen en wat hij absoluut niet mag vragen. Wie die arboarts is en van wie hij eigenlijk is. Wat er de komende twee jaar met je gaat gebeuren, wanneer en waarom.

Heb je dat andere boek niet gelezen, dan is dat geen bezwaar. Dit boekje staat op zichzelf.

Waarom dit boekje er is

Ik was dit boekje niet van plan te schrijven, het is ontstaan doordat het twee keer vlak naast me gebeurde.

Bij de eerste kwam ik erachter dat ik het zelf ook niet wist. Ik had haar wel kunnen vertellen hoe een burn-out voelt, maar zodra het over haar werk ging stond ik met lege handen. Ik had nooit een baas gehad. Ik wist niet wat een arboarts doet, wat er in een plan van aanpak hoort te staan of wat haar werkgever van haar mocht eisen.

Dus ben ik gaan bellen. Ik had uit mijn ondernemerstijd nog contacten die wél personeel hadden gehad en die heb ik een voor een afgegaan. Ik wilde precies weten waar zij recht op had en wat zij moest doen.

Ondertussen zag ik wat er in de tussentijd gebeurde. Haar baas belde en vroeg haar het hemd van het lijf: hoe lang het ging duren, hoe groot ze dacht dat haar burn-out was of ze zichzelf er niet gewoon toe kon zetten om weer te beginnen. En zij gaf antwoord. Netjes, op alles. Omdat ze dacht dat het moest.

Het mocht helemaal niet. Zij wist dat niet en ik wist het op dat moment ook nog niet zeker.

Later tekende ze een plan van aanpak binnen tien minuten omdat haar baas zei dat het moest, met haar man ernaast en niemand die haar had verteld dat ze het rustig mocht doornemen.

Bij de tweede persoon lag het precies andersom. Die wist het wel. Ik heb hem uitgelegd dat hij zich gewoon ziek kon melden en hij deed het niet. Kennis alleen is dus niet genoeg; dat hoort er eerlijk bij.

Zodra je je ziek meldt, komt er een heel apparaat om je heen te staan. Een bedrijfsarts. Een casemanager. Een plan van aanpak. Termijnen. Een wet met een naam waar je niets aan hebt. Dat apparaat is niet slecht. Maar het is ook niet van jou en niemand legt het je uit in gewone taal terwijl jij nauwelijks een bladzijde kunt lezen.

Wat ik toen in weken bij elkaar heb gebeld en ervaren heb, staat nu in dit boekje. Dat scheelt jou die weken.

Wat ik niet heb meegemaakt

En nu moet ik eerlijk zijn, ik heb me nooit ergens ziek hoeven melden. Ik was mijn eigen baas. Er was geen leidinggevende die ik moest bellen, geen arboarts die me opriep, geen plan van aanpak dat ik moest tekenen, geen instantie die mijn dossier na twee jaar zou beoordelen. Toen ik omviel, viel er niemand boven me.

Ik weet dus heel goed hoe een burn-out voelt. Ik weet niet hoe het is om met een dichtgeknepen keel het nummer van je manager in te toetsen.

Daarom is dit boekje niet mijn verhaal. Het is het verhaal van twee mensen die dat wél hebben meegemaakt en die ik er allebei doorheen heb geholpen.

Kim

Kim is mijn tante. Ze was manager bij een klein grafisch bedrijf, vijftien jaar in dienst, zes man onder zich. Op papier veertig uur, in werkelijkheid vijfenvijftig uur. Het was haar droombaan en dat meende ze.

Ze is iemand die doorgaat. Klagen hoor je haar niet. Naast haar werk had ze twee kinderen, vriendinnen die ze hielp, de sportschool en vrijwilligerswerk bij de tennisvereniging.

Op een zaterdag zat ik bij haar aan tafel. Ik vroeg hoe het ging en ze zei goed, zoals iedereen goed zegt. Ik vroeg door. Toen brak ze.

Twee dagen later belde ze haar baas. In week twee zat ze bij de arboarts en die zei dat ze de eerste vier maanden helemaal niet mocht werken. Ze schrok zich wezenloos. Ze had nooit kunnen bedenken dat zoiets zo lang kan duren.

Acht maanden later werkte ze weer veertig uur. En toen gebeurde er iets waar ik in het laatste hoofdstuk uitgebreid op terugkom.

Johan

Johan heet niet echt Johan. Hij wilde zijn verhaal graag delen, maar niet zijn naam en daar heeft hij goed over nagedacht.

Hij is een goede vriend van me. We kennen elkaar uit de tijd dat ik nog een zaak had, hij had er toen zelf ook een. Nadat hij kanker kreeg, die hij heeft overwonnen, heeft hij zijn bedrijf verkocht aan een grotere partij en is daar in loondienst gegaan. Eenenzestig man personeel, een echte personeelsafdeling en een baas naast wie hij werkte in plaats van onder.

Zestig uur per week. Minimaal.

Op een avond zat Johan bij mij aan tafel te huilen. Hij wist zelf al dat hij een burn-out had. Ik zei tegen hem: je zit nu in loondienst, je kúnt je gewoon ziek melden. En ik zei erbij dat als hij zo doorging, de man met de hamer nog een keer langs zou komen.

Hij zou het de komende weken wat rustiger aan doen. Daar kwam niets van terecht.

Drie maanden later zat hij in zijn auto. Hij zou naar zijn werk rijden en hij wist niet meer hoe hij hem moest starten.

Johan is achtenzestig weken ziek geweest. Hij heeft een tweede arboarts nodig gehad om serieus genomen te worden. Hij heeft het hele tweede jaar meegemaakt, inclusief het traject waarin ook buiten het bedrijf naar werk wordt gezocht. En hij werkt nu weer bij dezelfde baas.

Twee wegen

Ik zet Kim en Johan in dit boekje naast elkaar en dat doe ik met een reden.

Kim heeft haar herstel serieus genomen. Ze deed wat er nodig was, ook als het tergend langzaam ging en ze heeft daarna haar hele leven anders ingedeeld.

Johan was eigenwijs. Hij hoorde mijn adviezen aan en deed er niets mee, want de zaak kon niet zonder hem. Hij begon te snel, hij bouwde te hard op en hij is teruggevallen.

Ik schrijf dat niet om op hem neer te kijken. Ik wás hem. Precies hem. Ik was de man die vond dat iemand met een burn-out gewoon een schop onder zijn kont moest hebben, tot mijn eigen lichaam mij die schop gaf.

Herken je jezelf in Johan, dan hoor je bij de meesten. Lees dan alleen iets beter mee.

Ze hebben allebei dit boekje gelezen voordat het verscheen.
Wat erin staat, staat er met hun goedvinden.

Hoe je dit boekje leest

Je concentratie is op dit moment waarschijnlijk die van een goudvis. Dat hoort erbij en het gaat over.

Daarom is elk hoofdstuk zo geschreven dat je het los kunt lezen. Je hoeft niet bij het begin te beginnen. Moet je morgen naar de arboarts, sla dan dat hoofdstuk op en laat de rest voor wat het is.

Elk hoofdstuk is hetzelfde opgebouwd. Eerst een stukje over hoe het is. Dan hoe het werkt: wat mag, wat moet en wat er van je wordt verwacht. Dan hoe het bij Kim en bij Johan ging. En tot slot wat je nu kunt doen, klein genoeg voor een slechte dag en op veel plekken met de zin erbij die je letterlijk kunt gebruiken.

Kun je vandaag drie bladzijden, dan is dat genoeg voor vandaag.

Wat dit boekje niet is

Ik ben geen hulpverlener, ik heb het meegemaakt. Voor je klachten ga je naar je huisarts.

Ik ben ook geen jurist. Wat hier staat over je rechten en je plichten heb ik zorgvuldig voor je uitgezocht. Twijfel je over jouw situatie, vraag het dan na bij je vakbond, je rechtsbijstand of het UWV.

Ik ga je geen einddatum geven. Niemand kan je vertellen hoe lang dit bij jou gaat duren, ik ook niet. Wie dat wel doet, verkoopt je iets.

En dit boekje is voor mensen in loondienst. Werk je voor jezelf, dan is jouw situatie een compleet andere: geen ziekmelding, geen bedrijfsarts, geen loon dat doorloopt. Daar komt een apart boekje over.

Voor je begint

Nog één ding.

Je bent doorgegaan toen er allang niets meer over was. Dat is niet zwak. Dat is precies het tegenovergestelde.

Het is alleen wel de reden dat je nu bent waar je bent. En het is de reden dat dit geen weekje gaat duren.

Lees rustig. Sla over wat je vandaag niet aankunt.

Lou Vermeer

Hoofdstuk 1 - Je hebt een burn-out

Je weet het niet zeker.

Dat is het vervelende eraan. Je bent moe, maar iedereen is moe. Je kunt je niet concentreren, maar het is ook druk geweest. Je slaapt slecht, je hebt hoofdpijn en je bent kortaf tegen precies de mensen van wie je het meest houdt en voor elk van die dingen heb je een verklaring die niets met een burn-out te maken heeft.

En zolang je een verklaring hebt, hoef je niet te stoppen.

Waarom je het zelf niet ziet

Een burn-out is geen slechte week. Het is wat er gebeurt als je jarenlang over je grens bent gegaan, meestal ook nog eens tegen je eigen waarden in. Het sluipt erin. Er is geen dag waarop het begint.

Daar komt bij dat je nu eenmaal bent wie je bent. Je bent degene die het regelt. Je bent degene op wie ze leunen, thuis en op je werk. Mensen zoals jij vallen niet om, dat is het verhaal dat je over jezelf hebt en dat verhaal is sterker dan wat je lichaam je vertelt.

Ik geloofde zelf niet eens dat een burn-out bestond. Als iemand in mijn omgeving overspannen raakte, was mijn reactie stevast dat diegene maar een schop onder zijn kont moest krijgen. Tot mijn eigen lichaam mij die schop gaf.

Waar je het aan merkt

Dit is geen lijstje om jezelf langs de meetlat te leggen. Het zijn de dingen die bij Kim, bij Johan en bij mij vooraf zichtbaar waren en die we alle drie hebben weggewuifd.

- Je slaapt wel, maar je wordt niet uitgerust wakker. Of je schiet 's nachts om twee of drie uur wakker en komt niet meer weg.
- Je bent kortaf tegen je partner en je kinderen. Juist tegen hen, want daar hoeft je het masker niet op te houden.
- Je hebt vage pijnen die komen en weer gaan. Steken in je buik, hoofdpijn die maar niet overgaat.
- Je geheugen laat het afweten. Je loopt een kamer in en weet niet meer waarvoor.
- Je ontwijkt mensen. Je zegt afspraken af, je neemt de telefoon niet meer op.
- Je hebt nergens meer zin in, ook niet in de dingen waar je altijd zin in had.

Maar het scherpste teken is een ander en dat staat hierboven niet tussen. Het is dit: het duurt al lang en je hebt er allang een verklaring voor.

Je hoeft geen diagnose te hebben om te stoppen

Dit is het misverstand waar de meeste mensen weken langer mee doorlopen dan nodig.

Je ziek melden is geen medische handeling. Je hoeft niet te zeggen wat je hebt, je hoeft geen briefje en je hoeft niemand te overtuigen. Je meldt dat je niet kunt werken. Meer is het niet.

Er is geen instantie die eerst moet bevestigen dat het echt een burn-out is voordat je mag stoppen. Die bevestiging komt later vanzelf en dan is het aan de bedrijfsarts om te bepalen wat je aankunt. Daar hoeft je vandaag niet op te wachten.

Wat je huisarts wel en niet doet

Je huisarts is jouw arts. Hij zit aan jouw kant van de tafel en dat is belangrijk om te weten, want de arts die je daarna tegenkomt heeft een andere rol. Daarover gaat hoofdstuk 7.

- Hij kan met je meedenken over wat er aan de hand is en over wat je nodig hebt.
- Hij meldt je niet ziek bij je werkgever. Dat doe je zelf.
- Hij geeft geen briefje voor je baas en je baas mag daar ook niet om vragen.
- Wat je hem vertelt, blijft tussen jullie. Je werkgever hoort niets van hem.

Zo ging het bij Kim

Kim werkte veertig uur op papier en vijftenvijftig uur in werkelijkheid. Daarnaast had ze twee kinderen, vriendinnen die ze hielp, de sportschool en het vrijwilligerswerk bij de tennisvereniging. Als je haar vroeg hoe het ging, zei ze goed.

Ze had een jaar eerder al eens een weekje thuisgezeten omdat ze zich niet fit voelde. Aan een burn-out heeft toen niemand

gedacht, ook zij niet. Pas veel later viel dat kwartje op zijn plaats.

Op een zaterdag zat ik bij haar aan tafel. Haar man was net weg met de kinderen. Ik vroeg hoe het ging en ze zei goed, zoals ze altijd goed zei. Toen vroeg ik door.

Ik zag de vermoeidheid in haar ogen en ik zei dat ze echt moest gaan oppassen, want ik zag haar achteruitgaan. Meer heb ik niet gezegd. Daar brak ze en het huilen hield voorlopig niet meer op.

Ze wist wel dat haar leven druk was. Dat was normaal geworden. Aan een burn-out had ze werkelijk nooit gedacht.

Ik heb haar één ding meegegeven: bel maandag je baas en bel je huisarts. En negeer dit niet.

Die maandag is ze naar de huisarts gegaan. Die bevestigde wat het was en zei er meteen iets bij wat haar de grond in sloeg: dat hij bang was dat dit geen weekje rust zou worden, maar maanden.

Zo ging het bij Johan

Bij Johan lag het precies andersom en daarom staat hij in dit boekje.

Hij zat op een avond bij mij aan tafel te huilen. Hij hoefde niets te ontdekken, hij wist het zelf al. Hij zei dat hij een burn-out had en in dezelfde adem zei hij erbij dat hij het de komende weken wat rustiger aan zou doen en dat het dan wel weer over zou gaan.

Ik heb gezegd wat ik kon zeggen. Je zit nu in loondienst, je kunt je gewoon ziek melden. En als je zo doorgaat, komt de man met de hamer nog een keer langs.

Daar kwam niets van terecht. Hij had na die avond nog net genoeg over om door te gaan en dat is precies wat hij deed.

Drie maanden later zat hij in zijn auto. Hij zou naar zijn werk rijden en hij wist niet meer hoe hij de auto moest starten.

Toen belde hij mij.

Ik had kunnen zeggen: zie je nou wel. Daar schiet niemand iets mee op. Ik heb hem laten praten en laten huilen en dat was op dat moment het enige wat hielp.

Wat je nu doet

Voor vandaag hoef je maar één ding te beslissen en dat is dat je stopt met zoeken naar een verklaring.

- Bel je huisarts. Niet voor een briefje, maar om het één keer hardop te zeggen tegen iemand die er verstand van heeft. Je hoeft er geen verhaal bij te bedenken.
- Zeg het thuis tegen één iemand. Eén is genoeg.
- Schrijf op wat er de afgelopen maanden is veranderd. Slaap, humeur, pijn, wat je niet meer deed. Je geheugen laat je nu in de steek en je hebt dit straks nodig, eerst bij je huisarts en later bij de bedrijfsarts.

Weet je niet hoe je het bij je huisarts moet aanklaarten, gebruik dan deze zin:

„Ik loop al maanden op mijn tandvlees en sinds kort gaat het niet meer. Ik wil weten wat er aan de hand is.”

En wat je niet doet: wachten tot het vanzelf overgaat. Dat heeft Johan geprobeerd en het heeft hem drie maanden gekost, plus een jaar extra herstel.