

Werk is gewoon werk



Romhild Ruitenbergh

## Werk is gewoon werk

Hoe nuchterheid je vooruit kan helpen

Noordboek

© 2026 Romhild Ruitenbergh | uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: Bart van den Tooren

Boekverzorging: Crius Group

Auteursfoto: Jeroen Groot

ISBN 978 94 6471 448 7

ISBN 978 94 6471 477 7 (e-book)

NUR 771

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Hellingbaas 1, 8401 JH Gorredijk, Nederland – [info@noordboek.nl](mailto:info@noordboek.nl). Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Noordboek is onderdeel van  
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

[www.noordboek.nl](http://www.noordboek.nl)

In liefdevolle herinnering aan mijn moeder  
Nel Ruitenberg-Ekelmans

‘Probeer het maar gewoon,’ zei ze als ik wat ziekjes was en  
niet naar school wilde. Haar woorden en haar voorbeeld  
als harde werker hebben een arbeidsethos in mij gewekt,  
waarmee ik deze pelgrimstocht kan volhouden.

## **Aanbevelingen voor *Werk is gewoon werk***

‘Een nuchtere, realistische en inspirerende kijk op werk. Lezen!’  
– Kluun, bestsellerauteur en podcastmaker

‘Als bedrijfsmaatschappelijk werker komt Romhild Ruitenberg veel mensen tegen die – zoals dat heet – ‘vastlopen’ of ‘opbranden’ in hun werk. In dit prettig geschreven boek vol sprekende anekdotes en ervaringen nodigt hij lezers uit om over de levensbeschouwelijke kant van hun werk na te denken. Maken we het niet veel te belangrijk? Hoe komen we terecht in banen die ons leegzuigen? Waarom verzuren mensen en is dat te voorkomen? Een boek dat uitnodigt tot bezinning en een weg wijst naar vreugde.’

– Stefan Paas, theoloog, bekend van *De Ongelooflijke Podcast*

# Inhoudsopgave

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Inleiding                          | 9   |
| 1. Werken in het paradijs          | 13  |
| 2. De kinderappel                  | 30  |
| 3. Het goudappeltje                | 47  |
| 4. De zure appel                   | 63  |
| 5. De Karel Appel                  | 79  |
| 6. De 'k-heb-alles-in-de-handappel | 97  |
| 7. An apple a day ...              | 113 |
| 8. Het Granny Smith Syndroom       | 130 |
| 9. Buitenbeentjes                  | 147 |
| Dankwoord                          | 165 |
| Over de auteur                     | 167 |
| Noten                              | 169 |



## Inleiding

*Now I work down at the car wash  
Where all it ever does is rain<sup>1</sup>*

Bruce Springsteen

Werken in Nederland zou je kunnen vergelijken met het paradijs. Ga maar na. We hebben in vergelijking met de meeste landen een hoog inkomen, een goede pensioenregeling, fijne secundaire arbeidsvoorwaarden en relatief korte werkweken. Toch ervaren velen van ons werk helemaal niet als een paradijs. We zitten niet op de juiste plek, hebben conflicten, raken burn-out en komen daarbij niet snel van onze klachten af. Sommigen snakken naar hun pensioen, ook al 'moeten' ze nog tien jaar. Afgelopen decennia is er een markt voor lijdende werkers in dit paradijs ontstaan. Mijn spreekkamer vult zich dagelijks met mensen die worstelen met vragen en zorgen rondom hun werk en er lijken tegenwoordig meer coaches te zijn dan werknemers.

Ik zie in dit alles een parallel met het paradijs uit een van de oudste verhalen uit de wereldgeschiedenis, dat van Adam en Eva. Ook zij hadden het op elk gebied goed, zo ook in hun werk als boswachters. Er was geen werkdruk, geen vervelende col-

lega die hun het leven zuur maakte, geen leidinggevende die dagelijks via een Excelbestand om een verantwoording vroeg, nee, er was slechts een paradijs. Maar ze wilden meer. Alles ging mis door die fatale hap van een appel<sup>2</sup>. Werken werd zwoegen. Wat lijkt het op onze situatie. We hebben het goed, maar ons verlangen naar meer, brengt ons vaak genoeg op een dwaalspoor.

Ook wij worden in ons werkparadijs verleid door appels die ons meer moeten brengen. Het werk moet bij voorkeur iets maakbaars zijn, iets wat we onder controle willen hebben zonder daar veel voor te doen of voor te lijden. Net als in het verhaal van Adam en Eva willen wij, liefst door een simpel hapje van een appel, God worden in ons eigen werkparadijs. We verlangen naar een quick fix.

Welke verleidelijke appeltjes er in onze levensboom hangen? Het begint al bij de kinderappel die ons op jonge leeftijd belooft dat we kunnen worden wat we willen, terwijl we vaak genoeg helemaal niet uitkomen waar we op hoopten. Een hap van het goudappeltje moet vooral zekerheid geven in het werk, een zekerheid die ons zo vaak onbedoeld gevangenhoudt. De zure appel verleidt ons om te klagen over ons gezwoeg omdat het goed is om je hart te luchten, maar tegelijkertijd hetzelfde hart verzuurt. De Karel Appel maakt ons tot kunstenaar van onze werkcontext, als we een probleem hebben met onze medemens moet die medemens veranderen of we gaan weg. De 'k-heb-alles-in-de-handappel gaat over onze overschatting van onze geestelijke en lichamelijke vermogens, alsof wij zelf kunnen bepalen hoelang we het volhouden en hoe snel we van burn-out-achtige klachten afkomen. Een advies als 'an apple a day, keeps the doctor away' bouwt hierop voort, maar voegt de tegenwoordig onmisbare coaches toe. Zij zullen ons per slot van rekening verlossen van al het paradijselijke lijden en ons helpen het werk

tot iets betekenisvols te maken. Tot slot kunnen we door een hap van de appel lijden aan het Granny Smith Syndroom. Eerder met pensioen gaan zal het leven tot iets goeds maken, toch?

In dit boek introduceer ik Cornelis, een medewerker die ik in twee jaar tijd regelmatig heb begeleid tot zijn plotselinge dood een jaar geleden. Cornelis was een ongelukkige medewerker die verlangde naar deze quick fixes. Hij at van alle verleidelijke appels en kwam steeds weer bedrogen uit. Elke verleiding bleek een misleiding.

Dit boek gaat over een nuchtere kijk op werk. Over zin en onzin. Werk is ook gewoon werk. Al eeuwenlang een activiteit om ons brood te verdienen. Wat maakt toch dat het per se altijd leuk en bevlogen moet zijn? Kunnen we het ook zien als een tocht door het leven, met mooie uitzichten en ook paden waarop we onze enkels verstuiken? Kunnen we ook eten van de buitenbeentjes? Vruchten die er niet per se verleidelijk uitzien en alleen gegeten moeten worden als we ze echt nodig hebben?



## I. Werken in het paradijs

Wat loop ik vaak te zeiken op wat ik doe  
Of wat ik wil bereiken  
En ik zie niet wat ik heb, pluk de dag jongen, denk ik dan<sup>3</sup>

Stef Bos

Honderden, zo niet duizenden keren heb ik mensen uit de wachtkamer gehaald en ik kan bijna geen een van deze momenten ophalen uit mijn geheugen. Behalve de dag dat ik Cornelis Bakker voor het eerst zag. De wachtruimte van de interne arbodienst van een grote gemeente in de Randstad, waar ik als bedrijfsmaatschappelijk werker werk, was goed gevuld toen ik zijn naam luid noemde.

‘Bakker, de heer Bakker?’

Een blonde vrouw van een jaar of dertig stond op. Ik keek in mijn papieren of de gegevens klopten. Ze deed een paar stappen naar me toe, stopte en draaide zich om.

‘Ga je mee, papa, jij bent aan de beurt.’

Mijn blik richtte zich op een grijze wat verwilderde man die in een innig gesprek bleek met een andere wachtende. Hij stond open sprak nog wat woorden. Nou ja, wát woorden. Hij leek een rede te houden om het aanstaande afscheid van deze persoon vorm te geven. Tranen dropen van zijn wangen toen hij voor

de derde keer afscheid nam. De andere wachtende collega liet met een soort van gemaakte zelfverzekerdheid zijn hand gulzig vastgrijpen. De dochter in kwestie nam het hele tafereel zuchtend waar.

Toen het afscheid nu echt tot een afronding was gekomen volgde de man mij de spreekkamer in en ging naast zijn dochter zitten. Zoals gebruikelijk stelde ik mezelf voor en vertelde iets over de vertrouwelijkheid van het gesprek. Ik was gefascineerd door zijn wilde uiterlijk. Zijn grijze haar stond alle kanten op alsof hij verwoede pogingen had gedaan hele plukken uit zijn hoofd te trekken. Onrustig keek hij om zich heen als een koolmeesje dat in een vetbol pikt. De man zag eruit alsof hij twee dagen niet geslapen had.

‘Wat kan ik voor u doen?’

Hij keek langs me heen.

‘Kunt u vertellen wat er speelt?’ vroeg ik aan zijn dochter.

Net toen ze antwoord wilde geven sprak haar vader.

‘Wat vroeg u?’

‘Ik vroeg wat er aan de hand is ...’

Hij hield zijn blik strak op de achterzijde van mijn laptop en zuchtte. ‘Zal ik maar bij het begin beginnen?’

Ik sloeg mijn kladblok open en knikte hem bemoedigend toe.

Een stilte volgde en hij leek zijn woorden zorgvuldig te wegen. Toen kwam het er ineens uit. ‘In het begin schiep God de hemel en de aarde ...’

Zijn dochter rolde met haar ogen en bleef naar het plafond kijken.

Het was een bizar begin en gaandeweg werd mij meer duidelijk. Hij bleek niet twee, maar drie nachten niet geslapen te hebben, zo vertelde zijn dochter. Extreme onrust door het overlijden van zijn moeder, bij wie hij drie dagen en nachten non-stop gewaakt had, maakte dat hij niet meer in staat was tot slapen. Zijn dochter wist niet meer waar ze het moest zoeken en zijn

leidinggevende had hem met spoed naar mij toe gestuurd. De huisarts, naar wie ik hem een halfuur later verwees, belde me later die dag om te vertellen dat de man psychotisch was. Ze had hem medicatie voorgeschreven, zodat hij kon slapen. Nu dacht ik, dat ik hem nooit meer zou zien, maar dit gesprek bleek een startschot van een reeks trajecten die ik met hem zou hebben. Over een tijdslijn van twee jaar zou ik een bijzondere band met hem opbouwen. Ik durf wel te zeggen dat dit de meeste ongelukkige werknemer was, die ik ooit heb gesproken, maar daarover later meer.

### **In den beginne**

De meeste cliënten die ik spreek beginnen te vertellen over waar het misging, maar Cornelis, hoe ironisch ook, begon bij het allereerste begin. Daar waar de verhalen beginnen over wie we zijn, waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan. In den beginne ...

Het zijn de eerste woorden van de Bijbel, waarmee zich een verhaal ontvouwt dat in meerdere heilige boeken terugkomt en dat gaat over de eerste aardbewoners: Adam en Eva. Bijna iedereen zal het verhaal wel een keer gehoord hebben.<sup>4</sup> Kunstenaars hebben door de eeuwen heen getracht hét moment waar het allemaal om draait vast te leggen: Eva die verleid werd met een vrucht, omdat zij en haar partner Adam graag als God wilden worden. Over dat gebeuren zijn al vele boeken geschreven. Waar we bij dit verhaal vaak overheen lezen is dat de schrijver ook aanklaagt dat door die ene hap het werk veranderde. Het is een eeuwenoude duiding over een verandering in werkbeleving en een verlies aan werkplezier. Volgens de schrijver was werk schijnbaar ooit iets goeds, iets waar beide aardbewoners vreugde uit konden putten. Dit is zo'n verhaal dat me blijft verbazen. Het spreekt enorm tot de verbeelding en ik krijg er niet helemaal de vinger achter, waarom het zo misging. Adam en Eva