

Drukke mensen verlangen maar wat graag naar een saai moment op hun werk. Maar wat als je baan dusdanig onder je kunnen en zonder uitdaging is dat je er lichamelijke klachten van krijgt? Dan luidt de diagnose 'bore-out'.

Door **Sigrid Stamkot** Illustratie **Kees van de Nes**

Routine

Een bore-out, omschreven als een vervelingsziekte, is eigenlijk een hedendaagse naam voor onderbelasting. Dit wordt veroorzaakt door routinematig werk of werk onder iemands niveau. De symptomen worden vergeleken met die van een burn-out: oververmoeidheid, depressiviteit, een laag zelfbeeld en frustratie.

Tijdens kantoortijd ging Monique Steenvoorden van Millingen (53) uit Hoofddorp maar shoppen. Kerstballen kopen, wat er op dat moment dan ook nodig was. Of andere dingen doen zoals de aankomende vakantie of de administratie regelen. Het viel Monique, destijds *junior pricing specialist*, op dat zij slechter sliep dan gewoonlijk, vermoeid en wat prikkelbaar was en dat ze uitstelgedrag vertoonde. Ook tikten haar ziektegedagen, meer dan voorheen.

Monique, inmiddels auteur, coach en psychotherapeut, kampte in 1987 met een fikse bore-out. „Pas jaren later las ik erover en begonnen er kwartjes te vallen. Ik kon het destijds geen naam geven, dacht dat het met mijn hooggevoeligheid te maken had.”

Ook bij Petra van Horen (47) uit Spijkenisse drong het besef niet meteen door, terwijl haar klachten in 1998 ernstig genoeg waren, samen te vatten als 'labiel'. „Ik werkte bij de klantenservice van een zorgverzekeraar en nam zelfs thuis met de naam van mijn werkgever op. Ik had echter een universitaire opleiding afgerond en was opgegroeid met het idee: als je kunt werken,

dan werk je. Ik had een vaste aanstelling, dus lekker veilig.”

„In totaal werkte ik er ruim twee jaar. Ik merkte dat ik op een bepaald moment dacht dat ik niets anders kon dan de telefoon opnemen. Ik wilde meer, maar kreeg geen kansen. Mijn eigenwaarde kreeg een knauw er als ik alleen al aan mijn werk dacht, dan kreeg ik het benauwd en kwamen de tranen.”

Volgens Amerikaanse gegevens: loopt zo'n 15% van de werknemers met bore-outverschijnselen rond. Maar zoals bovenstaande ervaringsdeskundigen weten: het kan even duren voordat er een dergelijk stempel op kan worden gedrukt. Petra kwam er dankzij een oplettende huisarts achter. „Op een dag zat ik op mijn werk – mijn nieuwe leidinggevende die geen enkel verstand van de zorgverzekeringen had, was alleen bezig met *targets* halen – en kreeg ik weer een huilbui. 'Als ik hier vanaf de tweede naar beneden spring, interesseert het ze geen zier', dacht ik. Daar schrok ik zo van dat ik me terstond ziek heb gemeld.”

Eenmaal bij de huisarts werd me verteld dat ik niet overspannen, maar onderspannen was. Dat verbaasde me enorm, want ik had er nog nooit van gehoord. Ik stond op het punt mijn bul terug naar Wageningen te sturen omdat ik vond dat ik hem niet verdiende. De huisarts legde uit dat de verschijnselen bij onderspannenheid hetzelfde als bij

overspannenheid zijn aangezien ik werk deed dat zwaar onder mijn geestelijk niveau lag. Hij gaf de tip om een paar weken tot rust te komen.”

Monique vroeg om meer en ander werk, maar haar manager was 'een lieve man die slecht kon delegeren'. „Het werk was geen voedsel voor de ziel en mijn kwaliteiten en talenten werden niet benut.” Uiteindelijk nam zij ontslag om als intercedente een nieuwe afdeling op te zetten. Toen dat eenmaal liep, sloeg de verveling weer toe. Terugkijkend, zegt ze, had zij beter eerder voor zichzelf kunnen beginnen. „Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Een eigen bedrijf waarin ik mensen coach, lezingen geef en boeken schrijf, geeft me meer energie. Ik heb controle en voel me weer nuttig.”

Petra vond het in de periode dat ze gedwongen rust nam lastig toe te geven dat ze daadwerkelijk aan een bore-out leed. „Aanvankelijk was ik heel hard voor mezelf en vond ik dat ik me aanstelde. Gooide het op oververmoeidheid. Maar ergens was er ook een stemmetje dat zei dat het niet normaal was dat ik me zo voelde en dat het zeker geen aanstelleritis was. Het is niet normaal om je ongezien en ondergewaardeerd te voelen, alsof je er niet toe doet. Ik vond het lastig, maar op het moment dat ik de diagnose kreeg, kon ik het plaatsen en accepteren.”

Zij probeerde haar werk uitdagender te maken door meer

taken naar zich toe te trekken. Tevergeefs: „Ik merkte dat de tranen weer snel kwamen. Na een rotopmerking van mijn leidinggevende heb ik direct een ontslagbrief getypt, uitgeprint en met uitleg bij P&O ingeleverd. Ik mocht naar huis om over mijn abrupte beslissing na te denken. Even bang als opgelucht liet ik de maandag erna laten weten dat deze stap definitief was.”

Achteraf had Petra eerder een nieuwe, maar onzekere stap moeten durven nemen. Daarom adviseert zij mensen die zich mogelijkwijs in haar verhaal herkennen: „Onderzoek waarvan je houdt, wat je gelukkig maakt en zoek dan iets in die richting. Benoem je sterke kanten. Het is zo makkelijk om jezelf naar beneden te halen, maar veel moeilijker om weer de positieve kanten in jezelf te zien. Schrijf ze op, lees en herlees ze.”

Zowel Petra als Monique is er sterker uitgekomen. Hun advies: luister naar je gevoel, niet naar je hoofd. En blijf niet te lang hangen.

'Mijn eigenwaarde kreeg een knauw'

