

OPEN VOOR WERK

Jacques (44): De slimme logistiek medewerker raakt burnout

Eind 2003 raakt Jacques burnout, hij komt ziek thuis te zitten en kent zichzelf niet meer terug. In plaats van doorpakken en overwerken is nu alle energie weg. Wandelen met de hond is het enige wat hij nog kan opbrengen. Jacques werkt als logistiek medewerker bij een grote fabriek. De eerste symptomen waren hartritmestoornissen, die later spanningsklachten bleken te zijn, door de huisarts en bedrijfsarts als burnout gekwalificeerd. De bedrijfsarts regelt een coach die goed met burnout kan omgaan en achterliggende zaken aanpakt. Jacques is een gewaardeerde medewerker die erg slim overkomt en het werk goed aankan. Door veranderingen op de afdeling (inkrimping van de formatie) ontstond een werkdruk waardoor het werk niet meer af kwam. Zijn manager vindt Jacques een prettige collega die prima geschikt is voor zijn werk.

Werkgever

De bedrijfsarts en de manager zeggen dat het in de kern gaat om het ondersteunen van herstel en re-integratie en het onderzoeken en waar mogelijk aanpakken van de oorzaken. De manager geeft meteen aan dat hij geen druk op het re-integratie tempo wil zetten, maar wil wel op korte termijn advies hoe het re-integratietraject verder wordt ingevuld en of een tijdelijke/aangepast functie ingericht moet worden.

Werknemer

Jacques wil zo snel mogelijk weer aan het werk want thuis zitten vindt hij vreselijk. Hij wil dus graag aan zijn herstel werken, praktische adviezen opvolgen en zijn grenzen in acht leren nemen en toch enthousiast blijven. Ook wil hij leren signalen van stress tijdig te herkennen.

De coach

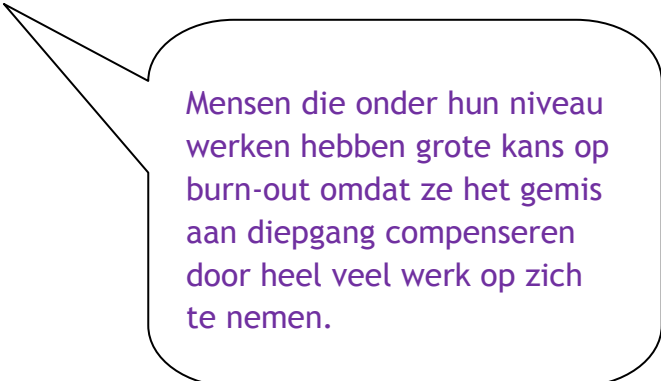
De eerste indruk van de coach is dat Jacques een slimme man is met een onrustige uitstraling en letterlijk en figuurlijk niet stil kan zitten. Ondanks zijn burnout krijgt Jacques pretoogjes als je met hem over intellectuele zaken praat, zoals chaostheorie of kosmologie. Jacques is in het algemeen een opgewekt persoon met tomeloze energie, die sterk is in ad hoc situaties en crisisachtige situaties die om probleemoplossend vermogen vragen. Uiteraard moet nu eerst de burnout worden aangepakt. En daarbij komen de onderliggende oorzaken vanzelf boven water.

Ik dacht het bij
iedereen zo'n chaos
was in de bovenkamer!

Resultaat

Een jaar later is Jacques weer 100% aan het werk. Dat heeft langer geduurd dan hij had verwacht en gehoopt, maar nu begrijpt hij dit wel. Bij Jacques was de diagnose ADHD vrij snel duidelijk en hij is blij met de medicatie. "Ik besepte niet dat het altijd zo'n chaos in mijn hoofd was. Ik dacht dat iedereen dat zo had."

In een burnout-programma van acht weken heeft Jacques gewerkt aan zijn herstel. Hij heeft ondertussen een test gedaan, waaruit blijkt dat hij met een IQ van 138 hoogbegaafd is. Hij zal in zijn loopbaan dus om twee redenen voor voldoende uitdaging moeten zorgen. Ten eerst hebben ADHD-ers wel spannend en afwisselend werk nodig en hoogbegaafden vervelen zich snel als het werk alle dagen hetzelfde is en te weinig echt nadenken vergt. Jacques weet nu ook dat mensen die onder hun kunnen zitten, een grote kans op burnout hebben, omdat ze geneigd zijn om het gemis aan diepgang en kwaliteit te compenseren door heel veel werk op zich te nemen. Jacques zorgt nu ook voor rustmomenten in zijn dagelijkse programma, omdat hij weet dat hij veel energie heeft, maar dat zijn lijf ook rust nodig heeft.



Mensen die onder hun niveau werken hebben grote kans op burn-out omdat ze het gemis aan diepgang compenseren door heel veel werk op zich te nemen.