

Bore-out

Als je je ziek verveelt...

Een baan hebben die te weinig van je vergt, dat klinkt als een luxeprobleem. Maar van onderbelasting kun je wel degelijk ziek worden.

'Een bore-out is een langzaam, ziekmakend proces waar je ingezogen wordt', legt psychologe en coach Hilde Backus uit. Ziek worden omdat je werk te saai is, het lijkt een zeldzaam luxeprobleem. Toch zitten er genoeg vrouwen met een bore-out bij haar praktijk Het Coach Bureau. 'Die vrouwen zijn vaak het contact met hun gevoel kwijt. Ze weten niet meer waar ze goed in zijn, wat ze leuk vinden en waar hun talenten liggen.' Hoe langer het proces duurt, hoe taaiër de problematiek.

Mentaal en fysiek

In de media komt de term 'bore-out' al een tijdje voor, vooral sinds de publicatie *Diagnose bore-out* van de Zwitserse managers Philippe Rothlin en Peter Werder in 2005. Uit hun onderzoek onder Duitse kantoor-gangers bleek dat 15 procent van de werknemers leed aan een zogenaamde bore-out. Medewerkers-onderzoek van Effactory onder 150.000 Nederlandse

vrouwelijke 30'ers en 40'ers wijst uit dat 3 procent zich verveelt op het werk. 'Ze komen daar niet direct voor uit' legt woordvoester Suzanne Mancini van Effactory uit. 'We kijken hoe ze hun werkbelasting, mate van verantwoordelijkheid en dat soort zaken beoordelen. Op basis daarvan kun je afleiden of iemand zich verveelt.' Want ervoor uitkomen dat je je verveelt op je werk is natuurlijk not done. Daarom kom je ook weinig mensen met een bore-out tegen bij de bedrijfs-arts, volgens Willem van Rhenen, medisch hoofd van 365 (de nieuwe naam van ArboNed) en gepromoveerd op het voorkomen van uitval op de werkvloer door psychische klachten. 'Het is een taboeonderwerp. Uit angst voor hun baan en salaris zijn mensen daar niet open over. Ze hebben het bij de bedrijfsarts over ruzies met collega's en dat soort zaken, maar durven niet te zeggen wat er echt speelt.' Bij 365 spreken ze overigens niet van een bore-out, maar van onderbelasting. Want dat is feitelijk wat een bore-out is, in tegenstelling tot een burn-out waarbij sprake is van overbelasting. Vreemd genoeg zijn de gevolgen van de twee kantoor-ziektes bijna identiek. Net zoals bij een burn-out krijgt iemand met een bore-out te maken met slapeloosheid, stress, vermoeidheid en snel geïrriteerd zijn. Van Rhenen: 'Op de lange termijn leidt het altijd tot

mentale en fysieke problemen, zoals infarcten en dikker worden, suikerziekte. Je kunt er ook depressief en erg onzeker van worden. Het kan flink doorwerken.'

Lastige diagnose

Volgens Willem van Rhenen kan de oorzaak van een bore-out liggen in de hoeveelheid werk, maar vooral in het soort werk. 'Dat voldoet niet altijd aan je capaciteiten. Stel je bent hoogbegaafd en op dat niveau werkzaam. Opeens zegt je werkgever: 'Ga maar kopiëren, want ik heb even genoeg mensen om jouw werk te doen.' Dat kopieerwerk gaat op een gegeven moment tegenstaan en leidt tot piekeren. Je enthousiasme en gevoel van verantwoordelijkheid nemen af. Als mensen te lang blijven zitten in zo'n baan die niet matcht met hun capaciteiten en wensen, krijgen ze onderbelasting. Bij langdurige verveling heb je geen prikkels meer en doof je als mens gewoon uit.' Een erkende diagnose bestaat er nog niet voor bore-out. Terwijl bedrijfsartsen burn-out wél zien als een ziekte. In mei 2010 deden neurowetenschappers van het Donders Instituut van de Radboud Universiteit Nijmegen en onderzoeksinstituut Brainclinics >

Charlotte Beekman (39), relatie en twee kinderen

'Ik was gewoon doodop van het onderpresteren'

'Tot m'n 30e was ik management consultant in de financiële sector. Toen ik kinderen kreeg mocht ik van mijn werkgever niet minder gaan werken. Dan begin ik maar een eigen bedrijf, dacht ik, en startte een internetwinkel. Maar dat is vooral administratief werk: simpele klantvragen beantwoorden en bestellingen doen. Ik merkte dat ik me er na een tijdje niet meer toe kon zetten. Ik kreeg last van concentratieproblemen, verveling, vermoeidheid en lusteloosheid. Daarom dacht mijn therapeut aan een burn-out. Mijn omgeving adviseerde me een rustige nieuwe baan te zoeken. Ik ging bij een onderwijsinstelling werken als projectleider met

marketingtaken. Maar uiteindelijk stond ik weer papieren in te vullen. Een half jaar later zat ik thuis. Opnieuw kwam ik bij een coach die dacht dat ik burn-out had. Kreeg ik wéér dat verhaal van: 'Doe het maar rustig aan!' Uiteindelijk kwam ik terecht bij een coach die wel zag wat er aan de hand was: dat ik geen enkele intellectuele uitdaging vond in mijn werk. Ik was gewoon doodop van het onderpresteren. Ik had er nooit bij stilgestaan dat ik m'n werk niet leuk vond, werken zag ik vooral als moeten. Nu ben ik hard op zoek naar een baan in het bedrijfsleven. Ik weet nu heel goed wie ik ben!'

Biologisch psycholoog Martijn Arns:

‘Net als overbelasting zou je onderbelasting op een hersenscan moeten kunnen zien’

neurofysiologisch onderzoek naar burn-out in de hersenen. ‘Voor het eerst hebben we aangetoond met EEG-scans dat iemand met een burn-out andere hersenactiviteit vertoont dan iemand die dat niet heeft’, vertelt onderzoeker en biologisch psycholoog Martijn Arns. ‘Aangezien onder- en overbelasting dezelfde symptomen geven, zou je ervan uit kunnen gaan dat het om dezelfde soort neurofysiologische afwijking gaat. Onderbelasting zou je dus ook op een scan moeten kunnen zien.’ Momenteel wordt er gewerkt aan lijsten met criteria voor bore-out, zodat artsen het kunnen herkennen. Want dat is niet altijd het geval. Van Rhenen: ‘De verwachting is dat daar de komende één of twee jaar over gepubliceerd gaat worden in wetenschappelijke bladen.’

Zondagsrijdsters

De ‘verwende prinsesjes’ die *Trouw*-columniste Elma Drayer bespreekt in haar gelijknamige boek (ma-di-do-vrouwen), blijken een kwetsbare groep voor de kantoorziekte. Psychologe en coach Yolanda Buchel spreekt van ‘zondagsrijdsters’ in het nieuwe boek *Loopbaanonderhoud voor zondagsrijders, wegpiraten en filevolk*. ‘Deze vrouwen hebben de afgelopen tijd zo weinig kilometers gemaakt in het benutten van hun potentie dat ze de weg niet meer opkomen.’ Toch vindt zij ze niet verwend. ‘Dat vind ik te kort door de bocht. Je wilt alles erin steken als moeder en tegelijkertijd verder met je vak. Daar zit gewoon een spanning.’ Ze vindt wel dat vrouwen vaak te snel kiezen voor de moederrol en dan belanden in parttime uitvoerende banen. Een goede rolverdeling thuis met behoud van carrière is volgens haar dan ook cruciaal: ‘Die vrouwen missen namelijk waardering, zelfvertrouwen en zijn hun kwaliteitenlijstje kwijt.’ ‘Als je vanuit een soort automatisch rolpatroon maar akkoord bent gegaan met de afschaffing van je carrière is het zeer de vraag of je daar wel gelukkig van wordt.’ Toch hoeft een parttime baan bij vrouwen niet tot verveling te leiden, zegt Willem Van Rhenen: ‘Zij zijn

Monique van den Bogaard (46) relatie, geen kinderen

‘Pijnlijk om afscheid te nemen van mijn collega’s, maar ik zag geen andere uitweg’

‘Jaren werkte ik fulltime in een administratieve functie met veel beeldschermklussen. Het was vrij routinematig werk. Ik wilde doorgroeien naar een functie waarin ik van meer betekenis kon zijn, maar binnen de organisatie was dat moeilijk. Op een gegeven moment kreeg ik last van ernstige vermoeidheid en depressiviteit. Volgens de huisarts had ik symptomen van een burn-out. De bedrijfsarts stuurde me door naar een psycholoog. Die ging vooral graven in mijn verleden om de depressiviteit te analyseren. Na die gesprekken moest ik terug in mijn functie zonder dat er iets veranderde in mijn werk-omstandigheden. Ik besloot om minder te gaan werken. Maar ook toen kon ik de dagen nauwelijks volmaken door de routine. De

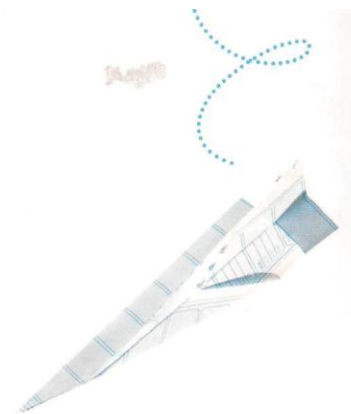
vermoeidheid en somberheid kwamen meteen terug. Ik belandde in de ziektewet en functioneerde helemaal niet meer. Mijn werkgever bood mij toen een loopbaanonderzoek aan. Daaruit bleek dat mijn ware interesses en behoeftes helemaal niet matchten met mijn werk. Kort daarop heb ik mijn ontslag ingediend. Ik vond het pijnlijk om afscheid te moeten nemen van mijn collega’s, maar zag geen andere uitweg. Dankzij het loopbaanonderzoek ben ik er inmiddels achter waar ik gelukkig van word: mensen begeleiden die vastgelopen zijn in hun werk. Mijn behoeftes aan afwisseling, autonomie, diepgang en zingeving vind ik hierin allemaal terug. Daarom ben ik loopbaancoach geworden.’

van nature meer geneigd tot het gezinsleven.’ Dat heeft volgens hem te maken met het verschil in motivatie voor werk tussen vrouwen en mannen. Mannen hebben de neiging om vooral te willen groeien. Terwijl vrouwen het aspect van steun van familie, vrienden en collega’s even belangrijk of zelfs belangrijker vinden. Daarnaast vergt de combinatie van werk met gezinsleven voor veel vrouwen vaak de nodige extra inzet, waardoor ze zich minder snel zullen gaan vervelen in een parttime baan.

Bredere blik

Van Rhenen promoveerde op een model voor onder- en overbelasting. ‘Ieder mens heeft drie belangrijke basisenergiebronnen’, legt hij uit. ‘Steun van familie of collega’s, autonomie en groei of ontwikkeling. Iedereen heeft een bepaald optimum, een spanningsboog waarin hij of zij het beste presteert. Vroeger dachten artsen dat als je te weinig werk hebt en de spanningsboog dus krimpt, je meer werk moest zoeken. Wij geloven er nu steeds meer in dat je op zoek moet gaan naar wat jou bindt en boeit in het leven en in je werk. En dan kijken of het werk dat je nu uitvoert wel bij je past. Als dat niet zo is, blijf je een onbalans houden.’ De eerste opdracht die hij mensen met onder- of overspanningsklachten tegenwoordig geeft is: ‘Ga op zoek naar wat voor jou een bron is, wat geeft jou energie en hoe kan je daar zo snel mogelijk weer op aangesloten zijn.’

Hilde Backus neemt onderbelaste mensen mee de natuur in om weer met hun energiebronnen in contact te komen. ‘Door op gevoel te focussen, net als op talenten, zie je dat mensen ineens meer zelfvertrouwen krijgen. Hé, dat is waar ook, dat kan ik, daar ben ik goed in! Door te wandelen in de natuur krijgen ze meer rust, concentratie en kunnen beter besluiten nemen. We gaan onderzoeken wat er wél bij je past en waar je goed in bent. Want die combinatie maakt jou uniek.’ Volgens Yolanda Buchel moet je die talenten als vrouw aan de onderhandelingsstafel met je partner niet te snel verkwanzelen. ‘Creëer een bredere blik op je leven en maak een meerjarenplan. Wat is er wél mogelijk om werk en privé te combineren?’ Het gaat daarbij om het vinden van de juiste balans. ‘Want wat is belangrijker? Dat jij gelukkig bent in je baan of dat de rest van de wereld vindt dat jij zo’n goeie moeder bent? Aan die overtuigingen van vrouwen rammel ik graag.’



Barbara de Vries (38), relatie en een kind

‘Heb ik een enorme studie gedaan, zit ik een beetje vakanties te boeken tijdens werktijd’

‘Ik ben als GZ-psychologe opgeleid en werk in het onderwijs. Een paar jaar geleden maakte ik de overstap naar psychiatrie omdat me dat een uitdaging leek. Nu zit ik op een school die verbonden is aan een psychiatrische praktijk. Ik ben aangenomen als expert, een soort coachingsfunctie in de zijlijn voor leraren en leerlingen. Maar er zijn helemaal geen hulpvragen. Die leraren vinden het wel best zoals het gaat. Ik heb geprobeerd het probleem bespreekbaar te maken, maar er gebeurt weinig mee. Mijn persoonlijke ontwikkeling staat al een hele tijd stil, dat geeft een naar gevoel. Ook krijg ik geen enkele waardering. Om toch zinvol bezig te zijn, heb ik me

helemaal op mijn privéleven gestort. Feestjes organiseren, vakanties regelen en de thuisproblemen van vriendinnen bespreken. En dat doe ik steeds vaker ook op het werk. Heb ik een enorme academische studie gedaan, zit ik een beetje tijdens werktijd vakanties te boeken. Ik merk dat ik steeds minder energie heb en het niet meer op kan brengen het probleem aan te kaarten. Daarom ben ik met een coach gaan praten. Ik wist namelijk echt niet meer waar mijn kwaliteiten lagen. ‘Waar ben je trots op’, vroeg ze. ‘Professionele skills? Ik dacht meteen aan mijn privéleven. Voor mij is het nu duidelijk dat ik zo snel mogelijk ander werk moet zoeken.’