
Bore-out, het broertje van de burn-out

TEKST: MARJO CROMBACH

Bore-out wordt soms het broertje genoemd van de burn-out. Je bent niet opgebrand, maar uitgedoofd. De symptomen komen weliswaar grotendeels overeen, maar de oorzaken verschillen en dus moet ook de aanpak anders zijn: opgebrande houtjes vervallen tot as, een uitgeblust kachelkje kun je weer leven inblazen. Maar wat maakt dat iemand zijn vuurtje laat doven?

BORE-OUT

Marjo Crombach



Een praktische
handleiding
voor begeleiders

Augustus 2014. Vroeger kende ik de leerlingen na een week bij naam, nu na een maand nog niet. Ik kan tijdens mijn werk nauwelijks ademen en ik slaag er evenmin in mijn klussen op tijd te doen. Ik slaap slecht, ben chronisch moe en heb veel last van maagklachten. Wel geniet ik van de gezelligheid en de aandacht op mijn zestigste verjaardag. Ik word weer eens gezien. Maar als het feest voorbij is, komt de klap. Dit schooljaar heeft nu niets leuks meer te bieden! Ik slaap nog nauwelijks en mijn maag protesteert tegen alles wat ik eet. Ik doe de vreemdste dingen. Bij het verschonen van mijn bed trek ik de schone hoes over de vuile heen, helemaal in gedachten verloren.

Natuurlijk moet ik oefenen met mijn examenleerlingen. Plichtsgetrouw neem ik hun werk mee naar huis. Dat ligt daar dan te wachten op correctie... Op een avond, ik zit al lang naar hetzelfde blaadje te staren, voel ik tranen over mijn wangen lopen. Is dit mijn leven voortaan? Door dat vooruitzicht kan ik niet meer stoppen met huilen. Alsof de dijken, die het zeven jaar hebben gehouden, tenslotte doorbreken. Ik meld mij ziek. Enkele dagen later blijkt ik tot mijn verrassing met pensioen te kunnen. Het besluit is snel genomen en niemand houdt mij meer tegen.

Zevenendertig jaar hiervoor startte ik als docent in het Voortgezet Onderwijs. Aanvankelijk gaf ik graag

les, maar ik wist ook al snel dat het begeleiden van leerlingen en collega's mij meer voldoening bracht. Mijn werkgever gaf me de kans mij hierin te bekwamen en zo coachte ik collega's in en buiten hun klassen en gaf de ene training na de andere. In de beginjaren oogstte ik veel lof en genoot met volle teugen. Mijn lestaak verdween naar de achtergrond. Maar geleidelijk aan was er steeds minder werk. Ik kreeg wel coachuren toebedeeld, maar als ik die wilde inzetten, waren er steeds weer andere obstakels. Als gevolg van beleidskeuzes kreeg ik bijna geen opdrachten meer. Mijn coachwerk leek waardeloos geworden. In mijn laatste jaar op school stond ik weer fulltime voor de klas. Mooi werk ooit, maar mijn pad was het al jaren niet meer. De hele zomervakantie had ik ertegenaan gehikt en ik was van plan het te proberen. Ik was bijna zestig en had niet veel te kiezen, vond ik. Dat het me niet lukte en hoe die mislukking verliep, heb je hierboven kunnen lezen.

Doordat ik collega's met burn-out had gecoacht, kende ik de symptomen van die ziekte. Dezelfde fysieke en psychische klachten herkende ik bij mijzelf en ook mijn gedrag sprak boekdelen. Tegelijkertijd wist ik dat dit geen burn-out kon zijn. Ik had niet langdurig te veel gewerkt, te weinig pauzes genomen en te weinig ontspannen, ik had me juist jarenlang behoorlijk verveeld. Maar die symptomen waren er echt. Kort na mijn pensionering verdwenen de meeste klachten snel, al is mijn slaapritme zelfs nu nog niet terug en speelt mijn maag nog vaak op. Maar ik kon weer ontspannen, was minder moe en mijn humeur verbeterde zienderogen.

Na mijn boek *Over succes en falen in dertig verhalen* (2019) werd ik opnieuw geboeid door het fenomeen burn-out. De verwarring was er nog steeds en ik was nieuwsgierig naar die ziekte. Tot ik in een van de boeken die ik erover las een stukje tegenkwam over bore-out. Ik herkende het gegeven meteen als de conditie waarin ik verkeerde op het moment dat ik besloot mijn school te verlaten. Veel viel op zijn plek: de klachten zijn bijna gelijk, maar de oorzaken totaal anders.

Waar je bij een burn-out vaak te lang te hard hebt gewerkt, is bore-out het resultaat van chronisch blootstaan aan ongezonde werkpraktijken. Soms heb je te weinig taken om je werktijd te vullen, soms ook is er genoeg werk, maar word je niet (voldoende) aangesproken op je kwaliteiten. Het werk spreekt je niet aan, daagt je niet uit, is onder je niveau en bevredigt je dus niet. Bovendien worden de ongezonde praktijken van buitenaf vaak versterkt door schadelijke praktijken van binnenuit. Boosheid, schaamte, schuldgevoelens, angst voor de toekomst, wanhoop, ze strijden intern om voorrang. Als deze situatie te lang duurt, kan ze ontaarden in ziekte en zelfs in depressiviteit.

Natuurlijk mag je van mensen verwachten dat ze niet als makke schapen op hun afgrond afsteeven en ik vind dat ik dat ook niet heb gedaan. Ik heb op school gezocht naar alternatieven, geprobeerd mijn coachpraktijk van de grond te krijgen, gesolliciteerd en ik heb het probleem herhaaldelijk aangekaart bij mijn directeur. Toch was ik – zo weet ik nu – de gedroomde kandidaat voor bore-out. Vrijwel alle redenen waarom mensen met een dreigende bore-out zich vaak te lang stilhouden, golden ook voor mij.

De meest praktische reden betreft de financiën. In totaal heeft het proces zeven jaar geduurd, maar voordat ik begreep dat het onomkeerbaar was, waren we enkele jaren verder en was ik bijna zestig. Niet een leeftijd waarop je nog makkelijk iets anders vindt. Ik had een goed betaalde baan en zag niet hoe ik elders in mijn levensonderhoud kon voorzien en mijn huis behouden.

Daarnaast was ik vergroeid met de school waar ik zevenendertig jaar heb gewerkt, waarvan het grootste deel met plezier, en met mijn collega's en de leerlingen. Mijn directeur gaf herhaaldelijk aan dat we het probleem zouden oplossen. Nu weet ik, dat ik me keer op keer met een kluitje in het riet heb laten sturen, maar ik wilde zo graag geloven dat het allemaal goed zou komen. Als ik eraan terugdenk, word ik weer kwaad, ja, vooral op mezelf!

WAAR JE BIJ EEN BURN-OUT VAAK TE LANG TE HARD HEBT GEWERKT, IS BORE-OUT HET RESULTAAT VAN CHRONISCH BLOOTSTAAN AAN ONGEZONDE WERKPRIKKELS.

Zo'n gevoel van verbondenheid gaat meestal samen met loyaliteit en die leidt op zijn beurt vaak tot schuldgevoelens. Ik voelde me vooral schuldig ten opzichte van mijn ouders. Mijn vader verdiende de kost als mijnwerker, terwijl mijn moeder als naaister voor wat extra inkomsten zorgde. Dat ik had mogen studeren en zelf mijn werk had mogen kiezen, had hun veel offers gekost. En dan zat ik mij nu te vervelen... Schuldgevoel was er ook richting de leerlingen. Ik gunde hun een meer gemotiveerde docent dan ik nog kon zijn. In relatie met mijn collega's speelde de bore-outparadox: je wilt graag méér of ander werk, niet meer van hetzelfde. Ik had niet genoeg te doen, terwijl de meesten van hen zich uit de naad werkten. In de lege coachuren had ik lessen kunnen geven en hen daarmee ontlasten, maar geen haar op mijn hoofd die erover dacht.

Ook schaamde ik mij over het verlies van status. Als teamcoördinator van soms wel veertien brugklassen had ik veel aanzien genoten. Dat ik daar niet voor koos, maar voor het coachwerk, betekende het begin van het einde: het verschil tussen hoog in aanzien staan en totaal niet meer worden gezien. Ik trok mij terug, nam nergens meer aan deel en verbleef geen seconde langer op school dan nodig. Ik was er nog, maar was van binnen allang vertrokken.

Zo werd ik langzaam ziek, maar wist niet dat ik mij zelf ziek aan het maken was. Ik was net zo onbekend met het fenomeen bore-out als iedereen om mij heen. Naast de verveling ontstonden de klachten. Een oorzakelijk verband zag ik toen niet.

April 2021. Ruim anderhalf jaar voor de coronapandemie, waar we nu middenin zitten, begon ik aan mijn boek over bore-out. Veel mensen hebben al maandenlang geen werk, terwijl compenserende activiteiten, als vrijwilligerswerk en hobby's, ook grotendeels op de waakvlam staan. De schulden stapelen zich op en voor velen is de onzekerheid over de toekomst groot. Dan ligt bore-out beslist op de loer.

Toen het probleem mij overkwam, had niemand er ooit van gehoord en was er geen hulp voorhanden. Daardoor heb ik er veel langer dan nodig mee geworsteld. Met mijn boek hoop ik te bereiken dat een (dreigende) bore-out eerder wordt (h)erkend, waardoor de zoektocht naar hulp makkelijker gemaakt en de hulp sneller gevonden kan worden. Dan heb ik van een beroerd stukje van mijn leven toch nog iets moois kunnen maken. 🐦