’Tessa@work’ over vergaderen 23

PLUS Werken

Geen afscheid van Koefnoen 24

Veranderingen in belastingen 25

ZATERDAG 11 FEBRUARI 2017

Toetsen, examens: het kan al op jonge leeftijd leiden tot een burn-out. De kinderen op deze archieffoto, die een cito-toets maken, hebben overigens niets met het onderwerp te maken.

Presteer! Presteer!! Presteer!!!

Slecht slapen, concentratieproblemen, hoofdpijn, buikpijn, nergens zin in hebben. Iedereen heeft er weleens last van. Wie er na een weekendje rust niet vanaf is, heeft kans een burn-out te hebben. Dat overkomt vooral steeds meer jongeren.

Tekst: Faralda Houthuijsen Archieffoto: Ella Tilgenkamp

Kinderombudsvrouw Margrite Kalverboer schreef onlangs in haar rapport ’Als je het ons vraagt’: ’Het gaat niet altijd goed op school. School zorgt voor veel huiswerk, veel toetsen of examens en hoge verwachtingen van ouders en leraren. (...) Veel kinderen en jongeren ervaren hierdoor stress.’

Dit zijn precies de oorzaken die psychosociale therapeuten Mirjam en Jacco Bouwes in hun Purmerendse praktijk 4You tegenkomen. Mirjam behandelt veel kinderen en jongeren met een burn-out. „Vaak krijgen ze van hun ouders al heel jong mee dat ze moeten presteren. Dat leren ze ook op school, waar ze hun eerste cito-toets al in de kleuterklas krijgen!”

Ook psychotherapeut Jan Verbeek uit Heerhugowaard herkent de problemen. „Op school wordt steeds meer geëist. Je moet minimaal havo scoren, anders doe je niet mee. Door alle druk krijgen ze op hun 27e of 28e een burn-out. Ze zoeken naar waardering en wanneer ze die krijgen, doen ze er nog een schepje bovenop.”

➜ Werken 23: Altijd paraat staan

De druk op kinderen wordt steeds hoger. Het kan al op jonge leeftijd tot stress en zelfs een burn-out leiden. Sociale media spelen daarin ook een rol.

Tekst: Faralda Houthuijsen Foto: United Photos/Paul Vreeker

Ninka Schoutsen is coach van mensen met een burn-out.

Altijd paraat staan

➜ Vervolg voorpagina Plus Werken

Mirjam vindt ook oorzaken in de sociale omgeving. „Bij sporten gaat het niet meer om samen spelen en bewegen, maar om winnen. En door sociale media krijgen ze een negatief zelfbeeld: ze zien heel veel foto's die gefotoshopt zijn. Toch denken ze dat ze aan dat beeld moeten voldoen."
Ninka Schoutsen, opleider en mastercoach bij BoFit in Velsen, ervaart dat ook de huidige arbeidsmarkt deel uitmaakt van het probleem. „Jongeren krijgen niet zomaar meer een vast contract en willen hun waarde bewijzen door altijd paraat te staan en meer te doen dan ze eigenlijk kunnen."

Alleen maar huilen

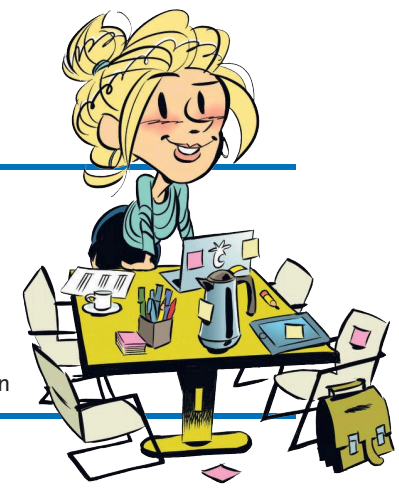
Alle druk levert problemen op. „Ze gaan slecht slapen, piekeren, slecht eten, ze krijgen concentratieproblemen en huilbuien, hebben nergens zin in en zijn snel boos en geïrriteerd", noemen Mirjam en Jacco als meest voorkomende symptomen.
Een man die op zijn 22e zijn eerste burn-out kreeg, herkent ze. „Ik ging 's ochtends naar mijn werk, maar kon niet meer werken. Ik kon alleen nog maar huilen. Ik kan moeilijk nee zeggen, geef niet snel op en ben koppig. Ik had al huilbuien, een kort lontje en concentratieproblemen, maar was in volledige ontkenning." Later volgde een tweede burn-out: het overlijden van een ouder, een huwelijk en de organisatie van een groot feest in één week waren de druppels die de emmer deden overlopen.

’Leer om je heen kijken’

„Dat is altijd het geval", weet Schoutsen. „Een burn-out is een combinatie van factoren. Je raakt pas burn-out als je langdurig tegen je eigen gevoel in blijft gaan. Je hersenen zijn gesplitst in een cognitief en een emotioneel brein. Vaak wordt het emotionele brein ondergeschikt gemaakt aan het cognitieve: je redeneert je gevoel weg. Dat zorgt voor stress en dan maakt je lichaam stresshormonen aan, die zich blijven opstapelen zolang je niet ontspant. Dat zorgt ervoor dat je niet meer tot rust kunt komen. Dat houdt je lichaam niet vol, dus dat schakelt zich uiteindelijk uit. Dan heb je een burn-out."

Snel herstel

Het goede nieuws is dat juist jongeren relatief snel kunnen herstellen. „Vaak zien ouders het al misgaan", weet Mirjam. „Zij sturen hun kind dan bijtijds naar therapie." Jacco voegt toe: „Ze herstellen makkelijker dan ouderen. Ze zijn nog niet vastgeroest in gewoontes, ze passen zich makkelijker aan."
Een therapeut biedt dan een veilige plek om te praten en geeft oefeningen. Die beginnen vaak met het omlaag brengen van de ademhaling, die bij burn-outpatiënten meestal oppervlakkig is. Ook Schoutsen begint bij de ademhaling, maar gaat anders verder. Haar werkkamer is buiten, in de duinen. „Het lichaam is verkrampt, waardoor je verkrampt gaat denken. Daarom moet je eerst je lichaam tot rust brengen, voordat je verder kunt. Ik begin met ademhalingsoefeningen. Als dat goed gaat, gaan we kleine stukjes heel rustig joggen. Dat bouwen we langzaam verder op. Ondertussen praten we over problemen en leer ik mensen om zich heen te kijken. Ze moeten weer naar buiten komen, in plaats van in hun hoofd blijven hangen." ■



Tessa@work

Tekst: Dick Pieters, www.ignius.nl
Illustratie: Michiel Offerman

Vergaderen

Tessa werkt als accountmanager bij een middelgroot ICT-bedrijf en krijgt mail: ’Graag nodig ik je uit voor onze wekelijkse, saaie en ineffectieve vergadering. Ook nu weer staat er een aantal onderwerpen op de agenda die er vorige keer én de keer daarvoor ook opstonden. We zullen samen met het team wederom een poging wagen om belangrijke zaken te bespreken en om de eerder gemaakte afspraken en actiepunten nu wél na te komen. Want we steken er graag tijd in en putten er veel energie uit. Exact om 9.00 uur starten we, maar laat even weten als dat niet lukt. Dan schuif je gewoon later aan; we snappen dat je het druk hebt. Ik zal proberen de agenda en de notulen op tijd naar jullie toe te sturen. Vergeet niet om deze op het allerlaatste moment door te nemen en uit te printen. Dat geldt overigens ook voor de notulen. Lukt dit niet dan kun je bij je collega meekijken. Tenminste, als het hem/haar wel gelukt is alles goed voor te bereiden.
Qua tijd wil ik een uur reserveren maar houdt er rekening mee dat wij dat ook deze keer niet gaan halen. Ambitie is mooi, maar we moeten de realiteit niet uit het oog verliezen. Een uitloop van zeker twintig minuten is reëel. Let maar op, aan het einde van onze vergadering, bij het punt w.v.t.t.k. zal collega Remco weer met een onderwerp komen waarvan hij vergeten is dit op de agenda te zetten maar wat hij te belangrijk vindt om ongenoemd te laten. Een punt waar wij ons allen niet op hebben voorbereid zodat we er - laten we eerlijk zijn - inhoudelijk eigenlijk niets mee kunnen. Enfin, dan verschuift dit onderwerp naar de volgende vergadering. Ik stel mij er op in dat het weer dezelfde mensen zijn die het woord voeren en dat anderen braaf knikken en hun mond houden. Tot donderdag!’

Ineffectief

Een rare mail? Natuurlijk. Ieder weldenkend mens zou dit bericht direct verwijderen. Tessa heeft deze mail ook helemaal niet ontvangen. Zij krijgt een keurige uitnodiging om aanwezig te zijn bij de volgende vergadering. Maar bovenstaande is wél hoe zij de uitnodiging voor de vergadering leest en ervaart. Een beetje flauw? Wellicht, maar ineffectief, onvoorbereid en doelloos vergaderen doen we allemaal en niet zo'n klein beetje ook. Bij Tessa op kantoor vergaderen ze zich suf en bij het minste of geringste is er overleg. Overleg dat zich kenmerkt door weinig betrokkenheid, zoeken naar consensus en wat routine, voorspelbaarheid, polderen als basis heeft. Een dodelijke mix voor ieder team en organisatie.
Voor alle duidelijkheid: in de complexe wereld waarin we met zijn allen opereren, is goed overleg en afstemming van levensbelang. Maar zou het niet goed zijn om elk overleg de moeite waard te maken? Tessa is overtuigd van wel. Zij neemt zich voor dat het roer om moet en doet het voorstel om de volgende vergadering te gaan leiden. Spannend, maar hoe het ging kan niet meer. Op internet vindt zij allerlei tips die zij wil inzetten om de vergaderingen in hun team weer zinvol te maken. Ze begint met de vraag aan haar collega's waar het écht om gaat: of ze minder of béter willen vergaderen, welke verwachtingen ze daarbij hebben en wat er in ieder geval in gedrag moet veranderen om deze eerste stap te zetten.
Tessa is er klaar voor en wordt al blij van de gedachte. Ze weet dat het een lange weg is maar effectief vergaderen begint met het besef dat je niet wilt blijven doen wat je hebt gedaan. Zonder persoonlijke verantwoordelijkheid verandert er namelijk niets. Want je kunt het ook omdraaien: het is helemaal niet moeilijk om van overleg een productieve bezigheid te maken, die geassocieerd wordt met tijdwinst, plezier en effectiviteit. Waarin prima besluiten worden genomen, die ook nog worden uitgevoerd.