

Bore-out

Een praktische handleiding voor begeleiders

Marjo Crombach



Eburon
Utrecht 2021

ISBN 978-94-6301-341-3

Academische Uitgeverij Eburon, Utrecht
www.eburon.nl

Omslagontwerp: Textcetera, Den Haag
Grafisch ontwerp: Studio Iris, Leende

© 2021 M. Crombach. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Inhoud

Voorwoord	13
1. Inleiding	15
a. Voorgeschiedenis	15
b. Aanwijzingen bij het lezen	16

DEEL I ACHTERGRONDEN EN SYMPTOMEN

2. Een kort historisch overzicht	21
a. De “ontdekking” van burn-out	21
b. Van burn-out naar bore-out	23
3. Wat is een bore-out?	30
4. Oorzaken van een bore-out	34
a. Situatie en werkomstandigheden	34
b. Persoon en diens levensomstandigheden	36
c. Hoe stress tot stand komt	37
d. Hoogbegaafdheid	40
e. Burn-out	41
f. Faalangst en perfectionisme	41
g. Maatschappelijke veranderingen	42
5. Symptomen	48
a. Fysieke symptomen	48
b. Psychische symptomen	49
c. Werk gerelateerde symptomen	50
d. Gedragssymptomen die op alle levensgebieden optreden	51

DEEL II GEVOLGEN

6. Het ontbreken van Flow	55
7. Verlies en angst voor verlies	58
8. Schuldgevoelens en schaamte	61
a. Schaamte	61
b. Schuldgevoelens	64
9. Boosheid en wrok	68
a. Wat is straining?	68
b. Gevolgen van straining	69
c. Boosheid op jezelf	70
10. Copinggedrag	71
a. Wat is coping?	71
b. Voorbeelden van functionele coping	71
c. Voorbeelden van dysfunctionele coping	73
d. Coping volgens Oostenrijks onderzoek	74
e. Coping volgens Rothlin en Werder	76
11. Lethargie en apathie	79
a. Lethargie	79
b. Apathie en depressie	81
12. Ziek thuis	82

DEEL III RICHTLIJNEN VOOR BEGELEIDERS

13. Op zoek naar Flow - Wat kan de cliënt zelf doen?	85
a. Uitzoeken wat er precies aan de hand is	86
b. Aan het werk	87
c. Hulp voor hoogbegaafden	89
d. Andere hulp inroepen	91
14. Therapeutische Interventies	92
a. Algemeen	92
b. Werken aan de hand van Karakterstructuren	94

Inleiding	94
Het schizoïde masker	97
Het orale masker	101
Het symbiotische masker	104
Het psychopathische masker	108
Het masochistische masker	112
Het rigide masker	115
c. Werken met Systemisch werk	118
Stephan Hausner: één systeem	119
Wilfried Nelles: zeven levensstadia	122
Franz Ruppert: drie persoonlijkheidsdelen	124
Loyaliteit	127
d. Rekening houden met de Context	130
e. Werken met Trans Actionele Analyse (TA)	131
Script	131
Ego-posities	138
f. Werken met Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP)	143
Werken met visualisaties	144
Werken met delen	145
Werken met hulpbronnen	145
Belemmerende overtuigingen	146
Werken met metaforen	147
Ankeren	148
g. Werken met Cognitieve Therapie	149
Uitgangspunt	150
Voorbeeld	150
h. Gespreksvaardig	151
Voor jezelf opkomen	151
Rollenspellen	151

15. Oefeningen

A. Op zoek naar flow: Wat kan de cliënt (met hulp van de begeleider) zelf doen?	155
1. Hoe ziet je toekomst er uit?	
Ontwerp je ideale leven	156
2. Gesprek met de werkgever	159
B. Maskers/karakterstructuren	163
3. Aanwezig zijn en blijven	164
4. Heet jezelf welkom	166
5. Ik vervul mijn verlangens in kleine stapjes	167

6.	Hoe goed ben je in...?	170
7.	Je plek innemen en je grens bewaken	172
8.	Je oude en je nieuwe verhaal	174
9.	In het bos	176
10.	Ingrep in het levensproces	178
11.	Ballast op de brandstapel – ballast in de grond	182
12.	Tussen willen en doen	184
13.	Afscheid nemen van perfectie	186
14.	Je bent mooi, ook van buiten!	189
C.	Overige oefeningen	193
15a.	Je bent meer dan je bore-out	194
15b.	Vriendschap sluiten	198
16.	Stel je eens voor, dat het anders was!	199
17.	Effectieve gedachten bedenken en toepassen	201
18.	Je hoeft het niet alleen te doen!	203
19.	Dat was toen...	205
20.	Het gezonde en het overlevingsdeel	208
21.	Je ideale (werk)dag	210
22.	Dit bevalt me niet!	213
23.	Scriptcirkel	215
24.	De kritische werkgever	219
25.	Je hoort bij ons!	221
26.	De ambassadeur	224
27.	Een voorwerp van belang	226
28.	Hou vast aan de mooie herinneringen en laat los!	228
29.	In andermans ogen	230
30.	Had je het anders kunnen doen?	232
31.	De wijze rechter	236
32.	Uit je boosheid!	239
	Nawoord	242
	Dankwoord	244
	Noten	247
	Gebruikte en geraadpleegde literatuur	249

DEEL I

ACHTERGRONDEN
EN SYMPTOMEN

2

Een kort historisch overzicht

a. De “ontdekking” van burn-out

In 1970 “ontdekte” de Amerikaanse psycholoog, Freudenberger, het fenomeen burn-out. Freudenberger werkte met drugsverslaafden en met de term burn-out werden tot op dat moment de effecten van chronisch drugsgebruik benoemd. In zijn beschrijvingen vind je veel autobiografische elementen, doordat hij zelf twee keer burn-out was geweest. Hij was meer geïnteresseerd in het voorkomen en verhelpen van burn-out dan in het wetenschappelijk onderzoek ernaar.

Christina Maslach ontwikkelde de vragenlijst die over de hele wereld gebruikt wordt om burn-out vast te stellen, de MBI, Maslach Burn-out Inventory (1980). Zij bestudeerde maatschappelijk werkers en was geïnteresseerd in hoe zij omgingen met de uitputting die hun werk vaak veroorzaakte. De manier waarop deze mensen dat bij zich zelf beschreven werd voortaan **burn-out** genoemd.

Het wetenschappelijk onderzoek dat ontstond, nadat de vragenlijst haar intrede had gedaan, was in eerste instantie gericht op de beroepen in de zorg, onderwijs en opvoeding, de juridische sector, psychotherapie en sociaal werk. Het duurde nog jaren, voordat er ook andere beroepen bij betrokken werden. De Nederlandse versie van de MBI is de Utrechtse Burn Out Scale (UBOS).

Naast het Maslach-concept is er in Nederland ook een concept van de Landelijke Eerstelijns Samenwerking Afspraak (LESA), opgesteld in 2011. In dit concept is burn-out een overspannenheid in het kwadraat, terwijl het bij Maslach echt een andere aandoening is, vanwege de afstandelijkheid die mensen ontwikkelen jegens het werk en het verminderde gevoel van competentie. Deze toevoeging heeft uiteraard consequenties voor de re-integratie.

Dit sociale en psychologische probleem kan nooit specifiek zijn voor deze tijd. Je kunt dan ook in de literatuur en zelfs in de Bijbel al een aantal voorlopers vinden. Bijvoorbeeld als Mozes bezwijkt onder de eisen die zijn volgelingen aan hem stellen tijdens de vlucht uit Egypte en ze niet tevreden zijn, als ze door God gevoed worden met manna uit de hemel.(1)

In de 19^e eeuw leden mensen al aan de ziekte “neurasthenia”, een somatische uitputting van zenuwenergie, veroorzaakt door de versnelling van het leven. Letterlijk betekent het: zenuwzwakte. Neurasthenische symptomen zijn: uitputting, onrust, wanhoop, slapeloosheid, spijsverteringsproblemen en migraine. Wie de symptomen van burn-out kent, herkent hier wel het een en ander.

Ook waren er al snel onderzoeken naar de relatie tussen depressie en burn-out, want “uitputting” was een opvallend overkoepelend symptoom. Maar depressie is in een veel kleinere mate gerelateerd aan werkomstandigheden dan burn-out. Toch wees onderzoek uit dat een niet of ontoereikend behandelde burn-out makkelijk in een depressie kan ont-aarden.(2)

Bij het oversteken van de Atlantische Oceaan veranderde de betekenis en van een psychologisch fenomeen werd burn-out een medische diagnose. Dat gebeurde o.a. in Zweden en Nederland, wat samenhangt met het zorgsysteem in die landen. Maar ook in die landen kan iemand alleen erkenning en (financiële) compensatie verwachten, als hij officieel is gediagnosticeerd door een medische professional. Helaas zijn er geen universeel vastgestelde, diagnostische criteria en als financiële vergoeding in het spel is, moeten die er zijn. Daarom kwamen die criteria er in beide landen.

In haar autobiografische boek, *De tropenjaren van de lintworm, de burn-out en depressie*, vat de schrijfster, Josine van Boxmeer, als ervaringsdeskundige treffend samen, wat ten grondslag ligt aan een burn-out: “Van hard werken is nog nooit iemand ziek geworden. Het gaat om de kunst om op tijd rust te nemen en te ontspannen na de gedane inspanning. Dat mijn ouders ontspannen hun werk verrichtten, misschien zelfs ontspanning vonden in hun werk en zelden gehaast te werk gingen, zag ik niet. Iedere ochtend was het koffiepauze, er werd genoten van de lunch en ’s middags stapte mijn vader vanuit de tuin de keuken in en zei mij:

‘Zet maar eens wat lekker drinken en een lekkere koek klaar, dan gaan we zo pauzeren’. Mijn ouders waren goed in hard werken. Maar net zo goed in het nemen van pauze. En dat beide even belangrijk zijn, is een grote les die ik misliep.”(3)

Burn-out wordt gedefinieerd als het eindstation van een chronisch uitputtingsproces, dat het werknemers onmogelijk maakt om te werken. Het wordt behandeld als serieuze medische diagnose met financiële vergoeding, behandeling en re-integratie. Hierdoor is de sociale acceptatie ervan in Nederland tamelijk groot.

b. Van burn-out naar bore-out

Het fenomeen “bore-out” werd in het begin van de 21^e eeuw voor het eerst aan de orde gesteld door de Zwitsers, Philippe Rothlin (strategisch adviseur van bedrijven en reclameman) en Peter Werder (journalist en communicatieadviseur). Zij stelden vast, dat werknemers soms dezelfde symptomen vertoonden als mensen met burn-out, terwijl het onwaarschijnlijk was dat hun werk- en leefomstandigheden tot een burn-out konden leiden. Ze schreven daarom een aantal boeken over het verschijnsel bore-out.

Kort samengevat staat **hun standpunt** over het verschil tussen burn-out en bore-out vermeld in het volgende citaat: “Wie aan een burn-out lijdt, is gestrest, heeft te veel werk en offert zichzelf voor het bedrijf en zijn werk op tot hij eraan onderdoor gaat. Mensen die getroffen worden door een bore-out kennen het woord ‘stress’ niet: zij hoeven bij lange na niet het uiterste te geven op hun werk. Het is eerder zo dat ze niet weten wat ze moeten doen. Dat is het tegengestelde tussen de twee broers. Wat ze gemeenschappelijk hebben zijn veel symptomen, die merkbaar worden bij een onbevredigende werksituatie.”(4)

De eer komt hun toe, dat ze het fenomeen onderkend en onder de aandacht gebracht hebben. Rothlin en Werder gaan er echter vanuit, dat bore-out alleen in een werksituatie kan ontstaan, dat er alleen sprake kan zijn van een kwantitatief en niet van een kwalitatief tekort aan werk.

Hoewel de bewuste mensen gezien hun omstandigheden nooit burn-out konden raken, hadden ze wel de symptomen. Ze hadden natuurlijk

niet de deskundigheid om de vaak jarenlange verveling, waar ze tijdens hun werk mee te maken hadden gehad, als oorzaak daarvoor aan te wijzen. Ook de professionals, die hun begeleidden, bezaten die deskundigheid aanvankelijk niet en stonden met hun cliënten voor een raadsel.

Nog steeds is bore-out onderbelicht in ons land. De meeste Nederlandstalige literatuur is vertaald, of ontstaan op Belgische bodem en de meeste mensen, ook veel professionals als coaches en huisartsen, weten nog niet zo goed wat ze ermee moeten doen en van moeten vinden.

Toen ik voor het eerst met dit hoofdstuk bezig was, was het oktober 2019. Op LinkedIn voerde ik de trefwoorden “burn-out in Nederland” in. Het leverde bijna negentienhonderd coaches, therapeuten en loopbaandeskundigen op, die hier begeleiding voor bieden. Voor de begeleiding van mensen met bore-out, vond ik er zegge en schrijve elf... Toen ik deze tekst enkele maanden later herschreef, zag ik, dat het er intussen gelukkig al meer waren geworden, namelijk enkele tientallen. Nu ik met de eindredactie bezig ben, kijk ik opnieuw en tot mijn grote vreugde is het aantal al weer fors gegroeid. Dat er steeds meer begeleiders beschikbaar zijn, is natuurlijk het gevolg van het toenemende besef van de ernst van het probleem.

Bij die vreugde past ook een kanttekening. Het manuscript voor dit boek komt midden in de coronacrisis klaar en het is natuurlijk heel aanmerkelijk dat de toegenomen belangstelling voor het fenomeen bore-out hiermee te maken heeft. Veel mensen hebben maandenlang geen werk, alternatieve bezigheden zijn er nauwelijks, ze raken hun uitdagingen en leefritme kwijt en zijn onzeker over hun toekomst. Dan ligt het voor de hand dat verveling en depressiviteit nog een grotere rol gaan spelen dan onder normale, gezonde omstandigheden het geval is.

In Nederland wordt o.a. onderzoek naar bore-out gedaan aan de universiteit van Utrecht.⁽⁵⁾ De eerste onderzoeken waren gebaseerd op verschillende omschrijvingen van het begrip “verveling”, maar er was nog geen coherente kennis van oorzaken en gevolgen. Omdat die verveling niet alleen een groot probleem is voor de werknemers zelf, maar ook voor de bedrijven waar ze werken, wilde men meer te weten komen over die oorzaken en de gevolgen.

Eerst keek men naar eentonige en repetitieve taken, later werden hier ook de karaktereigenschappen van de werknemers bij betrokken, zoals de behoefte aan stevige prikkels.

“Je verveeld voelen” werd gedefinieerd als “een toestand van lage geprikeldheid en ontevredenheid door een weinig stimulerende werkomgeving” met als gevolg affectieve, cognitieve en gedragsreacties. Je raakt gefrustreerd, rusteloos en boos (affectief), wordt onoplettend, verstrooid en gaat dagdromen (cognitief) en neemt je toevlucht tot bezigheden die niets met het werk te maken hebben (gedrag).

Het Utrechtse onderzoek wees uit, dat taken die niet veel van de werknemer vragen ten koste kunnen gaan van werkplezier en werkengagement. Maar ook abstracte en niet specifieke werkdoelen, te weinig ruimte om autonome beslissingen te nemen en weinig afwisseling in het werk spelen een rol. Zelfs onplezierige en weinig communicatieve collega's kunnen eraan bijdragen.

Dit leidde tot de ontwikkeling van de DUBS, de Dutch Boredom Scale, die voortborduurde op een vijftal algemene gevoelens die een rol (kunnen) spelen bij verveling op het werk:

- a. Hoe men de voorbijgaande tijd ervaart;
- b. Het fenomeen “zich verveeld voelen”;
- c. Gevoelens van rusteloosheid en niet weten wat te doen;
- d. Nadenken over dingen die niet met het werk te maken hebben;
- e. De neiging om dingen te doen die niet bij het werk horen.

Dit resulteerde in een eenvoudig setje van 8 vragen, dat gebruikt kan worden om vast te stellen, of mensen bore-out zijn. (6)

De vragen 3 en 4 werden vervolgens weer verwijderd, omdat de antwoorden erop ook kunnen wijzen op stress of depressiviteit.

Never	Almost never	Rarely	Sometimes	Often	Very often	Always
0	1	2	3	4	5	6
1.	At work time goes very slowly;					_____
2.	I feel bored at my job;					_____
3.	At work I spend much time aimlessly;					_____
4.	At my job I feel restless;					_____
5.	During work time I daydream;					_____
6.	It seems as if my working day never ends;					_____
7.	I tend to do other things during my work;					_____
8.	At my work there is not so much to do.					_____

Vragen DUBS

Ook wordt er onderzoek gedaan naar werkelementen, die het welbevinden van werknemers negatief kunnen beïnvloeden en naar de rol die de opbrengst van het werk speelt. Wat bereikt de werknemer ermee en wat voegt hij toe?

De conclusie kan zijn, dat de kans op bore-out kleiner is, als men auto-noom kan werken, de werkbelasting groot genoeg is, er duidelijkheid is over de rol die men heeft en kan rekenen op steun van management en collega's. Gebrek aan kwalitatieve en kwantitatieve eisen levert weinig uitdagende en saaie banen op.

Tot slot kan verveling na verloop van tijd ook leiden tot depressiviteit en verminderde kennis, vaardigheden en bekwaamheden. Evenals een burn-out kan een bore-out dus ook tot een depressie leiden.

Het is dus zeker de moeite waard om aandacht te besteden aan de fenomenen "onderbelasting op het werk" en "gevoed worden met ongezonde prikkels". Want ze gaan ten koste van het welbevinden van werknemers.

De koffer van zijn vader

Terwijl hij plaatsnam op de bank bij de rivier, voelde hij de voorjaarszon op zijn gezicht en hij dacht na over de afgelopen maanden. De koffer had hij tussen de uitpuilende vuilnisbak en de bank gezet. Heerlijk, dat zonnetje! Hij sloot zijn ogen.

De dag ervoor had hij de koffer gevuld, nadat hij eerder allerhande andere manieren geprobeerd had om de inhoud aan de man te brengen. Hij had geadverteerd in kranten en andere media, een website ontworpen, sollicitaties verstuurd, maar allemaal zonder resultaat. Hoe zorgvuldig hij z'n woorden ook koos, het leek, alsof men hem niet zag en al zijn pogingen onopgemerkt bleven.

Langzaam begon hij te wanhopen. Wat als het nooit zou lukken? Hij had zo veel te bieden, wilde ook veel bieden, maar misschien zat niemand erop te wachten, wilde niemand iets van hem hebben.

Zijn hersens bleven malen. 's Nachts schrok hij regelmatig wakker en dan was het er meteen: het besef dat hij geen manier kon vinden om te doen wat hij zo graag wilde. Dan was hij klaarwakker en kon hij niet meer slapen. Natuurlijk moest hij dan opstaan, zich douchen, aankleden, ontbijten en naar z'n werk. Daar kwam hij dan doodvermoeid binnen, chagrijnig ook, doordat hij zo moe was en teleurgesteld in zichzelf. Hij werd er geen prettiger mens door. De teleurstelling maakte hem zuur en verbitterd. Opnieuw begon dan het grote malen in zijn hoofd: waren er nog opties, of zou het echt nooit lukken?

Hij dacht aan een kraampje op de markt of een braderie. Maar daar was hij afhankelijk van voorbijgangers die naar hem toe moesten komen. De kans was groot dat ze hem weer voorbij zouden lopen, omdat ze hem met z'n koopwaar niet zagen staan. Nee, zo bedacht hij: ik moet zelf op de mensen afstappen.

Ineens zag hij de bruine, leren koffer van zijn vader voor zich. Die had hij van zijn grootouders gekregen, toen hij voor militaire dienst naar het toenmalige Nederlands Indië ging. Zijn vader leefde al jaren niet meer, maar z'n koffer stond nog bij hem op zolder.

Hij beklom de krakende vlizotrap en na even zoeken vond hij hem in een donker hoekje. Hij pakte de koffer op, aaide over het leer, dat hier en daar wat plakkerig aanvoelde van het vele vastpakken. De ijzeren sloten waren dof en

bekrast van het open- en dichtmaken. Het sleuteltje zat in een ervan en met een klik opende hij de koffer. De binnenkant was bekleed met grijze zijde met kleine lelies erop en er zaten beige netjes tegen het deksel om kleine voorwerpen in op te bergen. Dat zag er allemaal nog behoorlijk nieuw uit. De geur van de aftershave die zijn vader had gebruikt, kwam hem tegemoet. Hij snoof, sloot zijn ogen en voelde zich weer even heel dicht bij hem. Pa zou hem van daarboven beslist helpen...

Door het zolderraampje viel een zonnestraal op zijn gezicht, toen hij met de bruine koffer voorzichtig naar zijn werkkamer liep. Daar vulde hij het valies met zijn kostbaarheden. Toen de koffer vol was, waren z'n planken nog lang niet leeg. Maar hij kon immers terug komen om hem opnieuw te vullen.

Welgemoed ging hij de dag erna op pad. Hij had het kostuum aangetrokken dat hem een vrolijk voorkomen gaf. Z'n schoenen gepoetst en natuurlijk ook z'n tanden. Een vleugje eau de toilet maakte het geheel compleet. Hij moest fris, vriendelijk en verzorgd zijn om z'n missie deze keer goed te volbrengen. Alleen dat koffer, dat was wel erg oud en versleten. Even aarzelde hij. Hij had ook zo'n knalblauwe trolley op wieltjes. Die zou hij in ieder geval makkelijker kunnen verplaatsen. Maar alleen al de gedachte aan de herrie die hij zou maken, deed hem weer verliefd kijken naar zijn vaders koffer. Die was precies goed voor zijn missie als marskramer.

Goed gehumeurd belde hij aan bij een huis in een moderne woonwijk. Even zag hij de gordijnen achter het raam bewegen en hij dacht ook een paar priemende ogen te zien. Maar verder niets. Nou ja, die persoon was misschien nog niet gekleed voor het openen van de deur. Dat deed hij zelf ook liever niet in zijn ochtendjas. Vol goede moed liep hij naar de volgende deur. Die ging open, voordat hij aanbelde. Een oudere man kwam naar buiten met een vuilwitte keeshond aan de lijn. Het hondje blafte opgewonden, het baasje sloot de deur en hond en baas liepen hem voorbij, alsof hij onzichtbaar was met z'n koffer. Hij riep nog: "Meneer, meneer," maar meneer liep al stevig door. Op naar huis nummer drie dan maar. Daar ging de deur open op een kier en iemand prevelde nauwelijks verstaanbaar: "Ik geef niet aan goede doelen," waarop ze zorgvuldig weer gesloten werd.

Hij zuchtte. Maar hij sprak zichzelf toe dat hij het niet zo snel mocht opgeven. Hij zou z'n koffer die eerder zwaarder dan lichter geworden leek, voort en

liep nog even van deur tot deur. Het beste wat hem overkwam, was dat iemand hem zonder oogcontact te maken een papieren zakje aanreikte met geld. Dacht zeker, dat hij een collectant was. Hij gooide het in het offerblok van een kerk, want er zat best veel in.

De wanhoop begon hem langzaam weer te besluipen. Weer een gemiste kans en een mislukte poging!

Hij sjokte over de brug, die de twee stadsdelen langs de rivier verbond. Aan de andere kant kwam hij graag. Het was er minder druk, de sfeer was er meer dorps.

Hij nam plaats op een bankje in een wei vol voorjaarsbloemen. Het was schitterend weer. Het zonnetje stond hoog aan de hemel en terwijl hij z'n lunch wegwerkte, genoot hij van de bootjes. Ook was er een speeltuintje waar kinderen speelden. Er werd gewipt en geschommeld en in de zandbak was een kasteel in aanbouw.

Hij sloot z'n ogen en soesde langzaam weg, moe van het lopen en de indrukken die hij had opgedaan.

Ineens schrok hij wakker van een klaterende lach. Hij opende z'n ogen en wreef er met z'n handen in en terwijl hij langzaam bij z'n positieven kwam, zag hij een aantal mensen om zich heen. Volwassenen en kinderen die verspreid over het terrein met van alles bezig waren. Sommigen kletsten met elkaar, anderen zaten of lagen op de grond, weer anderen bewogen door de ruimte. Sommigen lachten, anderen huilden. Hij knipperde met z'n ogen en vroeg zich af of hij wakker was of droomde. Hij herkende alles, maar wist niet meteen waarvan.

Tot hij z'n koffer zag, netjes open gemaakt met de sleutel die hij in het slot had laten zitten. De koffer was leeg. Er zat een klein meisje naast met blonde, steile haartjes, dat opnieuw vrolijk lachte en behoedzaam haar handje op de rand had gelegd, als om hem te bewaken. Maar de inhoud was bij al die mensen. Niet slordig op een hoop gegoooid, maar zorgvuldig onder hen verdeeld en men gebruikte alles precies zoals het bedoeld was.

Hij hoefde alleen maar te kijken en te genieten. Te genieten, in te ademen en tevreden te zijn. Dat deed hij naar hartenlust en intussen bedacht hij dat loslaten niet hetzelfde was als opgeven.

3

Wat is een bore-out?

Het woord bore-out is ontleend aan het Engelse werkwoord voor “je vervelen” “to bore”. Dan hebben we het niet over een incidentele, tijdelijke, maar een chronische verveling, waaraan iemand niet of nauwelijks kan ontsnappen. Net zo lang tot ze zich zo diep heeft ingevreten in diens systeem dat hij er wanhopig en zelfs fysiek en psychisch ziek van wordt en zijn gedrag erdoor verandert.

Alle situaties met genoemd kenmerk kunnen dus voor een bore-out zorgen. Denk daarbij aan het vroegere lopendebandwerk, aan langdurige werkloosheid, aan (te) vroege pensionering. Denk aan hoogbegaafde kinderen, die de leerstof te gemakkelijk en daardoor saai vinden, aan jonge moeders die dag in dag uit niet meer dan het huishouden en de zorg voor de kinderen omhanden hebben. Ook onder studenten komt het nogal eens voor. De keuze van het aantal beschikbare studies is tegenwoordig zo groot dat ze in de wirwar van mogelijkheden vaak de voor hun onjuiste keuze maken. Dan kan het natuurlijk gebeuren dat hun studie hun niet of onvoldoende boeit.

Hoewel al deze situaties aandacht verdienen, concentreer ik mij in dit boek op de bore-out situaties die tijdens en ten gevolge van werksituaties ontstaan.

De twee mannen, die het fenomeen bore-out voor het eerst op de kaart zetten, Rothlin en Werder, hadden nogal een eenzijdig beeld van de situaties waarin dit kan ontstaan. Volgens hun is er altijd een tekort aan werk. Iemand heeft niet genoeg werk om de beschikbare tijd te vullen en verveelt zich te pletter in de overschietende tijd. Dat is dus een **kwantitatieve benadering**.(1)

Geen order te picken

Met het sportkatern vierdubbel opgevouwen in zijn binnenzak loopt Julius naar het koffieapparaat. Hij tapt een dubbele espresso en loopt ermee naar het toilet. Hij groet Rob vriendelijk, die die ruimte net verlaat.

Hij zet z'n espresso naast zich op de grond en gaat geheel gekleed op de bril van de wc zitten, haalt het stuk krant tevoorschijn, vouwt het open en is er al snel in verdiept. Af en toe neemt hij een slok koffie. Nu en dan dringt wat geroezemoes van andere toiletbezoekers tot hem door en wordt een toilet doorgetrokken.

Na een minuut of twintig is zijn koffie op en heeft hij het sportnieuws wel gezien. Hij rekt zich uit en kijkt om zich heen. Wat zal hij nou eens gaan doen?

Zijn oog valt op de vele teksten, die met viltstift op de muur van de wc zijn geschreven. Schuttingwoorden, maar ook hartjes om namen van verliefde werknemers heen.

Hij pakt zijn stift uit zijn binnenzak en denkt even na. Wat zal hij er vandaag eens aan toe voegen? Met hanenpoten begint hij te schrijven:

“Balthasar was hier

Die lust een potje bier

Hij houdt ook van een wijntje

Maar nog meer van een geintje!”

Terwijl hij gaat staan, bekijkt hij zijn pennenvrucht en grinnikt vanwege zijn eigen meligheid. Omdat hij het niet meer weg kan vegen, zet hij er een groot kruis doorheen.

Hij trekt de wc door en gaat de gang op. Zo langzaam mogelijk loopt hij naar de distributieruimte en kijkt op het orderscherm. Er staat één order genoteerd, maar die klant heeft hem gisteren gebeld, omdat hij omhoog zat. Dus die order heeft hij toen meteen verzameld en verstuurd. Geen werk, weer geen werk, net zoals gisteren, eergisteren en de vorige weken!

Rob staat ook een beetje besluiteloos in de deuropening. Die heeft dus ook niets te doen.

Ze kijken elkaar aan, knikken elkaar toe en nemen, zoals al vaker, zonder een woord te spreken het besluit om samen een wandelingetje te gaan maken in het park bij het bedrijf. Misschien kunnen ze wel kijken naar de bejaarden, die er jeu de boulen. Ze zijn tot nu toe niet gemist en ook nu zal waarschijnlijk niemand hun missen.

Maar er is ook een **kwalitatieve benadering** mogelijk, getuige o.a. de Belgische ervaringsdeskundige, Frouke Vermeulen, die in haar boek *Vechten tegen verveling, gevangen in een bore-out*, duidelijk maakt, dat iemand ook bore-out kan raken, als hij (meer dan) genoeg werk heeft. Dan is het werk te saai of te eentonig voor hem, is het onder zijn niveau, is er te weinig afwisseling, of sluit het niet aan bij zijn interesses. Hij kan veel meer dan van hem gevraagd wordt en voelt zich tekort gedaan door de toedeling van ondermaatse of routinematige taken.

Natuurlijk is er ook een **combinatie** mogelijk van **kwalitatief en kwantitatief**. Dan heeft de werknemer niet genoeg te doen en het beetje wat hij doen moet, kan hem niet of nauwelijks boeien.

Als zo'n situatie lang genoeg duurt, kan ze hem tot wanhoop drijven. Hij wil weg, maar kan niet weg, omdat hij daar geen mogelijkheden toe ziet, bang is, dat het niet gaat lukken, of omdat hij simpelweg te moe is om erover na te denken. Op de dag van haar instorting denkt Frouke Vermeulen: "Ik wil hier nu niet zijn en ik wil hier morgen ook niet zijn, dan weet ik echt niet hoe...ik dat vol zal houden. Als ik nog langer elke dag naar hier moet komen, dan weet ik echt niet hoe...ik dat vol zal houden. Maar dat kan ik ze natuurlijk niet vertellen".(2)

"Maar dat kan ik ze natuurlijk niet vertellen...". Interessante veronderstelling, dat ze het haar collega's en werkgever niet kan vertellen. In deel II, hoofdstuk 8 zal ik hier verder op ingaan.

Naast het groeiende onbehagen is er de onwetendheid. De persoon kent het fenomeen "bore-out" niet, heeft geen idee, wat er met hem aan de hand is en doordat hij er niet of nauwelijks met anderen over praat en zeker niet met deskundigen, komt hij daar ook niet achter. Zo kan het lang duren, voordat er eindelijk een sticker op zijn toestand wordt geplakt, voordat een soort diagnose kan worden gesteld, al is het niet officieel. Daar komen mensen niet zelden per toeval achter.

Frouke Vermeulen ontdekte het relatief snel in een gesprek met haar huisarts, die het intussen achterhaalde beeld had dat het uitsluitend een "ambtenaarsziekte" was. "Nu ik van de huisarts te horen heb gekregen dat ik de 'ambtenaarsziekte' heb, kan ik gericht zoeken. Zo kom ik uit bij de term 'bore-out'. Eindelijk, mijn toestand heeft een naam," zegt ze daarover (3) – en – "Het was dus een grote opluchting om van de dokter

de bevestiging te krijgen dat langdurige verveling tot stress, depressieve gevoelens, futloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, gebrek aan zelfrespect en totale demotivatie kan leiden.”(4)

Ook Lars Guldenbach, de auteur van *Endstation Bore-out, ein Reisebericht* is dolblij, als hij na jaren van klachten en ongelukkig zijn eindelijk begrijpt wat er met hem aan de hand is, als het fenomeen een naam krijgt en hij zich herkent in de beschrijving van anderen met bore-out. Als hij begrijpt dat het een heel geleidelijk proces is dat jaren in beslag kan nemen en dat iemand uiteindelijk in kan storten.(5)

De grootste opluchting ontstaat dus blijkbaar, zodra hij beseft, dat hij niet gek is en zich niet aanstelt, maar lijdt aan een ziekte waar meer mensen onder vergelijkbare omstandigheden aan kunnen lijden en dat hij zichzelf een groot plezier doet, door op zoek te gaan naar verandering. Door als er binnen zijn actuele werk geen verbetering mogelijk is, elders op zoek te gaan naar werk dat beter past bij zijn behoeften en interesses. En als hij er zelf niet uit komt, kan hij hulp inroepen van deskundigen. In deel III zal ik hierop ingaan.

Vraag: heb je persoonlijk of met cliënten ervaring met situaties die tot een bore-out zouden kunnen leiden? Ging het daarbij vooral om kwantitatieve of kwalitatieve omstandigheden?