



Help, ik verveel me zo!

Een baan die je niet uitdaagt, onder je niveau werken of gewoon te weinig te doen hebben. Het slurpt energie en kan dezelfde klachten veroorzaken als te veel werk, te veel stress en uiteindelijk leiden tot een depressie. Vijftien procent van het kantoorpersoneel kampt ermee. Een bore-out.

tekst **Susanne Groeneveld**
illustratie **Kerstin Zabransky**

Nee, inspirerend vond Merel (29) haar werk bij een regionale gezondheidsinstelling allerm minst. Ze was als bedrijfswetenschapper aangenomen om de registratie van patiënten te verbeteren, maar na een jaar kon dat project haar totaal niet meer boeien. De sfeer op de afdeling was ook verre van optimaal. 'De meeste van mijn collega's waren een stuk ouder, rond de vijftig. Tussen hen voelde ik me niet op mijn gemak. Ze vonden het lastig om iets van mij aan te nemen. Tegelijkertijd kwamen ze met veel vragen, vaak zo simpel dat het me begon tegen te staan.'

Het niveauverschil speelde mee: universitair tegenover MBO of zelfs nog lager. De gesprekken tijdens koffiepauzes en lunchpauzes gingen nergens over. Gevolg: Merel

zag op tegen elke nieuwe werkdag, ging met een steen in haar maag weer naar huis en kreeg last van huilbuien.

Ze is niet de enige. Vijftien procent van het kantoorpersoneel heeft te weinig werk, mist voldoende uitdaging en krijgt last van lichamelijke, maar vooral psychische klachten. Het merendeel van die mensen blijft er te lang mee rond lopen. Probeer zelfs uit schaamte om het gebrek aan werk te verdoezelen. Door net te doen alsof ze het druk hebben, of na werktijd zelfs te blijven zitten, ook al hebben ze de uren afgeteld. Ze vullen de dagen met lummelen, privé-mails beantwoorden en eindeloos surfen op internet.

De werkdag vullen met lummelen en toch doodmoe thuiskomen

'Na een jaar al wist ik dat ik dit niet langer wilde blijven doen', vertelt Merel. 'Maar wát dan wel? Bij alle vacatures die ik zag, had ik maar één gedachte: wat saai! Ik had bij mijn chef al eens aangegeven dat ik er graag iets bij wilde doen. Dan kreeg ik wel wat extra opdrachten, maar spannender werd het er niet op.'

Merel besloot wandelcoach Hilde Backus in de arm te nemen. Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van hoogopgeleiden die vastlopen. Hoe krijgt ze die weer met ple-

zier aan het werk? 'Op het moment dat ik bij Hilde aanklopte, zat ik helemaal klem. Wat ik vooral wilde weten was: waarvoor ben ik eigenlijk op de wereld? Dat klinkt misschien filosofisch, maar ik wilde iets doen dat zin heeft en dat me gelukkig maakt.'

En dat deed haar baan bij de patiëntenregistratie duidelijk niet. 'Toen Hilde mij vroeg of ik volgend jaar nog in bij dezelfde instelling wilde werken, was mijn antwoord: NEE! Volgend jaar niet, maar volgende maand eigenlijk ook niet. Morgen al niet. Dat antwoord maakte veel duidelijk.' Ook de vraag om een ideale dag te beschrijven was een eyeopener. 'Daar moest ik lang over nadenken. Ik was steeds maar bezig met wat ik NIET wilde. Niet met wat ik wél wilde. Uiteindelijk kon ik wel beschrijven hoe mijn ideale leven eruit ziet. Met een man aan mijn zijde en dan samen in een eigen bedrijfje werken voor goede doelen.'

De coaching leidde ertoe dat Merel inzag dat ze op dat moment niet samen was met de juiste man. Dát beseffen en het ook nog eens durven zeggen, kostte kruim. Intussen heeft ze een nieuwe partner, die haar droom wel voldoende ondersteunt.

En haar werk? Ze is nog steeds in dienst bij dezelfde organisatie, werkt zelfs nog op dezelfde afdeling, maar met een compleet andere instelling. Niet alleen de coaching heeft haar daarbij geholpen, ook het boek *Zelfcompassie* van Kristin Neff. Dat boek, aangeraden door Hilde Backus, leerde Merel om meer aan gesprekken deel te ne-

Doe de bore-out test

Verveel jij je ook op je werk? Voel je je lusteloos, slaap je veel en komt er 's avonds weinig meer uit je handen? Misschien heb jij ook last van een bore-out. Meer weten? Doe de bore-out test op ed.nl/houdbaremens en lees wat je eraan kunt doen.

men, zich als jongste niet altijd de minste te voelen. 'Als iemand eerst iets onaardigs tegen me zei, bleef ik de hele dag mokken. Nu blijf ik in gesprek.'

Na overleg met haar chef kreeg ze meer gevarieerde taken. Routineklussen gaan voortaan naar het secretariaat. 'Door de gesprekken met Hilde sta ik anders in mijn werk. En is het net alsof de leuke klussen nu ineens op me afkomen. Een collega met een eigen bedrijfje vroeg mij of ik voor hem het een en ander wilde doen. Nu werk ik een dag in de week voor hem. Ik geef adviezen aan startende ondernemingen in de gezondheidszorg. Beide banen zorgen voor een mooie balans.'

Met haar nieuwe partner werkt ze aan een nieuwe droom: met de kennis die ze nu vergaart over een aantal jaren een opvangtehuis efficiënter laten draaien en organisaties voor goede doelen helpen.

Er zijn verschillende manieren om een bore-out te lijf te gaan. Coaching is er een van. Merel kan het iedereen aanraden. 'Blijf er in elk geval niet in hangen. Het maakt je alleen maar ongelukkig.'