

Als je op je tenen moet

Stress en burnout liggen op de loer voor wie geen 'nee' kan zeggen. Nederland telt tienduizenden tenenlopers: mensen die hun werk eigenlijk niet goed aan kunnen.

Tekst: Ferdi Schrooten **Illustratie:** Luis Pedrosa

Pure roefbouw, noemt Willem Hansen (34) het achteraf. Vier jaar was de Limburger salesmanager bij een internationaal industrieel bedrijf in Kerkrade. Met een mts-opleiding deed hij werk waardoor hij compleet overspannen raakte, 'volledig crashte' en uiteindelijk een jaar uit de running was.

„De mensen om me heen hadden een hbo- of universitair niveau. Ik had wel extra cursussen gedaan, maar voor mijn gevoel moest ik veel te veel tegelijk doen. Het werk hield nooit op. En ik moest steeds volgens nieuwe concepten werken, zonder dat die zich echt hadden bewezen.”

Hansen is een schoolvoorbeeld van een tenenloper. Een van de velen, meent bestuurder André Timmermans van het CWI (Centrum voor Werk en Inkomen). „We denken dat het om tienduizenden mensen gaat. En dat is nog een voorzichtige schatting.”

Volgens Timmermans heeft het toenemend aantal tenenlopers alles te maken met de groeiende krapte op de arbeidsmarkt. Vooral in het middenkader hebben veel bedrijven te weinig hbo'ers ter beschikking. Daardoor moeten mbo'ers vol aan de bak.

Op zich is het prima als een bank besluit mbo'ers in te gaan zetten voor pittiger werk. „Daar zijn het wel functies die veel meer van een werknemer vragen.”

Begeleiding is dus nodig. En daar laten nu nog veel bedrijven het afweten. Timmermans: „In de praktijk is vaak geen tijd voor coaching en opleiding: er moet worden geproduceerd. Zo schuif je het probleem voor je uit. En als de verandering dan opeens onvermijdelijk is, voelt die als een overval”

Counselor Marijke van den Berg,

die een praktijk heeft voor stress-therapie in Monnickendam, ziet de twintigers als nieuwe risicogroep. „Jongeren die net van school komen, durven nog geen 'nee' tegen hun baas te zeggen. Als gevolg krijgen ze te zware taken en te grote verantwoordelijkheid toebedeeld.”

Van den Berg krijgt met de regemaat van de klok tenenlopers binnen die onderuit zijn gegaan. Ze zijn meestal overspannen door te hoge werkdruk of zelfs al opgebrand (burnout). „Ik zie zowel lichamelijke als geestelijke stressklachten: ernstige vermoeidheid, spanningshoofdpijn, neerslachtigheid, slapeloosheid, lusteloosheid, concentratieproblemen, hyperventilatie en andere, steeds terugkerende onbegrepen kwaaltjes.”

Volgens Van den Berg groeit de groep tenenlopers met problemen mede doordat overwerk de laatste jaren gewoner is geworden. „Met af en toe overwerken is natuurlijk niks mis, maar steeds vaker wordt structureel langer gewerkt om het werk toch maar af te krijgen. Er blijft dan onvoldoende tijd over voor ontspanning.”

Vaak zijn de tenenlopers 'veranderingsmoe'. „Veel mensen worden gedwongen dingen te doen waar ze eigenlijk niet goed in zijn of die ze helemaal niet willen doen,” zegt loopbaanadviseur Henry van de Schraaf.

Het probleem speelt in alle secto-

‘Ook mijn baas had kunnen zien dat ik dit tempo niet zou volhouden.’

tips

Baken je taken af

■ **Veel tenenlopers zijn perfectionisten. Bedenk dat een voldoende vaak ook goed genoeg is.**

■ **Verandermoe? Overleg op je werk of die nieuwe protocollen of software wel echt nodig zijn.**

■ **Zeg eens 'nee'. Baken je taken af, zodat je niet steeds weer nieuwe klussen op je bordje krijgt.**

■ **Ook al komt het werk nooit af, bedenk: morgen is er weer een dag.**

■ **Vraag om extra coaching of training. Probeer niet zelf het wiel uit te vinden.**

■ **Vraag advies aan een loopbaanbemiddelaar: past je werk wel bij jou?**

■ **Ontspan op gezette tijden en neem thuis afstand van je werk.**

■ **Durf na te denken over ander werk, misschien wel in een heel andere sector.**

ren, van hoog tot laag, meent Van de Schraaf. „Ik krijg tenenlopers uit de zorg, bij gemeenten, maar ook van banken en grote industriële bedrijven. Ik ken zelfs een burgemeester die je als tenenloper kunt kwalificeren.”

Toen salesmanager Hansen een burnout kreeg, hielpen bezoeken aan de bedrijfsarts weinig. „Ik moest vier maanden thuis wachten op een intakegesprek bij een zorginstelling, terwijl elke seconde een hel voor me was.” Toen hij uiteindelijk aan de beurt was, bleken de arbeidspsycholoog en maatschappelijk werker Hansen niet echt te kunnen helpen.

„Ik was agressief. Een soort wan-

delende bom. Het interesseerde me allemaal geen moer meer,” zegt Hansen. Uiteindelijk brachten onorthodoxe coachingprekken met zijn vechtsportleraar hem tot rust. „Hij zei: 'gooi al je frustraties er maar uit'. Ik kon hem zelfs slaan als ik wilde. Dat hielp.”

Terugkijkend vindt Hansen dat hij zelf onvoldoende op de rem is gaan staan. Maar ook zijn baas draagt schuld voor zijn burnout, meent Hansen. „Ik ging als salesmanager heel agressief te werk. Hogere targets? Dan ging ik nog vaker mijn klanten bellen, ik stapte nog vaker in de auto. En dan haalde ik weer een paar ton extra aan opdrachten binnen. Mijn baas was daar blij mee. Maar hij had ook wel kunnen zien dat ik dit tempo niet zou volhouden.”

Timmermans adviseert tenenlopers aan de bel te trekken bij hun baas. „Vraag om extra begeleiding of opleiding.” Maar volgens de CWI-bestuurder heeft de moderne werknemer ook een eigen verantwoordelijkheid om zichzelf bij te scholen. „Dan kun je problemen voor zijn. Bovendien verhoog je zo je waarde op de arbeidsmarkt.”

Voor een deel van de tenenlopers is het echter geen oplossing om op een hoger niveau te presteren. Timmermans: „Die mensen moeten inzien dat ze beter elders kunnen gaan werken, in een functie die beter bij hun niveau past.”

Tenenloper Willem Hansen heeft zo'n keuze gemaakt. Hij heeft ontslag genomen en is voor zichzelf begonnen. Tegenwoordig geeft hij aan bedrijven trainingen aan omgang met agressie. „Ik doe nu werk dat ik leuk vind en waar ik goed in ben. Het is zeker aanpoten, maar het voelt gewoon veel beter. En ik heb geleerd waar mijn grenzen liggen. Daar ga ik niet meer overheen.”

boeken scan

Bart van Eldert maakt elke week een selectie van de nieuwste boeken over gezondheid, psyche en wellness.



Jill, de vrouw die niets kan vergeten,
Jill Price €18,95, Forum

■ **Het geheugen van Jill Price is schokkend compleet sinds ze acht werd, in 1974. Je noemt een datum, 19 december 1980 en ze zegt: „Laatste schooldag, tweede klas middelbare school voor de kerstvakantie. Die avond babysitten bij de zusjes Reiberberg, 5 en 7.” Ze draagt al haar vroegere 'ikken' in zich als een Russische pop, met voor elke dag een replica. Geheugendelen van haar hersenen, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek, zijn ongehoord groot. Ze heeft bij leven haar brein aan de wetenschap geschonken in de hoop dat onderzoek naar haar gave en lot nieuwe verrassingen brengt in geheugenonderzoek. Zodat wij haar niet vergeten.**



Praktische adviezen bij allergie en eczeem
Tips van Yola
€9,95,
uitgeverij Inmerc

■ **Van een leuke, tijdelijke tattoo kun je een PPD-allergie oplopen. Die 'parafenyleendiamine' zit ook in haarverf. Je hennatattoo kan dus het gevolg hebben dat je levenslang je haar niet meer kunt verven. En dan zijn er nog meer nare gevolgen zoals kans op een allergische reactie bij sommige antibiotica. Het is een van de praktische tips van Yola de Vries, die nu als boekje zijn gebundeld. Zij is actief bij de Vereniging van Allergie Patiënten (VAP). Nog een mooie preventie-tip: zeer fijn gaas is het geheim van de anti-pollenhor, die bescherming biedt tegen 87 procent van de kleinste pollen. Zo kun je ondanks je hooikoorts ook gewoon het raam open doen.**