

Hoofdstuk 2

Stress *'Zie je wel, er is niets aan de hand'*

De drie zware jaren begin ik al met een slechte conditie, mijn baan was al zwaar. In een overleg met directeuren Henk Mali en Piet heb ik zelfs een keer gezegd dat het niet zo goed met me ging. Ik moest beiden herinneren aan het verslag van mijn laatste functioneringsgesprek waarin Henk Mali zelf vermeld had 'belasting zwaar', maar er verder geen vragen over gesteld. Hij zei alleen dat er thuis misschien zorgen zouden zijn, wat ik meteen bestreed. In die toestand, met een niet al te beste conditie en een zware belasting, moesten de drie zware jaren dus nog beginnen.

De eerste aanleiding om naar mijn huisarts te stappen dateert ook al van voor de zware jaren. Tijdens een hoofdenoverleg had ik een black-out, even was alles zwart en ik hoorde niets meer. Het zal heel kort zijn geweest, want kennelijk viel niemand iets op. Mijn huisarts constateerde toen een te hoge bloeddruk, schreef medicijnen voor en liet me regelmatig voor controle terug te komen. Bloeddruk, simpel. Goed dat zo iemand meteen nuchter onterechte zorgen kan wegnemen. Om de paar weken ging ik terug om te zien of de medicijnen aansloegen. Soms vroeg ik me af waardoor die druk zo hoog kon worden. Mijn huisarts begon er zelf helemaal niet over en vroeg niet naar omstandigheden of wat dan ook, dus dacht ik aanvankelijk nog dat zo'n vraag niet relevant zou zijn. Maar toen er niets veranderde, vroeg ik toch naar een mogelijke oorzaak. 'Er kunnen zoveel oorzaken zijn, we moeten eerst maar eens proberen om die met medicijnen omlaag te krijgen,' zei hij gedecideerd.

Aan het begin van die drie bizarre jaren weet nog niemand wat er allemaal gaat komen. Niemand, ik al helemaal niet. Bij elke gebeurtenis denk ik dat het een incident is. Even doorbijten, zeg ik telkens



weer tegen mezelf. Maar haast ongemerkt sneuvelen achter elkaar noodzakelijke voorwaarden om mijn werk op een normale manier te kunnen doen. En dan doel ik niet op tegenwerking, zieken of die financiële strop. Bij mijzelf sneuvelt langzaam aan het een na het ander. En dat gaat mijn functioneren bepalen, zonder dat ik daar iets tegen kan doen.

Een van de assistenten wijst me ineens op fouten die ik in planningen maak. Vergissingen zijn het, denk ik eerst nog. Gewoon stomme fouten, te wijten aan de drukte en de haast. Maar niet lang daarna krijg ik het ene commentaar na het andere. Het duurt even voordat ik moet erkennen dat ik alsmaar fouten maak, zonder het zelf op te merken. Ik ga extra opletten, controleer alles nog een keer voordat ik iets print. Soms laat ik het voor de zekerheid controleren door die eerste technisch assistent en dan vindt hij toch nog een aantal fouten. Net alsof er tussen mijn laatste controle en die van hem iets geheimzinnigs is gebeurd.

Hetzelfde met gewoon schrijfwerk. Bij herlezen hoef ik nauwelijks iets te verbeteren. Een paar uur later ineens wel. Onverklaarbaar dat ik zoiets het ene moment niet opmerk, ook als ik er speciaal op let, en later wel. Het wordt een duveltje dat me niet met rust laat. Niet alleen spellingsfouten, ook kromme zinnen in brieven en notities vallen pas op als het uit de printer komt, of zelfs pas bij het kopieerapparaat. Terug, herstellen en opnieuw printen en kopiëren. Extra werk. Dat wat vroeger automatisch ging, gaat nu aandacht vragen.

Ik wil er beslist geen klaagzang van maken. Ik houd niet van navelstaren, en als het daar zo nu en dan op lijkt, dan moet dat maar heel even. Deze geschiedenis gaat over opportunisme en rattengedrag, en dit zijn daar de fysieke en mentale gevolgen van. Want bleef het maar bij drukte en fouten maken.

Halverwege de weg van mijn kamer naar het kantoor van de assistenten waar alle voorzieningen van kopieerapparaat tot fax zijn ondergebracht, ben ik alweer vergeten wat ik daar zou gaan doen. Ik sta stil om me dat af te vragen, pas op mijn kamer herinnert iets

op mijn werktafel me weer wat het was. Wat ik even tevoren nog in mijn handen had, kan ik niet meer vinden. Een paar uur, of een dag later, ligt het gewoon op de plek waar ik al een paar keer had gezocht.

Die vergeetachtigheid gaat last veroorzaken. De inhoud van een afspraak van de vorige dag ben ik nogal eens kwijt, soms vergeet ik zelfs dat ik een afspraak heb gemaakt. Naast de data moet ik ook de inhoud van afspraken direct in mijn agenda gaan noteren. En die in de tussenliggende periode een of meer keren extra vermelden om niet op het allerlaatste moment, en gezien de omstandigheden dus te laat, mezelf ermee te overvallen.

Trucs bedenken, een briefje in mijn sleutelbos dat me thuis bij mijn voordeur aan iets helpt herinneren, op mijn werk boodschappen inspreken op mijn antwoordapparaat thuis. Zowel thuis als in de kamer op mijn werk paperassen op de vloer bij mijn deur leggen die ik niet moet vergeten. In de praktijk worden het stapeltjes en blijven die daar steeds meer liggen en uiteindelijk stap ik er maar overheen.

De controle van mijn bloeddruk combineer ik met andere klachten. Last van mijn rug, hinderlijke eczeem waar ik niet van af kan blijven, een opvallende vermoeidheid, ... Veel klachten, vergeleken met al die jaren daarvoor. Niet alleen de combinatie vermoeidheid en bloeddruk is reden om me zorgen te maken, op een gegeven moment lijkt alles niet meer goed te lukken. Ik voel mijn conditie achteruit gaan. En gezien de telkens weer relativiserende reacties van mijn huisarts, zwak ik het eerder af dan dat ik het aandik. Ik wil geen querulant lijken.

Ondanks een zalfje verdwijnt de eczeem niet. Ook hiervan zegt mijn huisarts: 'Er kunnen zoveel oorzaken zijn'. Het verplaatst zich van mijn benen naar mijn nek, van daar naar mijn armen en weer naar mijn benen. Alsof het aan die zalf probeert te ontsnappen. Als ik hem daar op wijs en opnieuw naar een mogelijke oorzaak vraag, reageert hij een beetje kribbig dat het door de ruwe stof van mijn broek zal komen. Die heb ik niet in mijn nek of om mijn armen. Zijn

korte en besliste reactie is niet bepaald uitnodigend om mijn twijfels te herhalen. Hij lijkt geen zin in gezeur te hebben. De wachtkamer zit ongetwijfeld vol met patiënten die echt iets mankeren.

Het consult duurt meestal kort. Mijn huisarts controleert m'n bloeddruk, hoort een klacht aan, kijkt naar iets als er iets te bekijken valt, een enkele keer zoekt hij iets op in een klapper of op mijn patiëntenkaart, en schrijft eventueel een recept uit. Nu en dan wijzigt hij de medicatie voor mijn bloeddruk om te zien of andere medicijnen beter aanslaan. Maar nooit een poging om iets dieper in te gaan op mogelijke achtergronden. Vragen en opmerkingen van mij in die richting wuift hij weg. Veel later, als ik al lang met ziekteverlof ben, hoor ik van een specialist over een vervelende bijwerking van de medicijnen, maar dan slik ik dat spul al jaren. Achteraf gezien had dat met een ander beleid en meer alertheid misschien anders kunnen zijn. Het is zijn vak, niet het mijne. Ik heb al vaak genoeg gezegd wat mij belangrijke lijkt, meer kan ik niet doen.

Met je auto ga je anders om. Een second opinion na een oordeel van je huisarts zou gebruikelijker moeten zijn. Een garagehouder is een handelaar, een huisarts niet, hij heeft geen enkel belang om je onnodig op kosten te jagen en kan dat trouwens ook niet. Van je huisarts mag je veronderstellen dat er meer dan bij die garagehouder sprake is van een vertrouwensrelatie.

Een andere huisarts? Wat zal die denken? Dat ik bij de vorige mijn zin niet heb gekregen en het nu maar eens bij hem ga proberen? Hij zal er vanuit gaan dat een collega niet slordig te werk zal gaan. En hem een keer de oren wassen? Je hoort over patiënten die het beter menen te weten en hun huisarts voorschrijven hoe te oordelen. Daar doe ik niet aan mee.

Het lukt niet meer om me echt te concentreren. In bed pak ik meestal nog een boek voor ik in slaap val. Na een of twee pagina's weet ik nauwelijks wat ik heb gelezen. Kennelijk volgen mijn ogen automatisch de regels zonder iets op te nemen. Soms ben ik met een paar boeken tegelijk bezig, want als het ene me niet direct wil pakken, dan probeer ik een ander. Ook dat leg ik opzij voor een derde dat

ook blijft liggen. Het ligt niet aan wat er staat geschreven, het dringt niet door.

Ook in gesprekken beginnen 'gaten' te vallen, juist als ik moeite doe om mijn aandacht erbij te houden. Dat gebeurt ook in het hoofdenoverleg en in het overleg met Henk Mali. Ik los het aanvankelijk op met de opmerking dat ik even aan iets anders dacht en wil je het daarom nog eens herhalen?

Ook in informele gesprekken en thuis bij het tv-kijken vallen zomaar willekeurig gaten. Anderen moeten die concentratieproblemen en vergeetachtigheid zeker opgemerkt, het repertoire aan trucjes is beperkt. De aandacht verschuift van de zaken zelf naar het bedekken van de handicaps.

Bij een volgende bloeddrukcontrole heb ik het over die toenevende problemen met mijn geheugen en concentratie en het gebrek aan energie, maar mijn huisarts reageert er nauwelijks op. Daarom vraag ik of het niet verstandig zou zijn mij toch eens door een specialist te laten onderzoeken, want ik voel me waardeloos, ben altijd moe en ik zie tegen alles op. 'Kan,' zegt hij, 'maar ik betwijfel of zo'n onderzoek iets oplevert. Ik zou het trouwens niet willen weten als ik iets onder de leden zou hebben.' Hij raadt me aan er nog maar eens over na te denken of ik dat wel zou willen. Ik zie er dus vanaf, maar ben allesbehalve gerustgesteld. Dat je zelfs 'iets onder de leden' zou kunnen hebben, maakt het nog twijfelachtiger. Hij zal toch geen vermoeden hebben van iets dat hij om mijn bestwil niet wil zeggen?

Bekende namen en alledaagse begrippen beginnen me tijdens het spreken te ontglippen, gewone woorden waar ik nooit naar had hoeven zoeken ben ik ineens kwijt. Later op de dag vallen die me, zonder enige aanleiding of noodzaak, spontaan weer te binnen. Ook bij het lesgeven blijken overbekende en voor de hand liggende termen zomaar vergeten en verdwenen. Meer dan normaal moet ik aandacht besteden aan het voorbereiden van mijn lessen.

Aan het einde van een lange zin weet ik niet meer hoe ik die ben begonnen. 'Help me mijn zin eens afmaken...' hoor ik mezelf steeds

vaker zeggen. Het zijn niet alleen lange zinnen en het zoeken naar voor de hand liggende woorden, al pratend kan ik de juiste voorzetsels niet vinden. Het klinkt allemaal nogal dom, en zo ervaar ik dat zelf ook, maar je kunt je er bijzonder ongelukkig door voelen. Veelgebruikte woordcombinaties komen niet meer automatisch uit mijn mond, spreekwoorden verdraai ik. Dat gebeurt te vaak, ook bij Henk Mali meen ik steeds vaker bedenkelijke blikken te zien. Eenvoudige telefoongesprekken moet ik voorbereiden, een vraag of een probleem vooraf formuleren om straks redelijk uit mijn woorden te kunnen komen. Vooral in situaties dat het ertoe doet. Er zijn zelfs momenten waarop me dat nauwelijks lukt. Ik zal daarmee geen beste indruk maken. Het lijkt op een spraakgebrek. Misschien klinkt dat overdreven, maar met die verkeerde voorzetsels, onvindbare woorden en kromme zinnen, lijkt het daar op moeilijke momenten veel op. Ook gedurende mijn lange ziekteverlof blijf ik dat als een echt onaangename handicap ervaren.

In het spreekuur begin ik toch weer over mijn waardeloze conditie, dat ik vroeger met gemak drie dingen tegelijk kon en nu zelfs opzie tegen de eenvoudigste klussen. Hij laat me 's middags terugkomen en houdt dan een praatje om me gerust te stellen. 'We worden allemaal een dagje ouder, ook ik kan niet meer wat ik een paar jaar geleden nog kon. Het is verminderde vitaliteit, dat hoort bij het ouder worden. Accepteer het maar.'

Als ik zo om me heen kijk moet een dagje ouder worden ook op een andere manier kunnen. De optelsom van al die klachten lijkt me toch voldoende reden om er eens een dieper op in te gaan. Want als er 'zoveel oorzaken' kunnen zijn, dan zullen die niet aan de oppervlakte liggen.

Fouten herstellen, routinewerk dat nu extra aandacht en tijd opeist, mijn vergeetachtigheid... Alles vraagt meer tijd, terwijl daar nou juist gebrek aan is. Als ik meer wil doen door iets sneller te werken, is het effect averechts. Eenvoudige klussen blijven liggen en hopen zich op en ik ga er als een berg tegenop zien. Alles gaat trouwens tegenstaan. Ook belangrijke klussen stel ik uit tot het laatste moment. En als ik

het noodzakelijkste tenslotte toch aanpak omdat het dan echt moet, verrast het me hoe simpel dat eigenlijk kan, de weerstanden lijken als sneeuw voor de zon verdwenen. Een dag later is die weerstand weer in volle omvang terug. En op de dagen die als normaal aan doen en ik het een en ander zou kunnen inhalen, verdwijnen lust en energie helemaal en gaat alles maximaal inefficiënt.

Om de schade te beperken neem ik vaker dan normaal werk mee naar huis. Als ik tenminste 's avonds geen eigen cursussen heb of niet hoeft in te vallen voor een zieke portier die niet mag worden vervangen. Ik ben dan ook blij als het zaterdag is, eventueel pas vijf uur op die dag, want ook dan geef ik zelf nogal eens les of vervang ik die ene portier die er nog wel is en die immers niet teveel mag overwerken, want op den duur krijgt ook hij er steeds minder zin in om diensten te ruilen.

Ondanks het rennen en haasten lijken de dagen langer en voller. Dat haasten wordt een gewoonte, een ritme dat me gaat beheersen. In de trein naar huis moet ik iets in handen hebben om te lezen, maar even later val ik steevast in slaap. Thuis neem ik de telefoon op met de naam van mijn school.

Na het halve uur met de trein, is het vanaf het station naar mijn huis in het centrum hooguit een kwartiertje te voet, maar ik zie daar steeds meer tegenop. Met mijn jaarkaart voor het openbaar vervoer neem ik gemakkelijk de stadsbus. Als ik daar op moet wachten gaat dat niet eens sneller. Veel avonden, steeds meer avonden, kom ik pas na elf uur van mijn werk op het station aan. Ondanks dat korte stukje neem ik een taxi, want op dat late uur is wachten op de bus zinloos. Thuis zak ik op de bank neer en neem me voor vooral rechtop te blijven zitten, niet onderuit zakken, zeker niet mijn hoofd op de leuning leggen, want dan is het gebeurd. Even later ligt mijn hoofd daar toch en voor ik het beseft ben ik weg.

Of ik op de bank lig of in mijn bed, midden in de nacht ben ik weer wakker. Op de bank denk ik dat ik in bed de slaap wel weer zal vatten, maar zo werkt dat niet. Weer eruit, dan maar de tv aan voor de herhalingen van het journaal. Pakweg een half uur later

val ik daar weer in slaap. Als ik daar weer wakker word, probeer ik het maar weer in bed. Daar ben ik klaarwakker en pak het boek dat naast me ligt. Na een paar regels vallen mijn ogen bijna dicht, ik leg het boek weg, doe het licht uit en ik ben weer klaarwakker.

Op den duur is het zo vrijwel om de paar nachten raak, dat kost elke keer een paar uur noodzakelijke nachtrust. 's Morgens wakker worden gaat moeilijker, de wekker druk ik herhaald in. In het laatste jaar voor mijn ziekteverlof sta ik een half uur vroeger op om op een normale manier uit bed te komen.

Het vreet allemaal energie, het maakt het werk niet alleen lastiger, het neemt daardoor toe. Het is een heel langzaam zinkend schip. Ik realiseer me dat wel, denk ik, maar tegelijk wil ik het ook niet weten. Aan die tegenslagen moet toch een keer een eind komen. Straks zijn de anderen terug van hun ziekteverlof en dan neem ik een paar weken vrij, want mijn onbetaalde overuren zijn toch niet meer te tellen.

Als ik 's morgens extra vroeg op mijn werk ben voor een paar noodzakelijke klussen die een van de zieken anders zou doen, gaat de telefoon. Weer meldt iemand zich ziek. Heel even staat het huilen me concreet nader dan het lachen. Als ik de hoorn op de haak leg wens ik ook eens iets te krijgen, liefst iets dat niemand aanstellerij kan vinden, zeker Henk Mali niet.

In het overleg met Henk klaag ik natuurlijk over de omstandigheden, en in het hoofdenoverleg vraag ik de anderen enkele keren om mijn school te ontzien, want we krijgen niet zelden verzoeken om iets voor andere afdelingen te doen. Ook de stuurgroep, die de situatie door de grote financiële tekorten en de overgang naar de herstructurering begeleidt, laat ik schriftelijk weten dat er eindelijk eens vervanging moet komen voor de langdurig zieken. Een van de andere schoolhoofden biedt aan om een van zijn technisch assistenten op woensdagmorgen de grafische computers te onderhouden. Omdat de problemen zich op elk willekeurig moment in de week voordoen, heb ik daar eigenlijk niets aan. Het is een serieus collegiaal aanbod, en die assistent is heel goed, maar het zou ook een reden kunnen zijn dat anderen, bijvoorbeeld Henk, dan gaan zeggen dat er

nu toch voor vervanging is gezorgd en ik niet meer hoeft te klagen. Want dat risico zal ik daarmee zeker lopen.

Ik herinner Henk Mali weer eens aan zijn beloftes. Er moet nu echt iets gebeuren. Als ik hem zeg dat ik nu niets meer aan mijn vrije avonden heb omdat ik thuis op mijn bank vrijwel meteen in slaap val, is het enige dat hij zegt: 'Dan slaap je toch goed?' Met de ondertoon dat ik hem daarmee niet moet lastig vallen.

Ik ga me anders gedragen. Niet dat ik dat wil, het gebeurt. Ongemerkt neemt het vanachter mijn rug bezit van mij en pas later realiseer ik me iets. Ik word heel voorzichtig, minder spraakzaam en ik ga risico's vermijden. Initiatieven laat ik steeds meer over aan de mensen tegenover me. Dat moet op den duur zijn tol gaan eisen, want ik moet ook weer niet onzichtbaar gaan worden. Ik vrees dat die voorzichtigheid tegenover mijn collega's in het hoofdenoverleg ook een tegengesteld effect kan hebben, want ik ben ook niet alert en assertief meer. Ik reageer nauwelijks op kwesties die ook mijn school aangaan.

Als ik door een vraag of opmerking word overvallen en onvoldoende over een zinnige reactie kan nadenken, dan komen er alleen maar inadequate opmerkingen uit me. Het is een proces dat bezit van me neemt. Ook een grens, een moment waarop ik eventueel zou kunnen zeggen 'tot hier en niet verder', zal op die manier meeschuiven. Je beseft het wel, ergens ver weg, maar tegelijk ontgaat het je ook. Ik ben onmachtig, ongezond passief op momenten dat ik nou juist zou moeten optreden. Nogmaals, het gaat me niet om een klaagzang, maar dit alles is het gevolg van de nalatigheid van Henk Mali. Ondanks mijn waarschuwingen.

Met die toenemende last van de handicaps is het deelnemen aan het hoofdenoverleg en de beleidsvergadering een riskante zaak, want je bent volledig op jezelf aangewezen door de manier waarop Henk Mali de vergaderingen voorziet. Ook daar gedraagt hij zich alsof hij langs de zijlijn staat. De vijftienkoppige vergadering is een caleidoscoop aan talenten en persoonlijkheden, een mix van tegen-

stellingen van primair en secundair reagerende mensen, extraverte en introverte karakters, terwijl ongeveer de helft een groep vormt doordat ze in het hoofdgebouw werkt. De wisselwerking tussen hen is dominant, alsof discussies uit de wandelgangen en de kantine zich hier voortzetten. De bijeenkomsten zijn zodoende een podium voor de ego's, die de anderen degraderen tot 'de rest', en doordat het inslijt zijn op den duur de verschillen in invloed groot. Niet alleen door de problemen met mijn concentratie en geheugen moet ik daar waakzaam zijn.

Als voorzitter houdt Henk Mali nauwelijks greep op de processen die de ego's en de rappe tongen in gang zetten. Niet dat hij dat niet zou kunnen, want zodra hij iets zegt houdt iedereen meteen zijn mond. Als Henk dat wil heeft hij veel invloed, maar meestal laat hij discussies verlopen zonder in te grijpen. Geen sturing, geen duidelijkheid over wat bij het vergaderen wel en niet is geoorloofd, geen bekommernis om een mogelijk zinnig geluid van 'de rest'. Als je zelf je stem niet verheft, dan heb je kennelijk niets te zeggen. De ego's horen alleen elkaar en zichzelf, en praten door het geluid van de anderen heen alsof dat zo hoort. Niet dat het een kippenhok is, maar het is dominant gedrag van de ego's. Halverwege een eerste zin dendert een ander er gewoon doorheen en blijft doorpraten.

Als je in zo'n arena wilt meetellen en je enigszins handhaven, dan vraagt dat om kwaliteiten die me op dit moment in de steek laten. Op het juiste moment met een adequate opmerking komen, met de snelheid van het licht een weerwoord bedenken, vooral niet naar de juiste woorden hoeven zoeken... Als me dat al zou liggen, je moet dan ook in goede conditie zijn. En de keren dat ik echt iets meen te moeten zeggen en dat aan Henk als voorzitter laat merken, dan zit hij me tijdens het heen en weer gepraat van de anderen een beetje schaapachtig aan te kijken, alsof ik me er maar met stemverheffing zelf in moet storten. Als ik hem na de vergadering daar een keer over aanspreek, zwijgt hij. Met de handen achter het hoofd gevouwen, onderuitgezakt in zijn stoel en een glazige blik, hoort hij me aan. Geen stom woord, wachtend tot ik vertrek.

Met die voorzichtigheid tegenover anderen en het verdoezelen van mijn handicaps, word ik ook onzeker. Een zeer onaangename gewaarwording. Het lijkt een rem op alles te zetten. Vooral op de momenten dat ik voor mijn belangen zou moeten opkomen, laat ik te veel het initiatief aan de ander. Dat wat zou moeten, slaat om in het tegendeel, ik wacht af en laat het over me komen. Het moet op anderen een niet normale passieve indruk maken, en dat besef ik. De gelegenheden waarin ik wel van me afbijt zijn uitzonderingen, het zijn de keren dat ik me overduidelijk en opzettelijk bedonderd voel. Maar dan heb ik wel eerst een flinke aanloop genomen en is het meestal te laat.

Door die onzekerheid wil ik teveel gaan voorbereiden, geen onvoorbereide praatjes meer, vooraf eerst alles op papier zetten, op z'n minst puntsgewijs, anders sta ik straks met mijn mond vol tanden. Dat voorbereiden vertraagt de boel natuurlijk, terwijl ander werk er voor opzij moet.

Is het ook die onzekerheid die me te genuanceerd maakt? Ik lijk te objectief, breng teveel begrip op voor standpunten van anderen en mijn eigenbelang verdwijnt uit zicht. Houdt het misschien ook verband met een onbewuste behoefte om mijn gebrek aan weerbaarheid te versluieren? Over teveel ga ik twijfelen. Mensen buiten mijn werk vraag ik steeds vaker naar hun oordeel, terwijl dat oordeel nogal eens tegen mijn intuïtie in gaat. Vaak zijn het adviezen kort door de bocht. Het zal wel aan mij liggen, denk ik, het bevestigt mijn vrees dat ik het zelf niet meer goed zie.

Een paar jaar later, als ik al geruime tijd met ziekteverlof ben, hoor ik in een ontbijtprogramma een therapeut over de voorzitter van de raad van bestuur van een international, die door een opkomende burn-out nauwelijks nog zijn mond open durfde te doen. Ongetwijfeld is hij een persoonlijkheid, iemand die zijn collega's, vast en zeker ook geen watjes, gewoon in z'n broekzak zou moeten hebben. Als zelfs zo iemand al last heeft van een dergelijk onvermogen, wat wil ik dan in zo'n toestand? Ik betwijfel of het zou hebben geholpen als ik op dit moment zou hebben geweten over de eigenaardigheid

die kennelijk kan optreden bij mensen die een burn-out aan het opbouwen zijn. Ik kan er hooguit achteraf mijn eigen passieve gedrag mee verklaren. Het is een sluipend proces, dat me onopgemerkt van achteren nadert en heel langzaam bezit van me neemt. En als het er is, dat weet je alleen dat het iets is, niet wat het is. Soms vrees ik dat de oorzaak van al die klachten in mijzelf verborgen moet zijn. Met het toenemen van de handicaps en het afnemen van mijn weerbaarheid, voel ik me in het bijzijn van Henk Mali, die collega-hoofden en anderen, als aangeschoten wild.

Mijn gebreken en de zorgen daarover, bespreek ik natuurlijk niet met Henk Mali. Hij zou daarin wel eens aanleiding kunnen zien om mij maar helemaal af te schrijven. Hij moet iets doen aan de oorzaken, maatregelen nemen. Als ik hem waarschuw dat mijn conditie begint te lijden onder de onderbezetting, zegt hij: 'Over een paar weken heb je herfstvakantie, dan rust je lekker uit.' Waarschuwen heeft geen enkele zin. 'Echt, ik zal erover nadenken,' is de enige toezegging die ik van hem als verantwoordelijk directeur los kan krijgen.

Met dat zwijgend voorzitten schept Henk Mali ruimte die enkele ego's goed weten te gebruiken en daarin ver gaan, te ver soms, zonder dat hij ingrijpt. Zelfs geen noodzakelijke corrigerende tik op de vingers, zo af en toe. Zo laat hij toe dat soms vreemde dingen gebeuren, weliswaar in het verleden meer dan gedurende de zware jaren, maar hoe zwakker ik word, des te meer ik vrees dat anderen het me opnieuw lastig kunnen maken. Zoals Myra de Waart, die in de vergadering zo zweeg over het weghalen van de eerste technisch assistent.

Mijn vrees is niet overdreven, vooral vanwege haar bemoeizucht. Ze is afdelingshoofd, en in de hiërarchie gelijk aan alle andere hoofden. Maar een onwetende bezoeker zou in haar opstandige jaren de indruk kunnen krijgen dat ze veel meer te vertellen heeft. Tegenwoordig lijkt ze af en toe de rechterhand van Henk als ze hem, na het vertrek van zakelijk directeur Piet, in zijn vakanties mag vervangen. Die opstandige jaren liggen weliswaar achter ons, maar

ik vrees dat ik nog steeds goed moet uitkijken. Lange tijd heeft ze me bijvoorbeeld openlijk, tot in de vergaderingen toe, achtervolgd met het waandenkbeeld dat ik me met mijn school zou willen verzelfstandigen. Zonder uit te leggen waar ze dat op baseerde. En achter mijn rug om stuurde ze Henk en Piet nog wel eens vreemde ondermijnende notities, waarin ze mij datgene verweet waarin zij zelf tekort schoot. In de tijd dat Piet er nog was, kon je kopieën van zulke notities nog wel eens in je postbakje vinden, en niet alleen ik. Zo vond ik, bijvoorbeeld, een vertrouwelijk notitie van haar aan Henk Mali en Piet dat er met mij niet te werken viel omdat ik nooit van compromissen zou hebben gehoord. Het was naar aanleiding van een commissievergadering over de huisstijl, waarbij ook een bestuurslid en de toenmalige voorlichter aanwezig waren. In die commissie wilde ik pleiten voor het duidelijker promoten van de schoolnamen, want elk jaar hing voor het Open Huis de stad vol met levensgrote affiches waarop alleen de disciplines werden vermeld, zonder al de beeldbepalende schoolnamen. Ze weigerde vinnig en beslist om het daarover te hebben. Ook de poging van het bestuurslid om over 'compromissen' te praten wees ze onverbiddelijk van de hand. Wie wist niet wat compromissen zijn?

Na het vertrek van Piet mag je alleen maar hopen dat haar bemoeizuchtige kwaadaardigheden verleden tijd zijn. Henk Mali en Piet reageerden er nooit op, ook niet op ander dwars gedrag in Myra's opstandige jaren. Van hen kreeg ze in feite vrij spel. En als ik Henk en Piet er in ons overleg over aansprak, was telkens weer hun enige reactie: 'Je weet toch van wie het komt.' Nu is ze onheilspellend stil, terwijl er meer aanleiding tot commentaar is dan ooit tevoren. Voortdurend zit ik te wachten tot er iets van haar bemoeizucht boven water komt. We hoeven niet lang te wachten.

Achter de schermen zal Henk Mali de touwtjes zeker in handen hebben, maar niemand weet wat daar precies gebeurt en hoe. Dat kan van alles zijn, ook in mijn nadeel. Niet alleen in de vergaderingen, ook daarbuiten blijft het uitkijken en opletten. Extra waakzaam zijn, ondanks mijn verminderde alertheid.

Het mag overdreven lijken, er zijn momenten waarop ik denk dat al die toenemende klachten voortekenen zijn van dementie. Een paar jaar later kan ik er onder andere omstandigheden gelukkig om lachen, maar op het moment dat ik er middenin zit zoek ik naar verklaringen. Met die geheugen- en concentratieproblemen, en dat toenemende spraakgebrek, lijkt het er toch een beetje op, dus waarom zou het dat niet kunnen zijn?

Ik weet nog goed wanneer die vrees in me opkwam. 's Avonds na een drukke dag hebben we een vergadering met het bestuur over het nieuwe beleid. Ik heb nauwelijks tijd gehad om de stukken te lezen en heb er al helemaal niet bij stil gestaan dat ik er zelf iets over zou moeten zeggen. De voorzitter van het bestuur neemt plaats op de lege stoel naast mij, en wil als eerste agendapunt reacties van de aanwezigen op het concept voor het nieuwe beleid. Tegen de gewoonte in geeft ze tegen de klok in, mij als eerste het woord. Ik kan nog steeds onder tafel kruipen als ik eraan terugdenk, en me liefst volledig wegdenken. Ik voel nog de gezichten die me gadeslaan. Automatisch komt er iets uit mijn mond, maar het lijken ongelukkige formuleringen van een vreemde. In de trein naar huis leg ik een verband tussen dat unheimische gevoel tijdens de vergadering en de opmerking van mijn huisarts over '... iets onder de leden hebben...' Want het overkomt me vaker, in het hoofdenoverleg, de overleggen met Henk Mali, de bijeenkomsten met begeleider Rob ter Steege en concurrent Huub, dat die vreemde in mij rare woorden en formuleringen kiest. De herinnering daaraan is ronduit onaangenaam. 'Iets onder de leden hebben...'

Het voelt in elk geval aan als aftakeling. En dat kan geen gevolg zijn van een te drukke baan, denk ik, dementie ook niet. Dan zou het dus toch aan mezelf liggen? Die aftakeling lijkt zich soms snel te voltrekken. Bij het intoetsen van telefoonnummers moet ik, anders dan gewoonlijk, halverwege opnieuw in mijn lijstje kijken en dan vind ik dat nummer niet snel genoeg terug waardoor de verbinding verbreekt. Ik grijp nogal eens mis als ik munten uit mijn portemonnee wil halen, terwijl ook mijn handschrift onregelmatig en slordiger wordt. Al die verschijnselen samen kunnen toch niet normaal zijn?

Een dagje ouder worden zal toch heel iets anders zijn? Terwijl het rennen en haasten, vervangen en opvangen, een montageset opnieuw instellen, een subsidieaanvraag opstellen, in een cursus even naar een computer kijken, naar een vergadering in het hoofdgebouw rennen, zelf tussendoor ook lesgeven, de deur opendoen en de telefoon opnemen... Dat alles blijft ook gewoon doorgaan.

Ik zeg Henk Mali dat het zo langzamerhand een ondoenlijke situatie is en dat het op een burn-out begint te lijken. 'Dat is niet waar,' reageert hij heel beslist en laat overduidelijk merken er niet verder over te willen praten. Hij staat op en gaat met zijn papieren achter zijn bureau zitten. Enigszins ontdaan blijf ik nog even zitten. Klonk 'burn-out' misschien een beetje te dramatisch? Ik zei maar wat, het is tegenwoordig een veel gebruikte term, ligt makkelijk in de mond, en eigenlijk weet ik er niets van. Ik realiseer me op dit moment nog helemaal niet dat het wel degelijk gaat om de normale kenmerken van wat een burn-out wordt genoemd. Is dit hetzelfde waar ook die voorzitter van die raad van bestuur last van heeft, dat mij hier de mond snoert? Ik protesteer niet, ik doe niets. Ik taai af.

Sinds ik die notitie over de situatie op mijn school voor Henk Mali schreef, is er alweer een jaar voorbij, en heb ik ruimschoots twee jaar ellende achter de rug. Eigenlijk moet ik natuurlijk stoppen, of iets anders doen waaruit blijkt dat het zo niet door kan blijven gaan. Maar volgens mijn huisarts ben ik niet ziek, volgens hem is het iets dat ik maar moet accepteren. En Henk laat mijn waarschuwingen langs zich heen gaan.

Net als die voorzitter van die raad van bestuur die zijn mond niet open durft te doen, zo laat ik ook maar van alles over me heen komen zonder weerwoord, zonder mijn grenzen te stellen, zonder wat dan ook.

Met concurrent Huub ben ik begonnen aan een digitale werkplaats voor het ontwikkelen van programma's. Hij heeft op zich genomen de teksten voor een gezamenlijke subsidieaanvraag te redigeren. Na veel uitstel komt hij uiteindelijk met zijn vrouw bij me

langs, zij werkt ook bij de SKVR. Ik vraag niet naar het waarom van haar gezelschap. In plaats van verslag te doen van zijn wijzigingen in de teksten, praat hij vrijuit met glinsterend enthousiaste ogen over de projecten zelf, alsof het allemaal nieuw voor me zou zijn. Als je redactie hebt gepleegd dan ga je zo toch niet te werk? Voor een ander lijkt het nu of hij het allemaal zelf heeft bedacht. De helft ervan komt uit mijn eigen koker, en zijn plannen zijn voor mij ook niet nieuw. Is het een toneeltje voor zijn vrouw? Ik hoor het alleen maar aan en grijp niet eens in. Een norse en stuurse blik is het enige dat aan me is te zien. Waarschijnlijk veroorzaakt dat bij Huub, als we de trap van mijn kantoor aflopen, een laatste ongemakkelijke opmerking: 'Kom eens een keer bij ons langs.'

Zou die sprakeloze voorzitter van die raad van bestuur ook zijn mond niet hebben opengedaan als hij overduidelijk wordt bedonderd? In de laatste maanden voor mijn ziekteverlof werk ik met concurrent Huub, onder begeleiding van Rob ter Steege, aan een presentatie voor de toekomstige bewoners van het nieuwe stedelijke centrum. Die presentatie doen we in de vorm van een cd-rom met daarbij een boekje met informatie over de beide scholen. Dat hebben we eerder, in het bijzijn van Henk Mali nota bene, heel nadrukkelijk afgesproken. Op het laatste moment, kort voor die presentatie, blijkt dat Huub en Rob buiten mij om hebben besloten om dat boekje niet te maken. Hoogstwaarschijnlijk omdat in deze veel toegankelijker papieren vorm mijn school er beter uit komt dan de school van Huub? Ik kan geen andere reden bedenken. Mijn teksten zijn dan wel opgenomen op de cd-rom, maar in platte tekst zonder enige lay-out en ergens helemaal achteraan. Alleen een belanghebbende doordouwer gaat het zo ver zoeken.

Ik ben natuurlijk stomverbaasd en hoogst verontwaardigd dat zij dit zomaar, volledig buiten mij om, hebben besloten. Dit gaat te ver. Ondanks mijn gebrek aan assertiviteit maak ik bezwaar. Begeleider Rob ter Steege valt woedend tegen me uit. Zijn enorme donderbui is buiten alle proporties. Hij is niet alleen fors van gestalte en knijpt met zijn handdruk je hand niet alleen aan diggelen, hij kan ook een schrikbarend geluidvolume voortbrengen. Huub sluit angstvallig

de dunne deur van zijn kantoor, maar dat kan het geluid van Rob voor de rest van zijn pand nooit tegenhouden. Ik zou het allemaal veel te groot maken, waarom doe ik zo moeilijk, en zo meer, is het enige dat Rob kan aanvoeren. Zijn volume blaast wel het enige alternatief dat mij rest, volledig weg, ik had er nu een streep achter moeten zetten: tot hier is al veel te ver. Maar die vreemde in mij laat het geschrokken na.

Een week later is er iets met de videofragmenten die we op die cd-rom zouden zetten. Ineens hebben we volgens Rob ter Steege daarover helemaal niets afgesproken, volgens hem zou het enkel gaan om een kort filmpje over onze scholen. Ik hoef hem enkel een fax van een medewerkster van Huub te laten zien, waarop ze de voorwaarden vermeldt over het formaat en de resolutie waarin ik een maximaal aantal fragmenten moet aanleveren. Dat heeft ze natuurlijk niet zelf bedacht, dat heeft ze van Huub gehoord. En in tweede instantie zal hij zich hebben gerealiseerd dat hem dat helemaal niet uitkomt, want mijn school staat bekend om de vele uitstekende producties die er worden gemaakt. En nu probeert Rob ter Steege me weer weg te blazen. Gelukkig hoef ik deze keer niet naar woorden te zoeken en enkel die fax te laten zien. Nu staat hij met zijn mond vol tanden en later zal op die cd-rom van de school van Huub inderdaad slechts een enkel fragment te zien zijn waarin hijzelf temidden van zijn spullen aan het woord is.

Bij de cd-rom zit uiteindelijk wel een in drieslag gevouwen A4-tje met voor de beeldvorming ongevaarlijke algemene informatie. Als ik bij het werk van cursisten de namen van de makers genoemd wil hebben, maakt men ook daar aanvankelijk bezwaar tegen. Maar dat kan men natuurlijk niet volhouden.

Die presentatie vindt ook nog eens plaats vlak voor een eerste ziekenhuisopname en is een glansrijk optreden voor Huub. Ik ben sprakeloos, door de gevolgen van de stress rest van mij enkel nog een trekpop. Henk zit er zwijgend bij en kijkt toe. Pas een paar dagen later, als het kalf al lang en breed is verdronken, zeg ik het vertrouwen in Rob op, en dat hij hem maar moet vragen om te reageren op een notitie die ik over de bedenkelijke begeleiding zal schrijven.

De vakanties, ook de korte, beginnen stevast met een dag of drie in bed. Volgens mijn huisarts is het een gewone griep, maar het voelt alsof je de pijp uitgaat. Alles komt er aan alle kanten uit, en een barstende hoofdpijn in mijn achterhoofd is met geen aspirines of wat dan ook te bestrijden. 'Uitzielen, over een paar dagen is het weer over.' Klopt. Van een kennis hoor ik: 'Het is ontstressen, daar heb ik de eerste dagen van mijn vakanties ook last van'. Goed om te weten, maar vroeger had ik dat nooit. Zo'n korte schoolvakantie is op die manier alweer voorbij voordat ik er iets aan heb gehad. Iets plannen of afspreken gaat niet, want altijd zit die 'griep' ertussen.

Ook de grote vakanties beginnen zo, en daarna lig ik gedurende een dag of tien overdag lusteloos op de bank voor de tv. Af en toe op een terras neerzakken en verder is er nauwelijks energie voor wat dan ook. Een paar weken voor de vakantie heb ik nog fantasieën over een bestemming ergens ver weg, maar hoe dichterbij die vakantie nadert, hoe meer ik er tegenop zie om iets te ondernemen. Alleen al het idee een koffer te moeten pakken, laat staan om over die bestemming te moeten nadenken.

Liggend op de bank schrik ik enkele keren van hartkloppingen. Ik merk dat wel vaker, maar nu tijdens het nietsdoen in de vakantie valt het extra op. Ik loop er niet mee naar mijn huisarts, ook dat zal hij wel wegwuiven als weer een overbodig sombere zorg. Lach me ook hierom maar niet uit, maar op zo'n moment brengen die hartkloppingen me op vreemde ideeën. 'Iets onder de leden hebben...'

Als de helft van mijn vakantie op die manier voorbij gaat, gaat de onvrede over de slaptte en de lusteloosheid groeien. Uiteindelijk dwingt het veel te mooie weer me op de fiets. Na een paar dagen met korte ritjes begin ik me weer actiever te voelen. Ik schaf zo'n fietscomputertje aan om vooruitgang te kunnen zien, en ik koop nieuwe wandelschoenen. Ik probeer de afstanden van het fietsen en wandelen te vergroten in minder tijd. Ik begin me er zowaar beter bij te voelen.

Na de vakantie probeer ik dat fietsen en wandelen in de weekenden vol te houden tot het slechte weer dat minder aantrekkelijk maakt. In de winter koop ik zo'n roeiapparaat waarvoor regelmatig

in de krant wordt geadverteerd. Ook daarop zit een computertje om de prestaties bij te houden. Ik begin er fanatiek aan, in de weekenden aanvankelijk zelfs meerdere keren per dag. Ik sla aan het trainen, maar besef niet dat zoiets allesbehalve geschikt is om je conditie te verbeteren. En ik realiseer me ook niet dat het kalf allang is verdronken. Na een paar maanden blijft dat ding weer staan. En als ik me na het fietsen en wandelen een stuk beter voel, dan duurt dat niet lang. De volgende dag, als ik weer aan het werk moet, ben ik opnieuw slap en lusteloos. De zondag is op den duur nauwelijks meer een vrije dag, het is enkel een aanloop naar de maandag.

Het lijkt niet altijd achteruitgang, er zijn momenten waarop ik me ineens een stuk beter lijkt te voelen. Dan is het alsof ik weer energie krijg en het eindelijk de goede kant op gaat. Dat enthousiasme is meteen weg als iemand me uitlegt dat het slechts een tijdelijke opleving kan zijn, waarvan het niveau lager kan liggen dan het gammele gevoel van iets langer geleden.

Bij mijn huisarts dring ik erop aan me toch door te sturen naar een internist. Ik zeg het verstandiger te vinden, voor mij is het evident dat het niet alleen een kwestie is van enkel ouder worden. Anderen, een stuk ouder dan ik, zijn immers heel wat energieke en hebben zin in hun werk. En als zal blijken dat er inderdaad niets is om me zorgen over te maken, dan is ook dat een resultaat. Zeker is zeker.

Ik krijg van hem een briefje mee waarin hij mijn klachten omschrijft als 'een gevoel van algehele malaise.' Dat klinkt anders dan 'dat hoort bij het ouder worden.' Misschien is er toch enig begrip? De internist laat een aantal routineonderzoeken doen, en om een eventueel gevaar van orgaanbeschadiging door de te hoge bloeddruk te voorkomen, stuurt hij me ook door naar de oogarts. Die blijft het voorlopig elk half jaar in de gaten houden. Uiteindelijk kan die internist alleen maar concluderen: 'U bent een beetje somber, afgezien van die inderdaad hoge bloeddruk kan ik niets vinden dat niet goed is, behalve dat u meer zou moeten bewegen.' En mijn huisarts zegt vervolgens: 'Zie je wel, er is niets aan de hand.'

Ik kan toch moeilijk beweren dat beiden het bij het verkeerde eind hebben. Over de hartkloppingen in mijn vakantie heb ik het maar niet gehad. Die internist heeft een hartfilmpje laten maken en heeft daar niets over opgemerkt. Een second opinion heb ik met het oordeel van de internist inmiddels dus gehad. Wat wil ik dan nog? Twee autoriteiten die vinden dat ik me geen zorgen moet maken, een directeur die alles bagatelliseert, negeert en ontkent. 'Je had moeten staken,' zal de een achteraf zeggen. 'Ziek thuis blijven,' een ander, 'in elk geval iets doen waaruit had kunnen blijken dat je het niet pikt.' Makkelijk praten als het oordeel van internist en huisarts dat niet legitimeren. Die professionals maken geen fouten, zal iedereen zeker denken. En met zoveel zieken zelf ook nog eens uit protest wegblijven? Pas een paar jaar later, als ik al lang met ziekteverlof thuis zit, zal een andere internist heel iets anders constateren. Gewoon, met een simpel en effectief onderzoek, om oorzaken te kunnen uitsluiten. Dat had me misschien een paar jaar pillen slikken kunnen besparen.

Henk Mali vertel ik in ons overleg dat ik inmiddels bij drie specialisten in behandeling ben, op dat moment is de uitslag van die internist er nog niet. Ik geef toe dat het klinkt als een pathetisch en overspannen verzinsel van iemand die doorslaat. Henk zegt niets en draait alleen zijn hoofd af naar de gouden regen in de binnentuin. En toch is het waar. Twee van hen buigen zich dan wel over mijn bekende klachten, de derde onderzoekt wat over niet al te lange tijd tot twee ziekenhuisopnames aanleiding zal zijn, maar dat staat los van de problemen op mijn werk. Die andere twee zijn al genoeg om zorgen duidelijk te maken. Eén is al meer dan genoeg.

Het oordeel van mijn huisarts en de internist doen me beseffen dat er maar één alternatief is: vervroegd pensioen. Tegenover Henk Mali en een collega ontglipt me op een ongecontroleerd wankel moment dat ik daaraan begin te denken. Weer kijkt Henk zwijgend de binnentuin in.

Als ik door personeelszaken laat berekenen wat de consequenties zijn, blijkt dat het mij tot mijn 65^e, ik heb nog een aantal jaren te gaan,

natuurlijk een deel van mijn inkomen gaat kosten en daarna zal ik het ook aan mijn pensioen merken. Met zo'n belabberde conditie, met die klachten die alleen maar toenemen, met zo'n werkgever die zijn telkens herhaalde toezeggingen nooit nakomt en helemaal niets doet, zo kan het ook niet door blijven gaan. Maar ik schuif het voor me uit, ik kom er niet meer op terug en heb het er met niemand meer over.

Bij een volgende controle heb ik het ook over een aanhoudende hoest. 'Waarschijnlijk een gewoontekuchje,' zegt mijn huisarts vanuit zijn stoel. Hij had ook even kunnen vragen of die indruk juist is, ik loop immers ook al een aantal jaren in dit leven mee, zo te zien langer dan hij. In mijn werk ben ik gewend om ook even onder de oppervlakte te kijken als er iets gebeurt.

Twee weken voor een zomervakantie constateert hij toch een lichte longontsteking. Heb ik ooit begrepen dat zoiets het gevolg kan zijn van verminderde weerstand, bijvoorbeeld een slechte conditie? Maar ook nu legt hij geen verband met de andere klachten. Henk Mali belt me thuis op, hij wil weten hoe het met me gaat en in eerste instantie leg ik dat uit als oprechte belangstelling. De dag daarop belt ook Myra de Waart, met een simpele vraag die heel goed tot na de vakantie had kunnen blijven liggen. Ze pakt nooit de telefoon om me iets te vragen, ze informeert sowieso nooit naar iets. De eerste keer ooit dat ze me thuis belt, en met een geheel overbodige vraag. Het kan niet anders zijn dan een smoes, ingegeven door controle-rende bemoeizucht die helemaal niet bij haar competentie hoort. Ook opvallend dat beiden zo kort na elkaar bellen.

Als een trekkop ben ik al een tijd ongewild bezig mijn eigen positie te ondermijnen, terwijl betrokkenen toekijken en er willens en wetens gebruik van maken. Ik kan niet bewijzen dat de begeleiding van Rob ter Steege boze opzet is en dat Henk er meer van weet, maar ik zou wel heel naïef zijn als ik die optie zou uitsluiten.

Henk Mali doet helemaal niets ondanks mijn klachten en waarschuwingen. Alleen alles bagatelliseren, negeren, ontkennen en uiteindelijk zwijgen en toekijken. Uit zijn mond komt enkel dat het

allemaal wel zal meevallen, dat ik in een weekje vakantie lekker kan uitrusten, dat ik toch lekker slaap als ik bewusteloos op mijn bank lig, en dat ik beslist geen burn-out heb. En een paar jaar lang loze beloftes vooruit blijven schuiven.

Ook mijn huisarts is nalatig door mijn klachten niet serieus te nemen, ook al zal bij hem geen sprake zijn van boze opzet. Het effect is hetzelfde. Niemand mag me verwijten dat ik te weinig assertief ben en teveel langs me heen laat gaan. Die passieve vreemde in mij kan niet anders dan het gevolg zijn van die constante stress. En tegelijk sneuvelt de alertheid om te kunnen zeggen: 'Tot hier en niet verder!' Het gevolg van de onverantwoordelijke houding van Henk Mali. Later, veel later, zal ik pas iets horen over de zorgplicht van een werkgever en dat het volgens de wet zelfs een 'onrechtmatige daad' is als je dat nalaat. Dat is iets anders dan 'wees niet je broeders hoeder'. De houding van mijn huisarts is tegelijk ook oorzaak dat ik mijn eigen toestand niet meer goed kan inschatten en er niet adequaat naar kan handelen. Veel manipulaties heb ik gewoon niet door, ik laat me te gemakkelijk bedonderen. Een band die leegloopt vertoont meer daadkracht dan ik in het laatste jaar dat ik werk. Ik neem wel veel waar. Maar tussen waarnemen, beseffen en optreden, moet iets zijn losgeraakt.

Het moment nadert dat Henk Mali met pensioen zal gaan en er een opvolger komt. Op dat moment ben ik nog zo naïef om te veronderstellen dat die opvolger met een schone lei begint en het op zijn beurt niet op de lange baan kan schuiven. Ik vertrouw er dan maar op dat die eindelijk eens recht zal maken wat al veel te lang krom is gebleven.

Jammer dat de omstandigheden op mijn afdeling geen echte crisis hebben veroorzaakt, het is uitgesmeerd over drie jaren waardoor het ongemerkt een situatie van constante stress is geworden met zo nu en dan een korte periode van ogenschijnlijke rust. Bij een echte crisis moet het anders zijn gegaan.