

Hoofdstuk 4

Ziek thuis *'Je bent niet moe van je werk'*

'Achtergronden' van de operatie kunnen we meteen vergeten, de chirurg stelt me gerust met het bericht dat er geen uitzaaiingen zijn gevonden. Voor alle zekerheid zal ik de komende jaren nog wel onder controle blijven, maar volgens hem lijkt er nu geen reden om me zorgen te maken. Dit hoeft me niet meer af te leiden. Genoeg andere zaken om me wel druk over te maken. Zo'n aandoening zou je de ongrijpbare willekeur van het lot trouwens niet kunnen verwijten, terwijl achter dat gedoe op mijn werk aanwijsbare personen zitten die het mij opzettelijk en doelbewust moeilijk maken. Toch nodig om het te vermelden omdat Dirk er gebruik van denkt te kunnen maken.

Nog voordat de herstelperiode van die tweede operatie voorbij is, spreek ik de bedrijfsarts. Vanwege mijn vermoeidheid verlengt hij mijn ziekteverlof met twee maanden. Per e-mail laat ik dat Dirk Monsma weten. Gedurende die twee maanden belt hij me enkele keren om te vragen hoe het met me gaat. Ik kan alleen maar herhalen dat ik moe ben. 'Het zijn de achtergronden van je operatie die je parten spelen, je bent niet moe van je werk,' reageert hij zelfverzekerd. Ik spreek dat telkens heel beslist tegen. Ik herinner hem aan de oude notities aan Henk over de bizarre situatie, en wat ik daarover in ons gesprek op mijn laatste werkdag allemaal heb gezegd. Hij is dat toch niet vergeten? Toch durft hij zijn suggestie over die achtergronden in volgende telefoontjes te herhalen, en telkens weer moet ik dat tegenspreken.

Ik besluit om naast mijn dagboek een journaal van onze contacten bij te houden. De komende jaren zal ik meerdere journaals gaan bijhouden. Daarin gaat het om korte feitelijke verslagen van wat er is



gezegd en eventueel geschreven, voor alle andere zaken heb ik mijn dagboek waarin ik al heel lang veel heb genoteerd. Aanvankelijk is dat bedoeld om greep te houden op wat er gebeurt en mijn eigen beeld daarvan niet te vertroebelen, maar later zal het pure noodzaak blijken. Om alles zo nauwkeurig mogelijk te kunnen noteren koop ik een antwoordapparaat waarmee ik telefoongesprekken kan opnemen. Mijn geheugen en gemoed mogen het zicht op de feiten niet in de weg zitten.

Tijdens dat verlengde ziekteverlof wil de bedrijfsarts me blijven zien. De klachten over mijn geheugen, concentratie en vermoeidheid noemt hij reversibel, dat zal zich herstellen. Vreemd, mijn huisarts vond het verminderde vitaliteit dat bij het ouder worden hoort en waar ik me maar bij neer moest leggen. Natuurlijk stelt het oordeel van de bedrijfsarts me weer enigszins gerust. Hij raadt me aan vooral prettige dingen te doen en zo weinig mogelijk te denken aan het gedoe met mijn werk.

Hij stelt ook voor om eens na te denken over enkele gesprekken met de psycholoog van de ARBO. Ik zie niet direct in hoe ik daarmee zou opschieten, het gaat immers om een concrete problematiek met mijn werk, en hoe kan een psycholoog daar iets mee doen? Een paar dagen later laat ik hem toch weten dat ik het weliswaar niet direct begrijp, maar dat het ook geen kwaad kan. Omdat de werkgever zoiets moet betalen vraag ik Dirk Monsma om toestemming. 'Heel verstandig,' zegt hij, 'dan wordt het jou ook duidelijk hoe het eigenlijk zit met jou en je werk.' Mij is dat al heel lang duidelijk, reageer ik, en voeg eraan toe dat dit voor hem nu toch ook het geval moet zijn.

Mijn irritaties laat ik niet merken, vriendelijk blijven gaat vanzelf. Om verontwaardiging te laten blijken moet je kennelijk in een betere conditie verkeren dan ik nu doe. Als Dirk in een volgend telefoontje weer over achtergronden van die operatie begint, zeg ik het nodig te vinden om een notitie te schrijven over de omstandigheden waaronder ik de voorbije jaren heb moeten werken. Dirk: 'Lijkt me heel goed, dan zul je zelf ook beseffen hoe het zit.' Ik zeg dat die notitie dat juist aan hem duidelijk moet maken.

De ervaringen met hem voorspellen enkel onweer. Ik begrijp niet hoe hij zo durft te reageren. Hij is toch niet blind en doof? Een kennis doet het denken aan experimenten van professor Buikhuisen die studenten tijdens relletjes in Amsterdam in de jaren zestig op een cruciaal moment een actievoerder de anderen duidelijk kenbaar liet maken er geen zin meer in te hebben en naar huis te gaan, om daarmee hun gedrag te beïnvloeden. De suggesties van Dirk over de achtergronden van mijn operatie, over de gesprekken met die psycholoog en nu ook over die notitie, lijken daar inderdaad op. Hij is zelf ook psycholoog, hij heeft er althans ooit voor gestudeerd, en hij weet dat ik nauwelijks nog ruggengraat heb.

Voor de zekerheid neem ik contact op met de bond. In een brief vat ik de situatie en de reacties van Dirk Monsma samen, en in een aansluitend gesprek vraag ik om advies bij eventuele problemen en zonodig bemiddeling. De medewerker van de bond is van mening dat het om verwijtbare nalatigheden van mijn werkgever gaat, en we spreken af dat ik hen op de hoogte houd. Voorlopig doen we niets.

Moeizaam maak ik een begin met de notitie. Ik weet precies wat daar in moet komen en hoe ik het wil indelen, ik hoef het alleen maar uit te schrijven. Mijn motivatie is maximaal, maar als ik er voor ga zitten is er enkel weerzin. Een beklemmend en opgefokt gevoel werkt zich dan vanuit de maagstreek omhoog richting strot. Het is fysiek, niet bij wijze van spreken, geen inbeelding.

In zo'n typisch gemakkelijk zitje met lage stoelen tussen de hoge bureau's, enkele kamers verder dan die van de bedrijfsarts, vertel ik de psycholoog over de tegenwerking en tegenslagen gedurende de zware jaren, over het alsmat vooruitschuiven van toezeggingen door Henk, de problemen met mijn geheugen en concentratie, dat zogenaamde spraakgebrek, de verprutste vakanties, de overmatige vermoeidheid, het bagatelliseren en ontkennen van mijn klachten door Henk, die reorganisatie... Ik krijg de tijd om de kraan open te zetten tegenover iemand die zich beroepshalve met problemen bezighoudt. Tegenover hem durf ik voor het eerst die frustrerende

onzekerheid van de laatste jaren te noemen en dat ik dit tot nu toe altijd angstvallig heb verborgen. Hij hoort het allemaal aan en stelt af en toe een vraag. Voor het gesprek hebben we drie kwartier, een luxe vergeleken bij de duur van een consult van zijn collega de bedrijfsarts of mijn huisarts. De situatie kan dan ook eens een keer goed in beeld komen.

Na mijn lange verhaal vraagt hij: 'Heb je zelf wel eens gedacht aan een burn-out?' Ik heb die term een keer tegenover Henk gebruikt, zonder precies te weten wat het is. Een modieuze term die gemakkelijk over de lippen komt. Hij houdt een verhaal over normale stress en adrenaline en dat chronische stress op den duur een complex aan klachten kan veroorzaken. Hij legt uit dat een burn-out een fysieke en hormonale kwestie is, en daarom niet vergelijkbaar met overspannen zijn of 'over de rooie'. Het gaat om fysieke uitputting en een hormoonhuishouding die van slag raakt door langdurige te hoge productie van adrenaline. Je bouwt zo'n toestand gedurende lange tijd op en het moet de tijd krijgen om te herstellen. En omdat het in eerste instantie een fysieke en hormonale kwestie is, zou rust de enige therapie zijn. Hij drukt me op het hart daar vooral geen haast mee te maken. 'Hoe sneller je wilt herstellen, des te langer dat duurt.'

'Vooral mensen die verantwoordelijkheidsgevoel combineren met doorzettingsvermogen krijgen gemakkelijk een burn-out,' zegt hij ook. Later hoor en lees ik nogal eens dat het vooral ambitieuze mensen of perfectionisten zouden zijn die zich gemakkelijk een burn-out op de hals halen, maar dat zijn heel andere omstandigheden en dus andere gevallen. De tegenwerking en tegenslagen, dat financiële tekort en de maatregelen die daaruit voortkwamen, een directeur die niet over klachten wilde horen en een huisarts die het als een vitaliteitsprobleem zag en een internist die mij alleen een beetje somber vond... Dat zijn andere oorzaken dan ambitie of perfectionisme. Hij zegt enkele van de tien bijeenkomsten te willen besteden aan een paar enquêtes en dan verder te zien. Die bijeenkomsten worden verdeeld over een half jaar, de laatste zullen toevallig samenvallen met nieuwe verrassende ontwikkelingen. De bedrijfsarts zal een jaar

lang, tot aan de WAO-keuring, mijn ziekteverlof telkens met enkele maanden blijven verlengen.

Op weg naar huis voel ik me na dat eerste gesprek zowaar opgelucht. Mijn klachten zijn herkend en hebben kennelijk een duidelijke samenhang en een naam. En het zou dus allemaal reversibel zijn. Een dag of twee loop ik zelfs ontspannen rond. Maar dan zijn de last en de onrust weer helemaal terug.

Thuis vul ik de enquêteformulieren in. Ik heb de indruk dat het een beeld moet geven van hoe ik mij onder normale omstandigheden gedraag. Misschien is het bedoeld om na te gaan of er in mijn eigen optreden oorzaken zijn te vinden die tot een burn-out kunnen leiden? Hij komt er ook nauwelijks op terug, voor mij is het zonneklaar dat de bizarre situatie door de nalatigheid van Henk de oorzaak is.

In de vervolgesprekken hebben we het over mijn dagindeling en hoe zo goed mogelijk met de omstandigheden om te gaan. Op zijn advies ga ik elke ochtend zwemmen, tussen de middag naar bed voor een noodzakelijke slaap, buiten de stad een stuk fietsen of een wandeling in het bos, dan weer naar bed, 's avonds een beetje tv of iets anders. Een of twee keer per dag ontspanningsoefeningen met behulp van een cassettebandje dat ik van hem kreeg. Ik heb het gevoel een dagtaak te hebben aan dat alles en ik doe dat alleen omdat het moet. Feitelijk blijft er veel tijd over, maar ik ben moe en heb helemaal geen lust in wat dan ook, ook niet in 'prettige dingen'. Ik voel me een slappe zak, een ouwe lul.

Als we die dagindeling bespreken, heb ik het ook over mijn problemen met de notitie voor Dirk Monsma. Volgens de psycholoog zou ik alles dat met mijn werk heeft te maken voorlopig helemaal moeten vergeten. Het is niet moeilijk hem te overtuigen van de noodzaak van die notitie. Het is belangrijk om het een en ander vast te leggen, Dirk mag er niet omheen kunnen. Je weet maar nooit. Hij stelt voor er elke dag op vaste tijdstippen niet langer dan een kwartier aan te werken, en om de voortgang te bespoedigen kan ik hem telkens afgeronde delen sturen. Dat helpt, maar toch heb ik een paar maanden nodig om de toestand in tien pagina's te beschrijven,

terwijl ik dat onder normale omstandigheden binnen paar uur zou hebben geklaard. In de notitie zet ik de tegenwerking en tegenslagen op een rijtje, som de maatregelen op die ik heb getroffen. Ik meld het bagatelliseren, negeren en ontkennen door Henk, en zijn weigering om er ook maar iets aan te doen.

Onder het kopje 'Oude wijn in nieuwe zakken' beschrijf ik de ongerijmdheid in de opstelling van Dirk Monsma zelf en citeer daartoe zijn opmerkingen uit het gesprek op mijn laatste werkdag. Het beeld van dat grillige gesprek wil ik in deze notitie voor de zekerheid wel even vastleggen. Ik verwijt hem dat hij zijn kritiek er met de haren bij heeft gesleept en dat steekhoudende argumenten nog steeds ontbreken. Ik noem zijn uitlatingen een 'uitspraak zonder proces'. In een begeleidende brief schrijf ik dat de notitie is bedoeld om hem op de hoogte te stellen van de voorgeschiedenis. Ik wijs daarin ook op zijn herhaalde suggesties dat het allemaal aan mijzelf zou liggen en aan de achtergronden van mijn operatie. Ook schrijf ik het jammer te vinden dat hij opmerkingen van anderen zwaarder laat wegen dan mijn eigen verhaal. Omdat ik geen querulant wil lijken, kan hij bij personeelszaken alles nog controleren, en ik raad hem aan ook Henk de notitie te laten lezen. Dan kan hij er zeker van zijn dat het niet om verzinselfs gaat.

Uiteindelijk doe ik het verhaal op de bus en voel me weer een dag of twee opgelucht. Niet alleen omdat ik dat ei heb gelegd, ook omdat Dirk nu niet meer om de werkelijke toedracht heen kan. Hij moet me nu wel serieus nemen, schijnargumenten zijn nu niet meer mogelijk.

Een week later op mijn antwoordapparaat een bericht van Dirk Monsma: 'Ik heb je notitie ontvangen. En gelezen. Het lijkt me goed om er een keer over te praten.' En hij besluit met: 'Wat heb jij in je hoofd als volgende stap?' Kort daarna belt hij opnieuw en we spreken af in een café vlakbij het kantoor van de ARBO, ik combineer het met een afspraak met de psycholoog.

Daar zitten we aan een klein tafeltje, Dirk Monsma met een elleboog een beetje ongemakkelijk leunend op het kleine wankele

tafelblad. Hij gaat niet inhoudelijk op de notitie in, maar wil weten of ik vind dat de SKVR mij maar heeft laten aanmodderen? In zekere zin wel, zeg ik, zeker gedurende die zware jaren, het was immers de gewoonte van Henk om zich niet met beleid en uitvoering van mijn school te bemoeien. Niet dat het altijd aanmodderen was, want de grote vrijheid heb ik meestal juist prettig gevonden. En over de zwijgzaamheid van Henk leg ik uit dat het voor mij niet direct betekende dat hij nooit iets deed. Ik kon me niet voorstellen dat hij mijn opmerkingen over de situatie op mijn school helemaal niet serieus nam. Ook in de kwesties met die stedelijke concurrent verwachtte ik dat hij aan stille diplomatie zou doen. En verdere stappen? Daar wil ik voorlopig niet over nadenken. Eerst weer opknappen. Als we er over moeten praten, dan wil ik er met mijn volle verstand bij zijn, zeg ik hem.

Op mijn vraag of Henk de notitie inmiddels heeft gelezen, kijkt hij me vragend aan. Dat had ik hem toch in mijn begeleidende brief aangeraden? Ik herhaal wat ik daarover schreef. Na een korte stilte zegt Dirk dat hij niet verwacht dat Henk erop zal reageren, en hem er daarom maar niet om heeft gevraagd. Een paar maanden later zal er ook aanleiding zijn om te veronderstellen dat hij op dit moment de notitie niet of hooguit vluchtig heeft gelezen.

Sinds die ontmoeting belt hij me in elk geval niet meer op. Wel krijg ik enkele keren een kaart uit het hoofdgebouw. Ik heb de indruk dat het een initiatief is van Dirk, ik zie namen van mij onbekende mensen die sinds mijn ziekteverlof moeten zijn aangesteld. Ook een groet van enkele collega-hoofden. Hoofd literatuur Lodewijk gebruikt een in Rotterdam inmiddels platgeknuffeld citaat van Lucebert: 'Alles van waarde is weerloos.' Hij had beter het anagram van een plaatselijk kunstenaar kunnen gebruiken: 'Van alles is weer waardeloos.' Zouden die kaarten zijn bedoeld om me gunstiger te stemmen? Of zou Dirk misschien toch zijn geschrokken van wat er in de notitie staat?

Dat ontspannen gevoel na de notitie is maar van korte duur, snel daarna is het weer goed mis. Alle energie lijkt uit mijn lijf verdwenen,

met de grootste moeite ga ik naar het zwembad of stap ik op de fiets. Liefst ga ik na het opstaan weer naar bed. Volgens de psycholoog zou ik met het afronden van die notitie mijn werk pas echt hebben losgelaten en daarmee hebben toegegeven aan de situatie. En dan krijgen de klachten ineens alle ruimte.

Op straat loop ik met het tempo van een bejaarde, alsof ik door mijn schoenzolen zak en voortdurend tegen een heuvel op loop. Volle terrassen, een lawaaierige omgeving, ik kan er niet tegen. Snel uitgeput, zonder enige overdrijving. Als in het café, waar ik 's ochtends en tussen de middag een kop koffie drink, een bed naast me zou staan, dan zou ik er zo op kunnen gaan liggen. Niet om te slapen, de vermoeidheid maakt zelfs het zitten onaangenaam. En ik weet niet wat ik wil, het is iets ongrijpbaars dat mijn doen en laten beheerst.

De psycholoog heb ik zelfs nodig voor de meest simpele adviezen. Als ik fiets of zwem blijk ik te veel te willen trainen, terwijl het enkel om bewegen gaat. Het klinkt stom, maar hij moet me erop wijzen dat ik elke bejaarde ook gewoon voorbij kan laten fietsen en zwemmen. Onthaasten, waarom zou het snel moeten en me daarmee onnodig vermoeien?

Niet alleen dat fietsen en zwemmen gaat moeizaam, de simpelste dingen moet ik voorbereiden. Ik ben niet alleen fysiek zwak, vooral ook mentaal door dat zoekgeraakte zelfvertrouwen. Hoe ga ik straks door de telefoon een vraag stellen zonder te stamelen en zonder naar woorden te hoeven zoeken? Ook een klein beetje strategisch denken is er al veel te lang niet meer bij. Bij afspraken moet ik een dag of twee van te voren een briefje op de vloer bij mijn deur leggen omdat ik die anders vrees te vergeten, en vooraf ga ik na hoe laat ik de deur uit moet om op tijd te komen, de wekker zetten... Noodzakelijke brieven, ook eenvoudige, moet ik eerst door een ander laten lezen. Ik zie bijvoorbeeld niet meer of het strategisch gezien wel verstandig is opgesteld. Het lijkt overdreven, maar ik twijfel over alles en het kost moeite om vooral dat zoeken naar woorden te voorkomen.

Er zijn momenten waarop bij het minste of geringste overdreven en onwerkelijke zorgen bij me opkomen. Op tv zie ik mensen heel

ontspannen bezig met belangrijke klussen, zonder haast en gedoe en toch volle agenda's. Om me heen zijn de mensen ontspannen aan het werk, terwijl ik 'werk' enkel kan associëren met stress. Al de zorgen over de vraag of dat werk van die anderen wel zo effectief is, zijn natuurlijk irrationele onzin, en dat besef ik tegelijkertijd ook zelf. Even later kan ik daar dan wel weer om glimlachen, maar het voelt ook alsof ik een beetje de weg kwijt ben. Je leert het overigens snel af om anderen daarvan deelgenoot te maken. Er vooral aan toevoegen dat ik het zelf ook vreemd vind, heeft geen zin. De enkeling die ik het toevertrouw kijkt me met grote ogen aan en weet enkel te zeggen: 'Jij krijgt je geld zonder er iets voor te hoeven doen.'

Nog steeds ben ik heel voorzichtig in de contacten met anderen. Zou dat de oorzaak zijn van een zekere bedeesdheid tegenover de mensen om me heen? Assertief ben ik al helemaal niet meer. Tegengesteld aan die bedeesdheid zijn overdreven reacties door triviale irritaties. Dan lijkt ik een te strak gespannen veer. Als thuis een koekenpan uit mijn handen schiet, houd ik er de hele dag een opgefokt gevoel aan over. Onnodig getreuzel in de rij voor de kassa van de supermarkt windt me overdreven op.

Eigenlijk te gênant om het te vermelden, maar die psycholoog moet me nota bene op het idee brengen dat ik mijn boodschappen ook tijdens de stille uren zou kunnen doen. Bij de eenvoudigste problemen lijkt ik hulp nodig te hebben. Zijn die gesprekken therapie, of is het eigenlijk revalidatie? Soms lijkt het alsof ik de greep op de eenvoudigste methoden kwijt ben en zelfs niet meer weet hoe simpele kwesties aan te pakken. Over vrijwel alles kan ik eindeloos twijfelen.

Als er met mijn werk iets aan de hand is, zoals de telefoontjes van Dirk, is nadenken over wat er in feite gebeurt eigenlijk niet mogelijk. Ongecontroleerd schiet alles in mijn hoofd heen en weer. Na zo'n telefoontje kan ik alleen zo letterlijk mogelijk noteren wat er aan de andere kant is gezegd. Dankzij dat antwoordapparaat kan ik constateren dat dit toch aardig goed lukt, maar zonder dat apparaat zou de twijfel daarover te groot zijn.

Ik voel me een oude man met de beste jaren achter me, terwijl

anderen van mijn leeftijd of ouder nog energiek aan het werk zijn. Alleen het zien van die overenergieke mensen is al deprimerend. Mensen met spierwit haar, jaren ouder dan ik, praten over hun werk alsof het hun liefhebberij is. Ze duiken overal op, vooral op tv hoor ik die wezens enthousiast praten over die drukbezette banen en hun bezwaren tegen pensionering. Ik kan er niet bij, en juist dan werkt zich dat opgefokte gevoel steevast omhoog van maag richting strot. Liefst blijf ik uit de buurt van die al te energieke mensen die me toch maar als een looser zullen zien. Ik heb niets aan hun, zij ergeren zich aan mij. Niemand lijkt zich te kunnen verplaatsen in wat dat is en hoe dat voelt en dat 't je beheerst.

Van de bedrijfsarts hoorde ik eerder dat bij een burn-out ook een depressie kan optreden. Dat verbaasde me, want ik voelde me in het begin alleen maar moe. Inmiddels is dat wel anders. Fysieke uitputting, hormoonhuishouding van slag, depressie... 'Leg je er maar bij neer,' zei mijn huisarts, 'we worden allemaal een dagje ouder.' En volgens Henk viel het allemaal wel mee en zou ik in de herfstvakantie wel weer uitrusten. Ik kan me nauwelijks voorstellen dat het allemaal reversibel is. Zou het dan misschien toch een begin van een serieuzer aandoening zijn?

'Het zit tussen de oren' hoor ik om me heen, ongetwijfeld bedoeld als een eufemisme voor 'inbeelding'. Met andere woorden: wees een vent, zet door, vecht ertegen. Zoiets. Maar die kwalen zijn allesbehalve inbeelding. De ellende is dat de meeste klachten niet meetbaar schijnen te zijn. De weg kwijt zijn is ook geen inbeelding, dat zou immers met antidepressiva zijn te bestrijden. Spinsels zijn er zonder dat ik dat wil, en die zitten soms flink in de weg.

Ik merk geen verschil tussen fysieke klachten en dat wat een depressie zou zijn. Toch doe ik ook vreemde constatering. Vanaf mijn bank zie ik de stapeltjes paperassen op de vloer voor de kast die daar al heel lang liggen te wachten om op te bergen of weg te gooien, en ondertussen groeien die stapeltjes maar door. Als ik er naar kijk voel ik me als een zak lood in de zitting van mijn bank drukken en

kan ik me niet anders voorstellen dat, als ik er echt aan zou moeten beginnen, dit alleen kan lukken door ernaar toe te kruipen. Maar als de telefoon gaat sta ik gewoon op.

De fysieke gevolgen van de nalatigheid van Henk en mijn huisarts merk ik in mijn hele lijf. Of het een het gevolg is van het ander, of andersom? Het is er, en het ontregelt. Sinds die notitie voel ik het vooral in mijn benen. Pijn in mijn spieren, het voelt vaak zelfs hard aan. Het ene moment in mijn bovenbenen, het andere moment in mijn kuit, dan weer overal in mijn benen. Een jaar of drie zal ik er nagenoeg elke dag last van hebben, 's nachts kan het me uit mijn slaap houden. De enkele keer dat die pijn er niet is, lijkt elke herinnering eraan ineens verdwenen, alsof ik het me heb ingebeeld en ik de volgende dag gewoon weer aan het werk zou kunnen. Een paar uur later, hooguit een dag, is het weer in volle hevigheid terug. Dat zijn de momenten waarop ik, meer dan anders, Henk zijn slappe en laffe houding verwijt.

De 'prettige' dingen die zouden kunnen afleiden en waar ik de laatste paar jaar nauwelijks de tijd voor heb gehad, wordt een stapel die blijft liggen. Ik heb nu zeeën van tijd, en af en toe maak ik een begin met iets, maar na een eerste poging komt dat al weer snel op die stapel terecht. Het enige dat aanvankelijk nog een beetje lukt is het ordenen van spullen die ik jaren geleden bij het ontruimen van mijn ouderlijk huis in een grote doos heb gestopt, maar dat is hooguit een half uur per keer. En na een week ligt ook dat weer stil. Af en toe koop ik toch een boek terwijl ik weet dat thuis nog een hele stapel ongelezen aanschaf van de laatste jaren ligt. Voor 'prettige dingen' heb je niet alleen tijd nodig, vooral lust en energie. Dat nieuwe boek blader ik even door, leg het naast me neer, en daar blijft het dan bij. Het was een impulsieve aanschaf, zoals er zoveel impulsieve daden zijn die ik later liever helemaal zou willen terugdraaien.

Om naar de tv te kijken hoeft je slechts te zitten en je ogen open te houden. Maar ik constateer voortdurend dat ik iets heb gemist, terwijl het meeste dat voorbij komt me lijkt te willen wijzen op mijn onvermogen. De herhalingen van quizen wijzen me genadeloos op mijn gemankeerde woordenschat. Gewone termen en voor de hand

liggende synoniemen willen me maar niet te binnen schieten. Kijken heeft alleen zin om me weer een normaal vocabulaire eigen te maken, terwijl die tv me voortdurend blijft wijzen op de onbegrijpelijke hoeveelheid energie waarmee iedereen vol lijkt te zitten. Als men praat over plannen, dan loopt men over van lust om die nog uit te voeren ook. Dat veroorzaakt telkens weer dat opgefokte gevoel in mijn strot. De tv uitschakelen is ook een daad, en wat dan?

Voor nieuwe recepten tegen de hoge bloeddruk moet ik terug naar mijn huisarts. In het ziekenhuis heb ik die medicijnen vreemd genoeg niet hoeven slikken, terwijl daar toch enkele keren per dag mijn bloeddruk werd gecontroleerd. Nu constateert hij veel hogere waarden dan de vorige keer. Hij verhoogt de dosering en laat me voorlopig om de paar weken voor controle terugkomen.

Als ook de volgende keer de druk nog steeds veel te hoog is, zeg ik dat ik inmiddels ziek thuis ben vanwege een burn-out en dat al die klachten van mij in de voorbije jaren kennelijk toch geen gezeur is geweest. 'Ik heb dat nooit als gezeur beschouwd,' is natuurlijk zijn reactie. Als ik eraan toevoeg dat die hoge bloeddruk misschien gewoon verband kan houden met die burn-out en dus met mijn werk, zegt hij als vanouds: 'Er kunnen zoveel oorzaken zijn.'

Ook bij de derde controle, weer een paar weken later, blijkt ondanks een tweede verhoging van de dosering de bloeddruk te hoog te blijven. Hij kijkt op mijn patiëntenkaart en mompelt dat ik die medicijnen inmiddels wel lange tijd gebruik. Terwijl hij met zijn linkerhand zijn voorhoofd ondersteunt, en alsof hij tegen zichzelf praat: 'Misschien zijn het toch psychogene factoren.' Mijn opmerking van de vorige keer heeft dan toch iets teweeggebracht. Wel vreemd dat die optie nu ineens wel mogelijk is en eerder niet.

'Misschien moeten we daar binnenkort toch maar eens aandacht aan besteden,' zegt hij terwijl hij nog steeds mijn patiëntenkaart lijkt te bestuderen. Waarom niet nu? Ik beperk me tot de opmerking dat de mensen van de ARBO dat inmiddels al voldoende doen, en dat het dubbelop zou zijn als hij dat ook nog eens gaat doen. Ik houd voor me dat ik hem die aandacht ook niet toevertrouw, kennelijk

heeft hij daar geen antenne voor. Hij schrijft nieuwe medicijnen voor om te zien hoe ik daarop zal reageren. Over drie weken terugkomen.

En waarom wel psychogene factoren en geen fysieke? De jaren dat hij mij dat spul heeft laten slikken had hij zich dat toch ook al kunnen afvragen? Eerst heeft hij die vraag uitgesteld met de opmerking dat we die bloeddruk eerst maar eens omlaag moesten zien te krijgen. Die patiëntenkaart geeft geen antwoord op zijn veronderstelling van daarnet. Als er al iets psychogeen is dan is dat een gevolg van iets anders. Fysieke uitputting, hormoonhuishouding die van slag is, en door dat alles te verwaarlozen kun je ook psychisch van slag raken, zeker als het wordt gebagatelliseerd. Geen oorzaak, een psychogeen gevolg. Ook nu stelt hij geen gerichte vragen. Het zou toch om oorzaken moeten gaan, niet alleen om gevolgen?

Ook bij een brandje bestrijd je toch niet alleen de rook? Tenslotte weet hij nog niets van wat mij momenteel beheerst, en mijn oude klachten over vermoeidheid, geheugen en concentratie, zal hij zich amper kunnen herinneren.

Bij de volgende controle is hij er niet en kom ik terecht bij zijn collega. Aan de andere kant van het gipsen scheidingswandje blijkt een heel andere kijk op mijn oude klachten mogelijk. Ik kom niet alleen voor mijn bloeddruk die niet blijkt te zijn gezakt, ook die eczeem is weer helemaal terug. Ik vraag zijn collega nog maar eens naar mogelijke oorzaken, zij ziet me toch voor de eerste keer. 'Vaak is eczeem het gevolg van spanningen. Kan het zijn dat die operatie u dwars zit?' Dat heeft ze kennelijk al op mijn kaart gezien, zelf denk ik daar al helemaal niet meer aan. Ik wijs op de uitspraak van de bedrijfsarts dat ik een burn-out zou hebben. 'Goed mogelijk dat die burn-out ook met spanningen te maken heeft,' zegt ze. Een heel andere reactie dan 'ruwe stof van je broek'. Zouden mijn vragen en opmerkingen van destijds bij haar heel anders zijn aangekomen? Delen die collega's enkel een praktijkruimte, en bestaat er bij hun niet zoiets als beleid en uitwisseling van ervaringen?

Het maakt me kwaad, haar opstelling had al een paar jaar eerder

tot een andere kijk op de problemen aanleiding kunnen zijn. Dit kan ik niet onbesproken laten, maar onder de huidige omstandigheden leg ik het in een gesprek geheid af, daar ben ik nu niet alert en scherp genoeg voor. Dan maar per brief mijn huisarts op de gang van zaken wijzen, op al die verschijnselen die door de ARBO herkend zijn als kenmerken van een burn-out en door hem al die jaren opzij zijn geschoven en enkel met pillen en zalfjes bestreden. Ook die hartkloppingen blijken volgens de bedrijfsarts een bij burn-out voorkomend verschijnsel te zijn. Ik schrijf dat het oordeel van de ARBO mij duidelijk heeft gemaakt dat hij een verband had kunnen leggen tussen de klachten van de voorbije paar jaar, terwijl hij die enkel afdeed met 'ouder worden' en 'verminderde vitaliteit' en dat ik me daar volgens hem maar bij neer had moeten leggen. Ik schrijf ook dat die klachten volgens de ARBO niet alleen reversibel zouden zijn, maar ook kenmerken van een burn-out. Ook vermeld ik het afwijkende oordeel van zijn praktijkgenoot over die eczeem. En ik neem hem dat alles kwalijk omdat het voor mij destijds aanleiding was om aan een vervroegd pensioen te gaan denken, terwijl dat bij een andere diagnose hoogstwaarschijnlijk helemaal niet nodig was geweest.

Mijn huisarts nodigt me uit voor een gesprek. 'Een brief met veel emotie,' zegt hij. Ik wijs hem op de feiten in mijn brief, het gaat niet om emoties. Hij neemt mijn patiëntenkaart erbij en stelt vast dat hij me, toen ik twee jaar geleden met die klachten kwam, heeft doorgestuurd naar de internist. Ik herinner hem aan de opmerkingen in mijn brief daarover: mijn klachten dateren al van lange tijd daarvoor, en dat hij toen al vond dat het verminderde vitaliteit was dat zou horen bij het ouder worden en dat ik me daar maar bij moest neerleggen. Dat staat haaks op wat hij nu suggereert. Ik herinner hem er ook aan dat ik zelf heb moeten aandringen om naar die specialist te gaan omdat hij dat zelf helemaal niet nodig vond en dat hij een verwijzing naar die andere specialist ook al niet nodig vond, terwijl dat aanleiding is geweest voor een zeer serieuze operatie.

'Dan had je maar moeten zeggen dat je het druk had.' Weer her-

inner ik hem aan mijn herhaalde toespelingen naar de drukte op mijn werk. Hij beweerde toen toch dat hij zelf door dat 'dag je ouder worden' ook niet meer alles kon? Ik wijs hem ook op zijn uitspraak na het oordeel van die specialist: 'Zie je wel, er is niets aan de hand.' Als ik hem verwijt dat hij nooit heeft doorgevraagd naar aanleiding van mijn klachten en opmerkingen en het altijd bij een snel oordeel heeft gelaten, beweert hij dat wel te hebben gedaan.

We praten nutteloos heen en weer over het feit dat we het heel verschillend beoordelen. Als ik zwijg om het aan hem over te laten, zegt hij: 'Burn-out, over de rooie, overspannen... Dat is toch allemaal hetzelfde.' Ik zeg dat ik niet op zijn stoel wil gaan zitten, maar dat het volgens zijn collega's van de ARBO een fysieke en hormonale kwestie is en zich daarmee onderscheidt van 'over de rooie zijn'. Alsof over de rooie zijn al niet ernstig genoeg is. Ook hij ziet het kennelijk als een modieuze term.

Uiteindelijk kan hij niet anders dan besluiten met: 'Misschien heb ik toch een fout gemaakt.' Maar dat doet hij pas als ik tamelijk verontwaardigd heb gereageerd op zijn vrees dat ik uit zou zijn op een claim.

'Hoe lossen we het op?' vraagt hij tenslotte. Zo komt de bal wel telkens bij mij te liggen terwijl die daar niet hoort. En dit soort kwesties zo voor de vuist weg beoordelen is op dit moment niet bepaald mijn sterkste kant, we moeten het daarom maar even laten liggen en er beiden over nadenken, besluit ik dan maar zelf. Omdat de psycholoog me een antidepressivum heeft aangeraden, vraag ik hem nog wel naar een recept. Zonder verdere opmerkingen of vragen schrijft hij dat uit.

Als ik thuis op internet over dat antidepressivum lees, word ik daar niet vrolijk van. Hoeft hij me vooraf niet te waarschuwen voor eventuele bijwerkingen? Ik laat dat recept even liggen, en het zal blijven liggen. Die psycholoog heeft immers ook gezegd dat ik er geen wonderen van moet verwachten en dat weegt niet op tegen de eventuele bezwaren. Een jaar later zal het tv-programma Radar melding maken van een Engels onderzoek naar datzelfde antidepressivum waaruit

bijzonder kwalijke eigenschappen naar voren komen.

Nu ik toch op internet aan het zoeken ben, kijk ik ook naar informatie over eczeem, en lees dat het een aan stress gerelateerd verschijnsel kan zijn. Ik kan me niet voorstellen dat dit nieuw is voor een gemiddelde huisarts. Waarom heeft hij zich daar destijds dan zo van afgemaakt?

Het gesprek was toch meer mijn verhaal dan dat van mijn huisarts. Hij deed enkele uitspraken die ik met veel woorden moest weerleggen door hem te wijzen op dat wat hij nota bene al in mijn brief had kunnen lezen. Vergeleken met andere situaties van de laatste tijd was ik nog redelijk assertief, maar juist zo'n belangrijk gesprek vraagt ook om directe reflectie op wat er wordt gezegd. Ik had hem meerdere keren om verantwoording moeten vragen voor zijn uitvluchten. De erkenning dat hij 'misschien' toch een fout heeft gemaakt, is eigenlijk onvoldoende voor iemand die zich voor zijn diensten laat betalen.

Een paar dagen na het gesprek met mijn huisarts meld ik me bij een huisartsenpraktijk die enkele jaren geleden anderhalve straat van mijn huis is gevestigd. Ik neem maar het risico dat ik beschouwd kan worden als iemand die elders zijn zin niet heeft gekregen. In een intakegesprek wordt me ook gevraagd naar de reden om over te stappen. In een tweeregelige brief aan mijn, vanaf nu, 'vorige' huisarts, stel ik hem daarvan op de hoogte.

Het heet dat ik ziek ben, maar de buitenwereld moet dat maar aannemen. Een bleke smoel, meetbare verhoging, zichtbaar gebroken ledematen, aan het bed gekluisterd zijn, daar gaat iedereen wel voor opzij. Maar dat ik me tot in mijn botten waardeloos voel, af en toe de weg kwijt lijk te zijn en niets kan ondernemen, dat moet de buitenwereld maar van me aannemen. Uit sommige reacties meen ik te moeten begrijpen dat ik me maar moet vermannen en er niet aan moet toegeven. En wie zich er niet over uit, blijft in mijn beleving onheilspellend zwijgen.

Als mijn vorige huisarts al vond dat er niets aan de hand was, wat kan ik dan van mijn directe omgeving verwachten? De hele dag

tegen een heuvel oplopen, geen energie en lust voor wat dan ook, na het opstaan liever meteen weer het bed in... De mensen van de ARBO zeggen dat rust het enige middel is om er weer bovenop te komen, maar mensen in mijn omgeving hebben gehoord of gelezen over cursussen voor mensen met een burn-out, en waarom ik zoiets dan ook niet doe. Men hoort of leest iets, en dan moet ik daar ook maar meteen aan meedoen, terwijl de deskundigen zelf elkaar in de media tegenspreken. Iedereen reageert anders, niet alleen goedwillende leken, ook onder artsen en andere therapeuten is er spraakverwarring en oordeelt men heel verschillend en tegenstrijdig over de relatie tussen oorzaak en gevolg. Er komt dan wel iemand met een artikel uit een onderwijsblad waarin wordt beweerd dat cursussen voor een burn-out helemaal niet helpen, maar die visie wordt weer direct bestreden als anderen daarover juist iets heel anders hebben gehoord of gelezen. Slaafs standpunten overnemen is het, meer niet. De een kan dan misschien alsnog worden geholpen met het organiseren van zijn eigen werk, een ander heeft daar helemaal niets aan als er andere oorzaken zijn.

'Burn-out' blijkt ook nog eens een modieuze term te zijn, je kunt die overal op plakken en zegt dan dus niets meer. Ook dat moet ik horen, maar wat men er eigenlijk mee wil zeggen, blijft onduidelijk. Ik moet ook horen dat het toch prettig is thuis te mogen blijven, overdag zomaar de stad in te mogen lopen en op terrassen te kunnen zitten. Denk niet dat het een pretje is. Ik ben dan wel verlost van die bizarre omstandigheden, maar het is eerder het gevoel te zijn verbannen, onder bijzonder onaangename omstandigheden.

Als ik tegen het einde van de serie gesprekken met de psycholoog van de ARBO, kort voor de eerste WAO-keuring, me afvraag hoezeer ik mijn werkgever die toestand kan verwijten, al was het maar om een rechtvaardige oplossing te kunnen afdwingen, geeft die psycholoog me weinig kans. Volgens hem zou een belangrijk deel van de verantwoordelijkheid bij mijzelf liggen, ik had zelf tijdig op de rem moeten trappen om te voorkomen dat ik er ziek van zou worden.

Op dit moment ben ik niet in staat om daar nuchter en wel-

overwogen met tegenargumenten op te reageren, maar ik voel wel aan dat die kijk op de kwestie niet juist is. Nog veel later hoor ik dezelfde geluiden ook van andere deskundigen: mensen met een burn-out zouden niet alleen slachtoffer zijn, maar tegelijkertijd ook medeplichtige en dader. En weer anderen zullen later nog brutaler uitlatingen doen. Het beroerde is dat zulke beweringen door de vorm van vlot geformuleerde oneliners vleugels krijgen, ondanks het feit dat het allemaal kort door de bocht is en ongenueanceerd. Daardoor gaat een leger papegaaien ermee op de loop. Vooral mensen die er belang bij kunnen hebben. Lange tijd heb ik geen zinnig weerwoord, anders dan mijn herhaalde klachten aan het adres van Henk en de doofheid van mijn vorige huisarts. Het zal een paar jaar duren voordat ikzelf met tegenargumenten kan komen. Ik kom erop terug aan het einde van deze geschiedenis.