

Hoofdstuk 8

Stress op stress *'U bent baas over uw eigen gedachten'*

Ik had al niet het gevoel dat er sprake was van herstel, en die correspondentie na 'het terras' heeft onverbiddeijk een steen in het water gegooid na het relatief rustige eerste jaar. Ook al lijkt dat tweede jaar niet zo heftig als tijdens die correspondentie, juist door het voortdurende wachten op ontwikkelingen en resultaten, is het daarmee tegelijk boordevol. Ik hoef dan niet meer heen en weer te rennen, niet een paar mensen te vervangen en geen veel te lange dagen te maken, maar neem van mij aan dat ook dit, in deze toestand, nieuwe stress veroorzaakt.

Die onaangename en vreemde onzekerheid is er nog steeds, maar lijkt ook te veranderen door al dat ongewisse van die belangenbehartiging. Het veroorzaakt rond de dagen dat de bond weer eens zou moeten reageren nieuwe en andere stress die tegen paniek aanleunt. 'Gewone' paniek is plotseling en onverwacht, en dan ontbreekt het je aan alternatieven. Die paniekachtige stress, ik heb er geen ander woord voor, is een vorm van voortdurend stuurloos onvermogen. Dat klinkt nogal pathetisch, maar ik kan het niet anders omschrijven. In toenemende mate krijg ik het gevoel dat mijn zaak nu in handen is van een andere duivel dan mijn werkgever Dirk Monsma. Ook die paniekerige vorm van stress is een nieuw en onaangenaam fenomeen en veroorzaakt een andersoortige en onwenselijke afhankelijkheid.

Dit mag dan allemaal weer op een klaagzang lijken, maar ik bedoel het als een klacht. Ik verwijt het in de eerste plaats de gepensioneerde Henk Mali en zijn opvolger Dirk, die willens en wetens van alles doen en nalaten, met een simpel belang als drijfveer. Die klacht betreft inmiddels ook de mensen van de bond, al zal het van hen



aanvankelijk geen opzet zijn, maar bij het vorderen van de tijd krijg ik toch sterk de indruk dat het bewust meer nalaten is, dan doen.

Met mijn directe omgeving verandert er ook iets. Bij de mensen tegenover wie ik zo nu en dan mijn hart kon luchten meen ik steeds meer desinteresse te zien als het over de kwestie gaat. Dat vraagt bijna om beleid hoe met hen om te gaan, wil ik hen niet van me vervreemden. Zo langzamerhand is het soms op eieren lopen, weliswaar bij de een meer dan bij de ander, maar als ik me zou laten gaan dan maak ik me zeker onmogelijk. Ik los het op door te zeggen dat we er hooguit een kwartiertje over praten, om het daarna over iets heel anders te hebben.

Voor enkelen doet het er gelukkig minder toe. Bij mijn jongste broer Frans en de goede Huub uit de andere grote stad, kan ik niet alleen terecht met concepten voor belangrijke brieven waar zij met een zakelijker en nuchter oog naar kijken, tegenover hen kan ik zo nu en dan de kraan gewoon open laten staan. Dat 'kwartiertje' is bij hen niet nodig. 'Maakt niet uit,' verzekeren zij me telkens weer, terwijl zij ook meestal zelf contact met me opnemen. Maar tegenover de meesten ben ik terughoudend. Bij weer anderen weet ik dat het beter is er helemaal over te zwijgen. Het is slechts een kleine kring die ik zo nu en dan vermoei met mijn verhaal.

De mensen bij wie ik dat 'kwartiertje' hanteer, verliezen hun aandacht. Dat meen ik te merken als ze mijn verhaal enkel aanhoren en er steeds minder opmerkingen over maken. Op den duur zit ik te wachten tot ze er zelf naar vragen, en als dat te lang duurt zit ik op het puntje van mijn stoel om er dan toch maar zelf over te beginnen. De keren dat ik dat dan na lang wachten toch doe, ben ik me bewust dat ik een precair onderwerp aansnijdt. Op andere momenten ben ik het zelf ook spuugzat dat ik het alleen maar over dat ene kan hebben, en voor de problemen van anderen nauwelijks aandacht heb. Die oplettendheid hoe om te gaan met de mensen om je heen, gaat op den duur ook wringen. Alles lijkt te gaan wringen in deze dagen.

Na een jaar zou je toch mogen verwachten dat het met die vermoeidheid wel beter zal gaan, maar ook dat is niet zo. Die moet nu ook worden toegeschreven aan de huidige situatie met de bond en Dirk Monsma. Alles gaat moeizamer. Weken achtereen wordt er niet gezwommen of gefietst, het is vooral gebrek aan energie. Toch kan ik moeilijk blijven zitten, ook omdat dat zitten zelf onaangenaam is. Op de slechte momenten is er geen stoel waarin je ontspant, ook op bed liggen is ongemakkelijk. Je kunt gewoon geen houding vinden. Die vermoeidheid lijkt door te dringen in het hele lijf, op elk moment van de dag, bij alles waaraan ik begin. Vaak ben ik het goed zat en soms meer dan dat. 's Nachts kan de pijn in mijn benen me lang uit de slaap houden. Hele en halve nachten wakker liggen en vervolgens de dag daarop gevloerd zijn, is meer regelmaat dan uitzondering.

Overdag moet ik altijd minstens twee keer naar bed. Het is geen normale slaap, wat het wel is kan ik niet omschrijven. Uitrusten is het niet, als je eruit ontwaakt lijkt die slaap een andere vermoeidheid te hebben opgewekt. Dat slapen is tegelijk noodzakelijk en nutteloos.

Bij het wakker worden in de vroege morgen ben ik nog steeds moe, maar je kunt er niet mee blijven liggen. Eenmaal op straat, of net in het bos, heb ik nogal eens de neiging om meteen maar weer om te keren. Ik maak me nog steeds druk over wat volgende week pas moet gebeuren alsof het zo dadelijk al gedaan moet zijn. Nog steeds moet ik de telefoontjes voorbereiden om gestuntel met woorden te voorkomen, liever schrijf ik een brief die ik de volgende dag nog kan corrigeren. Ik bedenk een overvloed aan argumenten waar eentje al genoeg is. In het huishouden doe ik enkel het noodzakelijkste, omdat ik thuis zit moet het een beetje schoon en opgeruimd lijken. Stofzuigen doe ik alleen op die plekken die in het oog vallen, ook voor de mensen die af en toe langs komen.

Dat hele tweede jaar bestaat er maar één ding: de kwestie. Telkens weer verwacht ik dat er echt iets zal gaan gebeuren, telkens weer worden verwachtingen gewekt, en telkens weer volgt een teleurstel-

ling. Elke dag wachten op de post, veel te vaak mijn mailbox checken, elke keer als de telefoon gaat hopen dat het de mensen van de bond zijn, altijd naar mijn antwoordapparaat lopen als ik thuis kom. En telkens de twijfel of ik de bond dan maar weer wel of niet zelf zal bellen. En bij het vorderen van de tijd groeit de twijfel over hun daadkracht en intenties. De opwindende daarover doet zich gelden.

Nog steeds kan ik opgefokt raken als mensen het over hun werk hebben, in het echt, op tv of in de krant. Ik blijf me verbazen over de ogenschijnlijke rust waarmee ik hen toch geconcentreerd aan het werk zie. In een winkel hangt personeel een beetje rond, mensen achter een balie zitten daar maar. Geen haasten of rennen, geen gespannen gedoe. Zo te zien geheel vrij van stress.

Terwijl die veer nog steeds strak gespannen staat lijkt het alsof elke deur die per ongeluk tegen me aanklapt moedwil is, alsof de mensen die me op het trottoir tegemoet komen geen millimeter opzij willen gaan. Alles en iedereen zit in de weg en port mijn ergernis op. Tegenover onschuldige mensen val ik gemakkelijk uit, tegenover de mensen van de bond houd ik me in.

Twee maanden na de eerste keuring krijg ik een oproep van de bedrijfsarts. Nu iemand anders, die artsen wisselen om de zoveel tijd. Ik heb niets tegen een jong ding - ze zou het allerjongste zusje van de keuringsarts kunnen zijn - maar een beetje levenservaring scheelt een slok op een borrel bij de beoordeling van sommige zaken. Als ze vraagt naar de situatie op mijn werk zeg ik dat het me maar niet loslaat. 'Dan moet u dat uit uw hoofd zetten, u bent baas over uw eigen gedachten.'

Ik protesteer en zeg dat ik al een aantal jaren in dit leven meeloop en dat er omstandigheden kunnen zijn waarin dat niet zo gemakkelijk gaat als zij nu doet voorkomen. Ik ben geen baas over mijn lijf, maar wel over die gedachten? Relativeert ze het toch weer enigszins als ze zegt: 'Er zijn verschillende karakterstructuren, de een kan makkelijker iets loslaten dan een ander.' Nou dan!

Er is toch een hele geschiedenis aan voorafgegaan, of weet ze daar nog niet van? Is hetgeen ze nu op haar scherm ziet het eerste

dat ze over mij weet? In een paar zinnen zeg ik daarom iets over de voorgeschiedenis. Als ik later bij de psycholoog van de ARBO kom voor de bespreking van zijn rapportage, zie ik een afkeurende reactie als ik hem over haar uitspraak vertel. De vorige bedrijfsarts was goed op de hoogte van de hele voorgeschiedenis, ook door de regelmatige contacten met de andere zieken van mijn school. Hij vroeg destijds om een kopie van de notitie voor Dirk Monsma, die zal hij zeker hebben gelezen. Bij de nieuwe bedrijfsarts zal dit alles waarschijnlijk buiten beeld blijven. Ook zij zal daardoor de klachten isoleren van het grotere geheel. Ze heeft voornamelijk aandacht voor het scherm, al na de eerste paar regels komt ze met haar vraag en die opmerking over baas zijn over eigen gedachten. De rest moet ze dan nog lezen. Hoe bouw je een beeld op van een functionaris met ziekteverlof die je vader zou kunnen zijn?

Ze vraagt naar een antidepressivum, want ook daarover leest ze nu kennelijk op haar scherm. Ik leg haar uit dat ik een recept van mijn vorige huisarts niet heb gebruikt vanwege de mogelijke kwalijke bijverschijnselen. En omdat mijn nieuwe huisarts daar begrip voor heeft, heeft hij me aangeraden om een kruid (met een 'd') te gebruiken. Ze maakt daar niet direct bezwaar tegen, maar ze zegt wel dat het een homeopatisch middel is en dat ze het geen echt medicijn vindt.

Een belangstellende collega informeert naar hoe het gaat. Met de beste bedoelingen drukt hij me op 't hart me er bij neer te leggen. 'Dan krijg je tenminste rust.' Het effect is tegengesteld. Het is een advies vanaf de wal, waar men zich niets kan voorstellen bij gevolgen van stress en bedrog en al de machteloosheid. Dat moet je ervaren. Het is niet iets dat je enkel rationeel beleeft en waarbij je een balans kunt opmaken tussen lasten en baten. Die adviezen om erbij neer te leggen krijg ik vaker als commentaar, van mensen die hun tijd waarschijnlijk liever aan iets anders besteden en geen gezeur aan hun hoofd willen. Het is in hun belang dat ik me erbij neerleg, niet dat van mij. Waar zijn anders al die afspraken over goed gedrag en behoorlijk bestuur voor nodig? Waarom anders al die ombudsman-

nen, waartoe worden klachtenregelingen bedacht en recht in het algemeen? Om me gewoon neer te leggen bij al dat rattengedrag en dat onprofessionele gedoe? Er zijn genoeg rationele argumenten te bedenken om het bedenkelijke gedrag van de lastpakken juist geen vrij baan te geven. En als ik me er wel bij neer zou leggen, dan zou ik er zeker een enorme frustratie aan overhouden. Daar zou ik alleen anderen een genoeg mee doen, niet mijzelf.

Adviezen om me er vooral niet druk over te maken... Als een van hen zelf druk doet over kleinigheidjes, ruzietjes met de burens of met een collega, dan is het natuurlijk: 'Dat is heel iets anders.' Inderdaad, dat is heel iets anders. Genoeg om je zelfs daarover druk te maken. En ik moet dat niet doen over die kwestie? En dan de merkwaardige aanbeveling om het toch vooral uit handen te geven als ik vertel over het slappe optreden van de bond...

Ik heb alle tijd en gelegenheid om erop uit te gaan, men beveelt het me zelfs aan, maar er is te veel dat me daarvan weerhoudt. Het is niet alleen de vraag waar ik dan naar toe zou moeten gaan, ik wil vooral thuis blijven. Een collega en zijn vrouw hebben me al meerdere keren gevraagd om een paar dagen mee te gaan naar hun huisje in Frankrijk. Als ik uit fatsoen niet meer kan weigeren, heb ik op de dag van vertrek nog de neiging om het af te zeggen. Van die dagen met heel mooi voorjaarsweer daar in Frankrijk heb ik achteraf helemaal geen spijt, het tegendeel zelfs, maar thuis kan ik op de post wachten, het antwoordapparaat af luisteren, mijn mailbox checken...

Soms heb ik het gevoel een beetje gek te zijn, terwijl ik zeker ook het idee denk te hebben niet helemaal buiten de werkelijkheid te verkeren. Ik meen nog steeds goed onderscheid te kunnen maken tussen feit en fictie, tussen objectief en subjectief. Ik zie mezelf en ook mijn eigen doen en laten, maar ik kan het niet beïnvloeden.

Nog steeds denk ik dat er meer achter de werkelijke bedoelingen van Dirk Monsma schuil gaat, ook al ligt een verklaring zo voor de hand. Normaal nadenken lukt niet op de momenten dat dit hard nodig is. Het doet me telkens opnieuw twijfelen of al die klachten wel reversibel zijn. Het lijkt ook mijn afhankelijkheid van het oordeel

van anderen, en vooral van de bond, groter te maken.

Ook met mijn concentratie is het eerder slechter dan beter, in elk geval ook anders dan in het eerste jaar. Als het geen 'gaten' zijn die regelmatig vallen, dan zijn het wel associaties met de kwestie die hele delen van een film of een tv-programma doen verdwijnen. Om over lezen maar helemaal te zwijgen. Ook bij andere 'prettige dingen' word ik voortdurend herinnerd aan onaangename zaken. Associaties bij bijna alles, over maar een ding: de kwestie.

Als ik toch maar een keer naar een demonstratie van nieuwe software op mijn vakgebied ga, houd ik het al snel niet meer uit. Ik erger me niet alleen aan het overdreven energieke gedoe van die snelle jongens met overbodig glad taalgebruik, na een half uur hoor ik niets meer en moet ik weg.

Ik doe moeite om de kwalijke kanten van mijn doen en laten voor mijn omgeving te verbergen. Ik houd me voortdurend in, doe me fraaiër voor dan ik ben. Ook voor mijzelf is dat onaangenaam, zeker door dat gevoel van stress dat aanleunt tegen paniek. Meer dan in het eerste, is dit tweede jaar, zowel mentaal als fysiek gewoon een rampjaar.

Bij de volgende afspraak met de nieuwe bedrijfsarts is ze minder gedeceerd. Heeft de psycholoog, die een gang verderop zijn kamer heeft, haar inmiddels gesproken? Ik vertel wat mijn huisarts, geen homeopaat, vindt van haar oordeel over dat kruid. Hij zegt dat het gewoon een medicijn is, homeopatisch of niet. Als het maar werkt, en dat proberen we nu uit.

Ik leg haar uit dat ik geen zin heb om door de nalatigheid van mijn vorige directeur, en het bedenkelijke optreden van zijn opvolger, gedwongen te zijn medicijnen te slikken met de kans op vervelende bijwerkingen. Die Dirk Monsma moet op zijn vingers worden getikt, zijn opstelling staat een normaal herstel veel meer in de weg. Daar komt nog bij dat de medicijnen tegen de bloeddruk een depressie ook nog eens kunnen versterken. Het vorige consult heeft er voor gezorgd dat ik deze keer mijn verhaal klaar heb. Ze onderbreekt me niet.

Op haar scherm leest ze over een advies om een therapeut te zoeken, de gesprekken met de psycholoog van de ARBO zijn eindig en hij beoordeelde de situatie na het terras als een 'crisis'. Eerder zei hij dat rust in feite de enige therapie is, omdat het primair een fysieke en hormonale kwestie is en dat die depressie daar bij komt. Opnieuw een therapeut zou in mijn ogen slechts een luisterend oor zijn. De gesprekken met de vorige waren zeker niet nutteloos, maar van een nieuwe serie verwacht ik niet veel nieuws. Dat mijn kop last heeft van het gedoe met mijn werk, los je volgens mij niet op met therapie, dat is iets voor de bond, als die bestuurder zijn werk goed zou doen. Ook een therapeut kan het gedrag van Dirk Monsma en de laksheid van de bond niet compenseren.

Het is sleutelen aan symptomen en de oorzaken laten voor wat ze zijn. Net als mijn huisarts en de keuringsarts wil ook zij de rook bestrijden en niet het vuur. Met dat gedecideerde optreden schiet ze zelf wel op, maar ik niet. Zo'n arts is dan allang geen Jezus-figuur meer, maar het is ook raar als ik me tegenover zo iemand schrap zou moeten zetten.

De oogarts waarschuwt voor de aanhoudende hoge bloeddruk en geeft me een brief mee voor mijn nieuwe huisarts. Op zijn beurt stuurt hij me door naar een internist, deze keer iemand anders. Hij doet dezelfde onderzoeken als de vorige, en nog iets meer. Hij stuurt me naar huis met een automatische bloeddrukmeter die overdag elk half uur meet, en 's nachts elk heel uur. Gelukkig heb ik een paar rustige nachten.

Een dag nadat ik die meter bij het ziekenhuis heb teruggebracht belt hij me op, ik hoef niet eens te wachten tot de volgende afspraak: 'Het is zeer adequaat bewezen dat er sprake is van een enorme stresscomponent.' En hoe hij dat weet? Overdag is mijn bloeddruk voortdurend te hoog en 's nachts nagenoeg normaal. Daarmee kun je in elk geval fysieke oorzaken uitsluiten, want die zouden ook 's nachts merkbaar moeten zijn. Zo simpel.

Waarom is dat de vorige keer ook niet zo onderzocht? Waarom heeft mijn vorige huisarts daar niet om laten vragen? Uitsluiten! Ik

denk daar natuurlijk niet zelf aan, het is ook niet mijn vak, maar het ligt wel voor de hand. Die automatische meter zal toch geen uitvinding zijn van de voorbije twee jaar? Uitsluiten is ook buiten de medische wereld een bekende methode bij het zoeken naar oorzaken? Juist wanneer dat er 'zoveel' kunnen zijn.

Zomer 2002 heeft het tv-programma Radar een interview met een Britse psychiater over een onderzoek naar antidepressiva. Bij de mensen die een modern en bekend middel gebruikten, hetzelfde dat ook mijn vorige huisarts had voorgeschreven, kreeg een op de twintig proefpersonen suïcidale gedachten, terwijl een op de 80 daadwerkelijk een poging ondernam. Andere bijwerkingen zouden verslaving zijn, agressief gedrag en 'heftige gedragsveranderingen ten gevolge van het wegvallen van remmingen.' (Citaat van de site van Werkgroep 1970.) Het gaat hier dus over een antidepressivum!

Tik in een zoekmachine de termen 'antidepressiva' en 'Radar', en lees er zelf meer over. Ook de site van de Stichting Pandora, die zich bekommert om mensen met psychische of psychiatrische problemen, waarschuwt tegen ernstige bijwerkingen. En toch worden de betreffende medicijnen nog steeds al te gemakkelijk voorgeschreven. Als begin maart 2005 hoofdstuk zes over de WAO-keuring verschijnt, vertelt een Nederlandse psychiater in het tv-programma Netwerk over een eigen onderzoek. Opnieuw blijkt de bijwerking van suïcidale neigingen, nu ook bij kinderen. En bij volwassenen constateert men dat de helft van de mensen al baat heeft bij een placebo. De bedoelde effecten van medicijnen met kwalijke bijwerkingen blijken ook nog eens onzeker.

Pillen slikken tegen depressie is niet alleen symptoombestrijding, vooral dat 'moeten' voelt aan als een nederlaag. In Radar had men het ook over een zorgvuldige begeleiding door de arts. Mijn vorige huisarts zei er niets over, waarschuwde nergens tegen en gaf geen enkel advies. Er is helemaal niet gezegd dat ik last van bijwerkingen zou hebben gekregen, niemand weet dat, maar het is reden genoeg om er bedenkingen tegen te hebben en het niet zomaar te gaan ge-

bruiken. Laat Henk Mali en Dirk Monsma maar iets slikken, dáár ligt de oorzaak van wat een burn-out lijkt te heten met een depressie als bijverschijnsel.

Het tweede jaar is in alles slechter dan het eerste, zowel fysiek als mentaal. Als ik aan het einde van dit jaar, precies een jaar na de eerste keuring, naar de herkeuring ga, weet ik zeker dat ik zal worden afgekeurd. Alles is minder, slechter en intenser. Wie al is aangeschoten, is lichter te raken en lichter geraakt dan een ander.