

Mijn job? Verre van top...

Ik haat... te weinig werk

ELK HALFUUR OP DE KLOK KIJKEN

“De eerste twee uur tik ik rapporten over. Daarna is het duimendraaien en wat rondsurfen op internet.”

Ine (28): “Twee dagen per maand heb ik genoeg te doen. Dan geef ik de werkuren van alle medewerkers in, werk ik tegen een deadline en kan ik me uitleven. Het zijn de enige twee dagen in de maand waarop ik niet elk halfuur van de klok zie.

Ik verveel me op het werk. Na een overname van ons bedrijf is een deel van het werk geautomatiseerd. Voor mij, als administratief medewerker, blijven er nog maar twee taken over: rapporten overtuiken en de agenda's regelen. Een job die ik meestal binnen de twee uur afwerk. De rest van de dag is het duimendraaien en doen alsof ik druk bezig ben. En vooral veel rondsurfen op het internet...

Ik voel me leeg, moe en opgebrand. Nooit een uitdaging, nooit voldoening van mijn werk. De laatste tijd is ook de sfeer met mijn collega niet goed. Het klikt gewoon niet tussen ons. Soms wordt er een hele dag niet gesproken, en dan lijkt de dag nog langer... Ik heb het probleem al aangekaart bij mijn chef. Ik zei hem dat ik te weinig werk had. Vreemd hoe moeilijk het is om zoiets op te biechten. Ergens schaam ik me daar ook voor. Te veel werk, dat klinkt logisch, maar te weinig werk? Mijn chef liet me verstaan dat hij me niet kon helpen. Ik mocht er vooral niet mee te koop lopen dat er zo weinig werk was, want dat zou niet goed zijn voor

het imago van ons bedrijf... Hij houdt me aan het lijntje en zegt dat ik niet mag onderschatten dat ik hier voortdurend dingen bijleer en de kans krijg om te evolueren. Maar dat is niet zo! En ik wil het zo graag: bijleren en uitdagingen aangaan.

Op maandagmorgen verlang ik al naar vrijdag. Ik heb al vaak aan stoppen gedacht. Maar ik ben single mama, en dat maakt de zaak er niet makkelijker op. Bovendien heb ik geen diploma. Ergens hoop ik dat ze me op een dag gewoon ontslaan. Dat zou een opluchting zijn.”

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE

Psychoanalyticus Stijn Vanheule: “Als je meer kan en wil doen dan je mag, dreigt er een bore-out. Die is minder aanwezig in de media dan een burn-out, maar minstens even erg. Een makkelijke baan waarbij je niets te doen hebt, klinkt aantrekkelijk, maar is het zeker niet.”

Hoe geraak je hier uit?

♦ “Waar krijg jij energie van? Maak een lijstje van dingen die je nog wilt doen en voer ze uit! Als het niet in je job is, zorg dan dat je ergens anders je passie kwijt kan.”

♦ “Ziet ze echt geen beterschap, dan stelt Ine zich best de vraag wat haar aan die job bindt. Niemand verplicht haar om daar te blijven.”

Ik haat... de werkdruk

Liese (24): “’s Nachts lig ik wakker van mijn job. Vreselijk. Ik kan de knop moeilijk omdraaien. Ik ben nog maar 24 en vervang iemand die met zwangerschapsverlof is en al tien jaar ervaring heeft. Zij werkt dus sneller en efficiënter dan ik. Ik sta constant onder druk. Het moet sneller, beter, nauwkeuriger. Ik werk op drie verschillende diensten onder drie verschillende chefs, en weet soms niet waar mijn hoofd staat. Elke chef verwacht dat ik meteen 100% meedraai. Dat zorgt er

“Ik werk onder drie verschillende chefs, en weet soms niet waar mijn hoofd staat.”

voor dat ik veel overuren maak. Ik ben nu drie maanden bezig, en die knoop in mijn maag wil maar niet weggaan. Ik heb op het punt gestaan om ermee op te houden, maar ik ben geen quitter. Bij de gedachte alleen al voel ik me schuldig omdat ik dan mijn collega's in de steek laat. Ik weet dat het maar een tijdelijke job is, maar op deze manier kan ik niet verder. Ik heb dan ook al mijn moed bij elkaar geraapt en voor mezelf beslist dat ik met mijn chefs ga praten.”

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE

Psychoanalyticus Stijn Vanheule: “Dit is het klassieke stressverhaal. Een combinatie van te veel werk, de lat voor jezelf te hoog leggen en vooral: geen ‘nee’ kunnen zeggen.”

Hoe geraak je hier uit?

♦ “Liese moet inzien dat niet alleen haar chefs veel van haar vragen, maar dat ze ook te veel van zichzelf verwacht. Probeer eens van buitenaf naar jezelf te kijken. Leg je de lat niet veel te hoog? Je moet niet alleen naar je chef stappen voor een oplossing, maar je moet ook jezelf wat krediet geven.”

Ik haat... mijn burn-out

Anneke (34): “Ik ben al thuis sinds 7 september. Die nacht voelde ik een enorme angst en spanning in mijn lijf toen ik ging slapen. Ik voelde me benauwd en durfde bijna niet te gaan slapen. Toen ik de volgende morgen wakker werd, kreeg ik een enorme huilbui. Ik was in paniek en kon mijn bed niet uit. Ik moet gaan werken, er staan zo veel afspraken in mijn agenda, dacht ik alleen maar. Maar het ging niet.

Ik werk in het onderwijs en begeleid studenten. Een job waar ik me té betrokken bij voel. Ik wil het graag goed doen, en vooral geen fouten maken. Ik leefde en werkte voortdurend onder spanning, en schreef het ene todolijstje na het andere. Ik schoot meteen in actie, zonder me even af te vragen of het me wel zou lukken. De laatste maanden was ik heel moe als ik 's avonds thuiskwam. En zo gevoelig en prikkelbaar. Ik voelde me leeggezoogen en uitgeput. Tot de fatale crash... Sindsdien ben ik in therapie. Ik kan nog niet terug naar het werk. Laatst was er

een collega op bezoek. Dat was fijn, tot het over het werk ging. Daarna kreeg ik weer stress en voelde ik me onveilig. Plots had ik weer het gevoel dat ik van alles moest doen. Nu moet ik vooral mezelf leren kennen en de confrontatie met mezelf durven aan te gaan... Mijn werk heeft me niet overspannen gemaakt, maar wel de manier waarop ik als persoon ben omgegaan met mezelf in mijn werk.”

“Ik durfde niet slapen. De volgende morgen ben ik gecrasht...”

IN THERAPIE

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE

Psychoanalyticus Stijn Vanheule: “Mensen die op het werk opgebrand raken, zijn meestal de meest productieve, hulpvaardige en loyale mensen in een team.”

Hoe geraak je hier uit?

♦ “Je hebt iemand nodig die je de ogen opent, zoals je partner of een therapeut. Zoek een psycholoog of psychoanalyticus, of stap naar je huisarts.”

♦ “Besef dat een burn-out geen teken van zwakte is. Je komt er sterker uit, en je weet je limieten beter liggen.”

NUTTIGE WEBSITES: + Meet je stressniveau en leer er anders mee om te gaan op www.mijnkwartier.be + Ben je toe aan een nieuwe stap en weet je niet hoe je die moet aanpakken? Wil je weten waar je écht goed in bent? Contacteer de loopbaanbegeleiding van VDAB via www.vdab.be/loopbaanbegeleiding + www.pestnophetwerk.net geeft inzicht in pesten en stress op het werk + www.burnoutpoli.com is een Nederlandse site met alle info over burn-out.



Ik haat... het gepest

ROTTE APPELS IN DE MAND

Chris (37): “Toen ik onlangs op het nieuws hoorde dat de 16-jarige Lisa door pesterijen beslist had om uit het leven te stappen, werd ik misserig. Pesten... Waarom kan er niets tegen gedaan worden? Ook bij ons op het werk zitten een paar rotte appels die niets liever doen dan samenspannen. Belachelijke spelletjes vind ik dat. En toch doet het pijn. Ze sturen voortdurend mails naar elkaar. Die gaan over mij, en dat laten ze graag merken. Ik hoor er niet bij. Ze spreken af om samen te gaan lunchen zonder mij. Ze negeren me, en dat voelt als een stomp in mijn maag. Zijn er fouten gebeurd, dan is het altijd mijn schuld. Ze zorgen ervoor dat ik niet graag meer ga werken, dat ik 's nachts wakker lig en 's morgens misserig naar het werk vertrek. Elke dag weer klopt mijn hart in mijn keel: wat zullen ze vandaag weer uitvinden om er een rottdag van te maken? Ik ben alleenstaande mama van een dochter van acht jaar, en zomaar stoppen met werken is echt geen optie. Daarom heb ik het gemeld aan mijn chef. Maar hij repliceerde daarop dat we volwassen mensen zijn en dat hij geen scheidsrechter op een voetbalveld wil spelen. Ik ben dan maar naar mijn huisarts gegaan. Van hem heb ik kalmeringspillen gekregen, en nu gaat het iets beter.”

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE

Psychoanalyticus Stijn Vanheule: “Pesterijen worden te vaak genegeerd en weggelachen, zeker op de werkvloer.”

Hoe geraak je hier uit?

♦ “Zie je dat er gepest wordt, reageer dan meteen. Word je gepest, praat er dan over. Durf je dat niet met dichte collega's of je chef, stap dan naar de bedrijfsarts of de vakbond.”