



Werk, stress en burn-out

De eenzame weg van Addisonpatiënt Ronald

Ronald Bootsma (57) heeft al vanaf zijn 18e de ziekte van Addison. Hij vertelt mij hoe dit zijn loopbaan heeft beïnvloed en hoe moeilijk het is om zijn werk te houden.

In zijn jeugd was Ronald vaak ziek. Toen hij 18 was, kreeg hij de diagnose Addison. Ronald: "Het klinkt gek, maar het was fijn een diagnose te hebben. Nu kon ik medicijnen innemen en redelijk functioneren." Hij volgde een technische opleiding waarin hij ook werk vond. Hij heeft zoals veel mensen een aantal banen gehad. Toch blijkt soms dat je een verkeerde keuze maakt. Ronald vertelt dat hij een werkgever heeft gehad waarbij hij altijd paraat moest staan om storingsdiensten te draaien. Dan kon het zomaar zijn dat je aan het einde van een werkdag naar de andere kant van het land werd gestuurd om een storing op te lossen. Op een gegeven moment begon dat zijn tol te eisen en heeft Ronald samen met zijn werkgever besloten dat dit niet het beste werk is voor hem. De onregelmatigheid bracht zoveel stress met zich mee en dat was voor hem als Addisonpatiënt moeilijk om mee om te gaan.



Deze beweerde destijds dat hij precies wist wat deze ziekte betekende, maar ondertussen volgde hij gewoon zijn eigen 'burn-out-protocol'. Ronald werd enorm onder druk gezet om zijn werk weer op te bouwen. Dat voelde verre van fijn, omdat hij zich helemaal nog niet goed voelde. Die druk zorgde alleen maar voor nog meer stress en hij moest er op letten niet in een Addison-crisis te raken.

Nu is het zo dat er binnen Defensie veel mogelijkheden zijn om medewerkers te helpen. Het moeilijke is alleen de weg vinden en überhaupt weten dat die mogelijkheden er zijn. Hij betreurt het nog steeds dat niemand, ook de bedrijfsarts niet, hem hierop heeft gewezen. Uiteindelijk is hij in gesprek geraakt met een maatschappelijk werkster en de gesprekken met deze vrouw hebben hem wel steun opgeleverd. Zij leek de enige te zijn die begrip toonde.

Spoor 2

Ronald vertelt dat hij zich in het hele proces erg eenzaam heeft gevoeld.

“ Je moet continu de strijd aan met anderen en goed voor jezelf opkomen. Dat voelt niet fijn en is zeker niet bevorderlijk voor je herstel. ”

Via een oud-klasgenoot kwam Ronald bij de 'burgerafdeling' van Defensie terecht. Daar werkt hij 32 uur per week. Defensie is een groot bedrijf met veel voorzieningen, wat zowel een voordeel als een nadeel kan zijn. In 2018 ging het niet goed met hem. Hij had veel stress en veel aan zijn hoofd. Het werd een burn-out genoemd. En dat is geen fijne combinatie met de ziekte van Addison. Maar niemand die dat snapt (behalve dan misschien een bijnierpatiënt of endocrinoloog). Controles en begeleiding verliepen via de bedrijfsarts.

Je moet alles zelf ontdekken, je moet continu de strijd aan met anderen en goed voor jezelf opkomen. Dat voelt niet fijn en is zeker niet bevorderlijk voor je herstel.

Nadat Ronald een jaar ziek was, werd het zogeheten 'spoor 2' ingezet. Hij werkt onder druk gezet en moest buiten Defensie gaan solliciteren. Twee brieven per week moesten de deur uit, daarnaast moest hij naar sollicitatiegesprekken. Hoe moet je dan herstellen of re-integreren? Het leek een onmogelijke en vooral stressvolle taak. En dat terwijl er binnen Defensie genoeg mogelijkheden waren voor ander werk. Ronald had er intussen flink genoeg van en is zelf op zoek gegaan naar een re-integratieplek binnen defensie. Hij vond een fijne plek met voldoende uitdaging en minder stress. Dit ging zo goed, dat hij zich uiteindelijk (nog voor de twee jaar om waren) weer volledig beter wilde melden. Ook om zo geen stress meer te hebben en om af te zijn van de 'Wet poortwachter*', die als een molensteen om je nek voelt. Maar omdat hij op een re-integratieplek werkte kon hij zich niet zomaar betermelden. Ronald heeft toen de stoute schoenen aangetrokken en iemand van hogehand ingeschakeld. Die zorgde er voor dat hij zich kon betermelden. Zijn oorspronkelijke leidinggevende verplichtte hem om terug te keren naar zijn oude functie. Ronald: "Je moet werkelijk zo goed voor jezelf opkomen. Al die regels waren om gek van te worden. Ik ben nog een jaar terug geweest op mijn oude werkplek, totdat het toch weer misging."

“ Mijn advies voor iedereen: neem iemand mee voor een extra paar oren! ”

Ronald zocht contact met de bedrijfsarts, maar die kon niets voor hem doen omdat hij niet ziekgemeld was. Wel heeft hij vanaf dat moment zijn vrouw meegenomen naar iedere afspraak. Dat is mijn beste advies voor iedereen: neem iemand mee voor een extra paar oren, want je krijgt zoveel informatie en je zit zelf vaak in de emotie. Een objectief luisterend oor is dan heel welkom.

Intussen begint Ronald de mogelijkheden binnen Defensie beter te leren kennen en hij vindt een re-integratiecoach die hem nu begeleidt. Hij vindt het jammer dat hij alles zelf moet ontdekken, maar is erg blij met de geboden hulp. De coach stelt de juiste vragen om je weer op weg te helpen. Het advies van de bedrijfsarts was om niet meer terug te keren naar zijn oude functie. Dat kwam heel hard aan. Ronald zegt ook: "Dit werk was mij precies op het lijf geschreven, alle randvoorwaarden waren goed." Toch heeft hij niet stil gezeten en heeft ander werk gevonden. Hij is nu instructeur en leidt mensen op. Zo kan hij toch zijn technische kennis overbrengen. De functie staat nog enigszins in de kinderschoenen, dus dat is ook wel heel spannend. Ronald: "Af en toe moet ik wel een pilletje extra nemen hoor!"

Inlevingsvermogen

Terugkijkend op de afgelopen jaren zegt hij dat hij zich heel eenzaam en onbegrepen heeft gevoeld. Vaak heeft hij een gebrek aan inlevingsvermogen ervaren omdat mensen zich simpelweg niet kunnen voorstellen hoe het is een zeldzame aandoening te hebben en wat dat betekent voor je dagelijks leven. Daardoor krijg je dat processen stroef verlopen en jezelf overal bovenop moet zitten. De stress die dat met zich meebrengt, voelt hij nog. Daarnaast is er natuurlijk ook nog de boosheid, het verdriet, de onmacht en de machteloosheid. Gevoelens waar eigenlijk weinig aandacht voor is.

Door het vertellen van zijn verhaal hoopt hij aandacht te krijgen voor dit onderwerp. Het is tenslotte zo dat er meer bijnierpatiënten zijn die hiermee te maken hebben of krijgen. Door mee te werken aan het project Arbeidsparticipatie hoopt hij dat er meer informatie beschikbaar komt voor zowel patiënten als bedrijfsartsen en andere zorgverleners. Het zou fijn zijn als ook patiënten onderling ervaringen kunnen uitwisselen.

*Alma Leistra
Redactie*

*meer informatie over de Wet Poortwachter kun je vinden op: www.uwv.nl/werkgevers/images/werkwijzer-poortwachter.pdf

