

Met de tong op de pumps

Toen Minca van Kuijeren (62) in één maand twee keer ziek werd, was het wel duidelijk. Ze was óp. „Ik viel echt om. Ik lag op de bank en was onmachtig ook nog maar iets te doen”.

Minca had al eerder signalen gehad dat het misschien verstandiger was een tikje rustiger aan te doen. Vermoeidheid, vaker ziek. Haar collega's gaven haar het advies een tijdje vrij te nemen. Maar Minca, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, ging gewoon door. „Ik wilde het niet zien. Stoppen voelde als falen. Want als ik uitviel, moesten de anderen weer zoveel harder werken.”

Vaak schoot ze 's morgens om een uur of vijf wakker en ging dan plannen wat ze die dag moest gaan doen. „Het gevolg was dat ik mijn werk steeds trager ging doen en nog harder en langer moest werken om het af te krijgen.”

Pas toen ze omviel en noodgedwongen de tijd kreeg op die laatste jaren terug te kijken, werd haar een aantal dingen duidelijk. Zo trok ze bij een reorganisatie bij de onderwijsinstelling waar ze opleidingscoördinator was veel verantwoordelijkheid naar zich toe. „Je bent verantwoordelijk, dat was me zo geleerd. Maar je kunt niet voor alles verantwoordelijk zijn. Het is mijn valkuil”, zegt ze nu. Ze was ook ‘zorgend’, wilde zaken regelen voor anderen. En het lot van de vluchtelingen die op haar school les kregen, trok ze zich erg aan. Ze probeerde ook hun problemen op te lossen. Kortom, Minca van Kuijeren nam te veel hooi op haar vork. Ze was 55 toen ze haar burn-out kreeg.

Van Kuijeren is een van de vele hoogopgeleide, werkende vrouwen van boven de 50 die worstelen met hun werk. Het is een groep die hoog scoort als het gaat om ‘psychische vermoeidheid’, ofwel werkstress. Gemiddeld heeft een kwart van de werknemers daar last van. Onder hoogopgeleide 50-plus vrouwen (hbo en hoger) is dat 40 procent. Dat percentage neemt toe naarmate de leeftijd vordert. Ter vergelijking: bij lager opgeleide vrouwen is dit zo'n 20 procent.

Psycholoog Louise Boelens stuitte op het verschijnsel toen ze haar boek *Vrouwen van 50, lef, lust en ambitie* schreef. Ze schrok toen ze zag hoeveel van haar gesprekspartners kampten met hevige vermoeidheidsklachten of een burn-out. Bestaand wetenschappelijk onderzoek bevestigde haar vermoeden dat deze vrouwen veel hoger scoren op werkstress dan anderen. Maar waarom?

„Voor een deel ligt het aan het werk dat hoogopgeleide vrouwen doen. Ze zijn

Werkende vrouwen van 50 en ouder kampen vaak met ernstige vermoeidheidsklachten of een burn-out. Met name hoger opgeleiden hebben moeite het werk los te laten en lijden onder werkstress. „Het is een enorme blinde vlek”, zegt psycholoog Louise Boelens.

door **Koos van Wees**
illustratie **Frank Muntjewerf**

oververtegenwoordigd in de beroepen waarin met mensen wordt gewerkt, bijvoorbeeld de gezondheidszorg en het onderwijs”, zegt Boelens. „Dat zijn beroepen waarin de emotionele belasting vaak groot is en je vaak weinig armslag hebt om zelf de tijd in te delen. Bovendien blijken ze vaak te maken te hebben met agressie en ongewenste seksuele aandacht. En ik vermoed dat veel vrouwen onder hun niveau werken, wat ook minder happy maakt.” Toch geldt een aantal van die factoren net zo goed voor mannen als voor vrouwen, erkent Boelens: „Hoogopgeleide mannen hebben ook stressvol werk. Zij werken vaak meer en onder een grote tijdsdruk. Toch ervaren zij minder stress. Waardoor je dus kunt vermoeden dat er met vrouwen meer aan de hand is.”

Wat Boelens in ieder geval ziet is dat deze vrouwen vaak een enorm élan hebben. „Zo rond hun 45e ontstaat er vaak een gevoel van: en nu ben ik aan de beurt. Ze willen weer nieuwe dingen oppikken, zijn nog lang niet uitgeleerd. En dat gaat wringen. Want op het werk word je vaak niet meer gezien als iemand die zich wil ontwikkelen en het thuisfront zit ook niet altijd te wachten op de veranderingen die je doormaakt. Dat vréét energie”, meent de psycholoog.

Vrouwen vervullen heel veel rollen: werknemer, moeder, partner, dochter, vrijwilliger. In al die rollen wordt er van alles verwacht. Op het moment dat je daarvan afstand neemt en je je niet automatisch meer aanpast aan al die rollen, vergt dat ook lef en energie.

Een dodelijke vermoeidheid is vaak het gevolg. „Moe zijn betekent dat je rust nodig hebt. Wat je bij deze vrouwen ziet, is dat ze juist harder gaan werken om die moeheid te overwinnen en dat ze roofbouw plegen op hun lichaam.”

Naast de persoonlijke eigenschappen is er ook nog de overgang. Minca van Kuijeren denkt dat die zeker een rol heeft gespeeld bij haar burn-out. „Ik heb er wel last van gehad, sliep slecht. Ik had opvliegers, werd midden in de nacht badend in het zweet wakker.”

Een derde van de vrouwen heeft serieuze overgangsklachten, zegt Louise Boelens. „Toch is dat niet de oorzaak van de hogere stress bij hoogopgeleide vrouwen. Ook lager opgeleide vrouwen hebben overgangsklachten. Maar die maken weer minder uren, zo blijkt uit onderzoek.”

De overgang kan lastig zijn als je moet werken. Vrouwen die tijdens het werk worden overvallen door een opvlieger raken soms van hun stuk, vooral als ze voor mensen staan of zitten. En de gebroken slaap kan voor concentratieproblemen zorgen. Het kost meer moeite de gedachten op een rij te zetten. De kans op fouten wordt groter. Boelens: „Stressklachten ontstaan vaak nadat iemand langere tijd steeds te weinig tijd heeft gehad om te herstellen. Soms gaat het om een proces van jaren. Dat maakt het soms lastig te onderscheiden, wat de overgang is en wat is toe te rekenen aan de stress. Hoe dan ook moet je als vijftiger echt tijd inbouwen voor herstel. Dus pauzes nemen, buiten je werk echt leuke dingen doen, goed loskoppelen van het werk. Zaken waar veel vrouwen

niet zo goed in zijn.” Minca van Kuijeren beaamt dat. Zij denkt dat ook een aantal andere vrouwelijke eigenschappen een rol speelt. „Ik bekommerde me om de mensen met wie ik werkte, ging in een zorgende rol zitten, voelde me voor alles verantwoordelijk. Dat doen vooral vrouwen. Gebeurtenissen van het werk mee naar huis nemen, ze minder makkelijk kunnen loslaten. Lijkt me ook typisch vrouwelijk”, zegt ze.

Jeltine Zijlstra (48) ervoer het verschil tussen mannen en vrouwen wel heel duidelijk tijdens haar werk bij een woningstichting. Het was overwegend een mannenwereld. „Ik heb ontzettend mijn best gedaan dezelfde toon te vinden en te raken. Het was een mannelijke toon, een mannelijke manier van werken. Maar op een gegeven moment begon dat te wringen. Het was niet mijn toon”, zegt ze nu.

Dat vertaalde zich in een heel andere benadering van onder meer het personeel van de organisatie waar ze werkte. Waar Jeltine, als hoofd beleid en innovatie, iedereen vooral probeerde te laten doen waarin hij of zij goed was, vonden haar mannelijke collega's in het management het wel goed zoals het was. „Ik wond me vreselijk op dat zoiets wezenlijks terzijde werd gescheven. Ik had iets ingebracht waardoor het personeel kon groeien en bloeien, het rendement veel hoger zou zijn. Ik dacht: dat

ze dat niet zien. Maar ze zagen het wel, maar wilden er niet aan.”

De zachtere benadering van Jeltine leidde tot een verwijdering. „Ik wilde niet thuisblijven, om te voorkomen dat er in mijn afwezigheid aan mijn stoelpoten werd gezaagd.”

Uiteindelijk werd het tot een conflict uitgegroeide geschil beslecht met een vertrekregeling. „Op de dag dat daarover gesproken werd, werd ik geveld door een navelbreuk. Dat vond ik wel symbolisch, dat de breuk

met mijn werk zich vertaalde in een breuk in mijn lijf.”

Het bleef niet bij een navelbreuk. De stress eiste zijn tol. „Ik heb altijd een heel strijdbare houding gehad: 'dit gaat me niet gebeuren'. Daar raak je dus uitgeput van.”

Ze kreeg ook angstaanvallen. „Ik denk ook dat de overgang een rol speelde. Alleen, dat is niet zo goed te duiden. Maar angstaanvallen en uitputting worden vaak in verband gebracht met wisselende hormoonspiegels als gevolg van de overgang.”

Zijlstra is getrouwd en heeft kinderen. Voor mensen die denken dat de combinatie zorg-werk een rol heeft gespeeld: nee. „Ik heb werk en zorg altijd goed kunnen scheiden. Achteraf denk ik: ik had wel vaker bij mijn kinderen willen zijn. Aan de andere kant: ik had tijd voor mijn werk en tijd voor mijn kinderen. Tijd voor mezelf had ik helemaal niet.”

Ook Minca van Kuijeren ziet de combinatie van werken en zorgen niet als hét probleem. „Thuis was alles in orde. Ik werd

zelf ook goed opgevangen door mijn partner.”

Een andere mogelijke bijdrage aan haar burn-out ziet ze na enig nadenken wel. „Er is nog een periode geweest dat in mijn familie mensen ernstig ziek werden. Hoewel de zorg niet zozeer bij mij lag, speelde het wel in mijn hoofd.”

Zowel Zijlstra als Van Kuijeren werkt niet meer bij de werkgever waar ze de stress opbouwden. Jeltine heeft nu een eigen coachingsbedrijf, Minca is met vervroegd pensioen en doet vrijwilligerswerk. Ze is na haar burn-out onder begeleiding van het in stress gespecialiseerde CSR-centrum wel weer aan het werk gegaan. „Zonder begeleiding lukte het me niet.”

Met kleine stapjes leerde ze zich weer te ontspannen, te ontdekken waar ze energie van krijgt. En ze ontdekte hoe je ervoor kunt zorgen dat de boel niet overkookt. „Probeer duidelijk je grenzen aan te geven”, doceert ze. „Zoek naast je werk voldoende ontspanning. Als je lichamelijk niets doet, begin daar dan mee. Ga lekker bewegen. Als je je werk niet afkrijgt, ga dan niet door, maar vraag hulp, of probeer het toch uit te stellen. En luister naar je lijf. Ben je moe, geef daar dan aan toe.”

reageren?
spectrum@wegener.nl

