

DOOR-DOOR- DOOR!

Werken tot je erbij neervalt. Schouders eronder en doorpakken. Op karakter, adrenaline of vanuit verantwoordelijkheidsgevoel: ondernemers willen door, moeten door en gaan ook altijd maar door. Tot het soms ineens op is.

👤 Annelies van der Woude

👤 Gerritjan Huinink ⏱ 5.30 min.

Achteraf weet **Sebastian Mennes** (29) dat hij al maanden als een kip zonder kop rondliep en te veel ballen in de lucht moest houden. Maar eind 2010 had hij daar nog geen last van. Het ging hem voor de wind, hij behoorde tot de meest veelbelovende jonge ondernemers van Nederland. Mennes had een goedlopend internetbureau Mennes Creative met grote klanten en serieuze projecten, een r&d-vestiging in India en intussen deed hij ook nog een master strategisch management. "Ik dacht een soort superman te zijn, met een enorme drive pakte ik alles

aan. En opeens was het op. Ik zag dingen niet helder meer en voortdurend had ik last van een zenuwachtig gevoel dat ik helemaal niet van mezelf kende. Dat nerveuze gevoel ontweek ik door achter mijn bureau vandaan te vluchten en buiten apathisch rondjes te lopen. Heel vaag. Totdat ik echt ontspoorde en bij m'n moeder op de bank belandde. Geestelijk was ik compleet leeg."

Mennes verdween 'van de radar', sloot zich maandenlang op in zijn eigen cocon, vol zelftwijfel. Hij werd geconfronteerd met een enorm schuldgevoel. Zijn team in Nederland moest het zonder zijn leiding stellen, net als Mennes' personeel in India, waar meerdere gezinnen financieel van hem afhankelijk zijn. "Op momenten dat ik dacht dat ik het wel weer aankon, bleek het tegendeel en hoppa, dan was ik weer een paar stappen terug."

Zijn herstel begon toen hij de energie weer een beetje had om zijn scriptie af te maken. "Als een molensteen hing het schrijven van mijn scriptie om mijn nek. Het was echt een overwinning op mezelf toen ik die had afgerond en mijn diploma kreeg. Dankzij de steun van de mensen om me heen heb ik vervolgens ook mijn bedrijf weer op de rails gekregen."

Voor zijn webbureau besloot hij uiteindelijk een partner te zoeken die de dagelijkse leiding in handen kreeg. Zo kon Mennes zich met Newsourcing gaan toeleveren op zijn missie: maatschappelijk verantwoord uitbesteden. "Ondernemen is méér dan alleen winst maken."

DRAAGLAST VERSUS DRAAGKRACHT

Of je vatbaar bent voor een burn-out hangt voor een groot deel af van jezelf en hoe je over jezelf denkt, vertelt coach en trainer Miriam de Bont van MdB Coaching. Hoe meer je zelfbeeld afhangt van je functie, des te kwetsbaarder en gevoeliger je bent voor een burn-out. "Ondernemers zijn vaak hun bedrijf, dikwijls is sprake van een symbiose. Dus op het moment dat er iets gebeurt met de onderneming, voelt de persoon zich geraakt en onmachtig. Dat is →



↑ Ivo van Lierop

confronterend, want 'iets niet kunnen', zit niet in het karakter van een ondernemer, wiens kracht het juist is om aan te pakken."

De Bont, gespecialiseerd in burn-out en stress, denkt dat de eindverantwoordelijkheid die ondernemers voelen, hen anders maakt dan de gemiddelde werknemer. "Dat is een gevoel zoals ook ouders dat kunnen ervaren, en dat laat hen nooit los. Alle problemen liggen op hun schouders. En dan zijn ze ook nog indirect verantwoordelijk voor het inkomen van hun werknemers en hun gezinnen."

Om daarmee om te kunnen gaan, moet je kunnen blijven relativeren, zegt De Bont. "Maar voor echte ontspanning is vaak geen tijd, of wordt geen tijd gemaakt." Volgens De Bont schenken ondernemers dan ook vaak geen aandacht aan vermoeidheidsklachten vanwege die betrokkenheid bij de onderneming. "Ze voelen het wel, maar ze stappen er overheen."

Het uiteindelijke gevolg van langdurige stress zonder tijdige ontspanning is dat je 'draagkracht' en 'draaglast' uit balans kan raken. "Als je mentale lasten over een langere periode zwaarder zijn dan je kunt hebben, komt de bodem van je energiereservoir in zicht", zegt De Bont.

UIT BALANS

Het beeld dat De Bont schetst, is herkenbaar voor **Ivo van Lierop** (39), directeur van RSG Finance, een financieel adviesbureau. Het lukte Van Lierop weliswaar om RSG Finance tot grote hoogten te brengen, maar het ging wel ten koste van zijn eigen gezondheid. Waar zijn werk lange tijd soelaas had geboden tegen de pijn van zijn echtscheiding, bleek de impact ervan uiteindelijk ontwrichtend. Zeker in combinatie met de afwikkeling van een bedrijfsovername, zijn hoge arbeidsethos, perfectionistische inslag en zijn verantwoordelijkheden als directeur, aandeelhouder, manager en werkend voorman. Totaal uit balans moest hij begin 2013 stoppen met werken. "Ik sliep niet goed meer en nam steeds vaker ad hoc-beslissingen. Bovendien miste ik een bepaalde assertiviteit die ik wel nodig had als leidinggevende en manager."

Van Lierop voelde de burn-out in 2012 wel aan komen. Hij voerde gesprekken met een coach, maar de symptomen waarvan hij last had werden niet minder. Op een gegeven moment werden zijn onrust en concentratiegebrek zo groot, het paniekerige onderbuikgevoel zo sterk, dat hij eenvoudig niet meer kon werken. "Het was een voortdurende chaos in mijn hoofd en dat heeft zeker een jaar tot anderhalf jaar geduurd. Ik had nergens rust meer, een goede vriend van mij heeft de zaken tussentijds waar genomen. Ik deed twee uur per dag wat administratieve werkzaamheden, meer of ander werk kon ik niet op me nemen."

Een intensieve bewustzijnstraining betekende voor Van Lierop een doorbraak in zijn herstelproces. "Ik wilde eigenlijk een leiderschapstraining doen, maar ik realiseerde me dat ik eerst mijn eigen ballast moest opruimen om verder te komen. Ik ben gaan inzien dat ik als eindverantwoordelijke niet altijd lief en aardig gevonden kan, of hoeft te worden. Ik heb nu

weer meer controle, mijn assertiviteit is terug en ik ben minder op zoek naar bevestiging. Ook zie ik nu in dat ik te negatief naar mensen keek, ik ben nu beter in staat naar de kracht van mensen te kijken en dat als uitgangspunt te nemen."

CONFRONTEREN EN DELEGEREN

Het lijkt bijna alsof een burn-out het beste is dat een ondernemer kan overkomen, gezien de lering die je eruit kunt trekken. Dat is ook weer niet helemaal het geval, waarschuwt De Bont: "Een burn-out geeft soms blijvende cognitieve schade." Niet direct iets waar je op zit te wachten.

Ook heeft het herstel best wat voeten in de aarde, het gaat niet vanzelf over. Integendeel, het reïntegratietraject kost veel tijd, energie en geld. "Alleen al daarom zou juist een ondernemer - als spil van de organisatie - in een vroeg stadium hulp moeten zoeken. Dat is geen teken van zwakte, maar juist van kracht, met als doel erger voor hemzelf en zijn bedrijf te voorkomen."

De Bont onderstreept het belang van preventie: maak tijdig pas op de plaats, is haar devies. "Wees je bewust van dat wat je wilt en moet, waar je energie weglekt en waar je energie van krijgt. En vooral: wees je ervan bewust waar je kracht en kwaliteiten liggen. Leer te confronteren en delegeren in plaats van alles zelf op te lossen."

Niettemin zeggen zowel Mennes als Van Lierop terugkijkend dat hun burn-out hen verrijkt heeft. Het heeft ze bewuster en steviger gemaakt, en gezorgd dat ze dichter blijven bij dat wat ze écht belangrijk vinden. Mennes 'gunt' het iedere ondernemer om in mindere mate 'op z'n plaat te gaan'. Het resultaat is volgens hem vergelijkbaar met sterren die exploderen: ook daaruit ontstaat weer iets nieuws en moois. ■