

Lonneke Backelandt

Werkstress: energiegevers en energienemers

- 9** *Nieuw!* Columnist
Fred Teeven
- 16** 3 november: een feestje
voor de consument
- 20** KNB en BFT werken samen
aan optimaal toezicht

Werkstress in het notariaat

Energiegevers en energienemers

Je stapt in de auto. Je handen beginnen te trillen. Het zweet drupt van je hoofd af. Buiten is het niet extreem warm en de airco van de auto functioneert prima. Dit overkwam een kandidaat-notaris die in een burn-out terecht kwam. Tijdens het werk, achter het bureau, barstte hij in huilen uit. Gewoon uit het niets. Hij gaf aan dat hij de enorme drukte op het werk in combinatie met zijn privésituatie niet meer trok, maar zijn kantoor deed niks met die signalen.

TEKST Jessica Hendriks | BEELD Truus van Gog

Ook Lonneke Backelandt, kandidaat-notaris in Cuijk, kwam in een burn-out terecht. Toen zij voor de zoveelste keer in korte tijd ziek werd, realiseerde zij zich dat er iets niet klopte. Ze was anders immers nooit ziek. Ook haar notaris nam de signalen die zij gaf niet serieus genoeg. Deze voorbeelden zijn niet uniek in het notariaat. Uit onderzoek van de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie (KNB), Sdu en onderzoeksbureau Berenschot van vorig jaar blijkt dat een derde van de toegevoegd en kandidaat-notarissen geen goede balans vindt tussen werk en privé. Twee derde ervaart de werkdruk zelfs als te hoog. En slechts één op de zes merkt dat er binnen het kantoor aandacht is voor het voorkómen van een burn-out. Ook bijna de helft van de notarissen zegt geen goede balans tussen werk en privé te vinden.

ENERGIENEMERS EN ENERGIEGEVERS

Backelandt kreeg in 2016 een burn-out. Ze had het niet naar haar zin op het kantoor waar ze werkte, was hele dagen met werk bezig en werd drie keer snel achter elkaar ziek. Waarop een vriendin zei: 'Wordt het niet eens tijd dat

jij de stekker eruit trekt?' 'Toen raakte ik in paniek', aldus Backelandt. 'Dit gaat mij toch niet gebeuren? Ik ben pas 29 jaar. Maar drie keer ziek zijn, waaronder een dubbele oorontsteking, is ook niet normaal op mijn leeftijd. Ik realiseerde mij dat dit het begin was van iets langdurigs.' Backelandt ging naar haar coach en die zag direct wat er aan de hand was: ze had een burn-out. De huisarts bevestigde dat. 'Die diagnose wil je niet hebben als jonge, ambitieuze kandidaat-notaris. Ik zag dit als falen. Ik ging elke dag met buikpijn naar mijn werk, maar werkte wel keihard. Hard werken doen we allemaal, daar is nog nooit iemand dood aan gegaan, maar daar moeten wel genoeg andere dingen tegenover staan.' Dat was bij Backelandt niet het geval. Zij had te maken met te veel zogenoemde energienemers en te weinig energiegevers. 'De slechte onderlinge collegiale verhoudingen op het werk, geen sparringmogelijkheden, veel dossiers moeten behandelen en het niet kunnen delen van verantwoordelijkheden kostten mij alleen heel veel energie. Ik kreeg er niks voor terug. Ik was dag en nacht met mijn werk bezig: zelfs in bed, tijdens afspraken met vriendinnen.

Mijn lijf zei: ga nu maar eens thuis op de bank zitten en kijken wat je aan het doen bent.'

ONTWIKKELING ALS MENS

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde begin dit jaar dat het ziekteverzuim in Nederland in het eerste kwartaal van 2018 hoger was dan de afgelopen jaren. Een kwart werd verzuimd door werknemers die psychische klachten hadden, zoals werkstress en burn-out. Deze ziekmeldingen duren gemiddeld 57 dagen, terwijl een griepje of hoofdpijn gemiddeld 3 dagen duurt. Tamara Willemse is oud-kandidaat-notaris, ervaringsdeskundige en coach. Ze heeft 15 jaar als kandidaat-notaris gewerkt. 8 jaar geleden kreeg ze zelf een burn-out. 'Op papier had ik de meest ideale baan. Ik werkte 24 uur per dag en mocht mijn eigen tijd indelen. Daarnaast had ik 2 jonge kinderen thuis. Het probleem zat hem bij mij meer in wat ik deed en waarom ik dat deed.' Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik? Dat is waar Willemse haar cliënten over na laat denken. 'Er is in de notariële opleiding veel tijd gestoken in je ontwikkeling als jurist, maar niet in de ontwikkeling als mens.'





Lonneke Backelandt



Tamara Willemse

‘Als iemand zegt dat hij vaak zijn sleutels vergeet, is dat een teken dat hij de hersenen aan het overbelasten is’

Willemse vond het geluk uiteindelijk buiten haar vakgebied. ‘Als ik eerder de tools had gehad, die ik nu heb, zou ik veel meer plezier hebben gehad in mijn werk als jurist. Als je plezier hebt in je werk, krijg je echt geen burn-out.’

JONGEREN

Veel jonge mensen hebben anno 2018 te maken met een burn-out. Volgens Judith Noordzij, oud-advocaat, ervaringsdeskundige en coach, komt dat doordat we tegenwoordig steeds meer prikkels te verduren krijgen. ‘Wij lezen op onze telefoon de informatie van 275 kranten. Wij krijgen dus zoveel prikkels binnen dat we op ons 25ste al hebben bereikt wat men vroeger op hun 65ste bereikte. Ik was zelf 27 toen ik in een burn-out belandde. Dat heeft een jaar geduurd.’ Noordzij had een goede baan op de Zuidas. Vond het werk niet zo leuk, maar was er wel trots op dat ze zo’n goede baan had gevonden. Ze hield de schijn op, werkte hard en maakte lange dagen. Ze woonde in de Amsterdamse Pijp en voelde daar ook een maatschappelijke druk om aan alles mee te doen. Totdat het misging. ‘Ik weet

het nog heel goed’, zegt Noordzij. ‘Het was donderdag, we hadden net een belangrijke zaak afgerond en ik mocht vrijdag thuisblijven. Ik dacht alleen maar aan het naar huis gaan, toen een partner naar mij toe kwam. Trots zei hij dat hij net een volgende opdracht had binnengehaald. Toen knapte er iets in mij. Ik moest heel hard huilen en begon te hyperventileren. Ik ben in een taxi naar huis gezet en nooit meer teruggekomen.’ Veel rust en praten met een psycholoog heeft Noordzij uit haar burn-out gehaald. Nu coacht ze zelf mensen. ‘Als iemand bij mij komt en zegt dat hij vaak zijn sleutels vergeet en chaotisch wordt, is dat een teken dat hij de hersenen aan het overbelasten is.’

VAN VRIEND TOT VRIEND

De auditoren van de KNB hebben eerder dit jaar uitgelegd gekregen waar zij op moeten letten qua werkdruk als zij op een kantoor komen. Een daarvan is Richard Grievink. ‘Hoe het met de mensen op het kantoor gaat, is erg belangrijk. Als je onder druk werkt, ben je sneller geïrriteerd, maak je fouten en zie je dingen over het hoofd. Dat is tricky in het

notariaat. Cliënten merken ook meteen als jij gehaast overkomt en weinig tijd voor ze neemt.’ De auditoren letten op de sfeer binnen een kantoor en praten uitgebreid met de notaris. Grievink: ‘Sfeer is van groot belang. Je merkt het gewoon als mensen langs het randje lopen. Daarnaast heb ik een goed gesprek met de notaris. Van collega tot collega, bijna van vriend tot vriend. Hierin komen ook dingen naar voren.’ Zelf werkt Grievink inmiddels als kandidaat-notaris. Ook hij had als notaris te maken met grote werkdruk. Een burn-out is het net niet geworden, maar hij zat op het randje. ‘Op een gegeven moment heb ik het roer omgegooid. Ik ben van 8.00 tot 18.00 uur gaan werken in plaats van de hele avond door te gaan en heb vaker rust genomen. Het is ook niet niks om notaris, ondernemer en werkgever te zijn. Je moet aan alle touwtjes trekken. Dat heeft zeker invloed gehad. Inmiddels krijgt het uitgerekte elastiekje weer wat meer rek, gelukkig.’





Judith Noordzij



MENSELIJKE MAAT

Niet alleen kandidaat-notarissen komen in een burn-out terecht. Ook notarissen krijgen ermee te maken. Willemse: 'Daar heeft de burn-out ook vaak te maken met persoonlijke ontwikkeling en zelfkennis. Van de een op andere dag zijn ze de baas. Ze moeten leiding geven, maar hoe? Die *skills* hebben zij niet ontwikkeld. Hoe geef je leiding op een manier die ook echt bij jou past? Daar ga ik mee aan de slag. Als je het goed doet, luisteren werknemers naar je en worden zij ook positief gemotiveerd.' Volgens Willemse moet er echt iets veranderen in de opleiding. 'Er wordt wel iets aan gedaan, maar de link naar de praktijk ontbreekt. Kantoren zijn er vaak niet mee bezig. Er wordt veel tijd gestoken in kennis, niet in persoonlijke ontwikkeling. Onterecht, want zieken kosten veel geld. En dat niet alleen: het zorgt ook voor onrust op je kantoor. Collega's worden gefrustreerd, klanten boos. Voorkomen is beter dan genezen.' Meer aandacht op kantoor is iets waar Backelandt ook wel heil in ziet. 'Werkgevers zijn vaak onwetend. Meer kantoren zouden oog voor de menselijke maat moeten hebben. Als je ziet dat iemand overwerkt raakt of huilend aan je bureau staat, neem de signalen dan serieus.' Een andere kandidaat-notaris – die liever niet met naam in het



magazine wil – gooit er nog een schepje bovenop: 'Kandidaat-notarissen zijn heel loyaal. Het duurt even voordat ze aan de bel trekken. Toen ik aangaf dat het niet goed met mij ging en dat ik rust nodig had, werd er gewoon gezegd dat ik zoiets wel vaker had aangekaart en dat het toch steeds goed was gekomen. Dat maakte mij boos. Ik ben toch geen experiment? Ik denk dat er veel werkgevers zijn die met een debetsaldo aan empathie rondlopen. Dat is jammer, want als je goed omgaat met je personeel lopen ze ook harder voor je.'

MARATHON

Arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir biedt (kandidaat-)notarissen sinds begin dit jaar een stressscan aan. Hieruit blijkt dat het stressniveau onder notarissen hoger is dan bij andere beroepsgroepen. 44 procent van de notarissen ervaart een hoog stressniveau. In de advocatuur is dat 35 procent en bij de huisartsen 33 procent. Van de 172 deelnemende (kandidaat-)notarissen zegt 14 procent al eens uitgevallen te zijn met stressgerelateerde klachten. Hoe voorkom je die werkdruk? 'Neem voldoende tijd voor jezelf. Als je aan het trainen bent voor een marathon ga je ook niet alle dagen 42 kilometer rennen. Als je 5 dagen in de week lange dagen maakt, op zaterdag met vrienden afspreekt en zondag de ideale schoondochter-/zoon uithangt, ben je 7 dagen die marathon aan het rennen. Dat houd je niet vol', zegt Noordzij. Zij bespreekt dit in november ook op het KNB-symposium voor kandidaat-notarissen. En als je dan wel in een



burn-out terecht komt? Zoek hulp. Willemse: 'Voor de notaris: als een medewerker bij je aanklopt, neem het serieus. Wuif het niet weg. Verder is het belangrijk het bespreekbaar te maken. Dat geldt voor notarissen en kandidaat-notarissen. Zoek iemand die je uit je negatieve spiraal kan halen. Het voelt als falen, dat is het niet. Neem de regie terug.' ■

Hoe voorkom je een burn-out?

- Zorg dat je werk doet dat je leuk vindt.
- Geef antwoord op de vragen: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik?
- Neem rust en tijd voor jezelf.
- Stel grenzen.
- Sluit je af en toe af van prikkels.
- Bekijk wat je energienemers en -gevers zijn.
- Als de werkdruk te hoog is, geef dit aan bij de werkgever.
- Zoek hulp.

Hoe help je als notaris je medewerkers?

- Werk motiverend.
- Steek tijd in persoonlijke ontwikkeling van de medewerkers.
- Heb zo nu en dan een 'met-de-voeten-op-tafelgesprek': waar heeft je medewerker behoefte aan?
- Neem je medewerkers serieus als ze bij je aankloppen.
- Zoek hulp als de medewerker hierom vraagt.