



# TRAJECTUM

## INTROVERSION

### ARTIKEL DE STANDAARD

#### BLIKVANGER - VLAAMS AMBTENAAR MAARTEN DE GENDT TOONT ZICH KWETSBAAR EEN BURN-OUT KRIJG JE NIET DOOR JE WERK ALLEEN

05/06/2014 | VAN ONZE REDACTRICE VEERLE BEEL



Maarten De Gendt: 'Ik weet dat ik kwetsbaar blijf en dat ik nog niet van die pillen af ben.' Lisa Van Damme  
Anderhalf jaar geleden kreeg de Vlaamse ambtenaar Maarten De Gendt een woede-uitbarsting op het werk en gooide hij een kopje stuk in de koffiehoeke. Zijn huisarts schreef hem een maand ziekteverlof voor vanwege een burn-out en gaf het advies om ook bij een psycholoog langs te gaan. Dat vond hij wat overdreven.

Vandaag weet hij beter. Drie maanden lang is hij thuisgebleven en zonder hulp van de psycholoog en de antidepressiva was het niet gelukt. Het is alweer even geleden dat De Gendt voor het eerst over zijn burn-out getuigde in een veelbesproken blog. Nu presenteert hij het volledige verhaal in een boek, 'Opgebrand'. Daarin staat te lezen dat hij met Nieuwjaar even hervallen is, toen hij probeerde te stoppen met de antidepressiva.

'Ik weet nu dat ik kwetsbaar blijf en dat ik nog niet van die pillen af ben. Zoals vroeger wordt het nooit meer. En dat is maar goed ook.'

#### **Vijf computervensters tegelijk**

Vroeger, dat was de bedrijfsjournalist die op elk moment van de dag zijn mails checkte en vijf computervensters tegelijk open had staan om vooral geen tweet te missen. Dat was de man die het betreunde dat de Vlaamse overheid hem geen iPad wilde geven, die hij nochtans goed meende te kunnen gebruiken om op de trein naar huis stevig te kunnen doorwerken en tweeten. Dat was de vader die thuis tegen zijn driejarige zontje stond te schreeuwen.

**De psycholoog die hij dan toch opzocht, gaf hem een belangrijk inzicht: 'Jarenlang heb ik een druk en extravert leven geleid, terwijl ik juist iemand ben die nood heeft aan rust en stilte. Ik ben een echte introvert. Vroeger had dat woord voor mij een negatieve connotatie.'**

**Extravert zijn is de norm: je hoort veel vrienden te hebben, je moet alles gezien hebben, je moet over alles kunnen meepraten.'**

**'Ik weet nu dat extraverte mensen daar energie uit halen, en dat ik daar uitgeput van geraak. Ik kom graag onder de mensen en mijn job vraagt dat ook. Maar zowel thuis als op het werk heb ik moeten leren om ruimte en tijd voor mezelf op te eisen.'**

### **Fietstocht in je eentje**

In 'Opgebrand' beschrijft hij hoe moeilijk dat kan zijn. Bijvoorbeeld als je met vrouw en kind op vakantie gaat en bij aankomst zegt dat het eerste wat je wil doen, een fietstocht in je eentje is. Of dat je bij thuiskomst van je werk even moet afkoelen voor je met je vrouw kan praten of met je kind kan spelen. Of nog, als je besluit een dag in de week minder te gaan werken, en laat weten dat je niet van plan bent om je zoontje dan vroeg aan school op te halen.

Met vallen en opstaan heeft hij beter leren communiceren over zijn noden. 'Het wordt weleens vergeten, maar ook partners van mensen met een burn-out maken een moeilijke tijd door. Kristel heeft me pas na lange tijd verteld dat ze overwogen heeft om bij me weg te gaan. Ze dacht dat ik niet meer van haar en onze zoon hield.'

'Zij heeft meer dan ik behoefte om dingen samen te doen. Ik probeer daar nu rekening mee te houden. Maar ze ervaart ook dat ik beter kan luisteren als ik eerst wat tijd voor mezelf heb gehad. Dan pas kan ik haar mijn volle aandacht geven. Terwijl ik vroeger maar een half oor had voor wat ze te vertellen had en ondertussen ook nog snel iets anders probeerde te doen. Voor mij werkt dat niet.'

### **Stiltelokaal**

Multitasken probeert De Gendt nu ook op het werk zoveel mogelijk te vermijden: zijn mails checkt hij nog maar een paar keer per dag. Elke middag probeert hij buiten te gaan, in plaats van aan te schuiven in het lawaaierige bedrijfsrestaurant. De trein terug naar huis beschouwt hij als een rustpunt. Al is het niet moeilijk, geeft hij toe, om bij momenten van stress in oude patronen te vervallen.

Omdat hij niet de eerste was die een burn-out kreeg, riep de directie alle 'ervaringsdeskundigen' rond de tafel. 'Daar bleek dat er grote nood was aan een kantoor waar in stilte kan worden gewerkt. Dat hebben we nu. Er wordt niet gepraat en niet getelefoneerd. En soms zet ik een hoofdtelefoon op. Vroeger vond ik dat toch te asociaal.' Hij vermoedt niettemin dat hij niet de laatste van zijn collega's zal zijn met een burn-out. 'Het adagio van de Vlaamse overheid blijft toch: meer doen met minder middelen. Vroeg of laat wrekt zich dat.'

Maarten De Gendt, Opgebrand, uitgeverij Davidsfonds, 108 blz.

