

“Work hard, play hard, rest hard”

Wiel Seelen kan nu wel zijn grenzen aangeven

Met een mentaliteit van ‘werken, werken, werken’ ligt een burn-out op de loer. Het is zelfs voorspeld dat dit over vijf jaar volksziekte nummer één is in Nederland. Waarom zou je immers rust nemen als je een bedrijf te runnen hebt? Wiel Seelen van het gelijknamige loonbedrijf in Maasbree ging eraan onderdoor, maar klimt nu krachtig uit het dal.



“Is Wiel alweer binnen in huis?” “Heeft hij er geen zin meer in?” Het waren twee van de vele onbeantwoorde vragen van het personeel die vorig jaar de bom deden barsten op loonbedrijf Seelen in het Limburgse Maasbree. Wiel zelf sliep al nachtenlang niet meer. Lukte het wel, dan werd hij wakker met gebalde vuisten. Het werk waar hij normaal gesproken tien uur over deed, kostte hem nu veertien uur tijd. Hij reageerde kortaf op vragen van het personeel en belde klanten niet meer terug. En hij voelde zich moe, zo moe. Elk moment dat hij kon, sloop hij over het erf van kantoor naar huis om even op die bank te kunnen gaan liggen. Ondertussen stond zijn vriendin op het punt te bevallen van een derde kind en zijn zoon Guus zat met een gebroken been in een rolstoel. “Toen dacht ik opeens: ik trek het niet meer”, zegt Wiel Seelen zelf. “Ik voelde me enorm eenzaam. Ik werkte me kapot, maar zag tegelijkertijd dat ik het niet redde. Ik ben hulp gaan zoeken.”

“Ik had het in de gaten”, voegt zijn vriendin Lottie Smedts eraan toe. “De symptomen kwamen me heel erg bekend voor. Mijn vader had het ook gehad. Ik heb de iPad gepakt en ben gaan zoeken naar hulp. Ik vond CIRAN, Centra voor Integrale Revalidatie

en Arbeidsactivering Nederland. Daar kon hij terecht in een re-integratietraject. Ook hebben we de bedrijfscoach van CUMELA ingeschakeld.”

De diagnose luidde: een burn-out.

Mentaliteit

Achteraf is het hoe en waarom logisch te verklaren. Van huis uit was de mentaliteit, zoals op veel loonbedrijven, altijd geweest: werken, werken, werken. Zo leerde Seelen ook het vak. Zijn vader stuurde hem met de graafmachine weg of zette hem op de bie-

Zijn de beschrijvingen in dit artikel voor u herkenbaar? Wilt u weten hoe u er zelf voor staat? En wat u kunt doen om bij te sturen en af te remmen? Kijkt u dan eens in de toolkit ‘Vlammen zonder afbranden’ (www.cumela.nl/toolkit-stress). Hier vindt u informatie over hoe u stress, overbelasting en een burn-out kunt herkennen en vooral hoe u ze kunt voorkomen en aanpakken.

Tijdig bijsturen

Negeren van signalen is als het uitstellen van het onvermijdelijke. Ook al wilt u de spreekwoordelijke muur niet zien, op een gegeven moment knalt u er keihard tegenaan. Langdurige stress in combinatie met onvoldoende rust en ontspanning kan uitmonden in lichamelijke en geestelijke klachten. Houdt de ongezonde stress lang aan, dan kunnen de stressklachten leiden tot lichamelijke schade en een burn-out, een situatie van continu vermoeid, uitgeput en 'opgebrand' zijn. Alleen door tijdig bij te sturen of af te remmen, kunt u het onvermijdelijk voorkomen. Heeft u de muur dan toch geraakt, dan hebben wij de volgende vijf tips voor u:

1. Professionele steun

Omdat een burn-out lichamelijke schade met zich meebrengt, kan het herstel enkele jaren duren. Terugval in oude patronen treedt makkelijk op. Schakel professionele hulp in om het herstel te bespoedigen.

2. Maak afspraken

Praat met uw partner, huisarts en coach en maak afspraken over de stappen



Marlies Kamps, adviseur arbeid en organisatie bij Stigas.

die nodig zijn voor herstel. Bijvoorbeeld over welke taken u wanneer hervat, wie de andere taken oppakt en welke ondersteuning u hierbij krijgt.

3. Leer van een terugval

Bewaak dat u niet opnieuw die dingen gaat doen waardoor uw burn-out is ontstaan. Het belangrijkste is dat u dit helder voor ogen hebt en uw eigen grenzen bewaakt. Schrijf - liefst dagelijks - op of het gelukt is u aan uw doelen en grenzen te houden. Waarom lukte dit? En waarom niet? Gebruik dit boekje als input voor het gesprek met uw coach.

4. Blijf in balans

Houd bij van wat en wie u energie krijgt. En wanneer en waarom iets energie slurpt. Bekijk geregeld (bijvoorbeeld wekelijks) of dit met elkaar in balans is. Zijn er zaken die anders moeten? En hoe dan?

5. Extra aandacht voor leefstijl

Dagelijks bewegen, ontspannen en gezond eten bevordert uw genezingsproces. Neem hier de tijd voor.

tenrooier en hij moest zichzelf maar zien te redden. In 2008 nam Seelen het loonbedrijf van zijn vader over. Hij zette een andere koers in, maar de mentaliteit bleef hetzelfde. "Ik wilde de pieken uit het werk halen en het hele jaar vol van zeven tot zeven draaien. Het doel was zoveel mogelijk betaalde uren maken", vertelt hij. Het bedrijf stootte niet-winstgevende werkzaamheden af en ging zich, naast de agrarische werkzaamheden, meer richten op het cultuurtechnische werk. Ook specialiseerde Seelen zich door zelf machines te bouwen. Zo ontwierp hij een machine voor biologische grondontsmetting en een machine om worteldoek te leggen op ruggen voor de bessenteelt. Seelens ondernemersgeest wierp vruchten af. Het jaar erna maakte hij al winst, het jaar daarna nog meer. In 2011 draaide hij supergoed. Werk in overvloed en het bedrijf behaalde zelfs de derde plek in CUMELA-Kompas Analyse.

Ondertussen deed hij alles zelf. Zijn twee zussen, in loondienst, deden dan wel de boekhouding, maar hij regelde de planning, stuurde de vijftien medewerkers aan, haalde werk binnen en zat zo nu en dan ook nog zelf op de trekker als het nodig was. "Ik was een marathon aan het rennen. Een atleet stopt na 42 kilometer, maar ik rende door", ziet hij nu zelf in. "Ik kende geen grens. Vroeg de klant om een 7,5, dan wilde ik een 9 scoren. Lag de lat hoog, dan legde ik hem nog hoger. Ik voelde het als falen als ik minder rendement zou hebben dan het voorgaande jaar." Vakanties waren een ramp, zegt zijn vriendin nu. "We konden net een weekje per jaar gaan. Ik regelde alles, zorgde voor de kinderen en pakte alle spullen in. Ik stopte met de auto voor kantoor. Wiel sprong al bellend in de auto en had geen idee waar we naar op vakantie gingen. Zijn vader nam die week wel de planning over, maar Wiel bleef continu contact houden met thuis."

Grenzen stellen

Totdat de bom barstte en Wiel besloot een re-integratietraject in te gaan, met de focus op psychologische hulp en sport. "De eerste keer bij die trainer moest ik links een trap op en weer naar

beneden en rechts een trap op en weer naar beneden. Drie keer. Hij had niet gezegd dat ik hoefde te rennen, maar ik dacht: ik laat me niet kennen. Ik sprong met drie treden tegelijk. Daarna was ik bekaft. Zei die trainer: 'Nu mag je dit nog acht keer doen.' Ik keek hem aan en zei: 'Ho even, ik kan echt niet meer.' De trainer lachte. 'Heel goed. Dat is grenzen stellen', zei hij."

Voor jezelf zorgen

Het hele traject duurde uiteindelijk zestien weken, tien uur per week. "Ik heb beter geleerd mijn grenzen aan te geven, al blijft dat lastig. Tegen een klant zeggen 'Dat lukt me vandaag niet meer' is moeilijk. Maar ik ben wel gaan beseffen dat ik energie moet overhouden voor wat nog kan komen. Dus geen 120 procent geven, maar 80, zodat je het langer volhoudt."

Sporten doet hij nu elke week. Boksen is zijn uitlaatklep, waar hij energie van krijgt. Ook gaat hij vaker wandelen. "Ik heb vroeger zelfs nog gedacht een hond aan te schaffen, zodat ik een excuus had om even een ommetje te maken. Ik maakte me heel druk om wat mensen zouden denken, want je hebt als eigenaar van een loonbedrijf toch wel wat beters te doen dan een wandelingetje te maken, maar die fase ben ik voorbij. Ook ik moet mijn rust pakken. Als ik goed voor mezelf zorg, kan ik daarna ook beter voor anderen zorgen. Daarnaast ben ik me ervan bewust geworden dat contact met personeel heel belangrijk is. Als je niet goed communiceert, gaan dingen een eigen leven leiden en dat zorgt voor frustraties en onbegrip."

Ook heeft hij de taken beter weten te verdelen. Hij heeft nu fulltime een planner op kantoor, waardoor zijn telefoon wat minder vaak rinkelt en waardoor hij de rust heeft om ruimte aan zijn creatieve geest te geven. "Ik wil graag een goed draaiend bedrijf. Naast mijn gezin ligt daar mijn hart. Maar ik wil ook plezier in mijn werk blijven houden. Dat is mogelijk, heb ik nu geleerd, maar wel onder voorwaarden: work hard, play hard, rest hard."

TEKST & FOTO'S: Marjolein van Woerkom