

Aantal burn-outs in de advocatuur stijgt gestaag

‘Ik kon het hele weekend alleen nog maar huilen’

DOOR / ERIK JAN BOLSIUS

Het aantal burn-outs in de advocatuur stijgt hard. Het taboe moet eraf, anders verandert er nooit iets, vinden ervaringsdeskundigen. Twee advocaten delen hun ervaringen, twee coaches geven advies.

Het aantal schades ten gevolge van psychische problemen in de advocatuur is tussen 2010 en 2015 met negentien procent toegenomen ten opzichte van de vijf jaar ervoor, blijkt uit cijfers van verzekeraar Movir. De marktleider in arbeidsongeschiktheidsverzekeringen voor vrijgevestigde advocaten wil geen absolute cijfers geven, maar stelt dat het om honderden extra gevallen gaat. Gemiddeld zijn advocaten meer dan twee jaar arbeidsongeschikt ten gevolge van psychemeldingen, waar de verzekeraar burn-out en depressie onder schaar. Ook recent onderzoek van de Jonge Balie geeft reden tot zorg. De helft van de jonge advocaten geeft aan een slechte balans tussen werk en privé te hebben. Eén op de vijf jonge advo-

caten werkt meer dan zestig uur per week. Bijna de helft ervaart een (te) hoge werkdruk op kantoor. Het risico op uitval is hoog, stelt de Jonge Balie. Meer concrete cijfers zijn er in Nederland niet voor de advocatuur. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat zo'n dertig procent van de advocaten in aanmerking komt voor 'mental health intervention'.

EENPITTER

Leg de functie-eisen van een advocaat naast de redenen waarom iemand een burn-out krijgt en het mag een wonder heten dat er advocaten

zijn die *geen* burn-out oplopen tijdens hun carrière. Een goede advocaat is

ambitueus, oplossingsgericht op het perfectionistische af, collegiaal en sociaal en staat dag en nacht klaar voor zijn cliënt. Ook kan hij mak-

kelijk zijn sociale leven opzijzetten als het druk is op kantoor.

Natuurlijk zal geen advocatenkantoor precies die functie-eisen in een vacaturetekst zetten, maar in de praktijk gaat het er wel vaak zo aan toe. Met als gevolg: een stijgend aantal burn-outs in de advocatuur, en zeker niet alleen bij grote kantoren, weten ze bij Movir.

‘Neem desnoods rookpauzes, ook al rook je helemaal niet’

Juist een eenpitter die geen nee kan zeggen, het lastig vindt om te acquireren en te langzaam gaat op de digitale snelweg zit thuis met burn-outklachten.

JONGE HOND

Advocaat Arjen Paardekooper (47) was zo'n jonge hond, die voldeed aan het beeld van de alles kunnende advocaat. 'Het is bijna twintig jaar geleden, ik was 26 en werkte bij een klein, ambitieus kantoor. Als je op zondag niet werkte, deed je niet mee. Ik woonde *tegenover* kantoor, in een appartement *van* kantoor. Ik weet nog precies wanneer het fout liep. Ik had op een vrijdag mijn laatste beroepsexamens gedaan en ging naar de kroeg. Daar leek het wel of ik uit mijn lichaam was getreden. De volgende ochtend kon ik zelfs de krant niet lezen. Bij de huisarts zat ik alleen maar te huilen, die wist het gelijk: een burn-out.'

Paardekooper ging er een halfjaar tussenuit, begon toch te snel weer en kreeg daarna de ruimte om op arbeidstherapeutische basis terug te komen. 'Ik moest het heel rustig opbouwen. Als ik 's middags moe was, ging ik pitten op de *chaise longue* van mijn patroon.' Paardekooper bleef advocaat en is inmiddels partner bij het Amsterdamse Blenheim Advocaten. Hij noemt zichzelf de burn-outpolitie van kantoor, omdat hij extra alert is op de werkdruk van zijn collega's. 'We hebben een vaste psycholoog die elke maand een inloopkoffie heeft, met maar één taak: de work-life balance monitoren.'

ZUIDAS

Jana van der Pennen (31) wil voorlopig niet terug naar de Zuidas. Ze is net terug van een reis door Azië, die ze ondernam na haar burn-out. Ze herinnert zich het moment dat het misging. 'Begin mei was ik wat ziek, mijn moeder was jarig en ik had eindelijk een rustig weekend ►

Arjen Paardekooper



© Mike van den Toorn

Hoe herken je een burn-out?

Lichamelijke klachten: extreme vermoeidheid, slaapproblemen (wakker worden voor je wakker gaat), hoofdpijn, duizelig, maagklachten, vastzittende schouders, lagerugpijn, eerder verkouden of griepigerig, eczeem, je kunt niet tegen fel licht, geluid of drukte.

Psychische klachten: je bent prikkelbaar, gaat piekeren, kunt je moeilijk ontspannen, wordt somber, kunt niet meer genieten van dingen, wordt vergeetachtig, angstig, kunt je niet meer goed concentreren, hebt schuldgevoelens, hebt geen zin meer om afspraken te maken, je werk gaat meer moeite kosten, je ervaart meer afstand tot je werk.

Jana van der Pennen



© Jean-Pierre Jans

voor de boeg. Toen kwam er toch weer een spoedklus door. Op dat moment werd alles blanco in mijn hoofd. Ik kon het hele weekend alleen nog maar huilen. Ik sprak erover met mijn leidinggevende en de hr-manager. Ik kreeg een coach, zou normale uren gaan draaien, maar bleef doorgaan. Je geest is zo sterk, die houdt je aan de gang. Een paar weken later zat ik alsnog thuis. Mijn lichaam was op.'

Van der Pennen werkte bij een Zuidas-kantoor in een transactiepraktijk. Het kantoor heeft haar geweldig begeleid, benadrukt ze. 'Wellicht had ik al eerder stappen in een andere richting moeten nemen toen ik merkte dat ik geen energie meer uit mijn werk haalde. Ik heb er zes jaar keihard met plezier gewerkt, maar nu is dat klaar. Ik dank mijn burn-out, want door die periode weet ik waar ik wel naartoe wil.' Van der Pennen is bezig met het opstellen van een ondernemingsplan voor een *social enterprise* (een onderneming met een maatschappelijke missie) rondom *burn-out empowerment*. 'Mensen schamen zich voor een burn-out, willen die het liefst gelijk weer vergeten. Ik wil ze helpen om met een glimlach terug te kijken op het nut ervan.'

PERFECTIONISTISCH

Alles werd blanco, het leek of ik uit mijn lichaam was getreden, ik kon niet meer tegen geluiden en drukte: deze lichamelijke signalen confronteerden Paardekooper en Van der Pennen met hun burn-out. De Amsterdamse psycholoog en burn-outcoach Klaran van 't Vlie vindt dat goed verklaarbaar: 'Een burn-out is heel lichamenlijk, niet psychisch, maar je krijgt er wel psychische klachten van. Het is het gevolg van een langdurig roofofbouwproces in je lichaam. Vaak overkomt het juist loyale, betrokken en sterke mensen. Zij leggen de lat te hoog, zijn perfectionistisch.'

Test je mentale weerbaarheid

In de eerste maanden nadat Movir de mentale veerkrachtscan voor advocaten introduceerde (in 2012), vulden ongeveer 1.000 advocaten deze in. Een kwart van hen vertoonde toen een hoog stressniveau. Tot begin 2016 hadden bijna 2.000 advocaten de scan ingevuld en was het percentage advocaten met een hoog stressniveau gegroeid van 25 naar 43. Doe de test op www.elestia.nl/mentaleveerkracht/.

Werken na een burn-out

Advocaat Arjen Paardekooper was nog lang bang voor een nieuwe burn-out, maar inmiddels ziet hij vooral de voordelen van die periode. 'Ik ben er een betere advocaat van geworden omdat ik veel beter heb leren relativeren. Ik heb meer rust, meer afstand kunnen nemen.' Hoe doet hij dat?

- Ondersteuning: een vaste chauffeur, coach en *personal assistant* nemen veel werk uit handen: 'Daardoor kan ik me focussen op mijn werk en hou ik tijd over voor mijn gezin.'
- Rust: zes weken zomervakantie, regelmatig een lang weekend weg. 'En mijn werktelefoon gaat dan echt uit.'
- Vraag je af voor wie je wilt werken. 'Aan het eind van het jaar neem ik afscheid van klanten die me meer energie kosten dan goed voor me is.'
- Elk eerste gesprek met een nieuwe klant is gratis. 'Ik wil eerst weten of ik een klik heb. Ik wil niet werken voor iemand die ik een eikel vind.'
- Eerder aan de noodrem trekken. 'Ik draag mijn werk direct over als ik voel dat ik over mijn grens ga. Dat gebeurt me nog steeds een keer per jaar.'
- Regelmatig sporten. 'Daarmee maak je endorfine aan, het mooiste medicijn dat er is.'

Dat het advocaten mogelijk vaker overkomt dan andere professionals, zit volgens de Utrechtse coach Eveline Tjabbes (50), zelf ooit advocaat, in het 'u vraagt, wij draaien'-karakter van het werk. 'Je brandt op als er te lang iets van je gevraagd wordt wat je niet helemaal bent. Dat hou je best lang vol, op wilskracht, maar op een zeker moment gaat de rek eruit.' Haar advies: 'Neem jezelf serieus, vraag je af waarom en voor wie je het eigenlijk doet. Wees jezelf bewust wat je nodig hebt om goed in je vel te zitten en heb het lef grenzen te stellen als dat nodig is. Zeg nee, als je echt nee voelt. Dat laatste is veelal taboe. Vooral mensen met een grote *drive* en veel verantwoordelijkheidsgevoel lopen het risico over het randje te gaan.'

BALANS

Tjabbes komt genoeg hardwerkende advocaten tegen die denken 'laat haar maar kletsen'. 'Met hard werken op zich is niks mis, zeggen ze dan. Dat is ook zo, zolang er een redelijke balans is tussen wat energie geeft en wat energie kost. Dat is heel persoon-

lijk. Om op te laden is voor de een af en toe sporten heilig, voor de ander de kinderen naar bed kunnen brengen. Ik hamer erop dat je je eigen behoeftes leert kennen en ze serieus neemt. Er is moed voor nodig om je dat af te vragen, maar het voor- komt dat je in een negatieve spiraal terecht komt van energieverlies, geen lol meer in je werk, onzekerheid en angst niet te voldoen.' Klaran van 't Vlie: 'Men vindt dat stress erbij hoort. Je moet toch door, is het idee, dus dat doe je op je stresssysteem. Maar het is eigenlijk je noodstelsel, het gebruik daarvan wordt duur betaald. De volgende dag ben je namelijk nog vermoeider. Eigenlijk zou je dan rust moeten pakken, maar in plaats daarvan ga je weer op de stresshormonen adrenaline en cortisol verder. Je immuunsysteem gaat onder invloed daarvan op een laag pitje. Vaak zie je een burn-out dan ook het eerst aan verkoudheid, griepjes, eczeem, maag-

en darmproblemen.' Klaran van 't Vlie noemt het haar missie om *tools* te geven om een burn-out te voorkomen. Zoals? 'Kijk naar je taken: waar kun je bochten afsnijden? Doe niet alles op honderd procent en neem meer rust, want van pauzes herstel je. Neem desnoods rookpauzes, ook al rook je helemaal niet. Minstens zo belangrijk is dat je je regelmatig afvraagt waar je kantoor voor staat en of dat *matcht* met jouw "ware noorden". Als het daar te ver vanaf ligt, gaat het mis.' Tjabbes: 'Veel advocaten vinden het beangstigend om toe te geven dat ze echt even niet kunnen werken. Maar juist mensen die niet willen falen, hollen zichzelf uit.' Klaran van 't Vlie merkt dat burn-outklachten in de advocatuur nog steeds een taboe zijn. 'Je mag niet falen. Ik hoor ze vaak zeggen dat advocatuur topsport is. Maar juist topsporters zorgen heel goed voor zichzelf. Joop Zoetemelk zei het al: "De Tour wordt in bed gewonnen."' ■

'Op een zeker moment gaat de rek eruit'