

‘Die komedie, de mensen worden daar ziek van’

26 november 2016 10:00

Arnout Van den Bossche maakte een geestige onemanshow over burn-outs. Uit ervaring en met reden. ‘Ik bied een lichtvoetig alternatief voor de psychologen, apps en websites. Want met ernst alleen geraken we er niet.’

Vindt u dat er te veel bazen rondlopen op uw werk? Verliest u massa’s tijd met nutteloze vergaderingen en het schoonmaken van uw mailbox? Krijgt u hoofdpijn van de opleidingen die het management u door de strot ramt? Moet u alweer een powerpointpresentatie voorbereiden waar niemand iets van gaat onthouden? En wordt u van dat alles ontzettend moe? Dan stevent u volgens Arnout Van den Bossche (42) af op een burn-out. De komiek goot een handvol absurde werksituaties in de voorstelling ‘Burn-out voor beginners’.

‘Ik lach niet met mensen met een burn-out. Dat zou onfatsoenlijk zijn, want het is een ernstige ziekte’, zegt de Aalstenaar. ‘Ik bied enkel een lichtvoetig alternatief voor de psychologen, apps en websites. We missen speelsheid en humor om de ziekte te bestrijden. Men vraagt me soms: wat zijn de grenzen van humor? Ik antwoord met een vraag: ‘Wat zijn de grenzen van ernst?’ Met ernst alleen geraken we er niet. Een burn-out heeft veel factoren, maar eentje komt overal terug: werk. Mensen worden ongelukkig van bizarre regels en gewoontes op hun werk. Bij mij heeft het geholpen daarmee te lachen.’

U bent ervaringsdeskundige.

Arnout Van den Bossche: ‘Ik heb met een burn-out geflirt toen ik nog consultant in het bedrijfsleven was. Bij Belgacom was dat het ergst. Ik werkte als procesmanager, of procesingenieur. Of zoiets. (lacht) Ik weet het niet meer, mijn titel veranderde om de drie maanden. In elk geval, ik werkte er zwaar onder mijn capaciteiten. De job interesseerde me wel, maar de werkomgeving was verschrikkelijk vermoeiend. Ik botste constant op de logge structuur, waardoor ik geen steen verlegd kreeg. Ik zat de hele dag in vergadering. En wat deed ik als ik ’s avonds thuiskwam? Verslagen van die vergaderingen maken! Ik was constant bezig, maar echt werken deed ik niet.’

‘De stille vakmensen zoals ik, die hun job zo goed mogelijk probeerden te doen, werden niet geapprecieerd. Vlotte managers die show verkochten en de hele dag druk-druk-druk rondliepen, maakten wel carrière. Ik werd er ziek van. Bij Siemens was het niet anders. Daar was de bijkomende moeilijkheid dat de echte beslissingen in het buitenland werden genomen. Als ze in Duitsland zeiden dat we naar links moesten, dan deden we dat. Drie maanden later moesten we naar rechts, en dan deden we dat ook weer.’

Wanneer hebt u de stap naar comedy gezet?

Van den Bossche: ‘Als kind was ik al met humor bezig. Ik was ook goochelaar. Bij Belgacom heb ik de draad opgepikt. Ik moest, want dat werk zoog me leeg. Eerst reed ik comedians naar hun optredens. Op een avond kroop ik zelf op het podium. Ik leefde op. Ondertussen werkte ik als manager bij Innovatiecentrum West-Vlaanderen, een klein en fijn gestructureerd bedrijf. Ik werkte er met start-upondernemers. Ik voelde me veel meer thuis in die wereld dan tussen al die vervelende managers met hun haantjesgedrag en hun excelsheets.’

‘Humo’s Comedy Cup was het kantelpunt. Ik kwam er toe in mijn werkpak, omringd door al die coole jongens en meisjes van *den Humo*. Ik won. Tot ieders verbazing, ook de mijne. Twee weken later won ik een wedstrijd in Nederland. De speelaanvragen stroomden binnen. Ik dacht: ‘Wat is me dat? Ik ben toch een burgerlijk ingenieur met een economische achtergrond?’

Na een jaar loopbaanonderbreking nam u ontslag en werd voltijds komiek. Welk gevoel overheerste: angst voor de toekomst of opluchting dat u een streep kon trekken onder het verleden?

Van den Bossche: ‘Opluchting. Natuurlijk ben ik bang geweest, maar ik geloofde in mezelf. Mensen worden door hun angsten gedreven omdat ze bang zijn om dingen te verliezen. Ik heb er altijd voor gezorgd dat ik niet veel nodig had. Toen ik stopte als consultant, kocht ik een tweedehandswagen en een microfoon. Meer had ik niet nodig als beginnend komiek. De sterren stonden ook gunstig. Comedy zat in de lift, het werd plots een beroep. Wat ook hielp, was dat mijn vrouw zei: ‘Doe maar, anders word je toch maar ongelukkig.’

Toch liep u ei zo na opnieuw tegen een burn-out aan.

Van den Bossche: ‘Mijn vorige show ‘De relatiefluisteraar’ heb ik bijna vijf jaar gespeeld. Vierhonderd keer in totaal. Soms vier dagen achter elkaar met drie optredens per dag. ’s Ochtends speelde ik in Ieper, ’s avonds in Enschede, de volgende ochtend in Overpelt. Op een gegeven moment werd het me te veel. De show was geen uitdaging meer, en ik kreeg het spelen en in mijn eentje rondrijden niet meer gecombineerd met mijn gezinsleven. Tegelijk werd ik verlamd door angst voor mijn volgende show: zou ik het nog wel kunnen? Ik raakte hoe langer hoe meer opgebrand en overprikkeld. Thuis was ik onuitstaanbaar geworden.’

Hoe bent u eruit geraakt?

Van den Bossche: ‘Door op doktersadvies professionele hulp te zoeken. Maar vooral door naar mezelf te luisteren. Mijn smartphone ging de deur uit. Ik las mijn mails nog maar één keer per dag. Ik weigerde optredens, ook al had dat een weerslag op mijn inkomen: mijn gezondheid ging voor. En ik heb een kantoor gezocht in een coworking-omgeving. Comedy is een eenzame stiel. Eenzaamheid, of gebrek aan liefde en aandacht, zijn triggers voor een burn-out. Gewoon een koffie drinken met iemand, ik miste dat. Ik zit daar nu tussen een freelance-architect, een webdesigner en een verkoper van vismateriaal. Gewone mensen die niet met een affiniteit hebben met kunst of comedy. Inspirerend.’

De eenzaamheid op en naast het podium, de loodzware druk van de lach: is comedy sowieso geen risicoberoep voor burn-outs?

Van den Bossche: ‘Zeker. Ik heb dat onderschat. We zijn allemaal depressiegevoelig. Het probleem is dat je als comedian verdomd eerlijk moet zijn. Een boekhouder of computeranalist moet voor zijn job niet op zoek naar zichzelf, een comedian wel. Anders scheelt er iets. Wij móéten onszelf tegenkomen.’

‘En dan die onzekerheid. Jij kan iets grappig vinden, maar als het publiek niet lacht, ben je mislukt. Als je afgaat, is het jouw gezichtsverlies. Dat is hard, hè. Je zit ook op een emotionele roetsjbaan. Van extase - het publiek, de adrenaline, iedereen vindt je tof - kom je om twee uur ’s nachts moederziel alleen thuis in een ijskoud huis. Iedereen ligt te slapen, en als de kinderen ’s ochtends naar school zijn, zit je daar weer alleen.’

Kan iedereen een burn-out krijgen?

Van den Bossche: ‘Ik ben geen psycholoog, hè. Maar ik heb voor mijn show wel veel specialisten geïnterviewd en boeken gelezen. Het drama is dat vooral de mensen die het bedrijf, de maatschappij en het gezin dragen het gevoeligst zijn. Niet toevallig komen in de zorgsector veel burn-outs voor: mensen die zich wegcijferen voor anderen, moeten het hardst opletten. De opportunisten, de bulldozers en de egoïsten ontsnappen er meestal aan. Zij zijn niet bezig met de vraag: ‘Wat gaan de anderen van mij denken?’

Vergaderitis, inefficiënt management, irritante bazen. In ‘Burn-out voor beginners’ drijft u de spot met enkele werkgerelateerde factoren. Welke is de grootste bedreiging?

Van den Bossche: ‘Voor sommigen is het hun baas, bij anderen is het hun perfectionisme. Maar algemeen denk ik toch: de kafkaïaanse structuren in veel bedrijven. Mensen zitten de hele dag te mailen en te vergaderen. En als je hen vraagt wat ze hebben gedaan, weten ze het niet meer. Mensen voelen zich leeg en nutteloos, en veel bedrijven vullen die leegheid op met nóg meer vergaderingen en regels.’

Hoe kunnen werkgevers burn-outs bij hun werknemers voorkomen?

Van den Bossche: ‘Vereenvoudigen. Laat mensen gewoon hun job doen, en stop met alles te meten en te

controleren. Mensen hebben gesolliciteerd omdat de job hen interesseert. Op mijn coworkingplek zit iedereen gewoon te werken. Daar loopt nergens een manager rond die alles checkt en overal statistieken van bijhoudt.’
‘En wees eerlijk. Er wordt te veel rond de pot gedraaid: de ziekte van het hedendaagse management. Zeg niet: ‘We hebben samen een hele reis gemaakt...’ Zeg gewoon: ‘Ik moet drie afdelingen sluiten en jij bent ontslagen.’
Punt. Die komedie, de mensen worden daar ziek van.’

‘Burn-out voor beginners’ is tot mei te zien in Vlaanderen en Nederland.

www.arnoutvandenbossche.be

Bron: De Tijd

Copyright De Tijd