

Ineens aan de zijlijn: Werk, identiteit en ziekte

'En wat doe jij in het dagelijks leven?' Het is een vraag die iedereen weleens heeft gekregen. Tijdens een eerste ontmoeting breken we het ijs door te vragen naar iemands dagelijkse werkzaamheden. Maar in hoeverre zijn we ons werk?

TEKST: DANIEL DRIESSEN BEELD: PIXABAY/GERALT

Er is veel geschreven over de relatie tussen werk en identiteit, zo zijn er online artikelen te vinden met titels als: 'Ben ik mijn werk?', 'How to separate your work from your identity' en 'Wie ben jij zonder je baan?'. Veel van deze artikelen richten zich op prestatiedruk en 'zelf-objectificatie': het proces waarin iemand zich identificeert met zijn of haar titel of positie. Uit onderzoek blijkt dat de relatie tussen werk en identiteit in beginsel te maken heeft met het feit dat we als mens graag werk doen dat aansluit op onze natuurlijke interesses. Ook blijkt dat dit proces andersom kan werken, mensen ontwikkelen soms nieuwe karaktereigenschappen en geven hun identiteit opnieuw vorm wanneer ze van baan wisselen. De identiteit kan worden gezien als het cognitief kader waarmee ervaringen worden geïnterpreteerd. Daarom is het lastig en verwarrend wanneer dat kader plots verandert of zelfs helemaal verdwijnt. De gemiddelde Nederlander werkt gemiddeld zo'n 33 uur per week en vindt hierin stabiliteit en zingeving, maar wat gebeurt er wanneer dat plotseling wegvalt?

Diagnose

Het overkwam auteur en journalist Joke Boon vorig jaar. Nadat ze meedeed aan het tweejaarlijkse bevolkingsonderzoek kreeg ze een uitnodiging voor een vervolgonderzoek waaruit bleek dat ze darmkanker had. Van de een op de andere dag stond haar leven op de kop: er werd een behandelplan gemaakt en afspraken voor onderzoeken en behandelingen gepland. In de maanden erna volgde een intensieve behandeling met dagelijkse bestralingen en een chemotherapie. Tijd en energie voor werk had ze bijna niet meer. "Ik was ambitieus en gedreven en had sterk het gevoel dat ik me moest bewijzen", vertelt ze over de periode voor haar diagnose. "Toen ik ziek werd kwam ik erachter wat ik echt belangrijk vond in het leven, daarvoor nam ik veel werk aan uit angst toekomstig werk te verliezen. Zo schreef ik in een jaar tijd drie boeken naast het journalistieke werk dat ik al deed." Het moment dat ze door haar kankerdiagnose niet meer kon werken gaf haar het gevoel aan de 'zijlijn' te staan.

Zingeving

"Bij kanker is sprake van een sterke fasering in het ziekteverloop, waarbij er eerst een dieptepunt komt, mensen vragen zich af of ze het gaan overleven", stelt Ragna van Hummel, oprichter en directeur van re-integratiebureau Re-turn. "Als mensen vervolgens hun behandeling achter de rug hebben gaat de wereld weer open, mensen komen uit de overlevingsstand en vragen

zich af hoe ze door moeten. Waar mensen vaak denken dat een kankerdiagnose zal leiden tot 'het roer omgooien', blijken mensen in de praktijk vaak zo snel mogelijk terug te willen keren naar het gewone leven."

Van Hummel is zelf ervaringsdeskundige en benadrukt in de relatie tussen werk en identiteit liever vooral zingeving: "Werk is voor vrijwel iedereen een belangrijk onderdeel van het leven." Van Hummel merkt ook dat cliënten met allerlei aannames te maken krijgen op de werkvloer: "Er wordt aangenomen dat je veranderd bent terwijl dat juist niet geval kan zijn, werk is vaak iets dat niet verandert in een fase waarin alles ineens onzeker is." Deze situatie navigeren kan lastig blijken want "zelf weet je onvoldoende wat je nodig hebt, terwijl de omgeving afwacht en naar je kijkt."

Ruimte, tijd en energie voor haar drukke bestaan was er vrijwel niet meer nadat Boon haar kankerdiagnose kreeg. Ze stopte voor het grootste deel met werken. Ze koos ervoor om haar vaste kookcolumn in dagblad *Trouw* te behouden en te gebruiken om te schrijven over haar

ervaringen. Boon werkt al jaren als zzp'er en had het geluk niet de hoofdverdiener te zijn. Als dit wel het geval was, "was het een heel ander verhaal geweest". Het is namelijk niet voor iedereen mogelijk om te stoppen met werken na een kankerdiagnose: "Het is niet altijd een keuze, soms moet het financieel gezien gewoon", stelt Van Hummel. Zo moeten mensen die als zzp'er werken en geen arbeidsongeschiktheidsverzekering hebben, teren op spaargeld. Uit onderzoek van TNO en CBS uit 2021 blijkt dat ongeveer tachtig procent van de zzp'ers geen arbeidsongeschiktheidsverzekering heeft. Wanneer mensen in dienst werken kan de werkgever een ziekte-wetuitkering aanvragen, dit is meestal zeventig procent van het dagloon. In 2023 kwamen zo'n 60.000 mensen terecht in die regeling.

Machteloos

Van de ene op de andere dag niet meer kunnen werken geeft een gevoel van machteloosheid, een gevoel dat Marjan Enzlin herkent. Als voormalig voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Journalisten en hoofdredacteur van *Arts en Auto* heeft ze een druk bestaan, tot ze in oktober 2021 plotseling van haar stoel valt. De tien daaropvolgende dagen brengt ze met draaiduizingen in bed door. Ze blijkt een uitgevallen evenwichtsorgaan te hebben en – tegen de verwachting in – herstelt ze niet. Twee jaar later wordt ze volledig afgekeurd door het UWV. Ze stopt na een loopbaan van veertig jaar noodgedwongen met werken en verliest in een klap haar drukke bestaan. "Ik moest toen een IVA-uitkering (Inkomensvoorziening Volledig Arbeidsongeschikten) aanvragen en dat wilde ik absoluut niet, dat voelde verschrikkelijk, ik wil niet afhankelijk zijn van een uitkering." Het aanvragen van een uitkering na ziekte voelt bij mensen snel als opgeven: "Voor mij is het ook belangrijk om zelfstandig een financiële bijdrage te leveren aan het gezin, dat heb ik altijd gedaan, dat is ook belangrijk voor mijn gevoel van zingeving." Een zware periode volgt: "Het drukke bestaan voelde goed voor mij, ik was nooit overspannen of ziek en ik heb veel prikkels nodig. Ik bevond me ineens in een soort niemandsland en het voelde alsof mijn leven voorbij was."

Verder als zzp'er

Enzlin besluit haar leven een nieuwe richting te geven wanneer ze na een donkere periode inziet dat ze meer is dan alleen haar werk. Om zich relevant te blijven voelen besluit ze na een periode van licht herstel om maximaal een dag per week haar oude werk als journalist weer op te pakken, ditmaal als zzp'er. Volledig terugkeren zit er tot nu toe niet in, Enzlin is snel overprikkeld en is daardoor gedwongen het rustig aan te doen. Ze heeft zich voorgenomen om tot januari volgend jaar uit te zoeken wat goed voor haar werkt. "Je identiteit creëer je niet alleen zelf, je >>

"Ik bevond me ineens in een soort niemandsland en het voelde alsof mijn leven voorbij was."





krijgt via je werk ook een bepaalde naam, ik moest ineens een nieuw soort Marjan uitvinden.”

Voorlopig doet ze haar werk vooral vrijwillig, dat geeft haar de mogelijkheid nee te zeggen wanneer haar gezondheid daar om vraagt. Ze lijdt daarom nu een, voor haar doen, rustig bestaan, toch voelt dat als iets tijdelijks: “Ik heb nog steeds niet geaccepteerd dat ik niet meer de oude word, ik heb nog altijd gevoel dat ik straks weer door kan gaan met mijn oude werk.”

Accenten verleggen

Het ‘verleggen van accenten’ is een belangrijk onderdeel van het re-integratietraject, stelt Van Hummel. Het identificeren van de drijfveer om te blijven werken en het vinden van een ‘optimum’ is volgens Van Hummel een belangrijk onderdeel van het navigeren van deze periode. Voor de een is het optimum een volledige re-integratie terwijl dit voor de ander heel anders kan liggen. Zo kan het bijvoorbeeld zo zijn dat iemand vroeger een functie had waarin grote precisie vereist was en dit nu niet

meer mogelijk is. “Ik heb moeten leren accepteren dat ik niet helemaal dezelfde ben als voorheen, ik heb minder energie”, stelt Boon. Het is volgens Van Hummel dan ook belangrijk dat zorgverleners actief vragen naar de wensen van de patiënt met betrekking tot werk. Iedereen heeft zijn of haar eigen aannames en het is voor de ene persoon belangrijk om zo lang mogelijk door te gaan met werken terwijl de ander zich juist volledig op familie en vrienden wil storten. Het maakt hierbij dan ook niet uit of iemand wel of niet kans heeft op genezing, werk en zingeving is voor vrijwel iedereen een belangrijk gegeven. Het bieden van een passende variant is hierbij cruciaal en geeft mensen de mogelijkheid een deel van de identiteit te behouden. “Mijn werk voelt nu minder als werk, het gaat het mij nu om plezier beleven.” De drijfveer om te werken veranderde voor Boon drastisch na haar kankerbehandeling: “Ik durf mezelf nu pas echt schrijver te noemen, na mijn kankerdiagnose heb ik meer zelfvertrouwen gekregen en voel ik dat de bewijsdrang is weggevallen.”

<<



WAT IS RE-TURN?

Ragna van Hummel, die zelf negentien jaar geleden borstkanker kreeg, richtte Re-turn op na een mislukte re-integratie. Re-turn is als re-integratiebureau gespecialiseerd in het begeleiden van mensen tijdens hun re-integratie bij kanker en biedt begeleiding aan bij het terugkeren naar werk of het vinden van een andere baan. De aangeboden begeleiding richt zich niet alleen op werknemers maar ook op werkgevers en leidinggevenden.