

De 'switch'

Onlangs reed ik eindelijk weer eens een behoorlijke afstand in de auto. Dat was vanwege de COVID-19-maatregelen lang geleden. Zoals dat waarschijnlijk ook voor u geldt, werk ik sinds half maart vanuit huis. Voor onderwijs, training, overleg met collega's en patiëntbesprekingen ben ik snel overgegaan op beeldbellen. Ook waar het om online behandelingen gaat, ben ik om; ik heb als een dolle webinars gevolgd, en mijn klanten de online therapie ingeloodst. Zoom, Teams, Skype; ik schakel naadloos over van het ene naar het andere platform. Het is allemaal niet ineffectief of onprettig, wel wat vermoeiend. Voorheen stond ik dagelijks zo'n anderhalf uur in de file tussen Haarlem en Diemen of Utrecht. Ik mis die file niet. Wat ik wel mis, zijn de telefoontjes met een oud-collega en mijn moeder die ik dan op gezette tijden pleegde. En ik realiseer me ook: ik mis de 'switch'.

Jaren geleden gaf dr. Merle Friedman, klinisch psycholoog en psychotherapeut in Zuid Afrika, een lezing over politieagenten die volgens hem een groot risico liepen op een burn-out. In hun werk werden zij veel blootgesteld aan geweld, en vaak vertoonden zij zelf gewelddadig gedrag in hun eigen gezin. Deze professionals stonden in hun werk non-stop onder hoge druk en het ontbrak hen aan het schakelen tussen werk en thuis, tussen in- en ontspanning. Merle introduceerde de 'switch'. Politieagenten die last hadden van veel stress werd gevraagd om bij thuiskomst hun uniform voor de deur uit te trekken, om dan in bijvoorbeeld een joggingpak het huis in te gaan. Zij maakten zo een expliciete 'switch'.

Voor mij is de tijd in de auto de 'switch', daarin schakel ik tussen mijn werk en privé. Ik bedenk me dan wat we gaan eten, wie er kookt, wat er voor de kinderen te doen staat, of wat ik 's avonds zelf ga doen. In de auto kan ik de gesprekken van de dag 'afrollen'; ik kan erover nadenken, reflecteren op wat ik en anderen hebben bijgedragen aan het gespreksverloop, en vaak krijg ik ondertussen ideeën over hoe het verder kan. Dat geeft me rust, en afstand. Pas als mijn (te zware) tas thuis in de gang met een plof op de grond valt is de 'switch' compleet, ik ben thuis.

Nu ik zoveel thuis aan het werk ben, mis ik dit moment. Als ik niet oppas, gaat het werk dag en nacht door, ook op vrije dagen. De andere kant is dat ik nu tussentijds vaker naar buiten kan, er is in die zin ook meer vrijheid. Maar die 'switch' moet weer terug. Wellicht volstaat een rondje fietsen in sporttenu ook.

TRUDY MOOREN

is klinisch psycholoog bij ARQ Centrum'45, bijzonder hoogleraar Klinische Psychologie (UU), hoofdopleider van de opleiding tot klinisch psycholoog (V&O) en voorzitter van de Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP).



**'ALS IK NIET OPPAS,
GAAT HET WERK DAG EN
NACHT DOOR, OOK OP
VRIJE DAGEN'**