

Maria Rosendal kon niets gebeuren. Gewoon schouders eronder en je werk doen, dacht ze altijd. Totdat het vorig jaar september mis ging. Nu herstelt ze van een burn-out. De Scan vitaal in je werk adviseerde haar eerder om de werkdruk te verminderen. “Neem die signalen serieus”, zegt Rosendal nu.



MARIA ROSENDAL (INFORMATIEHUIS WATER) GING TE LANG ‘GEWOON DOOR’ ‘SCAN GAF AL SIGNALLEN VOOR MIJN BURN-OUT’

Maria Rosendal (51) is sinds twee jaar vanuit Hoogheemraadschap Schieland-Krimpenerwaard als informatieanalist gedetacheerd bij het Informatiehuis Water. Het samenwerkingsprogramma van de Unie van Waterschappen, het Interprovinciaal Overleg en Rijkswaterstaat ondersteunt de waterbeheerders in Nederland met het verzamelen en standaardiseren van informatie voor landelijke rapportages over het waterbeheer in Nederland.

DRUK

Vorig jaar juni vulde Rosendal de Scan vitaal in je werk in. “Het leek me wel eens aardig om voor mezelf een aantal zaken op een rijtje te zetten. Door personele omstandigheden in het team had ik soms het gevoel dat ik er alleen voor stond. Maar ik wist niet beter dan: schouders eronder en gewoon je werk doen. Ik had niet in de gaten dat het een grote druk op mij legde.”

In het rapport van de Scan vitaal in je werk kreeg Rosendal wel het advies om te proberen haar ervaren werkdruk te verminderen. “Het was aan mij om daarover in gesprek te gaan, maar ik heb dat toen met niemand besproken. Het was moeilijk om de signalen te herkennen, want ik moest door, door, door... Het kwam niet bij me op om er verder iets mee te doen. Het kwam niet binnen.”

VOORSPELENDE WAARDE

Drie maanden later moest ze zich ziek melden en in december werd een burn-out vastgesteld. Rosendal: “Ik had nooit gedacht dat een burn-out mij zou overkomen. Dat vond ik bij anderen altijd iets vaags; je ziet het ook niet aan de buitenkant van iemand. Achteraf klopt het helemaal en heeft de scan een voorspellende waarde gehad.” Rosendal geeft daarom het advies de signalen vanuit de scan serieus te nemen en zo

nodig daarover het gesprek met iemand aan te gaan. “Denk niet dat als je ergens mee zit dat je het allemaal alleen moet oplossen. Dat lukt niet en daar kun je aan onderdoor gaan. Praat er in de eerste plaats met je leidinggevende over. Of met collega’s of anderen. Dan kun je het in elk geval kwijt en kom je samen misschien op goede ideeën”, zegt ze.

BEGRIPVOL

Momenteel keert Rosendal geleidelijk terug in haar werk. Ze werkt inmiddels weer voor twaalf uur in de week. “Mijn leidinggevenden en collega’s bij het Informatiehuis Water en het Hoogheemraadschap Schieland-Krimpenerwaard zijn erg ondersteunend en begripvol. Ik krijg de tijd om in mijn tempo terug te keren. Dat is heel prettig. Maar ook wel nodig.”

