Patrick Lammers over heftige burn-out

‘Ik zat emotioneel helemaal aan de grond’

Patrick Lammers: ‘Ik had veel eerder naar mezelf moeten luisteren.’

Een burn-out; wie heeft daar tijd voor? Kleine ondernemers zeker niet. Maar de signalen negeren kan verregaande gevolgen hebben. Dat weet voormalig cafetariahouder Patrick Lammers als geen ander. Hij ging door een diep dal, maar is daar met de juiste hulp uitgekomen. ‘Ik had eerder mijn mond open moeten doen.’

Door: Dennis van Asselt
Beeld: Peter Roek

Het is daags na het vijftigjarige jubileum van Cafetaria Lammers op 8 oktober 2015 als het lichaam van Patrick Lammers eindelijk ‘stop’ zegt. Hij is aan het werk in De Veersche Poort, zijn tweede vestiging in Middelburg. ‘Ik werd duizelig en dacht dat ik ter plekke in elkaar zou zakken. Ik heb aan het team gevraagd of ze alsjeblieft zonder mij konden afronden en ben met angst en zwetende handen naar huis gereden.’ Het is de eerste keer dat Lammers toegeeft dat het niet goed met hem gaat.

Hij komt oververmoeid thuis te zitten en laat zijn gezicht maar af en toe zien op de zaak. Een half jaar later meldt Lammers via Facebook dat hij stopt bij het familiebedrijf waar hij al sinds zijn twaalfde werkte. Wie nu zijn verhaal aanhoort, vraagt zich af hoe het kan dat hij niet eerder is ingestort.

Campingzaak

Lammers, die in 2006 samen met een compagnon de zaak over van zijn ouders overneemt, is iemand die niet stil kan zitten. In 2011, vlak na de geboorte van zijn eerste zoon, wordt hij gevraagd een horecazaak op een camping in Westkapelle te exploiteren. Het avontuur strandt, onder meer vanwege het slechte weer die zomer. Lammers baalt; hij, zijn compagnon en het team hebben er immers veel energie in gestoken.

In 2013 lijkt de geschiedenis zich te herhalen. Zijn vriendin is zwanger van hun tweede kindje en Lammers krijgt de kans een tweede zaak in Middelburg te openen: De Veersche Poort. Zijn vriendin is het er niet mee eens, maar hij gaat er vol voor. Op 3 september van dat jaar opent De Veersche Poort de deuren.

> **IK WAS ALLEEN MAAR AAN HET RENNEN EN WERKTE MINSTENS TACHTIG UUR PER WEEK**

Het eerste jaar draait de nieuwe zaak een omzet van ruim €430.000. ‘Echt gigantisch’, aldus Lammers. ‘Dat had ik nooit verwacht.’ Hij moet er wel hard aan trekken en staat iedere dag op de vloer om zijn nieuwe team in te werken. ‘Ik was alleen maar aan het rennen en werkte minstens tachtig uur per week. Mijn omgeving zag wel dat ik verkeerd bezig was, maar ik niet.’

De Zeeuwse ondernemer maakt lange dagen. Na sluitingstijd zit hij vaak nog na te praten met zijn team, of hij is tot laat bezig met social media en de administratie. De volgende ochtend staat hij om 7 uur op om ontbijt te maken en zijn kinderen naar de opvang te brengen.

Drinken

Hoewel de nieuwe zaak goed loopt, gaat Lammers achteruit. Hij begint te drinken. ‘Een paar pilsjes na sluitingstijd was heel normaal. Dat zorgde voor problemen en mijn compagnon en ik kwamen steeds verder van elkaar af te staan. Ik was niet meer aan het ondernemen, maar aan het overleven. En ik reageerde het thuis af.’

Lammers negeert de signalen, zelfs als hij in 2014 midden in de zaak bijna van zijn stokje gaat. ‘Ik kon de druk van gasten niet meer aan. Ik werd nerveus en begon te zweten. Maar ik liet niets merken. Ik ging snel naar achteren en gooide koud water in mijn nek. Ik wilde me niet laten kennen. Zo ben ik ook opgevoed; vroeger gaf mijn vader me een schop onder mijn kont als ik me niet goed voelde. Ik moest altijd doorgaan.’

De relatie met zijn compagnon en het personeel verslechtert nog meer als Lammers in oktober 2015 uiteindelijk instort en zich terugtrekt. ‘Ze zagen mij als een profiteur en een leugenaar. Ik had de handdoek in de ring gegooid. Mijn compagnon had steeds meer op zich genomen en het personeel trok ook steeds meer naar hem toe. Ik was de baas niet meer. Ik had eerder mijn mond open moeten doen en eerlijk moeten zijn. Ik had veel eerder naar mezelf moeten luisteren. Als ik het beestje bij de naam had genoemd, was er meer begrip geweest. Het was een harde leerschool, helaas.’

Aan de grond

Op 10 juni 2016 maakt Lammers op Facebook wereldkundig dat hij uit de zaak stapt. Als zijn vriendin kort daarna bij hem weggaat en de kinderen meeneemt, wordt het Lammers bijna te veel. ‘Ik begon me net wat beter te voelen, maar hierdoor zakte ik weer terug. Toen zat ik emotioneel helemaal aan de grond en heb twee heel depressieve dagen gehad. Ik dacht: ‘Als ik nu geen hulp krijg, weet ik het niet meer.’

Sinds vorig jaar is Lammers onder behandeling bij een psycholoog en wordt hij gecoacht door Ruud Verschoor en Martin de Werker van BurnoutTeam. Hij voelt zich een stuk sterker. ‘Ik ben er nog niet helemaal, maar ik weet wat ik wil en wat ik kan. Het leukste lijkt me om ondernemers te ondersteunen die even in de rats zitten. Ik heb natuurlijk gigantisch veel kennis en ervaring. Of ik nog iets in de horeca ga doen? Wellicht als gastheer, maar niet meer zoals voorheen.’

Snel herstel

Patrick Lammers wist, mede dankzij Ruud Verschoor en Martin de Werker van BurnoutTeam, vrij snel te herstellen. Dat is voor ondernemers zoals Lammers van essentieel belang, zeggen de coaches.

‘Wanneer een ondernemer in een burn-out terechtkomt, gaat hij naar de huisarts en negen van de tien keer naar een psycholoog’, zegt Ruud Verschoor. Hij runde voorheen een horecamakelaardij en coacht nu ondernemers. Hij heeft burn-out als specialisme. ‘In het begin van een burn-out raad ik dat ondernemers niet aan. Dat traject duurt gewoon te lang.’

Wat hebben ondernemers dan nodig, volgens Verschoor? ‘Het besef bij de hulpverlening dat het om een noodzaak gaat. Een ondernemer moet aan zichzelf werken, maar de zaak moet ook doorgaan. Daar wordt in de huidige zorg niets mee gedaan. Als het te lang duurt, krijgen ze financiële problemen en raken ze het contact met het personeel kwijt. Dat werkt psychisch ook weer door. Ik ga, samen met een team van specialisten, in gesprek met de ondernemer. We kijken waar de problemen ontstaan en hoe ze kunnen worden opgelost.’

Om te voorkomen dat ondernemers failliet gaan, moeten ze het werk zo snel mogelijk delegeren. ‘Ook voor eenmanszaken zijn er altijd mogelijkheden’, weet Verschoor. ‘Maar ondernemers die in de stress zitten, zien alleen maar ellende en geen oplossingen. De creativiteit is weg. Dan heb je iemand nodig die met je meekijkt en creatief voor je kan zijn.’

Met de hulp die Verschoor en zijn team aanbieden, kan een ondernemer vrij snel weer aan de slag. ‘Een burn-out duurt gemiddeld ongeveer zeven maanden. Met ons traject kunnen ze na een week of vier, vijf weer de noodzakelijke dingen doen. Misschien zijn ze lichamelijk niet helemaal hersteld, maar ze kunnen er psychisch beter mee omgaan. De meesten functioneren binnen drie maanden weer.’

Gevoelens

Waar Verschoor zich meer richt op de praktische en zakelijke componenten, gaat Martin de Werker aan de slag met de psyche van ondernemers. ‘Ik leer mensen naar hun gevoelens te luisteren en wat ze ermee kunnen doen. Als ondernemer moet je eerst accepteren dat je een grens bent overgegaan. Dan krijg je vaak te maken met trots en schaamte en dat is funest.’

De Werker ziet ook dat ondernemers vaak excuses zoeken. ‘Het ligt aan het slechte seizoen, gedoe met het personeel, mijn partner, enzovoorts. Niet doen. Hou de verantwoording bij jezelf en zoek zelf een oplossing. Het gaat niet om de omstandigheden, maar hoe je met die omstandigheden omgaat.’

> **ALS ONDERNEMER MOET JE EERST ACCEPTEREN DAT JE EEN GRENS BENT OVERGEGAAN**

Topsport

Een burn-out voorkomen is heel lastig, weet De Werker. ‘Hard werken is niet erg, maar zorg wel dat je voldoende rust neemt. Ondernemen is topsport, en een topsporter pakt ook regelmatig rust. Maak af en toe een wandeling, ga even zitten of luister naar muziek. Je moet jouw ontspanning vinden. Kijk terug op waar je mee bezig bent. Werk niet in de zaak, maar aan de zaak. Je bent gestrest, kan dat niet anders? Jammer genoeg ontstaat die bewustwording alleen door een crisis.’

De Werker raadt iedere ondernemer aan een coach in de arm te nemen. ‘Iemand die af en toe met je meekijkt. Dat kan een businesscoach zijn of zelfs een psycholoog. Het gaat erom dat iemand er vanuit een andere positie naar kan kijken.’

Een burn-out, mits goed behandeld, kan een positieve uitkomst hebben. ‘Wanneer ondernemers afstand nemen, krijgen ze een betere kijk op hun situatie’, zegt De Werker. ‘Ze zien hoe ze hun leven en business anders kunnen inrichten. Waar word ik blij van? Wat geeft me energie en wat kost energie? Delegeer zaken waar je niet goed in bent, je hoeft niet alles zelf te doen.’ Volgens De Werker kan een burn-out uiteindelijk een voordeel zijn. ‘Met de juiste hulp kun je er sterker uitkomen.’ **SK**

6 tips

- **Neem een coach in de arm die af en toe met je meekijkt naar je zaak en je functioneren.**
- **Maak tijd vrij om te ontspannen. Zoek datgene wat jou tot rust brengt; een wandeling, muziek of een boek.**
- **Werk niet altijd in de zaak, maar ook aan de zaak. Neem afstand om te kijken hoe het anders kan.**
- **Kijk naar wat je energie geeft en wat energie kost. Delegeer datgene waar je niet goed in bent.**
- **Wees open en eerlijk naar je partner, je personeel en trek op tijd aan de bel.**
- **Hou de verantwoordelijkheid bij jezelf, wijs niet naar andere mensen of naar de omstandigheden.**

ADVERTENTIE

MET ONS OOGST U HET HELE JAAR GEMAK EN KWALITEIT.

Meesters van de Friet

- *Het hele jaar door gegarandeerd de beste frietaardappels voor u geselecteerd*
- *Gespecialiseerd in de levering aan ambachtelijke friethuizen en cafetaria's*
- *Wij werken uitsluitend samen met gerenommeerde aardappelboeren*
- *Combinatie van levering frietaardappels en frituurolie mogelijk*

meestersvandefriet.nl 06 53290713