



## ZOMERTIJD

Verhalen over  
vriendschap,  
durf en kleine  
revoluties

week

6

WERKEN



ELKE MAANDAG GIETEN WE HET THEMA VAN DE WEEK IN  
EEN REEKS VRAGEN. DITMAAL KLOPPEN WE AAN BIJ  
PETRA DE SUTTER, FERTILITEITSEXPERTE EN  
EUROPEES PARLEMENTSLID VOOR GROEN.

## 'Impact hebben, al is het maar op één mens, maakt je minder snel rijp voor een burn-out'

### Vindt u zichzelf een workaholic?

'Meestal ben ik om half zeven de deur uit en kom ik pas rond middernacht weer thuis. Ik werk geregeld 120 uur per week, maar mijn jobs geven me nog altijd veel meer energie dan dat ik erin stop. Wie voldoening vindt in zijn werk, krijgt brandstof om voort te doen.'

### Wie of wat is de sleutel voor een vlot lopende werkdag?

'Ik heb de luxe medewerkers te hebben die mij inhoudelijk ondersteunen en mijn agenda beheren. Ik prijs me ook gelukkig met mijn partner, met wie ik na een overvolle week quality time kan delen. Ze is zelf druk bezig, maar we herinneren elkaar er geregeld aan dat het tijd is voor een goed gesprek of een etentje.'

### Wat hebt u uw collega's te bieden?

'Ik probeer oprecht naar hen te luisteren en mijn waardering te tonen. Die appreciatie is, ook voor mij, een belangrijke incentive. Ik wil plezierig samenwerken bevorderen, want dat biedt veel meer kansen op succes dan je eigen agenda of ego vooropzetten. Als leidinggevende steek ik zeker niet alle pluimen op mijn hoed. Als een koppel me bedankt omdat ik hen hielp een kind te krijgen, zeg ik dat het niet was gelukt zonder de laboranten, die voor hun embryo's zorgden.'

### Bent u al eens gered door een collega?

'Dat was nooit echt nodig. Ik ben ook niet bang dat ik op een dag gered zal moeten worden uit het zogenaamde politieke wespennest. Ja, de concurrentie is hard, maar in het ziekenhuis en aan de universiteit zag ik evenzeer mensen op onfraaie of onethische manieren de ladder beklimmen. Sommigen vinden het naïef dat ik geloof dat ik zulke trucs zelf niet zal toepassen, en toch probeer ik het. Handelen tegen je geweten geeft *moral distress* en maakt je kapot.'

### Welke taken zou u uit uw pakket willen schrappen?

'Geen enkele. Elk nieuw contact of onderwerp boeit mij. Omdat ik nu in het Europees Parlement start, ga ik in het ziekenhuis van 80 naar 20 procent. Ik ben er nog niet klaar voor om helemaal te stoppen. Enkele patiënten helpen vind ik niet minder zinvol dan een wet goedkeuren die misschien duizenden levens verbetert. Impact hebben, al is het maar op één mens, maakt je volgens mij minder snel rijp voor een burn-out.'

### Hoe behoedt u zichzelf voor zo'n burn-out?

'Doorheen de jaren heb ik een innerlijke thermostaat ontwikkeld die me zegt wanneer mijn energieniveau onder nul zit. Dan cancel ik zonder moeite een receptie. En ga ik toch eens over mijn grenzen, dan neem ik tijd om te herstellen. Op vakantie je mailbox negeren is ook heilzaam.' (*lacht*)

### Helpt mediteren?

'Zeker. Het herinnert me eraan dat je niet moet piekeren over morgen. Zeker op professioneel vlak vallen de dingen bijna altijd op hun pootjes. Veel mensen lopen hun gevoelens en bezorgdheden achterna, en denken dat het hun identiteit is, terwijl het gaat om een spontane hersenactiviteit die je evengoed kunt laten voorbijgaan. Meditatie oefent je daarin.'

### Wat betekent lummelen voor u?

'Twee of drie keer per jaar zijn mijn batterijen zo leeg dat ik de eerstvolgende zondag niets doe behalve in de zetel hangen, een beetje lezen en indommelen. Veel vaker hoeft dat niet te gebeuren, want niets doen, dáár word ik pas ongelukkig van.'

week 1	REIZEN
week 2	BUURTEN
week 3	VERWENNEN
week 4	SAMENLEVEN
week 5	WONEN
week 6	WERKEN