



# Waarom advocaten zo ongelukkig zijn

Het beroep van advocaat is zwaar. De werkdruk is hoog, cliënten zijn veeleisend en de druk van het declarabele uur doet zich voelen. Intussen is de cultuur op veel kantoren er één van *survival of the fittest*. Wie niet mee kan, wordt vaak als zwak gezien of ongeschikt. Het gevolg: psychische klachten of zelfs verslaving aan drugs en alcohol. Geluk blijkt in de advocatuur allesbehalve gewoon. Hoe komt dat en wat moet er aan gebeuren?



Juriaan Mensch

**M**r. X kreeg een dekenbezwaar en voorlopige maatregel op zijn bord wegens overmatig alcoholmisbruik. Het is een berichtje tussen de tuchtzaken uit het meinumner van het *Advocatenblad*. Mr. X is in therapie voor zijn alcoholverslaving en erkent dat de enige werkbare route voor hem is om in het geheel geen alcohol meer te gebruiken. Hij belooft verbetering.

Het verhaal van X staat niet op zichzelf. Het gaat te ver om te stellen dat advocaten een gevaarlijk beroep hebben, maar zeker is dat ze een professie beoefenen met een grote kans op psychische klachten (burn-out, depressie) of zelfs het ontwikkelen van een verslaving aan alcohol of drugs, zoals X. De advocatuur maakt niet altijd gelukkig, zo lijkt het.

Volgens arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir vormen psychische aandoeningen en gedragsstoornissen (burn-out, depressie) de afgelopen zes

jaar de belangrijkste oorzaak voor uitval van advocaten. Movir schrijft op haar website: 'De advocatuur gaat gebukt onder een veelheid aan werkgerelateerde problemen zoals stress, werkdruk, werkbelasting, samenwerkingsproblemen en een moeizame balans tussen werk en privé.'

Van de advocaten die zich in 2011 bij de arbeidsongeschiktheidsverzekeraar meldden, kampte 41 procent met een psychische aandoening. Cijfers over 2013 van Movir laten zien dat 'psychische klachten' op de eerste plaats staan als reden voor arbeidsongeschiktheid. In 2011, 2012 en 2013 ligt het aantal meldingen door psychische klachten zelfs zo'n dertig procent hoger dan in de twee jaren ervoor, meldt de verzekeraar. Ze geeft geen absolute aantallen. 'Concurrentiegevoelige informatie,' laat de woordvoerder weten.

Meer dan de cijfers van Movir is er in Nederland niet bekend over de (gees-

telijke) gezondheid van advocaten. In het buitenland is er meer onderzoek, en erkenning voor beroepsspecifieke psychologische problematiek waar advocaten mee kampen.



Een ouder (1990), maar vaak geciteerd onderzoek bijvoorbeeld is dat van de Johns Hopkins Universiteit in de Verenigde Staten. Onderzoekers vergeleken 104 beroepen en daarvan bleken drie beroepen een verhoogd risico op depressie te geven. Advocaten stonden op de eerste plek met ruim drieënhalf keer zoveel kans op een depressie dan andere beroepen. Echtscheiding kwam ook veel vaker voor, vooral onder vrouwelijke juristen. De Amerikaanse Orde van Advocaten schatte in dat vijftien tot twintig procent van de balie kampt met alcoholisme en middelenmisbruik.

In Australië noemt de Legal Services Commission psychische problematiek *The Elephant in the Room*. De commissie schat in dat psychische klachten een rol



spelen in één op de drie tuchtzaken, en eenzelfde aantal in zaken die beroepsaansprakelijkheidsverzekeraars voor advocaten behandelen.

Verder is het opvallend dat er in het buitenland op advocaten gerichte hulpgroepen zijn en flink op internet gediscussieerd wordt over depressie en verslaving. De Amerikaanse Orde heeft links naar groepen voor verslaafde of depressieve advocaten op haar website. Maar in Nederland is er dus weinig te vinden. Komt dat door schaamte en taboe?

### Gordijnen

‘Dat de problemen daar wel bespreekbaar zijn, en hier niet, heeft alles te maken met de cultuur,’ stelt Don Schothorst, oprichter van private verslavingskliniek SolutionS. ‘Zodra het hier over verslaving of psychische problematiek gaat dan gaan eerst de gordijnen dicht en gaat de deur op slot. Hier schaamt men zich, want er kleeft een stigma aan. In de Angelsaksische wereld prijst men je als je hulp zoekt.’

Schothorst schat in dat de genoemde Amerikaanse aantallen van vijftien tot twintig procent probleemgevallen ook voor Nederland gelden. En dat groeit volgens hem: ‘Ik zie de afgelopen jaren een opvallende toename van het aantal advocaten in onze bewonerspopulatie. Meestal jonge mannen. Alcohol en cocaïne, en vaak de combinatie daarvan zijn de meest voorkomende problemen. Het is duidelijk dat advocaten een risicogroep vormen waar het aankomt op ontvankelijkheid voor middelengebruik.’ De advocaten die SolutionS behandelt, noemen hoge werkdruk als voornaamste oorzaak voor hun verslaving, zegt Schothorst.

Volgens Movir gaat zeker 33 procent van de advocaten gebukt onder een verhoogd of hoog stressniveau. Nu is het beroep van advocaat uiteraard niet het enige stressvolle vak met hoge werkdruk. Maar een vergelijking van Movir met medici leert



dat advocaten wel meer uitvallen door psychische klachten. Bij medici staan fysieke klachten op de eerste plaats. Hoe komt het toch dat juist advocaten een verhoogd risico lijken te hebben op middelemisbruik en psychische klachten?

Een zoektocht door psychologische literatuur laat zien dat advocaten een geval apart zijn, en dat het uitoefenen van het vak risico's met zich meebrengt.

*Why lawyers are unhappy* is een paper geschreven door psycholoog Martin Seligman, voormalig president van de American Psychological Association. Hij onderzocht de hoge mate van ontevredenheid onder Amerikaanse advocaten en dan vooral de medewerkers, de groep dus die ook in Nederland de grootste

## Je hersenen kun je niet als een dossier achterlaten op het werk

uitstroom en ontevredenheid kent zoals onder meer bleek uit een onderzoek begin 2014 van Stichting 4YoungPeople en Careerwise.nl.

Seligman identificeerde drie hoofdoorzaken. De eerste is dat advocaten worden geselecteerd, en zichzelf selecteren, op de eigenschap van pessimisme. ‘Op bijna alle vlakken presteren pessimisten minder goed in het leven. Er is één grote uitzondering,’ schrijft Seligman: ‘Ze doen het beter in de rechtsbeoefening. Maar deze karaktertrek nemen ze mee hun privéleven in.’

De tweede reden is volgens Seligman het Amerikaanse (*adversarial*) rechtssysteem zelf, dat alleen winnaars en verliezers kent. Dat *zero-sum* systeem brengt een hoop negatieve emoties teweeg, volgens Seligman. De laatste reden voor het ontstaan van ongelukkige advoca-

ten die Seligman noemt, is het gebrek aan invloed om het werkende leven zelf vorm te geven. Advocaten worden geleefd.

Seligmans opsomming leert dat het dus niet alleen externe factoren zijn als werkdruk die de gezondheid bedreigen. Ook aan de persoon van de advocaat zelf kleven risico's. Want: welk menstype is bij uitstek geschikt voor werk dat een negatieve instelling vereist? ‘Dat is iemand die zeer analytisch, sceptisch en individualistisch is, een hoge *sense of urgency* heeft. Daarnaast zijn slechte sociale vaardigheden, een dunne huid en hoge intelligentie de kenmerken van mensen die voor het beroep advocaat kiezen,’ stelt Larry Richard, een autoriteit op het gebied van de persoonlijkheidskenmerken van advocaten. De in Washington DC werkzame psychiater en ex-advocaat onderzocht de persoonlijkheidskenmerken van meer dan veertigduizend mensen onder wie 25.000 juristen.

Richard: ‘De wereld van de advocatuur is enorm veranderd de afgelopen decennia, maar de mensen die voor het vak kiezen totaal niet. Het zijn steevast dezelfde types.’ Richard, legt uit wat het werk met de hersenen van de advocaten doet: ‘Je denkt veel op negatieve wijze. Je denkt voortdurend: wat kan er mis gaan? Wiens schuld is het? Wat zijn de problemen? Dat gaat dag in dag uit zo, en dat versterkt neurale paden en de hersengebieden die de probleemherkenning regelen. Er is onderzoek dat uitwijst dat deze ontwikkeling er in toenemende mate voor zorgt dat positief denken onmogelijk wordt gemaakt door de staat waarin de hersenen terechtkomen.’

Je hersenen kun je niet als een dossier achterlaten op het werk. Dus is het niet zo vreemd dat advocaten hun werkhouding én wereldbeeld meenemen hun privéleven in. ‘Mensen met een pessimistisch wereldbeeld zijn ook gevoeliger voor depressie. Maar het goede nieuws is dat deze vorm van depressie is aangeleerd. Optimisme kun je ook aanleren,’

zegt Richard. 'Verander je de cognitieve patronen, dan verander je ook de emoties.'



## Masculien

In het buitenland is het bewijs duidelijk minder anekdotisch door onderzoeken van mensen als Richard. Een goed beeld vormen van de problemen in Nederland is moeilijker. Maar een rondgang langs de Jellinek kliniek en enkele coaches die vaak advocaten begeleiden, bevestigen het beeld, en het gebrek aan openheid.

De Jellinek kliniek houdt geen beroepsspecifieke cijfers bij, maar merkt op dat het met name de groep 55+ is die nu met toenemende verslavingsproblematiek kampt. Dat betreft Amsterdam-Zuid, niet de probleemwijken, zo meldt de woordvoerder. Perfectionisme, hoge eisen die aan de mensen worden gesteld in combinatie met een masculiene bedrijfscultuur is een reden die problematiek in de hand werkt. Maar de bedrijfsartsen uit het zakenleven worden nog maar weinig getraind op omgaan met verslaving, volgens de instelling.

Voormalig advocate Caroline Bun heeft een grotendeels op de advocatuur gerichte coachingspraktijk en merkt op dat de problematiek rond verslaving, burn-out en depressie in de advocatuur al jaren speelt. Bun wijst op de rol die advocaten beroepsmatig spelen, en maar moeilijk af kunnen leggen. Er is veel repressie van emoties die niet bij die rol horen volgens haar, dat kan tot depressie leiden. Marie-José Gilsing is naast advocate ook een in de advocatuur gespecialiseerde coach met coachingsbureau De Cirkel Coaching. Ook zij wijst op het culturele taboe om gevoelens te delen, uit angst om als zwak gezien te worden. Om die reden pleit ze voor meer compassie en betrokkenheid tussen beroepsgenoten onderling en richting cliënt.

Dick Freriks coacht maatschappen en individuele advocaten. Hij is psycholoog, psychotherapeut en oprichter van

Ascender, een psychologisch adviesbureau dat zich op professionals richt. Het heeft zestien vestigingen in Nederland en vangt advocaten op die worden doorbestuurd door onder andere Movir. Hij ziet de burn-outs, de verslavings- en psychische problematiek dagelijks. 'Onderschat niet hoe groot de alcoholconsumptie en -afhankelijkheid is bij professionals die onder grote druk staan en werken,' waarschuwt hij. 'Daarnaast vragen professionele hulpverleners als advocaten niet snel hulp voor zichzelf. Dat ziet men als een brevet van onvermogen. Dus men komt vaak te laat.'

Movir meldt expliciet ook samenwerkingsproblemen als oorzaak voor arbeidsongeschiktheid. Freriks herkent dat. Werkdruk is een factor voor advocaten aan het begin van de carrière, ziet hij, maar voor advocaten met management- en bestuursverantwoordelijkheden spelen andere zaken. Freriks: 'Bij de kantoren die ik coach, meestal middelgroot met twintig tot dertig partners, zie je deze dilemma's langskomen: positioneren in de markt, beleid en visie uitzetten, investeren in de relatie met de cliënten, kennis van de omgeving, het zoeken naar een manier om in deze moeilijke tijd het eens te worden over de visie, waar je naartoe moet. Binnen kantoren zie ik dat dit punt druk zet op de samenwerkingsrelaties. Stress zit hem niet primair in de werkdruk, maar meer in de onderlinge verhoudingen binnen kantoor. Net als bij maatschappen in ziekenhuizen.'

Het empathisch tekort van 'De Advocaat' naar de cliënt toe is al vaak beschreven, maar in het eigen huis is dus net zo goed sprake van dat tekort. In de bedrijfscultuur, maar ook individueel lijkt er weinig aandacht te zijn om goed te zorgen voor jezelf. Wel ziet Freriks meer openheid ontstaan over de problematiek: 'Het taboe begint nu eindelijk doorbroken te worden. Ik krijg nu meer partners die zeggen dat ze niet goed voor hun bedrijf kunnen zorgen als ze niet goed voor zichzelf zijn.' Het zijn

## Zo blijf je psychisch gezond

- Neem meerdere rollen in, naast die van advocaat. Zowel privé als maatschappelijk. Wie die rollen goed naast elkaar invult, leeft gezonder, blijkt uit onderzoek.
- Mensen die veel tijd doorbrengen met hun dierbaren zijn gelukkiger.
- Mensen met een drukke baan en kinderen ervaren juist minder stress dan diegenen zonder kinderen.
- Vergroot je emotionele intelligentie. Advocaten hebben emotioneel werk, maar worden getraind afstandelijk en rationeel te zijn. Mindfulnessoefeningen kunnen helpen de emotionele intelligentie te vergroten en beter met stress om te gaan.
- Begrijp de relatie tussen (negatieve) gedachten en je emoties. Leer deze ook te uiten. Dat is belangrijk voor het gezond houden van relaties op het werk en privé.
- Kweek mentale veerkracht. Advocaten scoren bewezen slecht op deze eigenschap, maar die is belangrijk bij het verdragen van stress en verandering. Negatief denken verlaagt de mentale veerkracht. Veerkracht testen kan op [www.elestia.nl/mentaleveerkracht/](http://www.elestia.nl/mentaleveerkracht/).
- Slaap voldoende. Steeds meer onderzoek laat zien hoe belangrijk slaap is voor optimaal functioneren en gezondheid.
- Wacht niet met hulp zoeken. Advocaten wachten vaak te lang.
- Werk aan het 'psychologisch klimaat' op kantoor. Voelen mensen zich gerespecteerd, eerlijk behandeld, gewaardeerd? En wordt een foutje maken getolereerd? Positieve scores correleren met hogere productiviteit.
- En onthoud: gelukkige mensen presteren beter en draaien een hogere omzet.

met name middelgrote kantoren waar de behoefte ontstaat, zegt Freriks. Die vragen hem om laagdrempelige toegang tot hulpverleners.

Dat ondanks de verbeteringen hulp zoeken nog steeds moeilijk ligt en er een schaamtecteeltuur heerst, wordt duidelijk door de werkwijze die Ascender moet hanteren om de advocaat sneller uit de ontkenningcultuur te halen en te bewegen om eerder hulp te zoeken.

In Amsterdam is Freriks' bureau bij een kantoor gestart met een *Employee Assistant Program*. Daar kunnen advocaten, zonder zich eerst bij iemand te melden van het eigen kantoor, direct terecht bij een psycholoog.

Psycholoog Seligmans derde reden voor het ontstaan van *unhappy lawyers* is controle over de agenda ofwel betere *work-life balance*. Voor Gerda Aufderhaar en haar twee andere compagnons was dat een belangrijke beweegreden om voor zichzelf te beginnen. Ze verliet de maatschap van een groot commercieel kantoor, en startte met twee collega's Marquant advocaten in Hardenberg, waar nu vijf compagnons werken.

De advocate voelde zich soms een roepende in de woestijn als ze een pleidooi hield om meer in mensen te investeren en een gezondere cultuur tot stand te brengen bij haar voorma-



lige kantoor. Als mensen gezonder en gelukkiger zijn, dan verdien je dat vanzelf terug, was haar redenering. Maar dat had weinig effect. Aufderhaar: 'Ik kon me niet vinden in hoe er met medewerkers werd omgegaan als ze door omstandigheden even minder goed presteerden. Dan werden ze vrij snel afgeserveerd. Het ging te veel om wat er onder aan de streep overbleef. Vaak hebben maatschappen hun eigen gouden kooi gecreëerd met het inkomen dat ze krijgen. Maar de gezondheidsrisico's die ze lopen, burn-out, hartinfarcten, noem het allemaal maar op, die blijven ze ontkennen. Zelfs als het een collega overkomt.'

Aufderhaar: 'Iedereen heeft de ervaring weleens dat het even niet zo lekker gaat. Aan de buitenkant zie je dat collega-partners zich dan bikkels tonen: zo van het doet me niks, mijn omzet blijft op peil. Maar ondertus-

sen hangen ze wel aan de hulplijn van Movir en vragen ze hoe ze zich in godsnaam moeten handhaven. Dat is geen goed voorbeeld voor degenen die er op een menselijkere manier mee om willen gaan.'

Nog een reden dat de cultuur moeizaam verandert volgens Aufderhaar is dat maatschappen hun eigen organisatieadviseurs in de arm nemen. Die leveren niet de boodschap die een maatschap niet wil horen, zegt ze: 'Mensen die verandering teweeg willen brengen binnen grotere kantoren lukt dat niet en haken af. Die beginnen voor zichzelf of gaan werken bij een kantoor dat wel meer aandacht heeft voor welzijn. De schaalgrootte in de advocatuur neemt af en dat is ook omdat men voor zichzelf begint. Geld is niet alles. Wij hebben een stapje teruggedaan wat inkomen betreft, maar er veel goeds voor teruggekregen.' <<

advertentie



# Gratis proef-exemplaar

Elk kwartaal achtergrond en praktijk binnen ICT en recht. Vakartikelen, jurisprudentie, wetgeving en andere direct toepasbare informatie. Op papier of elektronisch (pdf).

Maak nu gratis kennis met het ICTRecht tijdschrift en vraag het laatste exemplaar aan via [ictrecht.nl/tijdschrift/](http://ictrecht.nl/tijdschrift/)