

www.cnvdienstenbond.nl

Akkoord

Supers
verdwijnen uit
straatbeeld

Doorbraak
bij ING

Gevaarlijke
ontwikkeling in
detailhandel

Kunduz-
akkoord:
Het kan duz
anders!

'60-urige werkweek
is niet normaal'

cnv Dienstenbond

voor elkaar

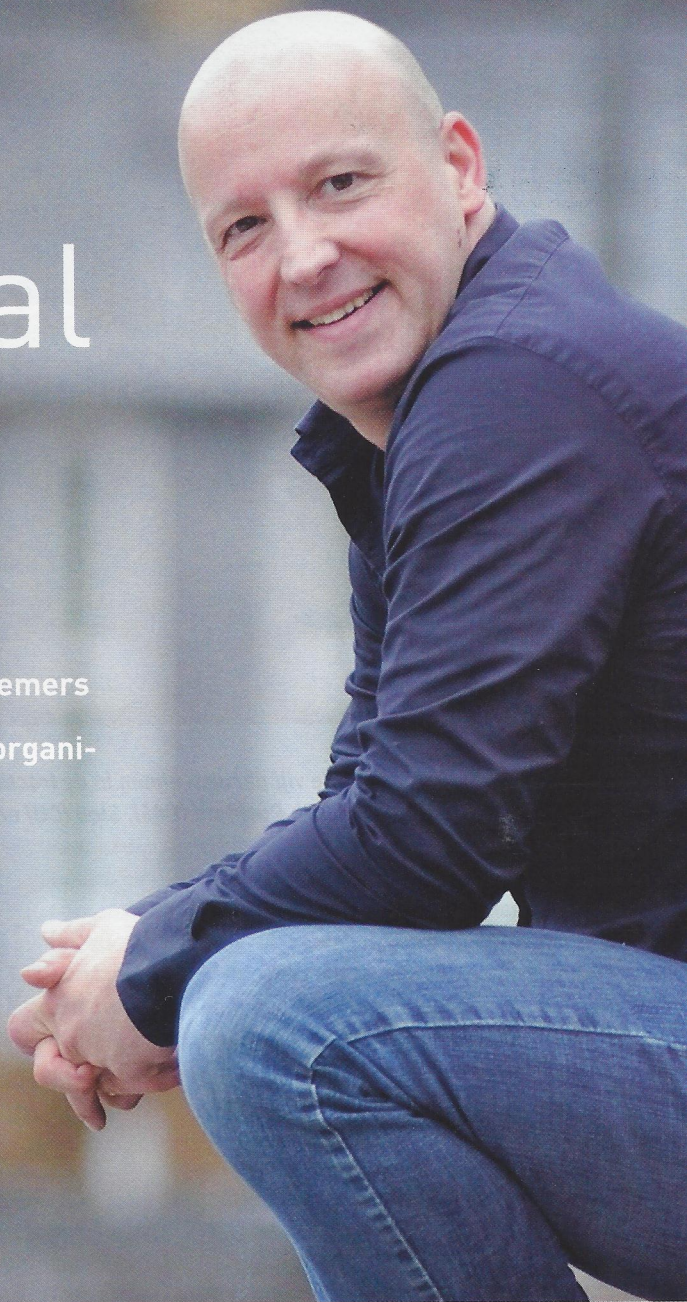


Bart Flos opent aanval op stress

Maar liefst 85 procent van de Nederlandse werknemers heeft last van stressverschijnselen. Schrijver en organisatiedeskundige Bart Flos vindt dat niet normaal.

In zijn Anti-sleurboek spoort de auteur, annex crisismanager, annex veranderadviseur werknemers aan ten strijden te trekken tegen deze welvaartsziekte.

TEKST JEROEN TJEPKEMA | FOTO'S DIERK HENDRIKS



Het Anti-sleurboek is volgens Bart Flos dan ook bedoeld voor alle werkende Nederlanders. Hij wil ze helpen nadenken over de vraag waaróm ze eigenlijk werken, vooral als ze dreigen door te schieten naar overbelasting. "In mijn rol als coach, maar ook als crisismanager, heb ik heel veel ellende gezien", zegt de auteur die bekendheid verwierf met het Anti-klaagboek. "Waarom stemmen medewerkers toch steeds in met dingen die allang niet meer overeenkomen met hun arbeidscontract? Realiseren mensen die chronisch 60 uur per week werken zich niet dat zo'n lange werkweek helemaal niet normaal is?"

Sluipmoordenaar

Flos typeert overbelasting als een sluipmoordenaar die heel geleidelijk te werk gaat. Als je een contract voor 40 uur hebt ondertekend, ga je niet meteen de volgende week 60 uur werken. Dat sluipt er langzaam in. De statistieken zijn verontrustend. Een miljoen mensen in Nederland heeft last van overbelastingsverschijnselen die kunnen leiden tot een burn-out. Volgens het CBS is maar 15 procent van de werknemers helemaal stressvrij. "Als we daarvan zeggen 'dat is nou eenmaal zo', denk ik dat we op het punt gekomen zijn dat er iets moet gebeuren!", vindt Flos. "Het is namelijk níet normaal dat

85 procent van de werkende Nederlanders last heeft van enige vorm van aanhoudende stress."

Vechten of vluchten

Wat is stress eigenlijk? Er bestaan allerlei wetenschappelijke definities voor, maar oorspronkelijk was het een overlevingsreactie, bedoeld om alle sensoren en organen in de vecht- of vluchtstand te zetten. Als je vroeger een leeuw tegenkwam op de Savanne, had je allerlei eigenschappen nodig om te vechten of –zoals in de meeste gevallen– te vluchten. Tijdens stress gaan je bloedvaten open, je longen worden wijder en je wordt alerter. Een stress-



Schrijver Bart Flos roept werknemers die last hebben van sleurstress op het heft in eigen handen te nemen.

reactie zet het lichaam in een soort turbostand die bedoeld is voor korte momenten. "In het moderne werken is stress echter een permanente toestand geworden", zegt de schrijver. "Daar zijn mensen niet op geëvolueerd. Ze verslijten in hoog tempo als ze permanent in de stress-modus staan. Het is een nuttige overlevingsmechaniek vanuit de evolutie, maar doet ons de das om in het moderne werken."

Onderbelasting

Mensen hebben de neiging om te denken dat hoe drukker ze het hebben, hoe meer last van stress ze krijgen. Volgens Flos kunnen mensen echter

ook last van stress krijgen als ze weinig of niets te doen hebben of als ze te weinig worden uitgedaagd in hun werk. Dat zou kunnen leiden tot een bore-out. Ook over sleur bestaan misverstanden. Mensen denken bij sleur alleen maar aan saaiheid. Maar chronische overbelasting is ook sleur volgens Flos: "Denk bijvoorbeeld aan twee partners die allebei een drukke baan hebben, vaak 's avonds weg zijn en die hun kinderen in het weekend van sport- naar danslessen slepen. Voor hen is het leven één grote logistieke onderneming die bestaat uit rennen en vliegen, vallen en weer opstaan. Dat is óók sleur."

Onbalans en stress

Onbalans en stress zijn twee aparte fenomenen die vaak in verband staan met elkaar. Je kan in onbalans zijn, door onregelmatig en veel te werken, zonder daar stress van te ondervinden. Aan de andere kant kunnen mensen die heel erg in balans zijn, juist heel veel stress ervaren als die balans maar een klein beetje wordt verstoord. Hoe makkelijk jij in de stress kan schieten van onbalans, kun je uitvinden met de zogenaamde workaholic test op www.antisleurboek.nl. Hoe bevestigingsbestendig ben jij?

Hoe herken je sleur?

Zowel een sleur van onderbelasting als een sleur van overbelasting kan leiden tot stress. Het is dus de kunst om de symptomen te herkennen voordat je het stress-stadium bereikt. Dat is een geleidelijk proces. "Als je zes keer per dag naar boven loopt en je vergeet wat je daar kwam doen, als je uiteindelijk wc-rollen opbergt in de koelkast en boeken in de wasmachine, dan kun je dat niet meer afdoen als een beetje verstrooidheid. Dan moet je erkennen dat dit soort symptomen abnormaal zijn. Maar omdat het heel geleidelijk gaat, heb je de neiging ze te onderschatten."

Een stressreactie zet het lichaam in een turbostand

Niet wegcijferen

Flos roept de mensen die overbelastingssymptomen bij zichzelf herkennen op in actie te komen. Maar de drempel om naar de baas te stappen is hoog, erkent ook de crisismanager. "Als medewerker heb je een één-op-één-relatie met je baas, maar hij heeft een één-op-veel-relatie met al zijn >>

De Grote Sleur

De mens is eigenlijk gewoon een dier, maar met een unieke eigenschap: zelfbewustzijn. Dieren hebben dat niet en doen al een miljoen jaar hetzelfde: jagen, eten, slapen en voortplanten. Dat is geen sleur, want ze zijn er zich niet van bewust. Een leeuw gaat pas jagen en eten (werken) als hij honger heeft. De rest van de tijd rust hij uit in het zonnetje. Een mens is zelfbewust en wil zijn leven anders indelen. Als dat je niet goed lukt, word je ontevreden. Als je daar niks aan doet, behalve erover klagen, dan zit je in wat Flos noemt: De Grote Sleur. Met hoofdletters. Doorbreek die. Dat hoeft niet dramatisch te zijn, het kan ook met kleine stappen. Veel mensen nemen altijd dezelfde route naar hun werk. Ga op weg naar huis eens die weg in, waarvan je je altijd al afvroeg waar die heen leidt. Ga halverwege op een bankje zitten en snuif de lucht op, vier seconden door je neus naar binnen en vijf seconden door je mond naar buiten. Het klinkt soft, maar het werkt écht volgens Flos!

>> medewerkers. De belangen van een bedrijf zijn bovendien groter en ingewikkelder dan die van de individuele medewerkers."

Daarom moet je volgens Flos als werknemer goed blijven kijken naar de dingen die je hebt vastgelegd. "Als je een contract voor 40 uur per week bent aangegaan, maar inmiddels zestig uur aan de slag bent, werk je die laatste twintig uur niet meer voor je salaris, maar om je baas tevreden te stellen. Niet dat iedereen nu ineens om precies vijf uur naar huis zou moeten gaan. Je mag je best inzetten en passie hebben voor je bedrijf. Maar je hoeft jezelf er niet helemaal voor weg te cijferen."

Als je stresssymptomen bij jezelf herkent, moet je daar met je baas over praten

Normverlaging

Flos heeft de ervaring dat werknemers vaak denken dat hun harde werk wel wordt opgemerkt door hun baas. Maar als je niets zegt, vindt de baas het wel prima en gebeurt er niks. De baas profiteert er immers van. Uit onderzoek van de schrijver blijkt dat de werkgevers in Nederland daardoor 6,6 miljard euro per jaar aan overwerkvergoedingen

besparen. Flos waarschuwt voor deze collectieve normverlaging, zoals hij het noemt. "Als we nu zeggen dat 50 uur normaal is, dan zeggen we over tien jaar dat 60 uur normaal is. Eigenlijk zou je precies zoveel moeten werken, dat je in je levensonderhoud kunt voorzien. Dat deden onze voorouders in het steenen tijdperk ook en dat doet de leeuw op de Savanne ook nog steeds. Als je 40 uur moet werken voor je levensonderhoud, doe dat dan gemiddeld ook. Ga daarna naar huis en knuffel je partner en je kinderen. Ga je hobby's bedrijven en geniet van het leven waar je je geld voor verdient."

Ga zelf het gesprek aan

Daarvoor zul je dus wel met je baas moeten praten en zoals gezegd is de drempel van zijn kantoor erg hoog. Bovendien moet je volgens de veranderadviseur geduld hebben. "Je zal niet van het ene op het andere moment van 60 naar 40 uur gaan. Als jij in de loop der jaren meer uren bent gaan werken dan in je contract staat, als je in het weekend en 's avonds laat gebeld kon worden en als je altijd op zondag je mail hebt beantwoord, dan is het lastig om dat in een keer terug te draaien. Je hebt als het ware je baas beloofd voor slecht gedrag. Toch zul je het gesprek met hem moeten aangaan. Daar is lef voor nodig, dat realiseer ik mij. Maar als je niets doet, verandert er ook niks. Ik noem het daarom professionele assertiviteit."

Niet alleen naar je baas

Je hoeft het overigens niet alleen te doen. Een coach zou je bijvoorbeeld kunnen helpen, maar het scheelt volgens de crisismanager soms ook als je het samen met gelijkgestemde collega's doet. "Wat je in ieder geval niet moet doen is plompverloren bij je baas binnenstappen", zegt Flos. "Bereid je goed voor en bouw een case op. Stof je arbeidscontract eens af en kijk wat jullie ooit met elkaar hebben afgesproken. Maak vervolgens een persoonlijk actieplan. Doe dat zorgvuldig, want het wordt misschien wel het belangrijkste project van je leven. Je wilt met het



Bart Flos: 'Je kunt niet het leven en je baas de schuld blijven geven als je zelf niks doet.'



gesprek immers voorkomen dat je vervroegd uitvalt door een burn-out. In je actieplan hou je bij wat er in de gesprekken is gezegd, wanneer vervolgspraken staan gepland, wanneer je om tussenevaluaties vraagt (wat is er al gedaan om mijn werk aan te passen) enzovoorts. Oftewel als jij je huiswerk goed doet, heb je een grote kans van slagen."

Baas kan ook positief reageren

Flos wil de mensen die terughoudend zijn om naar hun baas of leidinggevende te stappen een hart onder de riem steken: "De kans is groot dat hij begrip

voor jouw situatie heeft. Ik kom zat leidinggevenden tegen die zeggen: 'Had het maar eerder aangegeven. Ik dacht dat jij het juist prettig vond zoveel tijd en energie in je werk te steken. Uiteraard gaan we daar wat aan doen.' Je kon wel eens verbaasd zijn over de reactie. Bazen zijn heus niet allemaal slavendrijvers. En als een bedrijf toch weinig oog heeft voor de individuele kant van jou als medewerker, dan moet je maar eens goed nadenken of je daar wel wilt blijven werken."

Het leven is niet slecht

Flos geeft toe dat het best lastig is voor

jezelf op te komen. Sommige mensen overkomen dingen waarvan ze zeggen dat het komt door het leven. Het leven is slecht, vinden ze, of hard "Maar het leven is niet slecht of hard, het is onverschillig" zet de auteur van het Anti-sleurboek daar tegenover. "Als je werk ten koste gaat van je gezondheid of je privéleven, moet je er wat aan doen. Je kunt niet het leven en je baas de schuld geven als je zelf niets doet. Waarom probeer je het niet gewoon? Niet geschoten is altijd mis." ■

Anti-sleurboek bestellen?

Kijk op www.antisleurboek.nl