

JAARGANG 5 | oktober 2012 | NR 3

# MijnVakbond.nl

**“TREK TEN  
STRIJDE TEGEN  
STRESS!”**

Fiscaal |  
voordeel |

Een koffer |  
vol idealen |

**EXTRA:** NIEUWS  
UIT UW SECTOR



Publieke Zaak



Kort nieuws



BART FLOS OPENT

# AANVAL OP STRESS

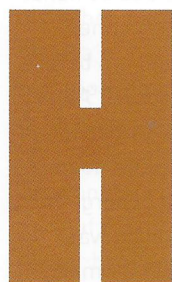




Tekst: **Jeroen Tjepkema**

Foto's: **Dierk Hendriks**

Maar liefst 85 procent van de Nederlandse werknemers heeft last van stressverschijnselen. Schrijver en organisatie-deskundige Bart Flos vindt dat niet normaal. In zijn Anti-sleurboek spoort de auteur, annex crisismanager, annex veranderadviseur werknemers aan ten strijde te trekken tegen deze welvaartsziekte.



et 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 veel uren maken 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 veel meer uren werken. Dat sluipt er langzaam in. De statistieken zijn verontrustend. Eén 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 niet normaal dat 85 procent van de werkende Nederlanders last heeft van enige vorm van aanhoudende stress."

## 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 dansles slepen. Voor hen is het leven één grote logistieke onderneming die bestaat uit rennen en vliegen, vallen en weer opstaan. Dat is óók sleur."







"JE KUNT NIET HET LEVEN EN JE  
BAAS DE SCHULD BLIJVEN GEVEN  
ALS JE ZELF NIKS DOET"

### 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 was-machine, 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."

Flos roept de mensen die overbelastingssymptomen bij zichzelf herkennen op in actie te komen. Maar de drempel om naar de manager of leidinggevende 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 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. "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."

### 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. "Eigenlijk zou je precies zoveel moeten werken, dat je in je levensonderhoud kunt voorzien. Dat deden onze voorouders in het stenen tijdperk ook en dat doet de leeuw op de Savanne ook nog steeds. Als je 40 uur moet werken voor je levens-

"WERKGEVERS ZIJN HEUS NIET ALLEMAAL SLAVENDRIJVERS"



# 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.antisleurbboek.nl](http://www.antisleurbboek.nl). Hoe bevingsbestendig ben jij?

onderhoud, 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 waarvoor je je geld 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 minder uren gaan werken. 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."

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. 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. Leidinggevenden 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."

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-sleurbboek 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-sleurbboek bestellen?  
Kijk op [www.antisleurbboek.nl](http://www.antisleurbboek.nl)



**Stelling**

**Wat vindt u ervan?**  
**Ik heb veel stress op mijn werk**

SMS uw standpunt naar 4411 en vermeld CNV EENS of CNV ONEENS.  
U kunt ook reageren via de website [www.mijnvakbond.nl](http://www.mijnvakbond.nl).

