

# Word je stress de baas

Een gejaagd gevoel, geen concentratie, uren wakker liggen. Chronische stress kan verwoestend werken. Los het op. Niet door van baan te wisselen, maar door je huidige functie aan te pakken. 'Werkdruk creëer je gezamenlijk, probeer het ook met elkaar op te lossen.'

Door Jasperien van Weerdt

**N**aast de gebruikelijke kantooruren ook 's avonds en in de weekenden werken en daarnaast een studie volgen ... Er werd veel van haar gevraagd bij haar werk voor een grote vakbond. Maar Denise Hulst (57) had het naar haar zin en alles ging goed. Totdat ze moeder werd. 'Ik sliep nauwelijks meer en kon me niet ontspannen. Op een gegeven moment ging ik huilend op de fiets naar mijn werk.' De machine die zo lekker draaide, kwam abrupt tot stilstand. 'Ik was zo moe. Zelfs een theekopje optillen putte me uit', blikt Hulst terug.

In de twee jaar dat ze ziek thuis zat verdiepte ze zich in de vraag hoe het zover had kunnen komen. Inmiddels gebruikt Hulst die kennis in haar bedrijf Het Betere Werken, dat organisaties helpt de

Veel mensen hebben de neiging steeds toezeggingen te doen die ze eigenlijk niet kunnen waarmaken.



werkdruk te verlagen. Ze heeft ook acht boeken geschreven over dit thema.

## Draak van een baas

Eén simpel recept is helaas niet te geven. 'Mensen verschillen. De een gedijt bij drukte, terwijl de ander juist behoefte heeft aan rust en structuur. De crux is leren omgaan met wat er op je afkomt', zegt Hulst.

Bij burn-outklachten een nieuwe baan of werkgever zoeken lost het probleem niet op, tenzij je een draak van een baas hebt, die de symptomen aanwakkert. Begin daarom met te ontdekken welke patronen je in de weg zitten. 'Veel mensen hebben bijvoorbeeld de neiging steeds toezeggingen te doen die ze eigenlijk niet kunnen waarmaken.'

Het doorbreken van zulke patronen kan tot verrassende ontdekkingen leiden. 'Zeg eens nee. Je zult merken dat je collega's dat meestal helemaal niet erg vinden. Sterker nog: het schept een klimaat waarin anderen ook ruimte voelen om op de rem te trappen.'

## Samen sterk

Ook samenwerken kan helpen. 'Bied je collega eens aan de komende twee uur zijn taken over te nemen, zodat hij ongestoord kan werken, en draai daarna de rollen om. Werkdruk is een probleem dat je gezamenlijk creëert, dus probeer het ook samen op te lossen.'

Dat probleem is groot. Maar liefst 16% van de Nederlanders kampt met burn-outklachten, zo

# 60.000

De kosten voor een burn-out worden geraamd op minimaal €60.000.

# 16%

Maar liefst 16% van de Nederlanders kampt met burn-outklachten.

blijkt uit cijfers van het CBS. Dat is niet alleen vervelend voor werknemers, maar ook voor bedrijven. De kosten voor een burn-out worden geraamd op minimaal 60.000 euro.

## Energievreters

Gea Peper (53), eigenaar van het HappinessBureau, ondersteunt organisaties bij het vergroten van het werkgeluk van hun medewerkers. Ze merkt dat veel bedrijven het paard achter de wagen spannen. 'Ze komen vaak pas in actie als iemand al is uitgevallen, terwijl voorkomen natuurlijk beter is dan genezen.'

Een goede remedie is in de huidige functie te zorgen voor een betere balans tussen energievreters en -gevers. 'Besteed meer aandacht aan zaken die energie geven, zoals autonomie en waardering. Het lukt dan beter om te gaan met energievreters, zoals saai of te zwaar werk, regels of onduidelijk beleid.'

## Hartslagmetingen

Uit onderzoek van Sharp Europe, fabrikant van elektronische kantoorproducten, onder ruim tweeduizend kantoormedewerkers in Europa blijkt dat 86% van hen vergaderen beschouwt als tijdsverspilling. Peper heeft bovendien door gesprekken met medewerkers en door hartslagmetingen gemerkt dat veel medewerkers vergaderingen als stressvol ervaren. 'Probeer de vergaderfrequentie te verlagen en vergaderingen anders in te kleden. Laat bijvoorbeeld iedereen vertellen op welk wapenfeit van afgelopen week hij of zij trots is. Zo

'Zeg eens nee. Je zult merken dat je collega's dat helemaal niet erg vinden'



FOTO: GETTY IMAGES



ontstaat een andere dynamiek.'

Medewerkers dragen hierbij ook een verantwoordelijkheid. 'Als iemand vraagt hoe het met je gaat, zeg dan eens niet "Druk, druk, druk", maar "Ik ben lekker bezig". Dat geeft een heel ander gevoel.'

## Alles in de agenda

Veel werkdruk ontstaat doordat medewerkers onvoldoende tijd nemen om zaken te overdenken, ziet Inez Petter (43), eigenaar van Brightsky, gespecialiseerd in vermindering van stress op het werk. Een voorbeeld hiervan is de mailbox. Petter adviseert elke ochtend een halfuur te reserveren om

e-mailberichten te sorteren. 'Lees en vraag je af: wat wil de ander precies? Hoort dit op mijn bordje of (deels) bij een ander? Vervolgens is het zaak voor elke taak uit de e-mail een concreet tijdstip in te plannen.'

Verder adviseert Petter alles in de agenda te noteren. 'Onze hersencapaciteit is beperkt: je kunt niet alles onthouden. door de agenda dit werk te laten doen vergeet je niets meer en hoef je ook geen energie te verspillen door eindeloos taken in je hoofd te herhalen. Dit leidt tot meer overzicht en rust. Je krijgt niet langer het idee: alles overkomt me.' □

## 'ALS STRESS CHRONISCH WORDT, GAAT HET MIS'

• *Veel methodes om burn-outs te voorkomen zijn gericht op psychologische aspecten. Stress is echter niet iets wat je zelf creëert, maar is vooral een biologische reactie op gevaar, meent Jurgen Spelbos (56), auteur van het boek 'Minder stress met stressologie'.*

• *Spelbos, oud-directeur communicatie bij ING, werd tien jaar geleden geveld door een waslijst aan lichamelijke klachten, variërend van een darmperforatie tot een kwikvergiftiging. Later realiseerde hij zich dat hij een burn-out had: het resultaat van jarenlang doorbuffelen. 'Chronische stress bleek de verbindende factor van al die kwalen.'*

• *Zo'n situatie ontstaat geleidelijk. 'Bij acute stress, omdat je bijvoorbeeld een deadline moet halen, maakt je lichaam adrenaline aan, een stresshormoon. Je krijgt daar energie van en gaat beter presteren. Dat voelt lekker. Maar als die stress chronisch wordt, gaat het mis. Dan worden onder andere je spijsvertering en immuunsysteem aangetast. Ook onttrekken stresshormonen energie aan je hersenen, waardoor je niet meer helder kunt nadenken.'*



• *Spelbos zoekt oplossingen in onder meer een ander voedingspatroon. 'Probeer tekorten aan serotonine, magnesium, vitamine D en omega 3 aan te vullen. Zo vergroot je je stressbestendigheid.'*

• *Daarnaast helpt het rust te nemen. 'Probeer je elke dag twintig minuten echt te ontspannen, door bijvoorbeeld naar de vogels te luisteren. Je lichaam komt dan in de fabrieksstand.' Hij bedoelt hiermee dat je lichaam teruggaat naar de fabrieksinstellingen, zoals bij een telefoon. Je lichaam wordt weer als nieuw, zoals het de fabriek heeft verlaten. Dat wil zeggen: stressloos.*