

Verslag Check je Werkstress Congres 16 oktober 2015

Werkstress te lijf: hoe herken je de drupel?

Verslag Floor Bakhuys Roozeboom

‘Wie heeft er wel eens ’s avonds nog een werkmail verstuurd?’ De vraag van Lodewijk Asscher blijft even in de zaal hangen. Dan schieten alle handen in het publiek in één keer de lucht in. ‘Iedereen dus,’ concludeert de minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid met een lachje. ‘Dat dacht ik al. Daar is natuurlijk ook niets mis mee,’ zo stelt hij in de openingsspeech waarmee de Week van de Werkstress vandaag wordt afgetrapt. ‘Maar,’ vervolgt hij, ‘waar ligt de grens? Is er nog wel een moment dat die computer helemaal uitgaat? Hoe herken je bij jezelf de druppel die jouw emmer doet overlopen? En wanneer is ‘veel’ eigenlijk te veel?’

Dat zijn de vragen die centraal staan bij de aftrap van de Week van de Werkstress op het Check je Werkstress Congres op maandag 16 november, in de Fokker Terminal te Den Haag. Belangrijke vragen, benadrukt de minister, want bijna één miljoen van de Nederlanders heeft last van burnout-klachten. Eén op de zeven Nederlanders heeft het gevoel tegen een burn-out aan te lopen. Met name jongeren van 25 tot 35 vormen een risicogroep. 17 procent van deze jongeren heeft last van burn-out-klachten. Heftige cijfers, aldus Asscher, vooral omdat mensen die op jonge leeftijd stressklachten ervaren, daar hun hele leven last van kunnen blijven houden. ‘Doodzonde,’ zegt de minister, ‘want als jonge talenten aan het begin van hun carrière al buitenspel komen te staan, is dat niet alleen een drama voor hen, maar ook voor de maatschappij.’

Daarom moeten we ons als samenleving actief inzetten om werkstress te verminderen en alert zijn op de symptomen, aldus Asscher. ‘Dat geldt voor werkgevers, die goed op hun werknemers moeten letten en werkstress bespreekbaar moeten maken. Het geldt voor de Inspectie SZW, die scherp moet blijven op dit onderwerp. Maar het geldt ook voor de werknemers zelf. Het is belangrijk om jezelf af en toe de vraag te stellen: kan ik het allemaal nog wel aan? Wat is voor mij de druppel?’ Vooral jonge werknemers die aan het begin van hun carrière staan en hun eigen grenzen nog niet kennen, lopen zichzelf volgens Asscher gemakkelijk voorbij. Zeker als op kantoor een sfeer heerst van wedstrijdjes ‘wie het laatst het licht uit doet en het eerste weer op kantoor zit’ kunnen jonge werknemers bezwijken onder de druk die op hen wordt gelegd. Door anderen, maar ook door henzelf.’

Burn-out survivors

Ervaringsdeskundigen Floris Kortie en Mariëlle Lunenburg kunnen daarover meepraten. Zij betreden na Asschers openingsspeech het podium om samen met de minister en dagvoorzitter Tex de Wit verder te praten over hun persoonlijke ervaringen als jonge ‘burn-out-survivors’. Floris Kortie, professioneel muzikieliefhebber en redacteur bij onder andere Podium Witteman, herkent zich vooral in de hoge eisen die hij vanaf het begin van zijn carrière aan zichzelf stelde. ‘Ik wilde continu het allerbeste uit mezelf halen, het hoogst haalbare bereiken, het

liefst binnen een jaar minister van Cultuur worden. Daarom moest ik van mezelf alles kunnen, ook dingen die helemaal niet in me zaten. Om dat te compenseren ging ik dan nóg harder werken, in de hoop dat niemand zou merken dat ik niet overal even goed in was.'

Mariëlle Lunenburg, nu communicatieadviseur van de gemeente Waalre, had op haar zesentwintigste een burn-out en schreef het boek 'Jong Opgebrand, waarvoor ze ook andere jongeren met een burn-out interviewde. Voor Lunenburg waren de verhalen van de mensen die ze interviewde stuk voor stuk heel herkenbaar. 'Juist als je jong bent en aan het begin van je carrière staat is het moeilijk om nee te zeggen. Veel jongeren die een burn-out krijgen zijn talentvol en stellen daarom hele hoge eisen aan zichzelf. Ze kennen hun eigen grenzen nog niet. Bovendien zijn ze bang mensen om teleur te stellen en voor anderen onder te doen.' Asscher knikt instemmend en voegt toe dat hier voor organisaties een verantwoordelijkheid om goed op jonge werknemers te letten. 'Werkgevers moeten ook af en toe zeggen: doe jij maar even een stapje terug, je moet nog langer mee. Bedrijven moeten beseffen dat werknemers hun belangrijkste productiemiddel zijn.'

Volgens Mariëlle is dat besef nog lang niet bij alle organisaties ingedaald. 'Als het in een bedrijf bijvoorbeeld niet gebruikelijk is om pauze te nemen, moet je als werknemer wel erg sterk in je schoenen staan om toch die frisse neus te gaan halen.' Floris wijst erop dat door werkgevers het belang van complimenten nog wel eens wordt onderschat. 'Gewoon af en toe horen dat je het goed doet, zoiets simpels kan al een groot verschil maken. Ik merkte dat ik pas complimenten kreeg toen ik uitgeteld op de bank lag.' En wat kunnen jonge werknemers zelf doen om die gevreesde burn-out te voorkomen? Volgens Kortie moet je heel goed nee leren zeggen en je eigen druppel leren herkennen. 'Als ik merk dat mijn gedachten maar door mijn hoofd blijven razen, ga ik bijvoorbeeld een stuk wandelen.' Ook Lunenburg noemt fysieke activiteit als een heilzaam middel tegen stress. 'Of je nu yoga doet of iets anders, het helpt om af en toe even met je lijf bezig te zijn en niet alleen maar met je hoofd.' **Tussen de oren** Want in ons hoofd, daar gebeurt van alles als het op stress aankomt. De volgende spreker die het hoofdpodium betreedt, hoogleraar Neurowetenschappen Marian Joëls, kan daar alles over vertellen. Joëls wijst op de drie delen van de hersenen die door stress beïnvloed worden: de amygdala (verbonden aan emoties), de prefrontale schors (verbonden aan de ratio) en de hippocampus (helpt dingen in context te plaatsen). 'Uit onderzoek blijkt dat mensen meteen na het ervaren van stress veel emotioneler reageren en minder in staat zijn om rationeel te oordelen,' vertelt Joëls. 'Ook kunnen ze zaken minder goed in context plaatsen. Maar een paar uur later herstelt dat zich weer. Dan kunnen ze alles juist weer heel goed in context plaatsen. Dat is maar goed ook, want dit systeem maakt dat mensen in geval van dreiging snel een intuïtieve keuze kunnen maken, maar ze er later ook van kunnen leren voor een volgende keer.'

Wanneer je echter onder chronische stress staat, raakt dit systeem verstoort, legt Joëls uit. 'Dan werkt de herstelfase niet meer.' Uit onderzoek met proefdieren is gebleken dat bij chronische stress de hippocampus, die helpt om dingen in context te plaatsen, krimpt, terwijl de amygdala, die over emotie gaat, juist groter wordt. 'Daaraan kun je zien dat chronische stress daadwerkelijk de vorm van de hersenen verandert. Bovendien werpen stresservaringen in de vroege jeugd lange schaduwen vooruit. Zo zien de hersenen van iemand die vroeg in het leven iets heel stressvols heeft meegemaakt er ook echt anders uit. Negatieve ervaringen in de jeugd, maken

mensen kwetsbaarder voor depressies, angststoornissen en geestesziekten.’ Toch wil Joëls nog wel benadrukken dat stress niet alleen maar slecht is. ‘Het is een systeem dat ons in staat stelt om te gaan met de uitdagingen van het leven. Stress klinkt negatief, maar kan ook leuk zijn. Denk maar aan de manier waarop een kind het Sinterklaasfeest beleeft. De dingen die je raken, positief of negatief, zijn uiteindelijk de dingen die je onthoudt.’

Caring & daring

Met dat in gedachten verplaatsen de genodigden zich naar één van de masterclasses. In zaal 2 vertelt Robert Spieker, Partner van adviesbureau IG&H Consulting en Interim hoe zijn bedrijf, dat twee keer op rij werd uitgeroepen tot beste werkgever, continu op zoek is naar de juiste balans tussen ‘caring’ en ‘daring’: ofwel het bieden zorg en veiligheid aan werknemers en het creëren van voldoende uitdaging. Spieker illustreert dat proces met de metafoor van een vader die zijn kind leert fietsen. ‘Je moet in de basis vertrouwen en veiligheid bieden, maar je moet ook stimuleren om risico’s te nemen.’ Om in de fietsmetafoor te blijven, wijst Spieker erop dat het ook voor organisaties een proces van vallen en opstaan is. ‘Toen we teveel aan ‘daring’ deden hadden we veel last van werkstress. Maar toen we teveel aan ‘caring’ deden, was het weliswaar heel gezellig kantoor, maar ontbrak de uitdagende sfeer die nodig is om een bedrijf winstgevend te maken. Het gaat erom dat je de goede balans vindt.’

In zaal 1 is ondertussen de masterclass van Robert Went aan de gang. Went is werkzaam als econoom bij de Wetenschappelijke Raad voor Regeringsbeleid en had zelf twee keer een burn-out. Tijdens deze sessie vertelt hij over zijn eigen ervaringen, oplossingen en het belang van nationaal welzijn. In zaal 3 geeft strateeg en twintiger-expert Shirin Mirachor haar visie op de Millennial-generatie (geboren tussen 1980 en 2000). Tijdens haar presentatie werpt zij licht op de denkwijze en levensstijl van een groep jongeren die grotendeels opgroeide in voorspoed en individuele vrijheid, met het gevoel bijzonder te zijn en de overtuiging dat alles mogelijk is. Mirachor legt uit hoe dat hun visie op het concept ‘werk’ beïnvloed heeft.

In zaal 4 is Caroline Rijnbeek van MKB Krachtcentrale aan het woord. MKB Krachtcentrale helpt bedrijven om slimmer te ondernemen en roept ieder jaar het ‘Slimste Bedrijf van Nederland’ uit. Rijnbeek praat met Sjoerd van der Velden van Bruggink & van der Velden (Slimste Bedrijf 2014), een advocatenkantoor dat standaard een vierdaagse werkweek hanteert en het aantal declarabele uren heeft gemaximeerd. Floris Groeneveld van Critical Minds (Slimste Bedrijf 2015) deelt onder andere hoe binnen zijn bedrijf wordt gewerkt om werkstress te verminderen. ‘Mensen af en toe een spiegel voorhouden is belangrijk. Zo hebben we een buddy-systeem. Als je ziet dat iemand de druk niet meer aankan, kan je diegene een rode kaart geven en naar huis sturen.’

Niets moet

Maar, zo leren we als we weer bijeen zijn voor de gemeenschappelijke afsluiting, al die druk die we onszelf opleggen, dat is dus helemaal nergens voor nodig. Althans, als we filosoof Bas Haring mogen geloven. Volgens Haring, die een voor de gelegenheid geschreven column voorleest, hebben mensen namelijk ten onrechte het idee dat er van alles van ze verlangd wordt. ‘Ik schreef ooit over een zelfvoorzienend robotje dat zichzelf op kan laden door in de zon te liggen. Zo’n robotje heeft geen enkel ander doel dan zichzelf draaiende houden en beschutting te

zoeken als er gevaar dreigt. Wij mensen zijn niet wezenlijk anders,' zegt Haring. 'Toen minister Asscher mij vroeg om deze column te schrijven, was ik misschien veel liever lekker in de tuin gaan zitten, in plaats van aan de slag te gaan. Maar ergens voel ik toch de druk om mezelf nuttig te maken.' Volgens Haring is dat nu net de makke van de mens: we hebben het idee dat ons leven zinvol moet zijn, dat we van alles moeten. 'Maar we hoeven niet zoveel. Net als het robotje moeten we onszelf draaiende houden en wegblijven van gevaar. Dat is alles. Zo lang je dat in je achterhoofd houdt, zal je een stuk minder stress hebben. Maar,' zegt Haring, 'alleen al het feit dat ik hier nu toch voor u sta om deze column voor te lezen, bewijst dat dat nog niet zo gemakkelijk is als het lijkt.'

Tot slot: 5 anti-stress-tips van de sprekers

Dagvoorzitter Tex de Wit vroeg gedurende dag alle hoofdsprekers naar hun persoonlijke anti-stress tip van de dag. Hieronder hun adviezen op een rijtje:

1. Minister Lodewijk Asscher: 'Werkgevers, ga met mensen in gesprek. Vraag hoe ze het werk, de druk, de sfeer ervaren. Zo houd je de vinger aan de pols.'
2. Floris Kortie: 'Zeg vaker nee en leer je eigen alarmbellen herkennen.'
3. Mariëlle Lunenburg: 'Neem de signalen serieus, ook als ze van iemand uit je omgeving komen.'
4. Marian Joëls: 'Krijg je een klus voorgeschoteld waar van je weet dat het je maanden stress gaat bezorgen? Bedenk dan: nee zeggen kost je maar een paar seconden.'
5. Bas Haring: 'Reserveer een vast tijdvak voor iets waar je blij van wordt, waar niemand aan kan tornen. Ik schaats bijvoorbeeld elke maandagochtend. Iedereen die me dan wil spreken, moet maar naar de schaatsbaan komen.'