

COLUMN



Ben Tiggelaar

Beroepsziekte nummer één

De cijfers zijn bekend, maar ik zet ze toch nog even op een rijtje. Gewoon, omdat ze zo volslagen krankzinnig zijn. Werkstress is beroepsziekte nummer één in Nederland. 14 procent van de werknemers meldt jaarlijks burn-outklachten. Zo'n 5 procent van de beroepsbevolking komt als gevolg daarvan langdurig thuis te zitten. Een fikse burn-out leidt gemiddeld tot 242 dagen verzuim. De jaarlijkse verzuimkosten gerelateerd aan een burn-out worden begroot op 1,8 miljard euro. Dat berekenden het CBS, TNO en Arboned.

Deze week organiseerde NRC een debat over werkstress. Ik mocht daar een aantal dingen vertellen. Maar zoals vaak bleek luisteren naar anderen op deze bijeenkomst minstens zo waardevol.

Bijvoorbeeld naar Florien Vaessen. Zij schreef het boek *Op de bank*, over hoe ze vastliep in haar managementfunctie bij ABN Amro. Ze vertelde: „Je wilt niet zwak lijken. Ook al zit je de hele dag oeverloos te vergaderen over zinloze dingen, je gaat toch door. Als iemand mij toen had verteld dat ik op weg was naar een burn-out, dan had ik diegene waarschijnlijk even goed op zijn plaats gezet.”

Omdat ik steeds vergeet wat een burn-out ook alweer is, had ik het vooraf nog snel even opgezocht. Burn-out is een combinatie van drie dingen: emotionele uitputting (het gevoel dat je 'op' bent), een cynische, onverschillige houding tegenover je werk en je collega's, en verminderde persoonlijke bekwaamheid.

Langdurige stress leidt uiteindelijk tot hart- en vaatziekten. Je gaat er dood aan.

Vaessen verdiepte zich na haar burn-out veel uitvoeriger in het fenomeen werkstress, en viel daarbij van de ene verbazing in de andere. „Wie zich binnen een jaar drie keer ziek meldt, heeft grote kans op weg te zijn naar een burn-out. De statistieken zijn bekend, maar er wordt door bedrijven nauwelijks iets mee gedaan.”

Arnold Bakker, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, beaamde wat Vaessen zei. Volgens hem leggen bedrijven het probleem veel te vaak bij hun werknemers zelf neer. Terwijl het, zeker wanneer er signalen zijn dat mensen afsterven op een burn-out, belangrijk is om het gesprek met werknemers aan te blijven gaan en te kijken hoe er in het werk dingen kunnen worden veranderd. Door meer inspraak en meer controle over het eigen takenpakket te bieden, kun je er bijvoorbeeld voor zorgen dat iemand minder het gevoel heeft vast te lopen. Het werken aan dingen waar je goed in bent en die je werkelijk leuk vindt, zorgt namelijk voor bevoleging. En dat leidt niet alleen tot een kleinere kans op stress of een burn-out, maar ook tot betere prestaties. Een werkgever die geen aandacht heeft voor dit onderwerp, snijdt kortom óók zichzelf in de vingers.

Wat kun je zelf doen? Volgens Bakker is het essentieel dat je na je werk iets anders doet en nadrukkelijk niet met werk bezig bent. Doe iets wat je ontspant. Of het nu gaat om koken, vrienden bezoeken, sporten, naar de film... Het gaat erom dat het in je hoofd voortdurend met werk bezig zijn, wordt gestopt. Bakker: „Heb je bijvoorbeeld problemen met slapen, dan is dat vaak een aanwijzing dat er iets mis is.” Als je dat merkt, moet je echt werk gaan maken van meer rust.

Vaessen vertelde dat ze zich liever ziek meldde met een duidelijke fysieke klacht dan met 'vage' stressklachten. Herkenbaar. Maar volgens Bakker is het onterecht om stress te zien als iets dat enkel in ons hoofd speelt. Hij refereerde daarbij aan een groot Fins onderzoek: „Langdurige stress leidt uiteindelijk tot hart- en vaatziekten. Je gaat er dood aan. Hoe lichamelijk wil je het hebben?”

Ben Tiggelaar is gedragsonderzoeker, trainer en publicist. Hij schrijft elke week over management en leiderschap.



07.45 uur

Mirco staat op en ontbijt. Bas staat om 9 uur op, eet drie happen en gaat thuis aan het werk.



08.30 uur

Mirco gaat naar zijn werk, per auto of fiets. Zijn dag is gevuld met overleg, sollicitanten en e-mails afhandelen.



09.00 uur

Bas kijkt eerst of er brandjes geblust moeten worden en sluit zich daarna op om creatief technisch te werken.



12.00

Mirco luncht op kantoor met collega's. Bas vindt lunchen zonde van zijn tijd en eet iets wanneer het uitkomt.



13.00 uur

Mirco heeft meestal dezelfde werkzaamheden als in de ochtend. Bas werkt thuis of gaat naar kantoor.



18.00 uur

Mirco doet boodschappen. Als hij thuiskomt, ruimt hij op en kookt hij. En hij geeft de hamster eten.



19.30 uur

Mirco en Bas eten samen of hebben een eetafspraak buiten de deur. Bas eet regelmatig met klanten.



23.00 uur

Mirco gaat naar bed. Bas werkt soms nog een paar uur en gaat elke nacht nog een aantal keer uit bed.

SPITSUUR

'Hij staat soms wel vijftien keer per nacht op'

Voor **Mirco Ouwehand** (25) was het even wennen dat zijn vriend **Bas van der Lans** (28) dag en nacht met zijn eigen bedrijf bezig is. „Inmiddels vind ik het wel grappig. Daar gaat-ie weer, denk ik dan.”

Door onze medewerker **Friederike de Raat**

Bas: „Soms werk ik tachtig uur per week, soms acht. Al is dat laatste erg lang geleden. De eerste zes jaar dat ik een bedrijf had, durfde ik nauwelijks vrij te nemen. Maar nu mijn compagnon en ik een team hebben waarop we kunnen vertrouwen, doe ik het weleens. Het is de beste manier om te kijken of de zaak blijft lopen.”

Mirco: „We nemen nooit samen vrij. Geen idee waarom eigenlijk. Maar het is niet zo dat we elkaar compleet mislopen.”

Bas: „Maar misschien gaan we wel eens samen vrij nemen nu jij de sauna hebt ontdekt...”

Mirco: „Ik vind de sauna niks, daar ben ik veel te preuts voor. Maar mijn moeder sleepte me laatst mee, als verjaarscadeau. Toen viel het wel mee, het was op een badkledingdag.”

Bas: „In het weekend doen we rustig aan: boekje lezen, filmpje kijken. En soms gaan we een avond dansen.”

Mirco: „En we proberen in het weekend de kranten te lezen.”

Bas: „Maar ik werk ook wel eens in het weekend. Gewoon, omdat het hoofd van een ondernemer nooit uit staat. Mirco moest er in het begin wel aan wennen dat ik 's nachts opsta om ideeën op te schrijven.”

Mirco: „Soms wel vijftien keer per nacht! Inmiddels vind ik het wel grappig. Daar gaat-ie weer, denk ik dan.”

Bas: „Ik moet dingen opschrijven omdat ze anders in mijn hoofd blijven spoken. Het is bijna therapeutisch.”

Oortjes in en schoonmaken

Bas: „Mijn plan was om tot mijn dertigste keihard te werken en daarna alleen nog maar leuke dingen te doen. Het lijkt me heel prettig financieel onafhankelijk te zijn en alléén te werken omdat je het leuk vindt.”

Mirco: „Dat trekt me nou helemaal niet. Ik wil gewoon carrière maken. Dan kun je dus niet zomaar op je

Hoe doen zij het?



Bas van der Lans (28) is technisch directeur en mede-eigenaar van Van Ons, een productiebedrijf voor websites en apps. Hij woont sa-



men met **Mirco Ouwehand** (25), recruiter in de financiële wereld. Ze wonen samen in een appartement in Amsterdam en verdienen samen ongeveer drie keer modaal.

dertigste stoppen met hard werken.”

Bas: „Ik zou graag eens een half jaar in een klooster willen wonen. Dat komt je creatieve vermogen ten goede denk ik, omdat er nauwelijks prikkels zijn.”

Mirco: „Jij bent extreem gevoelig voor prikkels. Als we zitten te praten, zie ik dat je voortdurend met je omgeving bezig bent. Ik snap wel dat je af en toe je hoofd leeg wil maken.”

Bas: „Een eigen bedrijf is een vehikel dat je in staat stelt dingen te realiseren die groter zijn dan jijzelf, om de wereld een beetje veranderen. Mijn afstudeerproject ging bijvoorbeeld over de vraag hoe techniek kan helpen ouderen minder eenzaam te maken.”

Mirco: „Het bedrijf is zijn kind, daar moet ik niet tussen komen.”

Bas: „Als ik wil ontspannen, lees ik een boek. Maar dan wel vaak een managementboek.”

Mirco: „Hij maakt in elk boek aantekeningen.”

Bas: „Sinds Mirco hier woont, staan de boeken op kleur in de boekenkast.”

Mirco: „Ja, ik ben heel geordend.”

Bas: „Het huishouden zit niet in mijn systeem. Ik had een schoonmaakster, maar Mirco vond haar niet goed genoeg en is zelf aan de slag gegaan.”

Mirco: „Ik doe hier vrijwel alles. Maar dat vind ik niet erg, want ik vind huishoudelijk werk gek genoeg oprecht bevredigend. Oortjes in en schoonmaken, of de was ophangen. Elke dag als ik thuiskom, ruim ik meteen even op. Soms met mijn jas nog aan. Ben je blij met deze verdeling, Bas?”

Bas: „Zeer!”

À la Andy Warhol

Mirco: „We zijn elkaar tegengekomen op een feestje.”

Bas: „Mirco kende nul homo's, dat vond ik zó interessant. Ik ken er duizend.”

Mirco: „Mijn vriendenkring bestaat uit collega's, medestudenten en vrienden van de middelbare school.



Mirco: „Het liefst zou hij willen dat ik zijn kleren voor hem uitzoek.” Bas: „Het zou me afleiden als ik elke dag moest nadenken over mijn uiterlijk.”

Als ik met mijn vorige vriend naar een vrijgezellenfeest ging, ging hij met de mannen en ik met de vrouwen mee.”

Bas: „Ik vind de homowereld een verrijking, ik doe er ideeën op voor mijn werk. Ik zou van mijn bedrijf een Factory à la Andy Warhol willen maken: een plek waar mooie dingen worden gemaakt en mensen graag zijn. Ik vind Warhol mateloos intrigerend. Hoe hij de behoeften van mensen kent en daarop inspeelde, dat vind ik begerenswaardig.”

Vliegbrevet

Bas: „We zijn allebei goede spaarders. Ik vind het dom om net zoveel uit te geven als je verdient, dan krijg je inkomstenbron de macht over je.”

Mirco: „Ik ben opgevoed met: 'Zorg dat je altijd geld achter de hand hebt.'”

Bas: „Mirco heeft me gedwongen meer kleren te kopen dan het zwarte T-shirt van de zaak, waarvan ik er vijftig heb. Het is gewoon mijn overal.”

Mirco: „Het liefst zou hij willen dat ik zijn kleren voor hem uitzoek.”

Bas: „Het zou me afleiden als ik elke dag moest nadenken over mijn uiterlijk.”

Mirco: „Geld is voor mij een soort veiligheid, een fijn gevoel.”

Bas: „Mijn droom is een huis met een dakterras en een jacuzzi. Het dakterras hebben we al, de jacuzzi komt. Dus voor zover we materieel zijn ingesteld, hebben we alles. Een dikke auto hoef ik niet. Voor een tweet moet je je auto aan de kant zetten, zonde van de tijd. Ik wil pas een auto als je zelfrijdend is.”

Mirco: „Ik zou wel een groter huis in Amsterdam willen. Of een tweede huis in het buitenland.”

Bas: „Mijn dromen zijn meer immaterieel: de eenzaamheid onder ouderen verlichten, of meer mensen zin laten hebben in hun werk. En een vliegbrevet halen. Maar ja, ik gun mezelf geen tijd voor vliegless.”

Bas: „Mijn dromen zijn meer immaterieel: de eenzaamheid onder ouderen verlichten, of meer mensen zin laten hebben in hun werk. En een vliegbrevet halen. Maar ja, ik gun mezelf geen tijd voor vliegless.”

In Spitsuur vertellen stellen en singles hoe zij werk en privé combineren. Meedoen? Mail naar werk@nrc.nl