

6 | Werken in...

Lessen uit de oertijd

Werk speelt een belangrijke rol in ons leven. We verdienen er geld mee om eten te kopen en de hypotheek te betalen. We ontleen er status aan en bouwen er sociale contacten op. Langzaam maar zeker echter rukt het werk ook op in ons privéleven. Even thuis je mail checken, telefonisch bereikbaar blijven. Het is gevaarlijk omdat het de balans in je stresshormonen kan verstoren. En dan ben je nog niet jarig!



door Ina Kuik

Nee, vroeger was niet alles beter. Maar er zijn dingen die de mens in de oertijd fantastisch regelde. Het evenwicht tussen activiteit en rust bijvoorbeeld. Als de man terug was van de jacht, de vrouw had het vuur opgestookt en de kinderen verzorgd, dan werd het donker en kwam iedereen tot rust. Nu verlengen we de dag moeiteloos door het lichtknopje te be-roeren. Dat is niet per definitie goed. De natuur heeft het zo geregeld dat in de loop van de dag het stresshormoon oploopt naarmate er meer activiteit gewenst is (werk) en weer afloopt naarmate de dag eindigt (rust).

BURN-OUT

Mensen die stelselmatig en gedurende langere tijd dit ritme verstoren omdat ze zich niet meer kunnen ontspannen, waarbij het stressniveau dus te hoog blijft, kunnen ten prooi vallen aan een burn-out. Elsbeth Kuysters, arbeidspsycholoog en coach van Amon uit Oosterhout, ziet ze regelmatig in haar praktijk. „Een burn-out is altijd werkgerelateerd. Natuurlijk krijgen potentiële slachtoffers waarschuwingssignalen. Maar óf ze herkennen ze niet, óf ze kiezen ervoor ze te negeren.” Het overkomt meestal hele gedreven en loyale mensen, perfectionisten die

slecht zijn in delegeren. Er zijn drie hele duidelijke tekenen dat je op het punt staat 'om te vallen'. Je hebt constant het gevoel dat het werk niet meer lukt, je voelt je extreem emotioneel uitgeput en je vervreemdt je van het werk door cynisch te worden. Alle alarmbellen moeten dan gaan rinkelen. Een burn-out heeft ook goede kanten. Mensen maken gedwongen pas op de plaats om uit te zoeken wat ze echt willen met hun leven.

MASLOV

Met de komst van de boekdrukkunst zijn we alles gaan noteren, ook de zaken die mensen in de oertijd instinctief uitvoerden. Waar een mens behoefte aan heeft, bijvoorbeeld, en hoe de volgorde van deze behoeftes is geregeld. Het heeft geresulteerd in de piramide van Maslov (zie afbeelding). Leuk om te weten, maar in de prehistorie wisten man en vrouw al lang dat de basisbehoeftes voedsel, vuur, onderdak en voortplanting zijn. Werk voorziet in deze basisbehoeftes, maar ook in andere 'needs'. Het wordt pijnlijk duidelijk op het moment dat betaald werk wegvalt.

ROUW

Mensen zijn gewend aan een bepaald uitgavenpatroon, gebaseerd op je laatste inko-

men. Maar je baan geeft je ook een bepaalde status, een sociaal netwerk en waardering. Allemaal gaten die vallen door het verlies van een baan. In het geval van ontslag of een reorganisatie komt daar nog de frustratie bij dat je er geen invloed op hebt. „Het verlies van een baan is een rouwproces dat tijd nodig heeft. Hoe langer je vecht tegen het onvermijdelijke, hoe meer je in verzet gaat, hoe langer de rouw in stand blijft. Met de acceptatie komt uiteindelijk nieuwe energie vrij en kan de zingeving beginnen.”

KIEZEN

Gelukkig komt Elsbeth in haar praktijk steeds vaker mensen tegen die tijdig het roer omgooien, die de signalen wel oppikken. Deze mensen komen met haar praten om uit te vinden wat er schort aan de werksituatie, wat hun wensen zijn, waar ze blij van worden. Er zijn drie belangrijke taakkenmerken waardoor mensen tevreden zijn over hun werk. Autonomie, dus de vrijheid om zelf beslissingen te nemen, variatie in de taken, en feedback en waardering. Steeds meer werkgevers zien ook het nut van (loopbaan)coaching in, zodat mensen kunnen ontdekken

wat hun talenten en mogelijkheden zijn.

NATUUR

Maar, Elsbeth kan het niet genoeg benadrukken, in deze stressvolle tijden is het belangrijk om op tijd 'op te slo-men'. „Ik zie jonge mensen die alle talenten en alle kansen die het leven hen biedt, ten volle

willen benutten. Als dat niet lukt, dan denken ze dat ze gefaald hebben. Dat is niet zo. Ze hebben alleen nagelaten om te kiezen.” En de gevolgen daarvan zijn sinds de oertijd nooit veranderd. Maak je zelf geen keuzes, dan doet de natuur dat wel voor je.

