

# Bezoek ons in Hyde Park

WWW.HYD SHERE.NL

WERK &amp; GELD

## Beste baas, vraag eens echt hoe het met je medewerkers gaat

Barbara Noordermeer 05:45

Sporters Simone Biles en Naomi Osaka bereikten de top, maar niet zonder kleerscheuren. Beiden durfden op het wereldtoneel hun mentale gezondheid te bespreken. Wat wij daar op de werkvloer van kunnen leren.



### Prestatiedruk

Slecht slapen, afgenomen prestaties en toegenomen medicijngebruik zijn vaak signalen van werkgerelateerde psychische klachten. Depressie, paniekaanvallen en stress door bijvoorbeeld conflictsituaties komen tegenwoordig vaker voor bij werkenden dan tien jaar geleden, signaleert Toon Frankenmolen, bedrijfsarts bij Wellbe. Die trend is ook te zien in de cijfers uit de Arbobalans 2020 van TNO. De algehele gezondheid van werknemers en zzp'ers nam in de periode van 2014 tot 2019 licht af, en burn-out en psychische klachten namen bij elkaar toe met 7%.

Volgens Frankenmolen zijn er twee verklaringen voor de toename. 'Mensen ervaren tegenwoordig meer druk.' Met name werknemers in het middenmanagement, die klem zitten tussen de eisen vanuit de top van het bedrijf en de behoeften van de werkenden onder zich. 'En ik zie het bij jonge vrouwen die naast het werk ook privédruk ervaren', zegt Frankenmolen. De school van de kinderen die een beroep op ze doet, de mantelzorg voor de ouders. Ook corona speelt een rol. 'Zorgmedewerkers zagen veel patiënten overlijden. Maar ze konden nergens hun verhaal kwijt en voelden zich geïsoleerd.'

De tweede verklaring voor de toename is volgens Frankenmolen dat het onderwerp uit de taboefeer begint te raken. 'Werknemers realiseren zich daardoor meer dat ze zich mogen ziek melden vanwege psychische klachten. Jongeren zijn zich daar meer van bewust dan ouderen.'

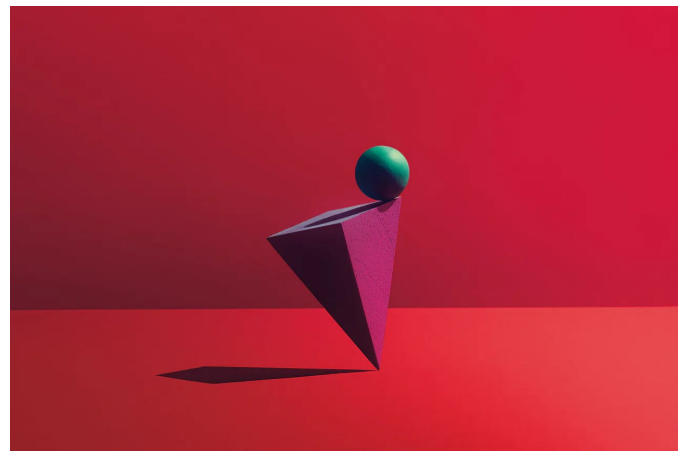
### 'Vreemd dat je voor een baas blijft werken die je niet mag'

### Mentaal afwezig

In het voorjaar van 2021 weigerde de toen 23-jarige Naomi Osaka tijdens het tennistoernooi van Roland Garros met de pers te praten. Haar vooraf aangekondigde besluit leidde tot een mediarefuge en de toernooiorganisatie gaf haar een boete van \$15.000 en de waarschuwing dat haar weigering een volgende keer tot uitsluiting kon leiden. Hierop besloot Osaka, op dat moment de nummer 2 op de wereldranglijst, direct op te stappen.

Ze plaatste haar beweegredenen op sociale media. 'De waarheid is dat ik sinds 2018 lange periodes van depressie heb gekend en het kost me veel moeite daarmee om te gaan', begon ze. 'Ik praat niet makkelijk in het openbaar en voel enorme golven van angst zodra ik met de pers moet praten.' Osaka eindigde haar bericht met de mededeling dat ze een tijdje van het tennistoneel verdwijnt en zodra ze zich beter voelt in gesprek gaat met de organisatie om de situatie voor spelers, pers en fans te veranderen.

'Het is essentieel te weten waarom iemand een taak niet wil uitvoeren voordat een



TNO's Arbobalans wees uit: de gezondheid van werknemers en zzp'ers nam af, psychische klachten namen toe. Foto: Getty Images

Het waren de *twisties* die haar plotsklaps parten speelden. Een onbestemd gevoel waardoor lichaam en geest niet in balans zijn, verklaarde de Amerikaanse turner Simone Biles (24) achteraf in een bericht op Instagram. De angst dat ze tijdens de Olympische Spelen een misstap zou maken had haar in de greep. Medaillekandidaat Biles besloot haar mentale gezondheid voorrang te geven en liet een aantal onderdelen in Tokio schieten.

Werkweigering, luide de harde kritiek. Biles was een schande voor haar land, vonden sommige critici op sociale media. Maar ze kreeg ook veel bijval voor haar besluit. Simone Biles staat te boek als de beste vrouwelijke turner ter wereld. Dat zij laat zien hoe kwetsbaar ze is en haar welzijn verkiest boven haar werk, maakt het voor anderen wellicht makkelijker hun mentale problemen op het werk te bespreken. Want er valt op dat vlak nog een wereld te winnen.

### 'Het is essentieel te weten waarom iemand een taak niet wil uitvoeren voordat een werkgever sancties oplegt'

'Het is essentieel te weten waarom iemand een taak niet wil uitvoeren voordat een werkgever sancties oplegt', zegt arbeidsrechtadvocaat Suzanne Meijers. 'Als een salesmedewerker bijvoorbeeld geen klanten meer durft te bellen, is het belangrijk te achterhalen waar de angst om te bellen vandaan komt.' Ze raadt werknemers aan nooit zomaar met sancties in te stemmen, maar altijd eerst het initiatief te nemen tot een gesprek.

Je hoeft overigens ook geen slapende honden wakker te maken. 'Als een werknemer privé al bezig is problemen op te lossen, zie ik geen reden waarom-ie het onderwerp op het werk zou aankaarten, want je loopt het risico dat alles eraan wordt opgehangen.' Maar als je begrip wilt voor je persoonlijke situatie en de reden dat je mentaal soms afwezig bent, bijvoorbeeld doordat je in een scheiding ligt, kan het helpen dat aan je leidinggevende te vertellen.

### Adem in, adem uit

• *Het lichaam raakt gestrest wanneer het hoofd vol zit met dingen die moeten en andere stressvolle gedachten. Deze yogaoefening helpt te ontspannen.*

#### • 4-7-8-ademoefening:

- Adem rustig in door je neus, in vier tellen.
- Houd je adem zeven tellen in.
- Adem met geluid uit door je mond, in acht tellen.
- Herhaal dit vier keer achter elkaar, idealiter twee keer per dag.

#### • Bron: Arbobalans 2020

### Gevoel van waardering

Uit de Arbobalans blijkt dat 55% van de werkgevers werkdruk en werkstress ziet als een groot arbeidsrisico en dat zij het onderwerp vaker agenderen tijdens bijvoorbeeld functioneringsgesprekken. Tegelijkertijd stellen werknemers behoefte te hebben aan concrete maatregelen. Deze tweestrijd is precies wat Meijers signaleert in haar praktijk. 'Je hoort al jaren over duurzame inzetbaarheid. Maar wat komt daar nou van terecht? Men vreest vooral voor de bijkomende kosten.' Terwijl ziekteverzuim pas echt duur is. In 2018 was het Nederlandse bedrijfsleven daar €13,3 miljard aan kwijt. 'Blijf met elkaar praten', adviseert Meijers. 'In Nederland gebeurt het vaak dat iemand die het werk niet meer aankan, zich ziek meldt. Daarna wordt pas besproken wat er speelt. Maar als een werkgever vaker aan een personeelslid vraagt hoe het gaat, kun je dat voor zijn.'