

Thijs Launspach

# ***Werk kan ook uit***

52 manieren om jouw werkdag stressvrij te houden

Spectrum

*Je werk zou een daad van liefde moeten zijn,  
geen verstandshuwelijk.*

– Haruki Murakami

# INHOUD

Inleiding 11

## **Hoofdstuk 1: Druk, druk, druk**

Stress is niet (altijd) slecht 19

(G)een pil tegen stress 21

*Hangry* 23

Druk met druk zijn 25

Ziek is ziek, ook als het tussen je oren zit 27

Iedereen aan de coach? 29

Doen alsof je druk bent 31

2030 burn-outvrij 33

Hoe help ik iemand met een burn-out? 35

## **Hoofdstuk 2: Ons werk**

Holle frasen 41

Werk kan ook uit 43

'Het is eigenlijk heel simpel...' 45

Het kan: een werkdag van zes uur 47

Waarom geld (niet) gelukkig maakt 49

Roddelen 51

Mijn probleem, jouw probleem 53

Ruzie op het werk 55

Fuck-you-geld 57

### **Hoofdstuk 3: Opladen**

- Het geheim van topprestaties 63
- Geef jezelf tijd 65
- Waarom vakantie geen oplossing is 67
- Bewegen, bewegen, bewegen! 69
- Het nieuwe roken 71
- Mindwandering* 73
- Vakantie? Afkicken! 76
- Het dutje: niet alleen voor oma 78

### **Hoofdstuk 4: Technostress**

- Techfrustratie 83
- Fuck de werkapp 85
- E-mailterreur 87
- Twitter en ik 89
- Mag het iets stiller? 91
- Vijf minuten zelfbeheersing 93
- Moeite met concentreren? Plant een boom! 95
- Inbox stampvol na de vakantie? Geen paniek! 97

### **Hoofdstuk 5: Mindhacks**

- Het oplichterssyndroom 103
- Het ijsbeerprincipe 105
- Muggenziften voor gevorderden 107
- Joy of missing out* 109
- Entlistungsfreude* 111
- Eat the frog first* 113
- Dankbaarheid tegen de maandagblues 115
- Time-snack* 117
- Oxytocine 119

## **Hoofdstuk 6: HOE DAN?!**

- De planningsfout 125
- Stop wanneer jij klaar bent 127
- Five second 'no'* 129
- De perfecte e-mail: zo doe je dat 131
- De 70/30-regel 133
- Deel je dag in met tomaten 135
- De edele kunst van het afzeggen 137
- Moet ik dit nu doen? 139
- Vergaderetiquette 141

## **Omgaan met stress: alles op een rij 145**

- 52 tips tegen stress 151

## **Verder lezen / luisteren / trainen 171**

## **Verantwoording 173**

## INLEIDING

Mensen vragen mij geregeld of het feit dat ik psycholoog ben en me verdiep in de wereld van stress en burn-out, betekent dat ik zelf nooit last heb van stress. Ik moet de vraagsteller altijd teleurstellen: ook ik heb het regelmatig te druk. Als ik heel eerlijk ben, dan moet ik toegeven dat ik een stressjunkie ben. Mijn agenda zit altijd vol en ik vind het heerlijk om van plek naar plek te rennen. Ik houd van de reuring in mijn dynamische leven.

Net als bijna iedereen die ik ken zit ik regelmatig 'in het rood' en heb ik soms last van de drukte. Ik merk de stress vaak als eerste op wanneer ik in de auto enorm aan het schelden ben op andere weggebruikers. Als ik dan niets aan die stress doe, volgt hoofdpijn, het overzicht verliezen en moeite met inslapen. Ik heb gelukkig wel een voordeel als stressauteur: ik voel het feilloos aan wanneer ik over de rand zit en dus een stap terug moet doen.

Bijna iedereen krijgt tegenwoordig te maken met enige mate van stress, op het werk en daarbuiten. Stress is nu eenmaal onderdeel geworden van hoe we werken en leven. Het leven gaat steeds sneller, en op ons werk wordt steeds meer van ons verwacht. De grenzen die voorheen bestonden tussen werk en privé zijn inmiddels weggevaagd, waardoor ons werkbestaan en ons privébestaan in elkaar overvloeien. We hebben te maken met fomo (*fear of missing out*), sociale media-verslaving keuzestress en prestatiedruk. En we wensen steeds meer: we willen groots en meeslepend leven, we

willen dat ons werk bijdraagt aan onze *purpose* en aan ons werkgeluk, en we willen het liefst succesvol zijn.

Is het erg dat daar soms stress bij komt kijken? Niet noodzakelijkerwijs. Een beetje stress kan namelijk geen kwaad, het is zelfs gezond: een actief en uitdagend leven is juist heel goed voor de gezondheid van je brein. Je hebt ook enige druk op de ketel nodig om optimaal te presteren – daar is niets ernstigs aan. Af en toe een piek in je stressniveau zorgt juist voor betere prestaties. Maar veel te veel stress, of chronische stress, die dus niet meer weggaat, is funest voor je gezondheid. Boven een bepaald punt wordt stress schadelijk. Het maakt dat je minder goede beslissingen neemt en slechter presteert. Je gezondheid holt achteruit. Wanneer ik het in dit boek heb over stress (bijvoorbeeld in de ondertitel: *52 manieren om jouw werkdag stressvrij te houden*), bedoel ik dit soort ‘slechte’ stress – eigenlijk dus het teveél aan stress. En daar kun je flink last van hebben.

12

We kennen daar inmiddels de gevolgen van. Het aantal stressklachten en burn-outs in Nederland stijgt gestaag. We scoorden onlangs zelfs een triest record: in 2017 (het recentste jaar waarvan het CBS bij het schrijven van dit boek statistieken heeft) passeerde het percentage werknemers met burn-outklachten voor het eerst de 15 procent. In de groep van 25- tot 35-jarigen gaf zelfs meer dan 20 procent aan last te hebben van ernstige werkstress. Nu is het zeker niet zo dat ál deze mensen thuiszitten met een burn-out, maar deze 20 procent zegt wel iets over hoe belastend het werk tegenwoordig voor ons hoofd is.

De stress in ons leven komt natuurlijk niet alleen maar van ons werk. Het is een optelsom van de spanning in ons werk, ons dagelijks leven, de manier waarop we denken, de druk van de apparaten om ons heen en meer van dit soort stressoren. Ook belangrijke levensgebeurtenissen (verhuizen, kinderen krijgen, het verlies van een dierbare) trekken

een enorme wissel op je stressniveau. Maar voor de meeste mensen vormt werk wel een van de belangrijkste stressoren in hun leven.

Het eindstation van deze stressklachten is die burn-out waar je nu zoveel over hoort en leest. Je lichaam trekt dan als het ware aan de noodrem – jij gaat even nergens meer heen. Je stresssysteem is dan dermate overbelast dat je ‘normale’ dingen niet meer aankunt. De meeste mensen met een burn-out zijn dan ook langere tijd afwezig van hun werk. Hoewel het een akelige ervaring is, is een burn-out goed te behandelen. Met voldoende rust en herstel – en met de nodige aanpassingen in je manier van leven – kom je er over het algemeen wel weer bovenop. Maar idealiter voorkom je het, natuurlijk.

We hebben ons dus te verhouden tot de stress in ons leven. Sterker nog: goed om kunnen gaan met stress is volgens mij een van de belangrijkste vaardigheden die je tegenwoordig op de arbeidsmarkt kunt hebben. Dat dealen met stress doe je wat mij betreft niet door een zo rustig mogelijk leven te leiden, je telefoon in de prullenbak te gooien en de rest van je leven te gaan mediteren op een bergtop in Nepal. Goed omgaan met stress betekent wel: periodes van grote inspanning compenseren door voldoende rust en herstel. Het houdt ook in dat je een manier vindt om in alle drukte tóch goed voor jezelf te zorgen. De grote truc is volgens mij dus niet zozeer om alle stress uit je leven te bannen – dat kan helaas in de wereld van nu niet meer! – maar om jezelf goed in de gaten te houden, en stappen te zetten wanneer je er last van begint te krijgen.

In dit boek komen verschillende onderwerpen aan bod die te maken hebben met werk en stress. Je kunt de hoofdstukken van voor naar achter doorlezen, maar dit boek is ook heel geschikt om eens door te bladeren en alleen die teksten



te lezen die voor jou op dit moment relevant zijn.

Het afgelopen jaar schreef ik een wekelijkse column over stress voor het *Algemeen Dagblad*. Dat is de oorsprong van de teksten in dit boek – die ik aangevuld en waar nodig herschreven heb. De inspiratie voor de stukken kwam vaak voort uit opmerkelijke onderzoeken ('*Het is eigenlijk heel simpel...*'), persoonlijke irritaties (*Mag het iets stiller?*, *Fuck de werkapp*) of een boek dat ik las (*Five second 'no'*). Een enkel onderwerp werd al eerder besproken in mijn boek *Fokking druk* (2018).

Stress en drukte zijn dus niet meer weg te denken uit de levens die we tegenwoordig leiden. Je komt er niet meer onderuit, en gelukkig hoeft dat dus ook niet. Het is echter wél de bedoeling dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen fysieke en mentale gezondheid. De enige die de beslissingen kan nemen over de stress in je leven ben jij.

14

Ik hoop dat je door dit boek op een andere manier naar stress en drukte zult gaan kijken en dat je door de handvatten in dit boek minder last zult hebben van ongezonde stress – ook al ben je misschien net zo'n stressjunkie als ik.

Jezelf ten doel stellen om iets te doen aan de stress in je leven is volgens mij geen teken van zwakte, en zeker niet iets om je voor te schamen. Het getuigt juist van zelfkennis en zelfinzicht.

Hoofdstuk één:  
**DRUK, DRUK, DRUK**



Busy is a terrible brand.

**- TONY CRABBE**

‘Druk, druk, druk’ – we zijn het bijna allemaal. We zijn namelijk met belangrijke dingen bezig. We dragen verantwoordelijkheid voor ons werk en voor de andere dingen die we in ons leven belangrijk vinden. We krijgen er ook vaak complimentjes over. Daarom is ‘Goed, druk!’ zo ongeveer het standaardantwoord op de vraag: ‘Hoe is het?’ En laten we het niet vergeten, een actief leven waarin je veel uitdagende dingen doet is juist heel gezond, onder andere voor je hersenen. Toch is er een groot verschil tussen ‘lekker druk’ en ‘té druk’. In dat laatste geval ligt stress op de loer. Heb je te veel stress, dan merk je dat meteen: hoofdpijn, gejaagd zijn, slecht slapen, chagrijnig of kribbig zijn, trek in suiker – de signalen zijn voor iedereen anders.

17

Een beetje druk mag dan nodig zijn om je doelen te behalen, te veel druk is slecht voor je gezondheid. Daarom moeten we er misschien wel vanaf dat we voornamelijk trots aan anderen vertellen hoe druk we het hebben. Om Theo Maassen te parafaseren: mensen die écht druk zijn, hebben geen tijd om dat drie keer te zeggen.

In dit hoofdstuk nemen we ons drukke bestaan onder de loep. We zullen zien wat wel of juist niet helpt tegen stress en wat de consequenties zijn van ons drukke leven. Ook behandel ik het onderwerp burn-out: wat moet er gebeuren om de ‘burn-outepidemie’ terug te dringen? En wat kun je eigenlijk doen om iemand met een burn-out te helpen?

## *Stress is niet (altijd) slecht*

Stress is slecht en moet te allen tijde vermeden worden – het liefst door je zo rustig mogelijk te houden. Sta je onder druk, dan is het zaak te stoppen met waar je mee bezig bent en zo snel mogelijk te ontspannen, al dan niet geholpen door ademhalingsoefeningen, mindfulness of yoga, als we sommige coaches en goeroes mogen geloven. Maar klopt dat wel?

Stress betekent letterlijk: ‘onder druk zetten’. En dat is precies wat er gebeurt bij stress: door externe omstandigheden wordt er druk op ons uitgeoefend. Er wordt net wat meer van ons gevraagd en daarom moet de turbo erop. Een sollicitatiegesprek, een deadline of een belangrijke presentatie vergen extra energie, scherpte en kracht – en dat is precies wat je kúnt wanneer je strest. Stress zorgt op die momenten voor betere prestaties. Deze incidentele stress-opwekkers hebben dan dus juist een positieve uitwerking (mits je er niet mee overdrijft).

Het is zelfs zo dat je sterker wordt van deze stress. Vergelijk het met je spieren: als je een maand in bed ligt, gaan je spieren flink achteruit. Als je ze op peil wilt houden, moet je ze regelmatig gebruiken. Wanneer je ze gecontroleerd flink onder druk zet, bijvoorbeeld door tijdens een bootcamp minutenlang squats te doen, groeien ze juist. Zo werkt het ook met je stressspier. Door geregeld uitdagende en spannende dingen te doen, maak je nieuwe hersencellen en -verbindingen aan en kweek je stressbestendigheid.

Er is alleen een ‘maar’, en een grote ook. Bovenstaande

geldt voor incidentele stress-opwekkers – momenten die af en toe om extra energie en focus vragen. De andere soort stress waar we tegenwoordig mee te maken hebben – chronische stress, denk aan geldzorgen, altijd te hoge werkdruk, weinig support van je baas of collega's – is een enorme killer. Dit soort stress staat je prestaties juist in de weg en zorgt bovendien voor een verlaagde weerstand, meer afleiding en slechtere beslissingen. Chronische stress is een monster.

Chronische stress is dus slecht voor je, terwijl incidentele stress je juist sterker kan maken. Betekent dit dat je je maar te pas en te onpas in moeilijke en ongemakkelijke situaties moet storten? Niet bepaald. Net zoals je niet de hele dag kunt bootcampen omdat je spieren ook weleens rust willen, groeit je stressspier alleen wanneer je voldoende herstel inbouwt. Dat is waar yoga, meditatie of simpelweg een goede nachtrust en wat ontspanning om de hoek komen kijken. Stress is niet te vermijden, en gelukkig hoeft dat ook niet – zolang het niet chronisch is en je tussendoor maar genoeg herstelt.

## *(G)een pil tegen stress*

Ik ben op reis in Hong Kong, een miljoenenstad waar iedereen haast heeft. Wat opvalt zijn alle reclameboodschappen die je tegenkomt als je in de metro rijdt. Duizenden, op grote billboards. Veel van die reclames gaan over allerhande middeltjes tegen kwalen: tegen spierpijn, slapeloosheid, droefheid, zweten of een verstopte neus. En ja, ook allerlei dure pilletjes en supplementen tegen stress (spoileralert: werkt niet!).

Als ik een lezing geef, krijg ik regelmatig de vraag waarom er nog geen goede pil is tegen stress. Stress is toch gewoon een lichamelijke functie, gedreven door cortisol, dus waarom kunnen we er niet gewoon een middel tegen slikken, net als tegen hoofdpijn? Want dat is wat we blijkbaar het liefst willen: een instant oplossing voor de drukte, op doktersrecept, zonder dat het daarbij nodig is onze levensstijl aan te passen. We willen precies hetzelfde leven, maar dan zonder al die stress. Maar zo werkt het helaas niet.

Dat er geen pil is tegen stress, wil niet zeggen dat je het niet kunt behandelen. Als je stress te hoog is, kun je dat op verschillende manieren aanpakken. Manieren die daadwerkelijk helpen om de stress tegen te gaan: zorg dat je regelmatig en voldoende slaapt (voor de meeste mensen tussen de zes en de acht uur). Eet gezond: een 'traditioneel' dieet, met veel groenten, peulvruchten, eiwitten en wat koolhydraten lijkt het best te werken. Wees voorzichtig met cafeïne, alcohol en andere genotsmiddelen. Beweeg minstens twee keer per week een halfuur of meer, het liefst in de natuur:

dat verlaagt je cortisolspiegel en vermindert je stress. Dubbel winst dus.

Tot slot: zorg dat er momenten in je week zijn waarop je níét productief bent – niets doet, of anders zo min mogelijk. Voor sommige mensen is dit uit het raam kijken, voor anderen een stukje wandelen of een puzzel maken. Wat voor jou ook maar werkt om je hoofd even ‘uit’ te zetten. Wanneer je veel van je hersenen vraagt, heb je regelmatig rust nodig. Hoe drukker je bent, hoe belangrijker dit wordt.

Dus nee, er is geen pil die je zomaar van je stress af helpt. Er zijn wel maatregelen die je kunt nemen, maar die kosten enige moeite en tijd. Je zult er dus wat voor moeten doen, of juist laten. Sorry voor dit slechte nieuws. Maar ben je van deze boodschap erg droevig geworden, dan is dáár vast wél een pilletje voor.