

# Terug in de tredmolen



Hoe kan dat toch? U bent net terug van vakantie, maar zin in werken, ho maar. Niks opgeladen accu, u bent alleen maar moe en lusteloos. Wat is er aan de hand?

DOOR KAREN GEURTSSEN, ILLUSTRATIES IEN VAN LAANEN

## Allereerst: maakt u zich toch niet zo druk!

Laten we vooropstellen: u bent niet de enige die na vakantie moeite heeft weer aan de slag te gaan. Het ligt niet aan u persoonlijk en het hoeft zelfs niet aan uw baan te liggen. Eén op de drie mensen ervaart namelijk hetzelfde, en een Spaanse onderzoekster heeft dat rotgevoel zelfs een naam gegeven: het *post-holiday syndrome*. Dat mistroostige, chagrijnige gevoel in de eerste weken na de terugkeer van vakantie kan zelfs gepaard gaan met fysieke klachten als moeheid, verminderde eetlust en prikkelbaarheid, zo wijst haar onderzoek uit.

In Nederland volgt arbeidspsychologe Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit al ruim drie jaar vakantie-gangers om te kijken hoe het herstelproces – uiteindelijk is dat nog steeds de essentie van vakantie: herstellen van arbeid – verloopt. Voor, tijdens en na de vakantie meet De Bloom de gezondheid en het welbevinden van werknemers. Het onderzoek is van belang om bijvoorbeeld negatieve effecten van te veel werken (denk aan workaholics) te kunnen duiden, en om een richtlijn te geven hoeveel vrije tijd iemand idealiter nodig heeft.

“Vóór de vakantie meten we een gemiddeld rapportcijfer van 7, tijdens de vakantie loopt dat op naar bijna 8, en na de vakantie valt dat terug naar 7. Maar ook niet lager dan dat,” zegt De Bloom. In een feitelijk *post-holiday syndrome* gelooft ze dus niet zo. Wel kan het zijn dat mensen de dip na de vakantie als zwaarder ervaren omdat ze zich tijdens die vakantie nog

zo veel beter voelden. “En het kan moeilijker zijn om weer in je ritme te komen als je er voor langere tijd uit bent geweest,” zo meent de onderzoekster.

Maar wat als het lusteloze gevoel aanhoudt? Moeten we dan maar een andere baan zoeken? Of ligt het daar niet aan? Om daar achter te komen, tip twee:

## Analyseer het moment

De eerste vraag die arbeidspsychologe en publiciste Jolet Plomp stelt aan mensen die bij haar komen, is: “Hoe vond je je baan toen je net terugkwam van vakantie?”

Plomp coacht mensen bij loopbaanvragen en schreef vorig jaar het boek *Hoe werk werkt*, waarin ze voor werknemers inzichtelijk maakt wat werk eigenlijk betekent. De eerste weken na de vakantie zijn volgens haar perfect om je baan eens goed onder de loep te nemen: “Ken je het gevoel dat je thuiskomt van vakantie, de woonkamerdeur opent en je je huis een paar seconden met heel andere ogen bekijkt? Dat heb je als het goed is ook bij je werk.”

Stel dus dat je na de vakantie zit te somberen achter je bureau; vraag je dan af waarom precies. Op dat moment staat je namelijk het helderst voor ogen wat je wel en niet leuk vindt, meent de arbeidspsychologe.

Is het misschien die vervelende collega? Sidder je bij het weerzien van je baas? Is het een bepaalde taak die je tegenstaat (telefoneren, vergaderen, het feit dat je veel of weinig moet communiceren)? Veel je je eenzaam, ongeliefd, niet gewaardeerd? De vinger op de zere plek

leggen is de eerste stap naar verbetering.

Werkcoach Huub van Zwieten van Talentfirst helpt mensen te ontdekken wat ze dwarszit, maar ook om werkelijk iets te veranderen. Opties daarvoor ziet hij bijvoorbeeld in het zogeheten ‘nieuwe werken’. Van Zwieten: “Je kunt tegenwoordig prima met je baas bespreken of je flexibel kunt werken als dat jouw leven een stuk aangenamer maakt. Het gaat immers niet meer om de prikklok. Veel belangrijker dan fysieke aanwezigheid is wat je uiteindelijk oplevert.”

Ook Plomp denkt dat het verstandig is met je werkgever te bespreken wat je niet bevalt. “Misschien kun je er met een kleine taakverandering al wat aan doen. Het kan ook zijn dat je beter in een andere (minder zware) functie past. Dan verdient je misschien wat minder, maar ben je wel gelukkiger.” In dat kader, advies drie:

## Onderzoek het belang dat u hecht aan status

Een succesvolle loopbaan heeft vier elementen, lezen we in Plomps boek: steeds beter worden, prestaties leveren, ►



► gewaardeerd worden, en steeds meer geld verdienen.

Aan meer geld verdienen en daardoor hoger op de maatschappelijke ladder komen, wordt in onze samenleving veel waarde gehecht. Maar voor ons geluksgevoel is dat – tenzij je erg statusgevoelig bent – niet eens zo belangrijk.

Het kan dus zijn dat je denkt dat je je leven leuk moet vinden omdat je een baan hebt waarvan anderen dromen, terwijl je er zelf eigenlijk niet gelukkig van wordt.

Van Zwieten is daar zelf een voorbeeld van. Voordat hij coach werd, zat hij in Rome, waar hij vestigingen opende voor Randstad. Voor veel mensen allicht een droombaan, maar zelf kon hij zijn ei er niet in kwijt.

Veel mensen laten dat dan maar zo. Volgens Van Zwieten komt het door de heersende gedachte dat werken per definitie 'niet leuk' is. Een hardnekkige doch onjuiste perceptie. "Je helemaal schikken naar je werk is uit de tijd. Tegenwoordig kijken we veel meer naar banen die bij ons passen in plaats van andersom. En zo hoort het ook."

Met zijn talentenbureau verspreidt Van Zwieten 'de kunst van het werken'. "Mensen nemen geen genoegen meer met werk dat alleen maar geld oplevert," ervaart hij. In de tien jaar dat hij mensen helpt hun werk 'zo leuk mogelijk te maken', is er volgens hem steeds meer gelijkwaardigheid gekomen tussen werkgever en werknemer. Van Zwieten: "Het is niet meer: ik betaal, dus jij doet wat ik zeg. Het is: wat wil ik, wat wil jij en hoe komen we daar samen uit?"

Dat kan leiden tot een functiewijziging, maar ook tot een geheel andere baan. "Zo had ik een tekstschrijver bij een reclamebureau als cliënt," vertelt Van Zwieten. "Zijn zus gaf hem voor zijn verjaardag een rijtjes voor een groot rijbewijs, omdat hij daar al sinds zijn jeugd van droomde. Hij maakte dat traject af en werd vervolgens buschauffeur. Sindsdien gaat hij elke dag fluitend naar zijn werk, en zegt hij dat-ie het zelfs zou doen als hij er niet voor betaald zou krijgen."

#### Leg uw karakter naast uw baan

Het hoeft vlak na de zomer natuurlijk niet meteen zo rigoureuus als in het geval van de buschauffeur, maar vraag jezelf eens eerlijk af wanneer je werken écht



**'Ik had een cliënt die tekstschrijver was bij een reclamebureau. Nu is hij buschauffeur en gaat hij elke dag fluitend naar zijn werk.'**

leuk vond, luidt Plomps advies. Als voorbeeld noemt ze een werknemer met een goedbetaalde kantoorbaan. "Iedereen om hem heen vond dat hij een interessante baan had. Toen hij erover ging nadenken, kwam hij zelf tot een heel andere conclusie. Het enige werk waar hij echt plezier in had gehad, was het horecabaantje dat hij als student deed om in zijn onderhoud te voorzien."

Een dergelijk besef hoeft niet te betekenen dat je à la minute je spullen pakt om vervolgens terug te verhuizen naar je studentenstad voor een lange loopbaan als barman. "Maar," zegt Plomp, "hieruit maak ik als loopbaancoach wel op dat deze werknemer graag in een hectische

- 77 procent van de Nederlanders tussen de 15 en 65 jaar werkt. Bijna de helft daarvan (46 procent) werkt in deeltijd.
- Een voltijdmedewerker heeft in Nederland jaarlijks recht op minstens twintig vakantiedagen. Door de bank genomen hebben we 25 vakantiedagen per jaar; daarmee zitten we op het Europese gemiddelde.
- Amerikanen zijn een stuk slechter af; zij hebben gemiddeld negen vakantiedagen per jaar.
- Een tiende van de Nederlandse werknemers zegt zwaar overbelast te zijn. Bij bijna een kwart heeft werk een nadelig effect op reserves.
- 66 procent zegt daarentegen de werkdruk prima te kunnen weerstaan; daarmee kent Nederland de minste werkstress van Europa.
- De leeftijdscategorie 40-50 jaar ervaart de meeste werkdruk.
- In 2010 mat de Arbo Unie bij werknemers drie procent minder betrokkenheid na hun vakantie dan daarvoor.

Bronnen: *Hoe werk werkt* (Jolet Plomp), Eurofound, Stepstone, CBS

omgeving werkt, het fijn vindt om met mensen te communiceren en misschien wel wat meer fysiek bezig wil zijn. Het gaat dus meer om de basisaspecten van dat werk die hij blijkbaar prettig vond. Dat kan hij bij zijn huidige werkgever vast ook bereiken."

Zulke loopbaantwijfels komen overigens niet alleen bovendrijven bij functies in de hogere segmenten, zoals weleens wordt gedacht. Plomp: "De fabrieksarbeider kan na zijn vakantie net zo goed zo'n dip krijgen als het lid van het managementteam," meent Plomp. "Het heeft te maken met de vereiste kwaliteiten van de baan en of jouw karakter erop aansluit. Wat een fantastische baan is voor de een, kan een hel zijn voor de ander."

Alarmerend is bijvoorbeeld de zondagavond-dip. "Als je op zondagavond vol weerzin op de bank zit omdat je de volgende dag weer aan het werk moet, wordt het opletten geblazen. Achteraf gezien is dat vaak de eerste aankondiging van een aanstaande burn-out." Misschien is de volgende tip daarom niet onverstandig:

#### Bespreek het met collega's

Waarschijnlijk weet u het niet, maar de kans is zeer aanwezig dat een directe collega na de zomer met precies hetzelfde gevoel zit als uzelf. Dat u er beiden niet mee te koop loopt, is begrijpelijk – straks gaat men nog twifelen aan uw inzet – maar u kunt hem of haar altijd quasi-nonchalant op dit artikel wijzen. Al is het maar om erger te voorkomen.

Op het wereldwijde web lezen we dat veel werkvloerruzies in de septemberperiode zich laten herleiden tot de (on)gesteldheid van de werknemers na hun vakantie. Soelaas moet dan komen van juist in september geplande teambuilding-uitjes en heidertraites.

Misschien leidt een gesprek met een collega zelfs tot oplossing van uw beider problemen. Wellicht belt hij of zij graag met nieuwe cliënten terwijl u liever een intern inventarisatierondje doet, en kunnen jullie die taken uitwisselen. Wordt u beiden weer iets gelukkiger in uw baan. En dat is mooi, want:

#### Werk brengt ook veel, besef dat

Hoe je het ook wendt of keert, werk verplicht tot een bepaalde structuur. En die kan tegenstaan, al vindt u uw baan nog zo fantastisch. Maar in het algemeen geldt:

**'De arbeider kan na zijn vakantie net zo'n dip krijgen als de manager. Wat fantastisch is voor de een, kan een hel zijn voor de ander.'**

mensen zonder baan zijn aantoonbaar ongelukkiger en ongezonder dan mensen die werken. "De mens zit in een voortdurend dilemma tussen vrijheid en structuur," geeft Plomp als psychologische verklaring. "Eigenlijk willen we allebei, en als je dan net een paar weken van de vrijheid geproefd hebt, kom je automatisch in het gevecht bij opgelegde structuur."

Als alleen dat het probleem is, bent u na een paar weken waarschijnlijk weer gewend. Daarbij komt dat werkstructuur zoals gezegd veel goeds brengt, zoals sociale contacten, een gevoel van erbij horen, en een aangename productiviteit die je in je vrije tijd vaak niet haalt. In arbeidspsychologisch jargon wordt dit ook wel 'flow' genoemd, het ultieme werkgevoel – waarover verderop meer.

Het is dus echt de moeite waard je af te vragen of de post-vakantiedip wel door het werk komt. Daarom tip zeven:

#### Neem uw agenda eens onder de loep (of ga voor een dertigdageduitdaging)

De oorzaak van het ongemak kan ook in activiteiten naast het werk zitten.

Jolet Plomp: "Op vakantie is het leven vaak simpel. Daardoor merk je bij thuiskomst nog heviger hoe gebukt je gaat ►



► onder je volle agenda. Dat kan zijn omdat je je verplicht voelt alles te volgen op cultureel gebied, of dat je met mensen afspreekt waar je niks aan hebt. Het kan ook zijn dat je een vaste oppasdag hebt die je eigenlijk helemaal niet wilt. Stop daar dan mee.”

Net zo goed als je een sleur gevoel kunt oplopen van vaste verplichtingen, kun je energie krijgen van nieuwe dingen. Als u het idee heeft dat de maanden een groot zwart gat vormen, probeer dan eens een dertigdagedenuitdaging.

Het idee – afkomstig van de Amerikaanse non-profitorganisatie TED, die aan de hand van internet filmpjes nieuwe en vaak revolutionaire inzichten verspreidt – is simpel. Probeer dertig dagen lang iets dat u altijd al heeft willen doen, variërend van naar het werk fietsen, stoppen met suiker eten of de Kilimanjaro beklimmen tot elke dag een foto maken.

Door elke dertig dagen (het schijnt er een goede termijn voor te zijn) iets anders te proberen, maakt u uw maanden memorabel en heeft u nooit het idee dat het leven aan u voorbij vliegt.

Laat u dat sleur gevoel namelijk sudderen, dan is de kans groot dat u gaat (dag) dromen over een andere levensvulling. In dat kader, tip acht:

#### Wees op uw hoede voor de groene droom

Een bed and breakfast in Engeland, een boerderij in Frankrijk of een camping in Spanje – het zijn allemaal varianten op de ‘groene droom’ die dezelfde simpelheid van leven weerspiegelen als een vakantie en voor velen een aantrekkelijk alternatief vormen op de thuislandse tredmolen.

“Dat kan ook serieus zijn natuurlijk,” zegt Plomp, “maar realiseer je wel goed waaróm je dat wilt. Vaak denken mensen er slecht over na. Dan zitten ze daar in hun bouwval in Spanje en hebben ze zich niet gerealiseerd dat er naast die vrijheid ook heel andere dingen komen kijken bij het hebben van een camping. Je ontvlucht niet alleen het ene leven; je krijgt er ook een ander voor terug. Daaraan zitten evengoed minder leuke aspecten.”

Plomp meent dat kleine veranderingen in je huidige agenda het leven vaak al een stuk leuker kunnen maken. “Kijk eens naar je weekplanning. Kun je die niet wat anders invullen? In sociaal opzicht wat minder op je *to do*-lijstje hebben kan ook al een



verademing zijn. Of als je fietsen zo fijn vond op vakantie, plan dat thuis dan ook vaker in.”

Als dat qua tijd (nog) niet gaat, neem dan advies negen in acht:

#### Ga parttime werken (of bedenk uw eigen baan)

Van feministen en economen mogen we het eigenlijk niet, maar voor je eigen (werk)geluk kan het wonderen doen: deeltijd werken. Sinds 2000 hebben we er wettelijk recht op, en de werkgever mag het

alleen weigeren als hij kan aantonen dat het vanwege ‘zwaarwegende bedrijfsbelangen’ niet kan.

Mocht u nu een goedbetaalde baan hebben waar u niet erg blij van wordt, maar die u liever niet opgeeft of financieel gewoon nodig heeft, dan is deeltijd een goed alternatief. Dan komt er namelijk meer vrije tijd beschikbaar om dingen te doen die u leuk vindt, terwijl u wel genoeg geld overhoudt om de huidige levensstandaard te financieren.

De heersende gedachte dat je voltijd

## De keerzijde van de switch

Als je werk je niet meer bevalt, zoek je gewoon een andere baan. Zo luidde lange tijd het credo onder werknemers. In de jaren negentig, en ook nog een flinke periode in de jaren nul, vochten werkgevers bijna letterlijk om gekwalificeerd personeel. Wie overstapte naar een concurrent, zag zijn salaris meestal flink stijgen, en dat onvermijdelijke jaarcontract werd conform de belofte heus wel omgezet in een vaste arbeidsovereenkomst. Hoe anders liggen de zaken in 2011. De kranten staan vol akelig nieuws over de recessie, saneringen en ontslagrondes. *Hold on to your job* is nu dus het devies. Want wie nú overstapt, krijgt bij die andere werkgever vaak hetzelfde, en soms zelfs minder dan hij gewend was. En het is helemaal niet meer zo zeker dat na een jaarcontract inderdaad een vast contract volgt.

Lekker gaan freelancen dan? Kan natuurlijk. Maar freelancers in bijna alle sectoren merken dat de opdrachtgevers aanzienlijk minder klussen te vergeven hebben dan voorheen, en dat de tarieven flink onder druk staan.

Dat alles is iets om bij stil te staan als je overweegt om er op kantoor de brui aan te geven. Te meer omdat de huizenprijzen volgens de prognoses ook volgend jaar zullen blijven dalen. Je zou maar op straat komen te staan en wel de tophypotheek van je steeds meer in waarde dalende huis moeten blijven betalen.

Veel Nederlanders zitten nu dus min of meer ‘gevangen’ in hun baan. Dat betekent dat als je je werk niet leuk meer vindt, je het maar leuk moet maken. | BG

moet werken wil je een beetje carrière kunnen maken, is passé, meent arbeidspsychologe Plomp, en ook niet van alle tijden.

“In de jaren zeventig was er zelfs een wetsvoorstel voor een vijfjarige werkdag. Dan vallen zorgtaken en werk ook veel beter te combineren. Ikzelf heb bijvoorbeeld altijd tachtig procent gewerkt en daar nooit nadelen van ondervonden.”

Zo kent Plomp nog legio voorbeelden, waaronder die van de vice-president van Time Warner, Olaf Olafsson, die altijd deeltijd heeft gewerkt. Of hoogleraar ontwikkelingspsychologie Bram Orobio de Castro, die toen hij kinderen kreeg vier dagen ging werken.

Beiden zijn werkzaam in een vakgebied waarin men je als je om vijf uur naar huis gaat snerend vraagt of je de middag vrij hebt. Toch kiezen de heren voor hun eigen tijdsindeling.

En om de economen te sussen: op je ‘vrije’ dag kun je best iets doen dat bijdraagt aan de economie. Vrijwilligerswerk bijvoorbeeld, of één dag in de week een begin maken met een baan of eigen bedrijf in iets wat je wel écht graag doet. Iets waarbij je die zogeheten flow voelt.

Van die flow word je namelijk gelukkig en krijg je zin in je werk. De Hongaars-Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi beschrijft het als volgt: “Het geheel opgaan in een taak om de activiteit zelf. Het ego is niet langer aanwezig. Tijd vliegt voorbij. En elke actie, beweging en gedachte volgt onvermijdelijk uit de vorige, net als bij het spelen van jazz. Je hele wezen is bezig met die ene activiteit en je gebruikt je vaardigheden tot hun uiterste capaciteit.”

Bent u bijvoorbeeld heel creatief? Csikszentmihalyi bestudeerde negentig grote creatievelingen in allerlei landen om te kijken wat hen gelukkig maakte. Zij hadden een eigen nieuwe carrière bedacht of een beroep voor zichzelf ontworpen. Dat gaf hun veel voldoening, en zo ontlieden ze het gevoel van de tredmolen.

Maar let wel: al zijn we nog zo tevreden met ons werk, vakantie hebben we toch echt nodig. De Bloom wijst op een onderzoek onder duizenden Amerikanen, die het sowieso een stuk minder comfortabel hebben qua vakantiedagen (zie ook kader): “Werknemers in dat onderzoek die geen vakanties hadden, werden eerder

ziek en kwamen zelfs eerder te overlijden dan hun collega’s die wel rust namen.” Daarom tot slot nog een tip om het optimale uit onze vrije dagen te halen:

#### Spread uw vakantie en begin op woensdag

Als je niet per se vier weken door verre landen wilt trekken, verdeel je vakantie dan liever over het hele jaar. De Blooms onder-

**‘Amerikaanse werknemers die geen vakanties hadden, werden eerder ziek en kwamen zelfs eerder te overlijden.’**



zoek wijst namelijk uit dat je ook van een korte vakantie (een week) genoeg bijkomt. “Ik vergelijk het maar met het opladen van een accu. Op een gegeven moment is die gewoon vol. Dan kun je wel langer wegblijven, maar daar heb je verder niks aan.” Vaker tussentijds opladen is nuttiger. Dan haal je optimaal herstel uit je vakantiedagen.

Zo heeft ze nog iets uit haar onderzoek gehaald: het effect van vakantie houdt langer stand als je rustig aan begint. Zorg dus dat u niet direct vanuit het vliegtuig met de koffer op de rug naar uw werk hoeft te sprinten, maar plan een paar acclimatiseerdagen. En begin bij voorkeur op woensdag. “Het vooruitzicht van drie dagen werken en dan weer weekend, of bijvoorbeeld een week halve dagen, zorgt dat je langer ontspannen blijft. Je moet toch de regie over je eigen tijd weer uit handen geven aan je werkgever. Als je dat geleidelijk doet, heeft het minder impact.” |