



# 'Neem de tijd om op te laden'

TEKST DESIREE VAN DER HEIDEN | BEELD EMANUEL WIEMANS

De ene vergadering na de ander, tussendoor een belletje plegen en daarna alle nieuwe mailtjes beantwoorden. Geen ongewone dag voor menig Schipholler.

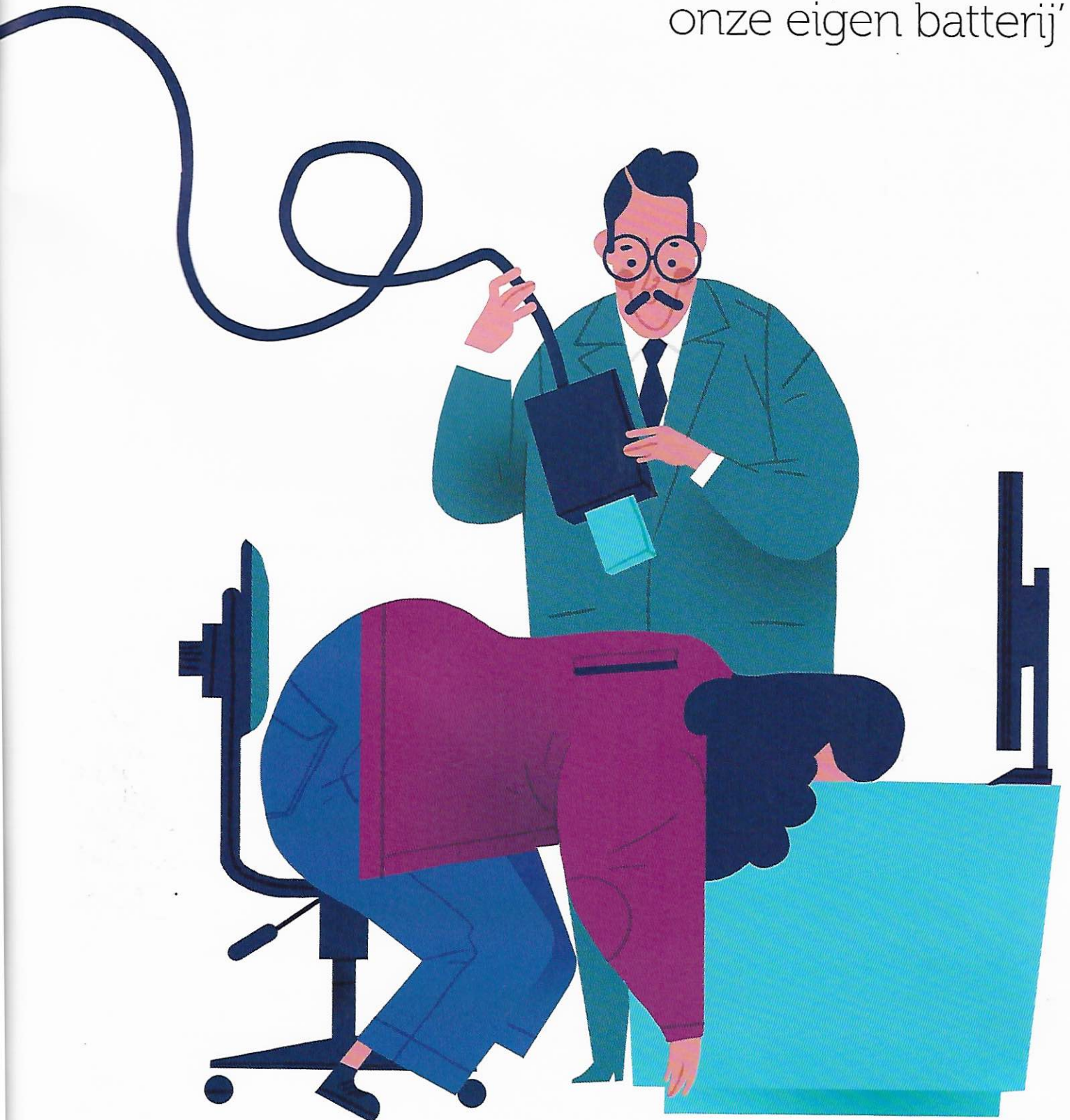
**'Het lijkt wel alsof iedereen op Schiphol altijd aan staat'**, zegt Annemie Schuitemaker, directeur van Career & Live.

Ze geeft op Schiphol regelmatig workshops en coaching op het gebied van werkdruk en werkstress. Hoe zit het met jouw stressniveau?

**'S**TRESS IS EIGENLIJK NIKS ANDERS dan een fysieke reactie op gevaar', legt Annemie uit. 'Ons brein is opgezet om ons te waarschuwen bij een mogelijke dreiging. Je neemt iets als gevaar waar en dan gaat je lijf stoffen afgeven waardoor je extra op je hoede bent.' De manier waarop wij op stress reageren is hetzelfde als hoe de eerste mensen op aarde dat deden. 'Alleen toen ging het bijvoorbeeld om een gevaarlijke bruine beer. En die zijn er bij mijn weten niet op Schiphol', zegt Annemie lachend. 'Tegenwoordig krijg je dezelfde fysieke stressreactie als je druk ervaart op werk. Dan denk je: 'oh help, dit red ik niet!'

**Opvallend** Met een beetje stress is niks mis. Je bent extra alert en presteert daardoor vaak beter omdat je iets onder spanning staat. 'Je krijgt werkstress, door het gebrek aan herstel', vertelt Annemie. 'Als je een krappe deadline hebt, dan voel je waarschijnlijk even stress, maar als je 's avonds weer kunt relaxen, is er niks aan de hand. En daar gaat het vaak mis. Het lijkt wel alsof iedereen op Schiphol altijd aan staat. Ik vind het opvallend hoeveel jullie vergaderen. Zelfs tijdens de lunch of ontbijt. Medewerkers nemen nooit meer echt de tijd voor even een momentje rust.'

'We letten beter op  
de batterij van onze  
smartphone, dan  
onze eigen batterij'



→ **E-mail** E-mail is ook vaak een probleem voor medewerkers. Gemiddeld krijgen we 114 mails per dag. Annemie: 'Moet je je eens voorstellen dat je vroeger 114 brieven of faxen zou krijgen. Iemand zei eens tegen me in een workshop dat ze bang was om een dag vrij te nemen, omdat ze dan de dag erna zoveel mails moest wegwerken. E-mail lijkt wel een doel te zijn geworden in plaats van een middel. Iedereen vertelt me altijd dat mail zó onwijs belangrijk voor ze is. Maar e-mailen is niet je werk. Het is een middel om te communiceren. En niet meer dan dat.'

**Symptomen** Stress uit zich bij iedereen anders. Het hoeft ook niet altijd een link te hebben met werk. Als het thuis even niet zo makkelijk gaat en je daar een hoge druk ervaart, kan dat in combinatie met werk te veel worden. Er zijn diverse symptomen die op stress kunnen duiden, zoals hartkloppingen, slecht slapen, snel geïrriteerd zijn, je somber voelen of een verminderde concentratie. 'Vraag jezelf elke dag even af: hoe gaat het vandaag met me?', zegt Annemie. 'Als je die dag een cijfer moet geven, wat krijgt het dan? Zit dat op een zeven of hoger of zijn er vaak zesjes en vijven bij? We letten tegenwoordig beter op de batterij van onze smartphone, dan onze eigen batterij. Een telefoon leg je regelmatig aan de oplader. Dat zouden we zelf ook eens moeten doen.'

**Wandeling** Heb je als manager het vermoeden dat een medewerker uit jouw team te veel stress ervaart? Bespreek het. Annemie: 'Het begint met de simpele 'hoe gaat het met je?'-vraag. Ga eens met deze medewerker een wandeling maken. Dan loop je naast elkaar. Een stuk minder bedreigend dan tegenover elkaar zitten.' Maar niet alleen als manager, ook als teamgenoot is dit belangrijk. 'Zie je dat een collega vaak achter zijn of haar bureau luncht of een kort lontje heeft? Nodig diegene uit voor een koffietje en praat erover', raadt Annemie aan. 'Menselijk contact is onwijs belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat dit stressverlagend kan werken.'

**Hulp** Als je op dit moment veel druk ervaart en last hebt van te veel stress, schakel dan hulp in. Praat erover met je manager. Of als je dat nog te spannend vindt, met een collega. 'Wacht hier vooral niet te lang mee', zegt Annemie. 'Want dat kan het alleen maar erger maken, met een mogelijke burn-out tot gevolg. En dan ben je een stuk verder van huis. Laat de emmer niet overlopen. Zorg ervoor dat er op tijd water uitgaat. Er zijn geen bruine beren op Schiphol, dus het is nergens voor nodig om op je werk een grote hoeveelheid stress te ervaren.' ✂



### Wat kun je doen tegen stress? Zes tips van Annemie

- Let op je agenda. 'Vraag je bij elk vergaderverzoek af: moet ik hier écht bij zijn?'
- Plan eens even niks in. 'We moeten meer lummelen. Ga wandelen of lees rustig een boek. Ik zeg vaak: welke dingen doe je op vakantie? En ik geef medewerkers dan de opdracht om die dingen ook in het gewone leven in te bouwen.'
- Zorg voor balans. 'Als je een drukke werkweek hebt, plan dan niet 's avonds ook nog allemaal activiteiten zoals met vrienden afspreken of drie keer per week sporten. Doe in drukke weken even een stapje terug.'
- Waar krijg je energie van? 'Wissel taken die je leuk vindt af met taken die je minder leuk vindt. Als je net een taak hebt gedaan waar je blij van wordt, ga je weer met frisse energie verder.'
- Stop met multitasken. 'We zijn vaak fysiek aanwezig, maar mentaal ergens anders. We moeten er weer voor zorgen dat dit samen komt. Denk dus: ik ben hier met mijn lijf én mijn geest. Ga bijvoorbeeld niet op je smartphone kijken tijdens een vergadering, want dan ben je niet echt aanwezig.'
- Doe eens gek. 'Laatst vertelde een Schipholler me tijdens een workshop dat ze altijd *Why tell me why* van Anita Meyer aanzet als ze gestrest is. Sindsdien zetten ze in haar team even zo'n nummer aan bij stressvolle momenten. Humor is heel belangrijk. Dat haalt je uit de hectiek.'