


RIET BREEKT NIET

Leesexemplaar

RIET BREEKT NIET



**Anders omgaan
met stress en
negativiteit**

Daisy Buttiens & Kirsten O

P E L C K M A N S

© 2023, Daisy Buttiens, Kirsten O en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be

Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *Riet breekt niet* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Tinxz

Vormgeving: Crius Group

D/2023/0055/311

ISBN 978 94 6337 406 4

NUR 770/807

THEMA VFJS, MKLD

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be

 twitter.com/Pelckmans.be

 instagram.com/pelckmans.be

INHOUD

INLEIDING: DE EIK EN HET RIET	7
Voor je verder leest... ..	13
Hoe zit dit boek in elkaar?	13
Zoek een buddy	14
Maak tijd	15
Dit boek is voor jou	16
HOOFDSTUK 1. DE KRACHT VAN HET RIET	17
In focus en veiligheid	20
Opgepast, gevaar!	26
Een gezond stresssysteem	37
Wanneer komen we in de problemen?	42
Even veranderen, dat kan toch niet moeilijk zijn?	49
Samenvattend	52
HOOFDSTUK 2. STRESS IN JE VOORDEEL GEBRUIKEN: HET INDIVIDU	55
Stop de hogesnelheidstrein	57
Kom terug in je raampje	65
Vergroot je raampje	84
Kom in actie	90
Je bent niet alleen	94
Samenvattend	98

HOOFDSTUK 3. STRESSPREVENTIE EN TEAMDYNAMIEK: HET TEAM 101

Tijd voor een check-in 104
Terug in ons raampje 110
Vergroot het groepsraam 120
Maak een haalbaar actieplan 124
De rol van de leidinggevende 127
Vraag ondersteuning 140
Samenvattend 142

HOOFDSTUK 4. INZETTEN OP EFFICIËNT EN GEZOND WERKEN: DE ORGANISATIE 145

Kies voor productiviteit én welzijn 148
Inzicht biedt mogelijkheden 149
Iedereen terug in zijn raampje! En snel! 154
Vergroot het organisatieraam 166
De rol van human resources 175
Samenvattend 182

BESLUIT: TOEKOMSDROMEN VOOR DE EIK EN HET RIET 185

DANKWOORD 189

LITERATUUR 191

INLEIDING

DE EIK EN HET RIET



**Mensen breken niet
omdat ze zwak zijn,
maar omdat ze te lang
te sterk zijn geweest.**

- Boeddha

De eik en het riet

Eens woei een hevige storm doorheen het bos,
hij rukte en beukte, sloeg vele takken los.

De hoge bomen, ontworteld, vielen om
en vele reuzenbomen stonden krom.

Een torenhoge eik met machtige takken
waaide om en moest in 't water zakken.

Hij stroomde mee in de rivier
en zag rondom het wuivend wier.

Ook zag hij op de oever staan
het ranke hoog bepluimde riet.
Dat was ondanks de storm blijven staan.
De eik is stomverbaasd als hij dat ziet.

'Hoe heb jij de storm kunnen overleven?'
Zegt hij: 'Zelfs ik, de machtige eik,
ben niet in stand gebleven.'
'Dat is toch niet verwonderlijk,' fluisterde het riet.
'Omdat jij weerstand aan de storm bood,
ging jij terneer en ligt hier dood.

Maar wij, dat wist jij niet,
wij konden buigen voor de wind.
Zo komt het dat jij ons nu nog staande vindt.'

Luc Cielen

Dit gedicht van Luc Cielen, gebaseerd op de fabel van De La Fontaine, illustreert het 'waarom' van dit boek. Het geeft woorden aan een tendens die wij in het dagelijks werken met individuen en organisaties opmerken. Laat ons je even meenemen in de metafoor van de eik en het riet, en hoe die de inspiratie gevormd heeft voor dit boek.

De metafoor toont twee invullingen van 'sterk en krachtig' zijn. De eik staat stevig en robuust. Als het waait, zie je hem nauwelijks bewegen. Zelfs in grotere stormen lijkt de eik onaangetast. Sterk zijn als een eik betekent altijd blijven doorgaan, positief blijven, voor anderen blijven zorgen of anderen blijven motiveren, ook als het moeilijk wordt. Het betekent dat jij de rots in de branding bent, die nooit lijkt te wankelen. Jij hebt geen hulp nodig van anderen. Jij staat er. Jij bent sterk. Altijd. Een organisatie gevuld met eiken is een organisatie waar de lat hoog ligt, mensen hun grenzen verleggen en blijven doorgaan als het stormt. Niemand denkt eraan om thuis te blijven met een griepje, niemand geeft op als het moeilijk wordt of de problemen elkaar dicht opvolgen. Ieder gaat tot het uiterste om het beste uit zichzelf te halen en elk ambitieus doel te bereiken.

Het riet is flexibel en kan meebuigen met de wind. Sterk zijn als het riet betekent aanvoelen wanneer de storm te hevig wordt, meebuigen, tijdig je grenzen aangeven en weten wat je nodig hebt om weer recht te veren zodra de wind gaat liggen. Sterk zijn als het riet betekent ook sterk staan als groep. Riet staat nooit alleen. Het betekent dat je kan terugvallen op anderen, hulp kan vragen en op jouw beurt hulp bieden wanneer een ander het nodig heeft. Het betekent dat je aan elkaar aangeeft wat je nodig hebt, om er als groep op lange termijn te kunnen blijven staan. Een organisatie gevuld met riet is een organisatie waar er aandacht is voor welzijn, mensen hun grenzen aangeven en als team samenwerken om het einddoel te bereiken. Geen enkele storm is te zwaar, niemand breekt onder de druk, want iedereen kent zichzelf en elkaar goed genoeg om tijdig in te zetten op de nodige (zelf)zorg. Ambitieuze doelen worden gehaald, met aandacht opdat er niemand gaandeweg van de boot valt.

De eik en het riet hebben beide erg mooie eigenschappen en staan op hun eigen manier zeer sterk. We willen zeker niet zeggen dat het nooit goed is om een eik te zijn. Soms is het nodig om door te zetten. Maar soms is het ook beter om even te gaan liggen, zoals het riet. Wat belangrijk is, is om de juiste invulling te geven afhankelijk van de situatie. Zo komen we terecht in een andere kijk op stress, die de basis zal vormen voor dit boek. Wanneer we begrijpen hoe ons stresssysteem in elkaar zit, kunnen we er op een heel andere manier mee omgaan.

De tendens die we opmerken, is dat zowel op individueel als organisatieniveau, en eigenlijk zelfs op samenlevingsniveau, de eik een vaststaand streefdoel is, zonder veel ruimte voor flexibiliteit. Velen zijn daarmee opgegroeid. Als een kind valt, zeggen we heel snel: 'Kom op, niet flauw doen. Sta recht en ga verder.' Met in het achterhoofd: de wereld is een plek waar je met veel moeilijkheden geconfronteerd zal worden, en als je telkens zou huilen en blijven liggen als er iets tegenzit, dan geraak je nergens. En dat is ook zo. Als we bij elke tegenslag het hoofd zouden laten hangen en opgeven, zouden we nergens geraken. Dus leren we om niet flauw te zijn en door te gaan bij tegenslagen. Geen zwakte tonen en zeker geen hulp vragen. Het enige waar je zeker van bent, ben je zelf. Zorg dat je zelf sterk staat en niemand anders nodig hebt. Zoals de eik.

Het probleem vormt zich wanneer de stormen heviger worden, tegenslagen elkaar in sneltempo opvolgen en er geen periodes van rust meer zijn. De eik krijgt dan de ene storm na de andere te verduren, zonder rust. Hij heeft geen andere keuze dan stevig te blijven staan en dit te verdragen. Meebuigen met de wind als het even te veel is en nadien weer rechtveren is geen mogelijkheid. Bescherming zoeken achter anderen om op adem te komen, is geen optie. De eik staat alleen en moet het alleen kunnen. Hij heeft maar twee keuzes: sterk staan of breken.

Dat laatste is wat we meer en meer zien gebeuren. De burn-outcijfers swingen de pan uit. De ene na de andere breekt. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze veel te lang te sterk waren. En dan spreken we nog niet van de grote groep mensen die (nog) niet gecrasht zijn, maar die dag in, dag uit proberen te 'overleven' in de ratrace, zonder ooit nog echt te kunnen ontspannen of genieten. De samenleving waarin we nu leven is niet meer die van vijftig jaar geleden. We kunnen nu niet meer leven zoals onze grootouders het ons geleerd hebben, omdat de omstandigheden niet meer zijn wat ze toen waren. We hebben wel veel meer luxe en mogelijkheden, maar ook veel hogere verwachtingen op alle gebieden. Organisaties moeten staande blijven in een wereld die voortdurend in verandering is, met grote technologische vooruitgang, een veel grotere concurrentiestrijd, natuurrampen, uitbraken van virussen en oorlogen met grote impact. Dat betekent dat zij veel meer flexibiliteit en inzet moeten verwachten van hun medewerkers, om het te halen. Er moet meer en meer werk gedaan worden met minder en minder mensen. Bijna niemand kan nog eenzelfde job op dezelfde manier doen voor zijn of haar gehele loopbaan. Voortdurend moeten we schakelen, bijleren, flexibel zijn, nieuwe taken erbij nemen. Daarnaast is het aantal gezinnen waarin een van beide partners gaat werken en de ander thuisblijft om voor de kinderen en het huishouden te zorgen, een zeer kleine minderheid geworden. Dat betekent dat wanneer we terug naar huis keren van het werk, voor velen de volgende

shift begint. Weekenden en vakanties worden dan nog opgevuld met verwachtingen van vrienden, familie, enzoverder. Voor rust en herstel blijft maar weinig ruimte over.

Zo belanden we collectief in een soort overlevingsmodus, waarbij we van 's morgens tot 's avonds proberen te voldoen aan alle verwachtingen. We leven niet meer, maar overleven in de ratrace van de dag. We zetten onze tijd en energie op het werk niet meer efficiënt in om vanuit passie succes te boeken, maar lopen achter de feiten aan in de chaos. En in dit alles is de belangrijkste focus: blijven doorgaan, sterk zijn, niet flauw doen. Pas wanneer burn-out toeslaat, komen we tot het besef dat dit het niet was. Dan gaan we schakelen en de nodige veranderingen aanbrengen in ons dagelijkse leven. Omdat we op onze beurt hebben beseft dat ook wij geen robot zijn.

Op momenten dat de stormen te hevig worden of te lang aanhouden, moeten we kunnen schakelen naar het riet. Het grote voordeel van het riet is dat het overeind blijft, zelfs na de zwaarste storm. Er zijn indrukwekkende beelden van landschappen waar een tsunami of krachtige aardbeving heeft plaatsgevonden. Alles ligt in puin, bomen zijn geveld, maar het riet staat nog steeds in zijn oorspronkelijke vorm overeind. Omdat het kon meebuigen tijdens de storm en daardoor nadien ongeschonden weer recht kon veren. Omdat het in groep de storm kon opvangen. Maar dat blijkt vaak heel moeilijk, want vanuit het perspectief van de eik is meebuigen 'zwak' of 'flauw'. Aangeven dat je het niet alleen kan en hulp vragen is zo mogelijk nog zwakker. Dus komt er telkens weer een stemmetje boven dat zegt 'Kom op, niet flauw doen, doe gewoon verder' en blijven we collectief hangen in het streven naar de eik, ook als dat niet helpend is.

Met dit boek willen we deze trend doorbreken. We willen je helpen begrijpen hoe stress werkt in ons lichaam en hoe je dat op een goede manier kan toepassen. We willen je laten zien hoe je van overleven terug naar leven kan gaan, hoe je je tijd kan inzetten om aan alle verwachtingen te voldoen en toch tijd over te houden voor rust. We willen de kracht van het riet laten zien, zodat je tijdig kan schakelen. Zodat je kan buigen tijdens de storm en erna weer kan rechtstaan en blijven staan.

We willen je de kracht van het riet laten zien, zodat je als organisatie het verschil kan maken op een geheel ander niveau. Zodat je het stresssysteem kan gebruiken om de concurrentiestrijd en vele veranderingen aan te kunnen, zonder dat je gaandeweg je medewerkers verliest. Zodat je kan merken hoe er geen grote budgetten nodig zijn om een wezenlijk verschil te maken, hoe het in vaak zeer kleine dingen zit.

We willen je inspireren.

Ik ben sterk, maar nu even niet.

- het riet

VOOR JE VERDER LEEST...

Voor je erin vliegt met lezen, sta even stil bij wat je uit dit boek wil halen. Wat hoop je te bereiken? Waarom ben je dit boek aan het lezen? Wil je gewoon wat meer leren over stress en er verder niet per se iets mee doen? Sla dit stuk dan gerust over en spring rechtstreeks naar hoofdstuk 1. Daar start de uitleg over ons stresssysteem en hoe we er op een goede manier mee kunnen leren omgaan.

Wil je effectief iets veranderen in je eigen leven, dat van een ander of binnen je organisatie? Laat ons er dan eerst samen voor zorgen dat de kans toeneemt dat dat effectief lukt. Zodat dit niet het zoveelste boek wordt dat je gelezen hebt, hier en daar heel interessant vond, maar dat vervolgens ergens onderaan in een kast belandt en pas bij het opruimen jaren later weer opduikt.

HOE ZIT DIT BOEK IN ELKAAR?

Laat ons starten met kort te schetsen hoe de structuur van dit boek in elkaar zit. Zo kan je beslissen waar voor jou de prioriteiten liggen en waar je graag wil starten.

We stellen voor dat je start bij *hoofdstuk 1*. In dit hoofdstuk lichten we het kader toe van waaruit wij naar stress kijken. Kort maar krachtig proberen we de wetenschappelijke inzichten toe te lichten die de basis vormen voor ons verhaal. Dit is het 'waarom' achter alles wat nadien volgt. Het is de theoretische basis achter de kracht van het riet.

Vanuit dit kader zijn er oneindig veel toepassingen. Eens je begrijpt hoe stress werkt, kan dat inzichten en handvaten geven in heel wat contexten. In dit boek leggen we de focus op de werkcontext. De volgende hoofdstukken vormen praktische

toepassingen op verschillende niveaus binnen een organisatie. Afhankelijk vanuit welke insteek je dit boek leest, zullen andere hoofdstukken interessant zijn. Je kan ervoor kiezen om te springen naar het hoofdstuk dat voor jou het meest relevant is, of je kan ze allemaal doorlopen.

In *hoofdstuk 2* zetten we in op het individu. We willen je inspireren om zelf aan de slag te gaan en het stresssysteem in je voordeel te leren gebruiken. Stress en chaos zijn besmettelijk, maar ook rust. Dat betekent dat je uiteindelijk altijd het grootste verschil zal maken door zelf de technieken goed in te zetten en anderen op die manier te ‘besmetten’. Anderzijds kan je dit hoofdstuk ook gebruiken als je anderen individueel wil begeleiden en helpen om op een andere manier met stress om te gaan.

Hoofdstuk 3 biedt mogelijkheden om het kader toe te passen op teamniveau. Hier kan je inspiratie halen als je met een volledig team aan de slag wil rond stress. Dit is een waardevol hoofdstuk voor leidinggevenden, die handvaten zoeken om aan stresspreventie te doen op teamniveau. Ook als medewerker kan je je teamgenoten inspireren om met bepaalde oefeningen of handvaten aan de slag gaan.

In *hoofdstuk 4* vertalen we het theoretisch kader naar concrete handvaten en toepassingen op organisatieniveau. Hoe kan je binnen de uitdagende organisatiecontexten waarin we werken mensen toch meekrijgen en gezond aan het werk houden? Het doel: gezonde mensen, een hoger welzijn, maar vooral ook meer efficiënt en kwaliteitsvol werk. In kleine, middelgrote of grote ondernemingen.

ZOEK EEN BUDDY

De beste manier om iets te onthouden, is door het uit te leggen aan iemand anders. Een boek passief lezen levert veel minder op dan een boek lezen met als doel het achteraf te kunnen verder vertellen. Ga daarom op zoek naar iemand in je nabije omgeving die je zal dopen tot ‘buddy’. Aan die persoon zal je regelmatig vertellen over wat je gelezen hebt, wat je interessant vond en wat je ermee zou kunnen doen. Kies voor je begint te lezen iemand uit en laat de ander nu al weten dat je dit boek aan het lezen bent en graag de inhoud ervan wil delen. Het resultaat van het lezen zal voor jou beduidend hoger zijn, en je buddy krijgt zonder te lezen ook veel informatie mee. Win-win. Als dat niet efficiënt is!

MAAK TIJD

Maak bewust tijd om dit boek te lezen, met een notitieblok naast je. Dat hoeft niet in één keer. Je kan gerust af en toe een stuk lezen, het boek even aan de kant leggen en op een volgend moment weer verder lezen. Het kan dus ook een oefening zijn in je eigen grenzen aanvoelen en ernaar luisteren. Maar wat vooral belangrijk is, is dat je met je hoofd erbij kan zijn als je leest.

Soms kan ons hoofd één grote chaos zijn. Er zijn duizend dingen die tegelijk door ons heen gaan. Wat er vorige week gebeurd is, wat we straks nog allemaal moeten doen, waar we ons zorgen over maken, belangrijke keuzes die we moeten maken, problemen waar we een oplossing voor moeten vinden, ... Dit kunnen grote en kleine dingen zijn, elke gedachte vormt een draad. Zijn het er maar een paar, dan is het gemakkelijk om overzicht te houden. Maar hoe meer het er worden, hoe groter de warboel van draden wordt. Je kan het vergelijken met een computer waarop heel wat tabbladen gelijktijdig openstaan. Hoe meer tabbladen, hoe trager de computer werkt en hoe minder overzicht je hebt over alles wat nog openstaat.

Daarom is dit een uitnodiging om, tijdens het lezen van het boek, even te kijken welke 'tabbladen' er bij jou openstaan. Zijn er dingen waar je je nu zorgen over maakt? Ligt je smartphone naast je, met binnenlopende berichtjes? Staat op de achtergrond de televisie aan? Ben je aan het denken aan alles wat je nog moet doen straks? Zijn er kinderen die elke vijf minuten je aandacht komen vragen? Dit is een uitnodiging om zoveel mogelijk tabbladen te sluiten, voor je begint te lezen. Je zorgen maken kan je straks weer, die berichtjes blijven wel staan op je smartphone, je to-dolijst ligt er nog steeds als je gedaan hebt met lezen. Misschien kan je met de kinderen of iemand anders afspreken dat je het komende uur niet beschikbaar bent. Probeer eens uit hoe het is om gedurende een afgebakende tijd (een halfuur, een uur, een namiddag) maar met één ding bezig te zijn. Geloof ons, het is heerlijk!

DIT BOEK IS VOOR JOU

Dit boek is voor jou, als je wil leren hoe stress in elkaar zit en hoe je dit kan gebruiken om betere resultaten én een hogere levenskwaliteit te behalen.

Dit boek is voor jou, als je collega's wil inspireren om samen anders om te gaan met stress en/of negativiteit.

Dit boek is voor jou, als je als leidinggevende handvaten zoekt om in team of met individuele medewerkers aan de slag te gaan, zodat je iedereen op een positieve manier aan boord kan houden.

Dit boek is voor jou, als je de kennis van stress wil toepassen om je organisatie naar een hoger niveau te tillen.

Dit boek is voor jou, als je als hulpverlener handvaten zoekt om met individuen, teams of organisaties te werken rond stress en/of negativiteit.

HOOFDSTUK 1

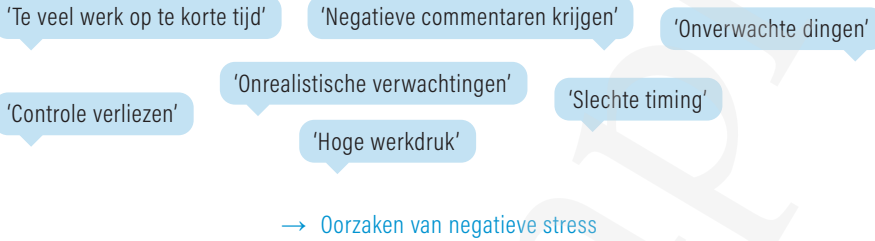
DE KRACHT VAN HET RIET



**Stress is een prachtig
werkend mechanisme.
We moeten alleen
de handleiding leren
kennen.**

Sta even stil bij wat stress betekent voor jou. Wat is het eerste waar jij aan denkt bij het woord 'stress'? Als je dit in enkele woorden zou moeten uitleggen, wat zou je dan zeggen?

Wanneer we deze vraag stellen in workshops, krijgen we vaak hetzelfde soort antwoorden:



Of



Wat opvalt, is dat er meteen een associatie gemaakt wordt met negatieve stress. De oorzaken en gevolgen van negatieve stress worden omschreven. Stress heeft een zeer negatieve bijklank gekregen. En dat is begrijpelijk. Velen van ons worden geconfronteerd met negatieve stress net omdat we niet meer weten hoe stress hoort te werken en het daardoor niet meer efficiënt inzetten.

Laat ons even teruggaan naar de essentie van wat stress is. Het is een prachtig werkend mechanisme in ons lichaam. Het is erop ingesteld om ons te helpen overleven in uitdagende (onveilige) situaties en ons te laten groeien en bloeien in rust en veiligheid. Als we het juist inzetten, helpt het ons om het ene moment in actie te komen en het andere moment te ontspannen en te herstellen. Laat ons je meenemen naar het wonderlijke stresssysteem in ons lichaam, wanneer we in de problemen komen, maar vooral hoe we dit in ons voordeel kunnen gebruiken.