

Aanrader: Energie in Balans



Last van werkdruk? Welnee, part of the game. In de bouwsector kunnen we tegen een stootje. UTA-medewerkers houden van stress bij opleveringen. Roofbouw? Niks voor hen.

Om zo te overleven regelde FNV Bouw in de CAO een **gratis** voorziening. De 70 coaches van Carolien Hamming, directeur CSR geven UTA mensen **nieuwe energie**

*UTA Bouwspecial – nummer 13
Door Mirjam Elias*

In de bouwsector moet je tegen een stootje kunnen. Om met een stressy lifestyle te kunnen overleven regelde FNV Bouw in de CAO een gratis voorziening om energiek aan het werk te blijven.



Een uitvoerder die last heeft van werkdruk? Welnee, part of the game. Stress hoort bij opleveringen, een burn out bij zwakkelingen dus roofbouw is niks voor jou. Wie op termijn energiek wil blijven ondanks werkdruk moet leren niet alleen energie uit te geven maar ook voldoende op te bouwen.

SUCCESVOL

"Niks mis met hard werken en uitdagingen maar wie structureel te weinig oplaadt, bouwt hersteltekort op" De directeur van het CSR Centrum (Chronische Stress Reversal) Carolien Hamming spreekt uit eigen ervaring. Toen onderzoek leerde dat tweederde van het uitvoerend, technisch en administratief personeel in de bouw klaagt over hoge werkdruk werd haar bureau gekozen voor een pilot van drie jaar. De methode blijkt zo succesvol dat de werkdrukvoorziening werd vastgelegd in de Bouw CAO - tot nu toe - alleen voor UTA werknemers".

NIKS VOOR JOU

Is dit het zoveelste vage zielsclubje? "Je krijgt hier niet met vaag alternatief gedoe te maken maar met harde feiten", belooft Carolien die de bouwwereld inmiddels kent. "Als iemand belt, doen wij aan de telefoon een lichte anonieme, gratis screening. Volgende dag wordt deze cliënt gebeld door een van onze zeventig CSR coaches in zijn of haar buurt voor een gratis Energy Check Up. De meeste mensen willen graag zien hoe ze ervoor staan".

GRAFIEKJES

Met biofeedbackapparatuur wordt hartslagvariatie gemeten en ademhaling. Huidgeleiding op vingertoppen meldt zeer nauwkeurig hoe lichte mentale stress zich uit in het lichaam. Carolien: "Als je ineens te binnen schiet: 'ik moet vanavond nog dit of dat, stuiteren de waarden naar boven. Wij kijken vooral hoe je daarna weer herstelt. Normaal dalen die waardes weer even snel. Gebeurt dat niet of gedeeltelijk dan bouw je herstelschuld op die kan ontaarden in roofbouw. Wie daar eindelijk mee doorgaat loopt het risico van een burn out".

De CSR coaches geven grafiekjes mee zodat mensen zelf kunnen of laten zien: dit heb ik. "We hebben al zo'n honderdtachtig bedrijfsartsen geschoold in het herkennen van roofbouwsymptomen zodat ze mensen na een PAGO (Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek) kunnen doorsturen voor een Energy CheckUp door ons. Blijkt er sprake van een serieus vitaliteitsprobleem, dan krijgt de UTA-werknemer een individueel coachingstraject aangeboden op kosten van de Bouwsector. We leren mensen een methode aan waarmee ze met meer energie binnen hun eigen mogelijkheden toch gewoon hun werk kunnen blijven doen".

WERKDruk TOP 10

1. Moe, nergens zin in.
2. Moe en toch kun je niet ontspannen.
3. Je slaapt slecht in en wordt moe wakker.
4. Kort lontje
5. Piekeren, je kunt niets loslaten.
6. Je bent emotioneler, vaker somber,onzeker.
7. Dóórgaan, de neiging almaar door te werken
8. Je dwaalt makkelijk af, vergeet soms wat.
9. Hoofd- en spierpijn in rug of schouders.
10. Weerstand neemt af, griepje

ANONIEM EN GRATIS

Herken je jezelf (of je collega) in een aantal punten?

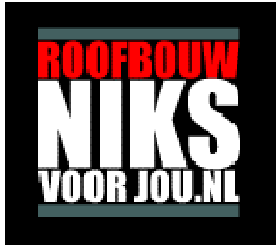
Bel eens naar CSR 0800-0231773 of mail info@roofbouwniksvoorjou.nl .

Het advies is anoniem en gratis.

Opdrachtgever van het CSR is Stichting Arbouw. "Wij geven geen namen, alleen aantallen. In de bouwwereld blijf je anoniem, niks zorgpasje en met de bedrijfsarts nemen we alleen contact op als de cliënt instemt en verder geldt ook voor ons de medisch geheimplicht".

KAN IK ER NIET ZELF WAT AAN DOEN?

Natuurlijk kun je zelf wat doen. Begin met de **zes vragen van de test op de roofbouwsite**



<> "Wetenschappelijk is aangetoond dat je herstelmechanisme automatisch aanslaat zodra je ergens van geniet", legt Carolien Hamming uit. "Dan ontspant je lichaam en stelt je in staat bij te tanken, je voelt je meteen energiever. Is die verhouding verstoord, dan bouw je hersteltekort op.

"Bij chronische stress ga je mensen door elkaar halen, je wordt een beetje grenzeloos: 'Dit doe ik ook nog wel even en dat regel ik straks voor je'. In een volgend stadium ben je prikkelbaarder, je wordt moe wakker, lichte klachten die weer overgaan door een lang weekend of vakantieweekje. Velen zullen zich hierin herkennen, hoe sterker je bent des te langer je het uithoudt, maar je lontje wordt almaar korter".

Carolien vergelijkt het met een verwarming die altijd aan staat: "Een mens kan enorm veel, maar zonder voldoende herstel pleeg je roofbouw, je krijgt hoofdpijn, of je bent somber. Je kunt je slecht concentreren en de meest simpele keuzes lijken enorm, de bijnieren slaan op hol".

LEUKE CLIËNTEN

Wie bij de test rood scoort zit in de risicozone: "Het zijn vaak juist sterke en sociale mensen die te ver gaan want zij kunnen zoveel aan". Carolien Hamming vindt dan ook dat ze boft met de UTA-cliënten: "Het zijn de leukere, harde, inventieve werkers waar we mee te maken krijgen. Ze zijn nog niet binnen of ze vragen: 'wanneer kan ik weer aan het werk?' Of: 'ik kan toch wel gewoon door blijven werken?'"

Bij deze sterke mensen wrekt de herstelschuld zich pas bij de bekende druppel die de emmer doet overlopen. "Eerst zorgen we dat de lichamelijke klachten verdwijnen, daarna leren we deze gedreven mensen hoe ze zich moeten opladen. Tegenover de hoeveelheid energie die ze afgeven in werk en privé moet een vergelijkbare dosis herstel-energie staan.

'Doe dagelijks iets leuks voor jezelf en anderen. Nee dat is niet raar, je voelt je dan beter. Lachen, genieten en bewegen is het beste tegengif tegen stress,' adviseert CSR directeur Carolien Hamming. "De bouw loopt met deze voorziening echt voorop. In tal van beroepen als de zorg, onderwijs, journalistiek zouden wij ook zeer nuttig werk kunnen doen. Hopelijk wordt deze werkdrukvoorziening straks beschikbaar voor de hele bouw".