

Nieuwe werkers en de eierwekker

Nieuwe manieren van werken in de samenleving – thuis als de kinderen naar school zijn, met de laptop in een koffiehuis – bieden kansen aan bedrijven zoals Meereffect. Werk is in de afgelopen decennia behoorlijk veranderd. Een hoop mensen gebruiken hun hoofd in plaats van hun handen, en van handwerk is doorgaans duidelijker dat het af is dan bij kenniswerk. Vaste banen van 9 tot 5 bestaan natuurlijk nog steeds, maar daaromheen zijn er de nieuwe werkers, plus een fors

groeïende groep zzp'ers. Zij moeten zelf bepalen wat ze wanneer doen, én wanneer het af is. Sommigen kunnen dat ongetwijfeld heel goed. Anderen vinden het lastig.

Naar de effectiviteit van dit nieuwe werken worden regelmatig onderzoeken en onderzoekjes gedaan. Vorige week wees een onderzoek van Profile Dynamics en TNO onder bijna 1700 medewerkers bijvoorbeeld uit dat werknemers niet beter gaan presteren, werkgevers niet aantrekkelijker worden en de kennisdeling



niet beter wordt door het nieuwe werken. Om kenniswerkers van nu te helpen bestaan er wijze boeken, timemanagementcursussen, programma's zoals Freedom

– dat je tijdelijk afsluit van internet, om afleiding buiten te sluiten – en de Pomodoro-techniek: waarbij je een eierwekker zet en werkt in blokken van 25 minuten. Uit al de tips en trucs die bedacht zijn, blijkt dat grenzeloosheid wennen is en dat er wat te leren valt.

>> macfreedom.com
>> lifehacking.nl/productiviteit-tips/tijd-voor-de-pomodoro-techniek/

Ondergraaf het geknaag

tekst Clasina van den Heuvel
beeld iStock

De aanloop naar dit artikel over de cursus "Stop met zelf-sabotage" bleek een typisch geval van zelf-sabotage. Uitstelgedrag zorgde ervoor dat het op het nippertje geschreven werd. Perfectionisme moppert: het resultaat had véél beter gekund als je er meer tijd aan had besteed. Zelf-sabotage slaat op gedrag dat effectief werken belemmert.

De cursus met korting

>> meereffect.nl/rdactie

Om 20.00 uur moet het af zijn. Het is nu 19.07 uur. Dit is een experiment, een gevolg van zojuist gehoorde lessen.

Een van de tips in "Stop met zelf-sabotage", de nieuwe cursus die Taco Oosterkamp en Marleen Kruyswijk deze maand lanceerden bij trainingsbureau meereffect.nl, luidt: „Stel een deadline.“ En: „Breng jezelf een beetje in de problemen.“

Als je weet dat je de neiging hebt lang door te gaan met taken uitvoeren – omdat er nog veel meer uit te zoeken is, omdat je nog lang niet alles paraat hebt en je echt precies de juiste afwegingen moet maken voor het perfecte werk – kan het goed zijn jezelf paal en perk te stellen, aldus Oosterkamp en Kruyswijk. "Timeboxing" noemen ze het: bepaal vooraf hoeveel tijd je ergens insteekt.

Uitstelgedrag

Oorzaken

- Je ervaart te weinig druk, en gebruikt alle tijd die je hebt (de wet van Parkinson: een taak duurt uit naar de beschikbare tijd).
- Niemand zit je achter de broek.
- Je maakt niet concreet genoeg wat je moet doen.
- Je bent moe.
- Perfectionisme zit je in de weg.

Enkele tips (maar er zijn er veel meer)

- Doe urgente taken nooit als eerste. Begin de werkdag niet met de presentatie die 's middags

af moet, maar start met een andere belangrijke taak. Als die na twee uur af is, rond je alsnog de urgente klus af.

- Lees e-mail pas na 11.00 of 14.00 uur.
- Kijk om je heen: is er misschien iemand anders die de klus waar jij tegenaan hikt wél leuk vindt? Ruil gerust een taak met collega's.
- Begin gewoon. Spreek af dat je tien minuten aan een taak gaat werken. Voor je het weet ga je door.

Bron: Meereffect ("Stop met zelf-sabotage").

Een open deur, zou je kunnen zeggen. Maar sommige schrijvers van langzame verhalen (bij nieuwsberichten is het anders, daar is de deadline strakker) hebben er behoorlijk moeite mee om tijd te begrenzen. Over elk onderwerp valt altijd meer te vertellen, meer te ontdekken; het is altijd scherper, pakkender, sprankelender te verwoorden, en wanneer is een artikel eigenlijk af? (Het is 19.15 uur.)

Te veel van dit soort gezeur kan ertoe leiden dat de krant nooit vol komt. En een halflige krant pikken abonnees niet. Om dergelijke scenario's te voorkomen, maakten de mensen van Meereffect een (online) cursus tegen iets wat ze definiëren als zelf-sabotage. Dat houdt in dat werknemers of ondernemers zichzelf in de weg zitten, wat ten koste gaat van effectiviteit.

De training is geen therapie, benadrukken de makers, die zichzelf „experts in productiviteit" noemen. Ze bieden inzicht in problematisch gedrag en geven praktische tips om het aan te pakken. Het gaat om werksituaties: „Ons vak is productiviteit." Cursisten kunnen de hoorcolleges

naar oud-cursisten bevatten betoogjes over zaken die je best weet, maar blijkbaar telkens weer even wil lezen.

De mail "Hack je gewoontes" kondigde in juli een nieuwe cursus over zelf-sabotage aan, die een laag dieper gaat dan een organiseersysteem. Een goed systeem is mooi, daar blijven Oosterkamp en Kruyswijk natuurlijk bij. Maar in de praktijk zien ze kenniswerkers die daar keurig mee werken en zich tegelijk schuldig voelen over het eigen gedrag. Ze zeggen: „Ik stel dingen uit, doe er te lang over, wil delegeren maar doe toch alles zelf omdat het dan tenminste goed gebeurt..."

Gestolde emotie

Oosterkamp: „Op de GTD-cursus gebruiken we de uitspraak: „Stapels papier op bureaus zijn helemaal geen stapels papier, het zijn stapels gestolde emotie."” Over die emoties gaat de nieuwe cursus. Wat gebeurt er nu als je last hebt van uitstelgedrag, wat als je telkens de verkeerde dingen doet, of je eigen succes in de weg zit? Kruyswijk noemt het voorbeeld van een vrouw die lang had gewerkt aan een belangrijke presentatie. Ze zag er tegen op, maar had hem goed voorbereid. De avond voor de grote dag had ze een feestje – en ze dronk meer wijn dan normaal. Gevolg: de presentatie ging de dag erna een stuk minder goed. Dan ben je actief bezig je eigen werk te saboteren, aldus Kruyswijk. Als zoiets vaker gebeurt – vlak voordat iets goed gaat, loopt het spaak – kan daar angst voor succes onder zitten. (Het is 19.56 uur.)

Vaak hebben mensen niet door dat ze een zelf-saboteur zijn. Neem zoiets legaals als dit: „Je doet héél veel nuttige dingen, werkt e-mail weg, doet de vaat, maakt de boekenkast schoon, leest zelfs je vakliteratuur..." Als je eigenlijk van plan was een andere grote klus te doen die dag, kan dit in feite uitstelgedrag zijn. Met zomaar een knagend gevoel van ontevredenheid als gevolg.

Van de perfectionisten onder de saboteurs zegt Kruyswijk: „Een perfectionist gaat niet eens voor de 8 – die doet er alles aan om geen 4 te halen." De gedreven (over)werker die steeds als het ware een 8 of 10 haalt, en in werkelijkheid ver van de 4 blijft die hij vreest, zou eens de rol van flierefluiter moeten spelen, adviseert ze. Gewoon om eens te zien dat een 6 ook kan – en om te weten hoe ver je dan kunt gaan, en hoe dat voelt, en om te ontdekken dat er niks verschrikkelijks gebeurt. Het is 20.00 uur.

Na 20.00 uur. Een collega die dit artikel leest ontvlamt in woede over Kruyswijk's advies in de laatste alinea. „Maar dat kunnen perfectionisten nu net niet. Dat is hun probleem. Volstrekt onzinnig advies en het laat ook exact zien waarom ik er niks mee kan." Het is en blijft een gehak in gewoontes, zo'n cursus. Niet alleen luisteren of lezen. Hakken.

autisme

Birsen Başar, het nieuwe gezicht van autisme

tekst Gijsbert Wolvers
beeld Mehmet Akyüz

„Moeite met aanrakingen, niet zelfstandig kunnen wonen, last hebben van geuren en geluiden, onhandigheid, eenzaamheid, onbegrip van familie en omgeving. Het is een hele waslijst." Kernachtig vat Birsen Başar een aantal kenmerken van haar autisme samen.

De Bredase werd vorige maand benoemd tot ambassadeur van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA). „Ik weet niet waarom de NVA mij heeft uitgekozen. Dat zou je aan de vereniging kunnen vragen", zegt ze. Wie Başars leven volgt via het viertal films dat al over haar leven is gemaakt, én met haar spreekt over haar missie, snapt de keuze van de NVA.

Birsen werd 28 jaar geleden geboren in een Nederlands gezin van Turkse komaf. Als kleuter is ze nog makkelijk, maar wanneer ze op de basisschool komt, wordt het leven voor haar „een oerwoud." Vriendinnen krijgen ze niet, ze mist aansluiting bij haar leeftijdsgenoten en ze wordt gepest. Vaak blijft ze tot diep in de nacht wakker.

Dit patroon herhaalt zich in het middelbaar onderwijs. Ze probeert zich te richten op jongere meisjes, maar dat mislukt. Ook het contact met haar gezins- en familieleden verloopt uiterst moeizaam.

Als ze in havo 3 zit, verwijst een schoolarts haar naar de geestelijke gezondheidszorg. De riag-psychiater noemt haar echter verwend. Daar borden haar ouders op voort. Ze schamen zich voor het aparte gedrag van haar dochter. Birsen haalt de havo en gaat het hbo volgen. Pas op haar 21e volgt de diagnose: klassiek autisme.

Dit betekent een ommekeer in haar leven. Başar verdiept zich in de gedragstoornis. Schrijft twee boeken erover: "Ik wil niet meer onzichtbaar zijn", dat ze aan haar idool, prinses Máxima, aanbiedt en "De jungle van autisme". Laat een aantal documentaires van haar leven maken. Houdt, naast haar deeltijdwerk als subsidiecontroleur bij de gemeente Breda, presentaties over haar leven. In Antwerpen rondt ze de hbo-studie voor autismespecialist af.

Başar wil het taboe op autisme doorbreken, met name in allochtone gemeenschappen. „Daar is veel schaamte en onkunde over autisme. Ik heb met veel allochtonen hierover gesproken, uit veertien landen, zowel moslim- als rooms-katholieke landen. In al die culturen heersen vooroordelen over autisme."

Het nieuwe NVA-gezicht wil haar (ervarings-)deskundigheid als autismespecialist benutten. Voor april volgend jaar plande ze in vier Turkse provincies opnames voor een nieuwe film, over autisme daar. Die wil ze in Nederland, maar vooral in Turkije uitzenden, om het begrip over autisme te vergroten.

Haar grootste ideaal? „Een school in Turkije starten voor kinderen met autisme. Turken daar denken nog dat autisme altijd gepaard gaat met een verstandelijke handicap. Ik wil laten zien dat sommige kinderen met autisme toch diploma's kunnen halen."

>> birsenhasar.com >> rd.nl/autisme



Birsen Başar, het nieuwe gezicht van autisme.

