

‘In onze baan moeten we veerkrachtiger zijn dan ooit’

Het is tijd om ons brein te resetten, anders houden we werken in – een nog langere – coronatijd niet vol. Doctor in de psychologie en schrijver Elke Geraerts legt in haar nieuwe boek *De Mentale Reset* uit hoe we dat doen.

SANNE WOLTERS

En crisis is volgens de Vlaamse psycholoog Elke Geraerts hét moment om dingen radicaal anders te doen, om even op pauze en daarna op reset te drukken. Zo dwong de coronacrisis velen van ons het werk anders in te delen. Dat ging best aardig, we bleken veerkrachtiger dan we misschien dachten. Nu we in een vierde golf zitten, is het tijd om de lessen die we eerder opdeden opnieuw in te zetten. Alleen zo halen we het beste uit nog een ronde hybride of thuiswerken, zegt Geraerts.

U noemt de coronacrisis ‘een van de grootste veerkrachtexperimenten van onze tijd’.

„De lockdown heeft laten zien dat we veerkrachtig zijn als er ineens iets verandert. We gingen van de ene op de andere dag thuiswerken, kinderen kregen thuisonderwijs en onze sociale contacten werden minder. Dat had een gigantische impact op ons en vroeg om veel veerkracht, maar heeft ook veel inzichten opgeleverd.”

Zoals?

„Ik vond het mooi om te zien hoe de wendbaarheid van mensen werkt. Je

zag beelden van balkons waar mensen met elkaar muziek maakten. Dat toont aan hoe een crisis ons niet klein kan krijgen. Als eigenaar van een bedrijf zag ik dat het belangrijk is om je medewerkers te blijven ondersteunen, ook op afstand. Daarna was het nadenken over de gedeeltelijke terugkeer naar kantoor: hoe gaan we *the best of both worlds*, thuis en kantoor, zo goed mogelijk combineren?”

En hoe doen we dat?

„Bedrijven hebben goede manieren gevonden om hybride te werken, maar al die communicatiekanalen die we thuis gebruiken, zoals chats, mail en videobellen, leiden te veel af. Terwijl het idee van hybride werken is dat je thuis met focus aan de slag gaat en het kantoor gebruikt voor meetings en ontmoeten. Daar is een enorme reset voor nodig.

Organisaties moeten zorgen dat het niet draait om zo veel mogelijk online zijn. Daarvoor is vertrouwen in plaats van controle nodig. Het idee van schrijver Rutger Bregman, ‘de meeste mensen deugen’, moeten we vertalen naar het hybride werken. Een aantal mensen zal er de kantjes vanaf lopen, maar het overgrote deel deugt.”

‘Zit je nu op maar veertig procent van je aandacht? Plan dan een teammeeting in of ga mails beantwoorden’

– ELKE GERAERTS



◀ **Elke Geraerts: „Het is gek om te zeggen, maar gelukkig duurt de crisis lang genoeg om echt iets te veranderen.”** FOTO ARIE KIEVIT

Dat zien we al jaren terug in het aantal burn-outs.

„Je zou verwachten dat de coronacrisis daar invloed op heeft. Het ene onderzoek zegt dat het aantal burn-outs niet is toegenomen, een volgende publicatie laat juist zorgwekkende cijfers zien. Ik denk dat de vierde golf ons sowieso een extra knauw geeft. Het is er eentje te veel, we hadden er geen rekening meer mee gehouden. Dat vraagt wat van onze weerbaarheid.”

Hoe kunnen we de komende tijd doorkomen?

„We hebben vaak de neiging onze stress te omarmen en op de automatische piloot door te gaan. Ook de coronacijfers lijken we te omarmen. Dat brengt ons nergens. Je kunt beter kijken naar wat je nog wel kunt. Besef dat je nog kunt werken, dat de kinderen naar school kunnen, dat er wc-papier is in de supermarkten. Dat soort dingen vergeten we weleens.”

En wat kun je op je werk doen om positief te blijven?

„Probeer zelf aan te geven dat je hersteltijd nodig hebt. Het heeft geen zin om taken met 20 procent energie te doen. Dan is het veel beter om even naar buiten te gaan.”

Hoe zorgen we ervoor dat de coronaleessens blijvend zijn?

„Door te voorkomen dat we in oude gewoontes vervallen. We zijn daar heel goed in. Kalenders waren snel weer gevuld, de wegen stroomden weer vol. Terwijl we aan het begin van de lockdown hadden gezegd: dit willen we niet meer. Ik hoop echt dat de vierde golf iets positiefs brengt.

Je komt sowieso verder als je meer verantwoordelijkheid voor je leven neemt. Het kan echt nog wat sturen, al belemmert Covid je in veel dingen. Ik hoop dat dit boek mensen wakker schudt. Het is gek om te zeggen, maar gelukkig duurt de crisis lang genoeg om echt iets te veranderen. Ik hoop dat de reset blijvend is. Dat mensen er echt mee aan de slag gaan.”

De Mentale Reset van Elke Geraerts is verschenen bij Uitgeverij Lannoo (21,99 euro).

De thuiswerkplek is niet goed voor onze concentratie. Wat kunnen we daaraan doen?

„Dat begint met goed aanvoelen wanneer je je goed en minder goed kunt concentreren. Zit je nu op veertig procent van je aandacht? Plan dan een teammeeting in of ga mails beantwoorden, die taken vragen minder focus.

Als je je moet concentreren, is het slim om de juiste context te creëren. Zet alle afleidingen uit en ga diep in. Dat kan bijvoorbeeld door vooraf een ritueel te doen, zoals ademhalingsoefeningen. Zo bereid je

jezelf voor. Dat focusmoment moet niet langer duren dan een uur.”

Waarom niet?

„Dat heeft alles met recuperatie te maken, het laten herstellen van onze krachten. We rennen de ene marathon na de andere. Ons brein kan dat niet bijbenen. Dat doen we vanuit ambitie, maar ook om anderen te laten zien dat we aan het werk zijn. Uiteindelijk ben je daar veel kostbare tijd aan kwijt. Die kun je ook besteden aan recuperatie. We moeten weg van dat druk, druk, druk. Dat is niet toekomstbestendig.”