

Over bazen-stress, maagzweren en rotte appels op de werkvloer

“Ik HÁÁT mijn job...”



DE WEKKER GAAT AF EN JE MAAG VERKRAMPT. JE WIL NIET UIT JE BED, WANT DAT IS DE EERSTE STAP NAAR JE WERK. EN JE WERK IS EEN PURE MARTELING VOOR JOU. KLINKT DAT ALS DE HEL? VOOR DEZE LEZERESSEN IS HET DAGELIJKSE REALITEIT...

IK WERK, DUS IK BEN

“We halen onze identiteit meer en meer uit wie we zijn op het werk.”

Psychoanalyticus en professor aan UGent Stijn Vanheule: “Hoe kunnen we onze job op een correcte manier een plaats geven in ons leven? Dat is vandaag de dag zo’n belangrijke vraag. We halen onze identiteit meer en meer uit wie we zijn op het werk. Vroeger was het makkelijk: waren je ouders dokter of leerkracht, dan was het logisch dat je hetzelfde traject als hen zou afleggen. Nu heb je veel meer keuzes én veel meer kansen om je te ontplooiën. Dat is een voordeel, maar zeker ook een nadeel. Er zijn veel meer mogelijkheden, maar we voelen ons onzekerder dan ooit.”



Ik haat... mijn chef

MENEER NOOIT-GENOEG

Yoni (29): “Ik haat hem. De manier waarop hij ’s morgens met een *fake* glimlach binnenwandelt, of hoe hij elke avond om 17u30 zijn laptop dichtklapt. Nooit eens ‘Dag Yoni, tot morgen, nog veel werk?’”

Gelukkig ben ik niet alleen. Ik werk samen met zeven vrouwen, en we zijn al meerdere keren naar de CEO gestapt. ‘Geef het een kans’ is het antwoord dat we daar krijgen. Er wordt niets tegen hem ondernomen, en ondertussen sleept de situatie al bijna twee jaar aan. We krijgen nooit feedback of een welgemeend schouderklopje. Hij weet dat we verdrinken in het werk, en toch doet hij er niets aan. Integendeel: hij blijft zelfs extra werk doorsturen! En worden er dan fouten gemaakt, dan is het onze schuld en moeten we het zelf oplossen.

En dan de manier waarop hij met ons communiceert! Zijn bureau staat drie meter verder dan dat van ons. Als hij een overlegmeeting cancelt, want ‘meneer heeft toch niets te melden’, dan communiceert hij dat per mail. Of wij iets te melden hebben, interesseert hem niet. Nooit vraagt hij eens hoe het weekend of de vakantie was. Hij houdt zelfs geen rekening met verlof. Als ik vakantie heb, stuurt hij

“Als ik vakantie heb, blijft hij me sms’en: ‘Kan je dit nog even afhandelen?’ Dan voel ik mijn maag weer verkrampen.”

me een sms: *Yoni, kan je dit nog even afhandelen?* Met als gevolg dat ik weer een stresskramp in mijn maag voel, en op mijn vrije dag mijn werk-mail check...

De spanning en stress op het werk zijn dikwijls niet te harden. Onlangs kreeg ik er zelfs een hyperventilatieaanval. De situatie is zo oneerlijk, en dat maakt me kapot. Ik was Yoni, de eeuwige enthousiasteling die haar job zo graag deed en vol ambitie was. Vroeger kon ik hier op het bedrijf de wereld aan, en nu ben ik vooral moegestreden. De CEO, de hr-director... Iedereen weet van het probleem, en toch gebeurt er niets. “Laat je niet doen”, zeggen mijn lief en mijn vriendinnen. “Komaan, Yoni, jij bent toch sterker dan dat?” Maar toch kan ik dit niet loslaten.

Voor de zomer stond mijn besluit vast. Ik zou ander werk zoeken, en als ik niets vond, gewoon ontslag nemen. Maar dan werd ik plots zwanger... Nu probeer ik vol te houden tot na mijn zwangerschap, daarna zoek

ik ander werk. Ergens vind ik dat jammer, want ik hou van het bedrijf, mijn collega’s en de taken die ik mag uitvoeren. Alleen die baas... Hij zorgt ervoor dat ik me ’s morgens met een heel klein hartje naar het werk sleep, en ’s avonds huilend naar huis rijd.”

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE

Psychoanalyticus Stijn Vanheule: “Yoni vindt geen erkenning bij haar chef. Die negeert de problemen waar zijn werknemers mee worstelen. Yoni heeft voor zichzelf uitgemaakt dat er een probleem is, en ze wil er iets aan doen. En natuurlijk raakt ze gefrustreerd als dat niet lukt.”

Hoe geraak je hier uit?

- ✦ “Yoni moet voor zichzelf uitmaken of ze de grillen van haar chef nog langer wil verdragen. Iets anders zoeken lijkt in haar geval zeker geen slechte optie.”
- ✦ “Nood aan een *change*, en vind je binnen het bedrijf geen gehoor? Er zijn genoeg instanties die je kunnen helpen: de loopbaanbegeleiding van VDAB, bijvoorbeeld.”