

Psycholoog Janet Kooper: leren balanceren

Janet Kooper werkt naast haar eigen adviespraktijk. Als klinisch psycholoog voor Schnitker en Voortman, en neemt daar werkzaamheden als personal counseling, conflicthantering, stresshantering en trainingen communicatie en teambuilding onder haar hoede. Een interview over het belang van gewone menselijke aandacht in werk en privé.

Wat vind je van de stelling: Een bedrijf dat niet de verantwoordelijkheid neemt om de balans tussen werk en privé te verbeteren, brengt haar continuïteit ernstig in gevaar.

'Dat is waar en het wordt vaak onderschat omdat mensen zo gericht zijn op presteren. Prestatiegedrag wordt voortdurend door leidinggevendens beloond. Dan kun je de balans wel eens verliezen tussen draagkracht en draaglast. Als de ontspanning niet opweegt tegen de inspanning die je levert, dan knapt op den duur de boog die te lang gespannen staat. Het wemelt tegenwoordig niet voor niets van de burnouts.'

Hoe kun je als bedrijf concurreren en toch voorkomen dat mensen kapot gaan?

'Gewoon die heel menselijke kant van elkaar in de gaten houden. Hoe is het met iemand, niet zijn werk of prestaties, maar met de persoon zelf. Durven zeggen: volgens mij maak je het te bont. Maar hoe groter het bedrijf, hoe moeilijker dat is.'

Bedrijven besteden veel aandacht aan goede arbeidsvoorwaarden en faciliteiten, mede om concurrerend te zijn op de arbeidsmarkt.

'Wat ik persoonlijk jammer vind is dat mensen toch vooral letten op het geld, en op de auto. Worden ze echt niet gelukkiger van. Goede arbeidsvoorwaarden werken belemmerend. Als dat slecht geregeld is, zijn ze veel eerder weg. Dan durven ze eerder te zeggen: ik ben daar doodongelukkig,

dus ik vertrek. Maar als de werkgever hen verwent, blijven ze liever ongelukkig zitten omdat het veel verdient. Ik denk vaak: jammer, want daarom gaat-ie niet weg. Het heeft geen nut om dat hardop te zeggen. Liever bespreek ik andere dingen, waardoor ze zelf gaan nadenken.'

'Keuze is een belangrijk sleutelwoord. Denken dat je geen andere mogelijkheid hebt, jaagt vaak heel veel stress aan. Maar als je weet: het hoeft niet per se, ik kan ook iets anders doen, dan geeft dat lucht. Veel mensen rennen vanwege wat er rondom hen gebeurt, heel hard mee in het opjagen en de onderlinge concurrentie, terwijl het iets is waar ze zich helemaal niet happy in voelen. Tot je ze uiteindelijk ziet denken: waar ben ik mee bezig. Vaak schuilt hierin een functie van overspannen zijn. Leren dat er meer is in het leven.'

Wat voor adviezen geef je aan mensen die niet loskomen van het werk?

'Als het heel druk is op het werk, zijn mensen geneigd te veel binnen te blijven, 's avonds in slaap te vallen op de bank. Je blijft dan steeds in hetzelfde sfeertje. Terwijl het heel prettig is om in andere sferen te verkeren. Letterlijk ergens anders te zijn. Dingen die je opslokken zijn goed, die geven je pauze in je stress. Ik vind zelf het casino heel ontspannend, of de



film. Sommige mensen komen zelfs daar niet meer aan toe, nemen geen initiatief meer. Dan ga ik kijken wat het meest eenvoudige is. Al is het een avond eventjes naar de overkant van de straat lopen waar die meneer zijn tuin aan het spitten is. Stapjes zetten die te behappen zijn, anders kan iemand tegen zichzelf blijven zeggen: zie je wel, ik kan niks.'

En als mensen doof zijn voor goede raad, hardnekkig aan het verkeerde patroon vasthouden?

'Niet ingaan op hun appèl, dat is de kunst. Als je hen helpt, blijf je ze in de min zetten. Daar kun je nog zoveel adviezen ingieten, die doen het erom, zijn verslaafd aan hun slachtofferrol.'

Weet je uit je eigen praktijk meer soorten van wal en schip gevallen?

'Ja, een tijdje geleden organiseerde ik een cursus over dubbelbelaste vrouwen. Voor we het wisten hadden we 500 reacties. De doelgroep was: vrouwen met kinderen die ook werken. Dat vergt veel energie omdat het normen en waardenpakket op het werk botst met thuis voor de kinderen zorgen, het eten op tafel zetten, en ook nog voor manlief zorgen. Wat ze ook doen, ze blijven zich voortdurend verantwoordelijk voelen en in hun eigen ogen doen

ze het nooit goed genoeg. Dat is diep ingeworteld. Ze zijn vaak perfectionistisch, maar op hun werk stellen ze hun ambities naar beneden toe bij. De cursus is erop gericht om te kijken hoe ze dat kunnen veranderen. Bijvoorbeeld als ze 's avonds thuiskomen, ook eens gewoon wat uit de diepvries halen en dan lekker met de benen op de bank, net zoals hij dat doet. Het probleem ligt voor een groot deel bij de vrouwen zelf: ze vinden dat ze niet mogen zeuren. Ze zijn immers deeltijder.'

