

HR goes spiritual!

door: dr. Alex Klein

Human Resources heeft nog een wereld te winnen. De spirituele wereld! Niet zweverig, niet geitenwollensokken, maar fact-based en bedrijfskundig, ter verbetering van de bedrijfsresultaten en de leefwijze van ieder personeelslid. En dan praat ik over miljoenen - zowel mensen als Euro's!

In zijn boek geeft dr. Dispenza¹ aan dat '95 procent van alle ziekten verband houdt met leefwijze, chronische stress en gifstoffen in het milieu. Nog geen vijf procent van alle aandoeningen worden enkel en alleen veroorzaakt door genetische afwijkingen" (Dispenza, 2018, p. 98). Met andere woorden, nagenoeg al het ziekteverzuim komt door de leefwijze en leefomgeving van de medewerker!

De ethische vraag rijst dan meteen of HR zich mag bemoeien met de leefwijze en -omgeving van een personeelslid. Een ziektedag² kost het bedrijf €200 tot €400, dus vanuit puur bedrijfskundig perspectief heeft iedere organisatie er belang bij het gezond zijn van het personeel. Eén abstractieniveau hoger, vanuit oprecht mensbelang mag HR (als functie en als kennisgebied) zeker adviseren hoe een individuele medewerker gezonder en blijer door het leven kan wandelen. Besef dat een op de vijf Nederlanders stoeit met stressklachten. Een op de vijf!

Gezondheid heeft vier lagen, te weten lichamelijk, emotioneel, geestelijk en spiritueel. Deze vier lagen staan met elkaar in contact en beïnvloeden elkaar. Een wel-ingeburgerde term is 'psychosomatisch', afgeleid van psychosomatose, een onder psychische invloed ontstane ziekte met wezenlijke fysieke verschijnselen. Kortom, de psyche maakt het lichaam ziek.

Vanuit dat perspectief benoem ik dus ook:

- emotio-somatisch: de emoties maken het lichaam ziek
- spiri-somatisch: de zelfkracht maakt het lichaam ziek

Vier woorden:

*Soma = lichaam
Psyche = geest
Emotio = gevoel
Spirit = zelfkracht*

*Psychosomatisch
Emotio-somatisch
Spiri-somatisch*

*de geest maakt het lichaam ziek
de emoties maken het lichaam ziek
de zelfkracht maakt het lichaam ziek*

*Emotio-psychosomatisch
Spiri-psychosomatisch*

*het lichaam wordt ziek door emoties via de geest
het lichaam wordt ziek door zelfkracht via de geest*

*Spiri-emotio-somatisch
Spiri-emotio-psychosomatisch*

*het lichaam wordt ziek door zelfkracht via de emoties
het lichaam wordt ziek door zelfkracht via de emoties en via de geest*

Twee kanten op

Als een medewerker veel stress ervaart, dan slaat dat op zijn lijf, op zijn spieren en op zijn organen. Van spierkramp tot buikkramp, van hoofdpijn tot rugklachten, van fysiotherapie tot antidepressiva. Er ontstaan allerlei emotionele blokkades, resulterend in een veelvoud van lichamelijke ongemakken. Die ongemakken leiden weer tot negatieve emoties en tot weer meer stress, dus een vicieuze cirkel ontstaat. Een betere zelfbalans kan dan leiden tot minder emotionele blokkades en vervolgens minder klachten en kwalen en uiteindelijk tot minder ziekteverschijnselen.

Dr. Dispenza stelt in zijn boek de vraag: 'Kan een verheven geestesgesteldheid leiden tot een betere gezondheid?'³ En het antwoord is JA! Door een sterkere zelfkracht wordt een medewerker minder vatbaar voor emotionele en psychische onbalans, derhalve resulterend in minder lichamelijke ziektes. Dus minder ziekteverzuim en dus lagere ziektekosten.

Niet alleen repressief, maar ook preventief kan een sterkere spirit bijdragen aan een betere gezondheid. Misschien dat er nu nog niets aan de hand is, maar de drukte van alledag is wel bezig met het aanleggen van emotionele barrières. Door nu al beter in z'n ziel te zitten zal een medewerker uiteindelijk ook beter in zijn vel zitten. De medewerker zal minder stress ervaren, beter gefocust zijn op wat gedaan moet worden en een beter overzicht houden. En dus productiever zijn en uiteindelijk betere operationele en financiële resultaten boeken.

Cijfermatige onderbouwing

De kosten van loondoorbetaling door ziekteverzuim⁴ voor het Nederlandse bedrijfsleven bedragen meer dan €10 miljard per jaar. Tel daar nog eens de kosten van omzetsderving en productiviteitsvermindering door roze verzuim bij op en je hebt het over tientallen miljarden Euro's per jaar aan verlies. Alleen in Nederland al...

Een voorzichtige schatting, waarbij een besparing van slechts tien procent van alle kosten door ziekte (wit, zwart, grijs en roze) voorkomen kan worden door een meer gebalanceerd bewustzijn, gaat derhalve over vele honderden miljoenen Euro's per jaar. Alleen in ons land al, probeer eens voor te stellen wat een meer spirit-based HRM wereldwijd aan kostenbesparing en effectiviteitsverbetering kan opleveren.

Soorten van ziekteverzuim

Wit:	de medewerker is echt ziek en dus legitiem afwezig
Grijs:	de medewerker was echt ziek, maar ziekte wat langer uit...
Zwart:	de medewerker is niet ziek en dus niet legitiem afwezig
Roze:	de medewerker is echt ziek, maar komt toch naar het werk (' <i>presenteïsme</i> ') (met productiviteitsverlies en het aansteken van collega's als gevolg)

Het betalen van een sportschool abonnement is een mooi voorbeeld van een positieve bijdrage aan de lichamelijke gezondheid van een medewerker. Het verzorgen van een gezonde lunch in de kantine ook. Maar wat draagt HR bij aan de overige drie soorten van gezondheid, wetende dat lichamelijke ziektebeelden heel vaak een uiting van onbalans op die andere drie niveaus zijn?

Als bijna alle ziekteverschijnselen een gevolg zijn van leefwijze en chronische stress, maar tegelijkertijd blijkt dat een verheven geestesgesteldheid leidt tot een betere gezondheid, waarom zijn aspecten als mindfulness, yoga, meditatie en zelfreiki dan nog niet verplicht opgenomen in de cao?

HR heeft nog een wereld te winnen.

En miljoenen knaken aan kosten te besparen!

1 Dispenza, Joe (2018), 'Overstijg jezelf', KOSOMS uitgevers, ISBN 978-90-215-5431-0

2 <https://www.mkb servicedesk.nl/10218/zieke-werknemer-kost-200-tot-400-euro.htm>

3 aangepast van: 'Kan een verheven geestesgesteldheid leiden tot een gezondere genueitdrukking?' (Dispenza, 2018, p. 104)

4 onderzoek TNO, 'De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland', 2012, p. 5