

Slecht leiderschap: plotseling langdurig ziek

door dr. Alex Klein

In een adviesrapport las ik onlangs de volgende opmerking: “Medewerkers melden zich regelmatig plotseling langdurig ziek en blijken vaak al lange tijd niet lekker in hun vel te zitten, maar voelen zich hierin niet gezien”. Het advies was om de medewerkers een (interne) training vitaliteit en weerbaarheid te geven.

In de basis wil ieder mens gezien, gehoord en aangevoeld worden, thuis als ook op het werk. In het adviesrapport werd aangegeven dat de organisatiecultuur stelde dat ‘ziekte en ziekteverzuim een teken van zwakte was’. Dus ongeacht de ervaren fysieke en emotionele belasting, daar was simpelweg geen ruimte voor binnen de organisatie. En dat blijkt ook uit het advies: de medewerkers moeten maar sterker in hun schoenen komen te staan, dus hupsakee, we gooien er een training weerbaarheid tegen aan. De uitkomst is wel duidelijk: de training zal slecht bezocht worden en het ziekteverzuim zal alleen maar verder toenemen.

Waaruit blijkt hier slecht leiderschap?

Een trap veeg je schoon van boven naar beneden, niet andersom. Misschien zou het management van deze organisatie eerst hand in eigen boezem moeten steken en oog moeten hebben voor het personeel. Maar ook de collega’s onderling zouden meer mogen omzien naar elkaar. Klinkt heel simpel, maar blijkt zo moeilijk in de praktijk. ‘Hoe gaat het écht met je?’ Niet een oppervlakkige vraag, maar eentje waaruit oprechtheid blijkt. Met een luisterend oor, als het niet goed gaat. Een cultuur van omzien naar elkaar in plaats van verschuilen achter een vitaliteitscursusje.

Het mooie van de opmerking in het adviesrapport is de tegenstrijdigheid tussen ‘zich plotseling langdurig ziek melden’ en ‘al gedurende langere tijd niet lekker in je vel zitten’. Je bent niet plotseling ziek, ziek worden is een proces. Gedurende een langere tijd bouwt een ziekte zich op tót het moment dat de medewerker geen andere oplossing meer ziet dan zich ziek te melden. Geheel onverwacht en plotseling voor de organisatie misschien, maar zeker niet plotseling voor de medewerker(s).

Plotseling ziek?

Een boog kan niet altijd gespannen staan, tóch? Het is een eeuwenoud gezegde, maar desondanks passen we dit inzicht nog niet genoeg toe. Juist in deze tijd (van TV, radio, krant ... oh nee: social media, mail, multitasking, WhatsApp, werk- en privé-beslommeringen) staan we altijd ‘aan’. De boog staat wél altijd gespannen, misschien wel van ontwaken tot aan inslapen. Het menselijke brein en lichaam zijn hier simpelweg niet voor gemaakt. Het houdt het een hele lange tijd vol, maar op een gegeven moment geeft het lichaam allerlei hints dat het zo niet langer gaat. Eerst een kabouterdje met een klein hamertje, daarna een dwerg met een iets grotere hamer, uiteindelijk de man met die hele grote hamer. Met (plotseling) langdurig ziekteverzuim als gevolg.

Het antwoord is dus niet een cursus vitaliteit en (mentale) weerbaarheid, hoe waardevol overigens ook, maar een cursus bewustwording en vroeg-signalering. Het is geen zwakte om te beseffen dat jouw boog te lang te gespannen heeft gestaan; het is juist een teken van kracht! Iedereen die ooit een serieuze burn-out heeft meegemaakt, die weet dat je naar je lichaam en haar waarschuwingen moet luisteren. Iedereen die dit (gelukkig) nog nooit heeft meegemaakt, zou daar op gewezen moeten worden. Door collega's, door een vertrouwenspersoon, door iemand van HR of door een leidinggevende. Begin met een organisatiecultuur van oprecht omzien naar elkaar. Ik noem dat HR Care: <https://www.youtube.com/watch?v=XAtigD38FNA&t=6s>

Leer luisteren naar je lijf!

En op het moment dat jouw boog begint te kraken, blijf dan niet hangen in slachtofferschap, maar onderneem dan actie door de agenda thuis en op je werk leger te maken. Neem tijd om de balans te herstellen, alleen of met behulp van een externe coach. Links of rechtsom, de druk moet er van af, anders knapt de boog. En daar is niemand bij gebaat, noch werkgever, noch werknemer.

Stop werken om vijf of zes uur, doe je iPad uit, laat Whatsapp links liggen, doe je (not-so-)smartwatch af, leg je telefoon weg. Morgenochtend is vroeg genoeg voor je mailtjes, laat die TV uit, zeg je Netflix account op, gooi de Facebook app van je telefoon, *weet ik veel...*

Ga na het eten (ontbijt, lunch, avondeten) wandelen -zonder oortjes-, ga sporten, pak een goed boek, begin een goed gesprek met je partner, buurvrouw of collega, *weet ik veel...*

Wil je weten hoe jij er voor staat, qua mentale gezondheid? Vul bijgevoegde lijst maar in, oprecht en eerlijk. Hoe meer je *soms, vaak of zeer vaak* moet invullen, hoe groter de kans dat jij je binnenkort 'plotseling langdurig ziek' moet melden.

Ik wens je dat dat echter niet toe.

Je valt niet plotseling uit, ziek worden is een proces met input en een evidente uitkomst. Verander de input, verander de uitkomst. Kijk ook maar eens naar dit filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=XAtigD38FNA>

Het begint bij bewustwording, gevolgd door eigenaarschap en ondernemerschap (*je moet wel wat ondernemen, ja...*), want niets doen leidt tot ziekte en uitval. Hoe zei Lao Tse dat ook al weer?

*'Als je niet van koers wijzigt,
kom je waarschijnlijk uit
waar je nu naar toe gaat!'*

En als je dan waarschijnlijk uitkomt bij ziekte en ziekteverzuim, misschien wil je dan NU van koers veranderen. Deze opmerking geldt voor zowel jou als individu, maar ook voor jou als leidinggevende van een organisatie. [Nadenkertje...](#)

Datum:

	nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak	weet niet
ademhalingsproblemen						
angstig gevoel						
artritis						
benauwd gevoel in of rond de borst						
bonzen van het hart						
concentratieproblemen						
depressieve gevoelens / depressiviteit						
druk op de borst						
drukte in het hoofd						
duizeligheid						
een inspanning te kort kunnen volhouden						
een snellere, ondiepere ademhaling						
een waas voor de ogen						
emotionele labiliteit						
gauw afgeleid zijn						
geen energie om iets te ondernemen						
gespannenheid						
hartkloppingen						
hoge bloeddruk						
hoofdpijn						
koude handen of voeten						
lage immuniteit						
lusteloosheid						
maagproblemen						
meer / minder eten						
migraine						
moe wakker worden						
moeite met lopen en bewegen						
neerslachtigheid						
niet voldoende diep kunnen doorademen						
ongelukken en ongelukjes						
onnodige fouten maken						
onrust						
oorsuizen						
opgeblazen gevoel in de buik						
overgevoeligheid						
pijnlijke steken in de borst						
prikkelbaarheid						
rugpijn						
slaapproblemen						
slecht de aandacht bij één ding houden						
slecht presteren						
steen op je maag voelen						
stijfheid van het lichaam						
tekort aan rust						
tintelingen in de vingers						
veel huilen						
verandering in eetgewoonten						
vermoeid gevoel						
verwardheid						
zweren in de maag						
.....						
.....						
.....						