



DRUK OF GELUK

WERKNEMER: KIES VOOR GELUK IN JE WERK

Dit is een uitgave van CNV Jongeren,
de enige onafhankelijke vakbond van jong Nederland

COLOFON

Dit is een uitgave van CNV Jongeren, met dank aan Justine Feitsma, projectleider team Jong en Arbeidsmarkt bij CNV Jongeren.

Kies jij voor druk of geluk in je werk? Laat het ons weten op www.cnvjongeren.nl/drukofgeluk of mail naar info@cnvjongeren.nl

📷 drukofgeluk / #drukofgeluk

CNV Jongeren-voorzitter Semih Eski: "Jaarlijks hebben 240.000 jonge werknemers burn-out klachten. Het is daarmee beroepsziekte nummer 1 en een zorg van iedereen. Wij pakken dit probleem aan door het taboe te doorbreken op de werkvloer en in gesprek te gaan met werknemers en werkgevers over concrete oplossingen. We willen toe naar een arbeidsmarkt zonder ongezonde werkdruk, maar veel werkgeluk."

CNV Jongeren heeft uitvraag gedaan bij honderden jonge zorgprofessionals naar oorzaken en oplossingen van werkstress en burn-out. In samenwerking met PodiumT is vijfmaal het event TIME OUT TOURNEE uitgevoerd bij de zorgorganisaties: UMC Groningen, Spaarne Gasthuis, Stichting Philadelphia en PGGM&CO (voor jeugdzorg en GGZ).

Met veel dank aan de partijen die dit mede mogelijk hebben gemaakt: CNV Zorg & Welzijn, Instituut GAK, Triodos Foundation

CNV Jongeren is dé vakbond voor de nieuwe generatie werknemers. Een generatie die niet afwacht, maar liever zelf de touwtjes in handen neemt. Wij willen een betere positie voor jongeren op de arbeidsmarkt. Midden in de samenleving je stem laten horen, daar gaat het om! Niet alleen binnen de vakbeweging, maar ook in de politiek én de media.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van CNV Jongeren. Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Voor eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in de tekst aanvaardt CNV Jongeren geen aansprakelijkheid.

Concept, eindredactie en ontwerp:
Justine Feitsma, Hannah van der Weg, Ruth Catsburg



1. NIEMAND IS PERFECT

85% STELT HOGE EISEN AAN ZICHZELF

'NIEMAND IS PERFECT': HET ZIJN WOORDEN DIE JE VAST WEL VAKER HEBT GEHOORD. JE WEET OOK WEL DAT DIT WAAR IS. TOCH BLIJF JE KOPPIG VOLHOUDEN EN STREVEN NAAR PERFECTIE. JE STELT HOGE EISEN AAN JEZELF. WEINIG VAN WAT JE DOET VOELT GOED GENOEG. EN ER ZIJN ALTIJD WEL COLLEGA'S DIE HET BETER DOEN. ZE KRIJGEN MEER AANDACHT VAN DE BAAS, ZIJN SUPER ZELFVERZEKERD, MAKEN NOOIT FOUTEN EN HEBBEN THUIS OOK NOG EENS ALLES GOED GEREGLD. ZO LIJKT HET TENMINSTE.

Terwijl het voor jou voelt alsof er van alles van je verwacht wordt. Taken die je nauwelijks tot niet binnen jouw werktijd af krijgt. Je ziet je collega's hard doorwerken, waarom zou jij er dan moeite mee hebben? Je zet je graag in voor iedereen die je nodig heeft. Soms weet je iets niet precies, maar je maakt tijd vrij om het uit te zoeken. Je vindt het immers ook interessant! Voordat je het weet, heb je tientallen taken in je hoofd die allemaal aandacht vragen. Maar dat is normaal, toch?

BIECHT

**"IK DENK ALTIJD DAT ANDEREN HET BETER DOEN"
"IK WEET NIET OF IK GOED GENOEG BEN"**

Sinds het einde van de jaren tachtig is het perfectionisme onder jongvolwassenen met 30 procent toegenomen. Maar liefst 8 op de 10 jongeren in Nederland geven aan prestatiedruk te ervaren. Dit wordt omschreven als de druk die mensen voelen om goed te presenteren. Dan denk je vast: het is toch goed om te willen presteren? En dat is ook zo. Op zich is er niets mis met prestatiedruk. Alleen te veel of langdurige prestatiedruk kan klachten veroorzaken, zoals stress, slapeloosheid, depressieve gevoelens en uiteindelijk een burn-out. Hoe leuk je de dingen die je doet ook vindt, het kan je even teveel worden. En weet je? Dit is oké. Doe even een stap terug en neem een moment voor jezelf.

PRESTATIEDRUK IS DE #1 GENOEMDE OORZAAK VAN WERKSTRESS

WAT KAN IK DOEN?

Wil je jouw prestatiedruk op het werk verlagen? Dan moet je beginnen om zelf een aantal dingen te gaan accepteren.

WEES LIEF
VOOR JEZELF: JE
BENT FANTASTISCH
ZOALS JE BENT.

IETS GEWOON GOED GEDAAN HEBBEN IS VAAK BETER
DAN PERFECT. DAN IS HET OOK MAAR KLAAR.!

HOU OP MET STEEDS DE
LAT HOGER VOOR JEZELF
LEGGEN: WANNEER BEN JIJ
NU ECHT AL BLIJ MET IETS?

ANDEREN WETEN
HET ECHT NIET
BETER DAN JIJ,
WE PRUTSEN
ALLEMAAL MAAR
WAT AAN.

JE HOEFT NIET DE
BESTE TE ZIJN.
WAAROM WIL JE
DAT EIGENLIJK?

GENIET
VAN HET WERK
DAT JE DOET
EN DE MOOIE
MOMENTEN.



48% VAN DE JONGEREN VINDT HET BELANGRIJK DAT ANDEREN HUN SUCCESVOL VINDEN. DIT PERCENTAGE IS MAAR 31% VOOR MEDEWERKERS BOVEN DE 35 JAAR.

FAALANGST

Prestatiedruk gaat samen met de angst om fouten te maken. Eigenlijk maak je helemaal niet vaak echt een fout. Maar als dat een keer gebeurt, worden al jouw angsten bevestigd: je kan het niet. Je bent niet goed genoeg. De fout drukt veel zwaarder op je dan alles wat je die week goed hebt gedaan. Je hartslag gaat omhoog en je kan niet ophouden met eraan te denken. Klinkt dat bekend?

YOU DON'T HAVE TO BE FAMOUS, YOU JUST HAVE TO MAKE YOUR MOTHER AND FATHER PROUD. – MERYL STREEP

Of als je een (beoordelings)gesprek hebt met je leidinggevende. Hij of zij praat veruit het meeste over alles wat je goed doet. Is dit niet het geval? Geef dan het tweede deel van dit boek je baas kado. Aan het eind wordt er nog benoemd waar je aan kan werken de komende tijd. Als je later terug denkt aan het gesprek, denk je met name aan die laatste opmerking. Klinkt dat bekend?

Helaas is de mensheid biologisch ingesteld om beter te letten op negatieve gebeurtenissen, met als doel om te overleven. Heel handig toen we jagers en verzamelaars waren, maar op de werkvloer is dat verdomd lastig. De truc is dus om de fijne, positieve momenten meer naar voren te brengen.

ZO BRENG JE FIJNE, POSITIEVE MOMENTEN MEER NAAR VOREN

TIP 1

GENIET VAN DE POSITIEVE MOMENTEN: HET DUURT 5-20 SECONDEN VOORDAT JE EEN LEUKE GEBEURTENIS ECHT ERVAART IN JE HERSENEN. ALS ER IETS LEUKS GEBEURT OF ALS JE IETS GOED DOET, NEEM DAN EVEN EEN MOMENT DE TIJD OM HET OOK ECHT TE ERVAREN.

TIP 2

VIER DE OVERWINNINGEN: DOOR GOED TEAMWORK TE BENOEMEN EN TE VIEREN MET COLLEGA'S DRAAG JE BIJ AAN EEN POSITIEVE SFEER. BOVENDIEN ONTHOUD JE HET ZELF OOK BETER!

TIP 3

RELATIVEER DE FOUTEN: GUN JEZELF EEN MOMENT OM JE TE DISTANTIËREN VAN WAT ER GEBEURD IS EN PROBEER HET NIET GROTER TE MAKEN DAN DAT HET IS. MAAK VERVOLGENS EEN RELATIEVE INSCHATTING OVER DE ZWAARTE VAN DE FOUT.

TIP 4

SCHRIJF IEDERE DAG JOUW GELUKSMOMENTJE OP! OP MINDERE DAGEN HERINNER JE JEZELF AAN DE MOOIE MOMENTEN, VERGEET JE ZE MINDER SNEL EN KRIJGT HET NEGATIEVE MINDER SNEL DE OVERHAND.

2. GRENZEN AANGEGEVEN

1 OP DE 4 JONGEREN ZOU VAKER NEE WILLEN ZEGGEN (MAAR DOET DIT NIET).

JE BENT IN DE ZORG GAAN WERKEN OMDAT JE ANDEREN GRAAG HELPT. JE HAALT ER PLEZIER UIT OM VOOR MENSEN TE ZORGEN EN JE GENIET VAN DE WAARDERING DIE JE KRIJGT VOOR JE WERK. JE WIL JE WERK GOED DOEN EN DAT CLIËNTEN HET FIJN HEBBEN, DUS WAT MAAKT DAT ENE KLEINE EXTRA TAAKJE DAN OOK UIT? EN DE VOLGENDE, EN DIE DAARNA EN DIE DÁARNA. OP JE WERK WIL JE GRAAG DAT COLLEGA'S EN CLIËNTEN JOU AARDIG VINDEN.

Misschien weet je wel dat je te vaak ja zegt op de extra dingen die je doet. Het is ook moeilijk om te weigeren, want je wil niemand teleurstellen. Bovendien heb je zelf ook een hekel aan de collega die altijd nee zegt. Toch is altijd maar ja zeggen ook niet goed, want dat kan frustraties en stress opleveren. Maar goed, je kan dus ook niet morgen ineens de hele dag 'nee' roepen. Hoe doe je het dan?

HOE ZEG JE NEE TEGEN IETS?

Nee zeggen blijft altijd ingewikkeld, maar met een paar tips en wat oefening kun je dit op een professionele manier leren. Je zult zien dat je er steeds beter in wordt!

BOUW AAN JE GOEDE REPUTATIE

Vaak staat je takenpakket behoorlijk vast als werknemer, maar je kan je goede werkhouding, enthousiasme en bereidheid om te leren laten zien. Dit kun je doen door zoveel mogelijk 'ja' te zeggen op de taken die je aankan. Zo laat je zien dat je een betrouwbare werknemer bent die echt niet te beroerd is om zich wat extra in te zetten. Op deze manier zal je leidinggevende, maar ook je collega's, het beter begrijpen als je je grenzen aangeeft en nee zegt op iets dat jou die dag niet uitkomt.



VRAAG DOOR VOORDAT JE WEIGERT

Voordat je aangeeft een taak niet te willen doen, is het belangrijk om goede vragen gesteld te hebben. Je kan vragen hoeveel tijd iets kost en wat er precies verwacht wordt. Zo kun je een betere afweging maken of je het wel of niet aankan. Zeg bij twijfel niet meteen ja, maar neem gerust de tijd om erover na te denken of je het aankan.

UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT MENSEN DIE GEEN NEE ZEGGEN OF MOEILIK NEE KUNNEN ZEGGEN TOT DE GROEP 'SLECHTSTE' PRESTEERDERS BEHOREN.

LEG GOED UIT WAAROM

Probeer altijd uit te leggen waarom je een taak niet kan of wil uitvoeren. Je leidinggevende of collega zal het dan beter begrijpen. Vind je het moeilijk om dit meteen te zeggen als het gevraagd wordt, vraag dan om de tijd om erover na te denken. Je kan dan wat redenen voor jezelf opschrijven en dit gebruiken als onderbouwing als je aangeeft het niet te willen doen.

BIED EEN ALTERNATIEF

Constructief nee zeggen betekent ook meedenken over een oplossing. Zo kun je de hulpvragende persoon nog steeds helpen, zonder dat jij alles op je neemt. Dan blijf je de teamplayer, omdat je bijdraagt aan het bereiken van de gezamenlijk doelen.

VERTEL HET PERSOONLIJK

E-mail, WhatsApp en telefoon zijn handig en verleidelijk om snel dingen te laten weten. Maar als je nee wil zeggen tegen iets, is het vaak beter om het persoonlijk aan iemand te vertellen. Met een berichtje kan de lezer zelf interpreteren welke ondertoon erin zit en breng je je boodschap misschien anders over.

NUTTELOZE ZAKEN

OVERBODIGE VERGADERINGEN

KLUSJES WAARVAN JE WEET DAT JE ER NIET DE JUISTE PERSOON VOOR BENT.

TAKEN MET EEN LAGE PRIORITEIT MAAR WEL EEN SNELLE DEADLINE.

7 DINGEN
WAAR JE **ALTIJD**
NEE TEGEN MOET
ZEGGEN

ALLES WAT
OVERDUIDELIJK NIET
BINNEN JOUW
TAKENPAKKET VALT

NOG
MEER EXTRA
WERK TEWIJL
JE AL EXTRA
TAKEN OP
JE HAD
GENOMEN.

DE EIS OM RUIM NA
WERKTIJD NOG VERPLICHT
TE MOETEN REAGEREN OP
APPJES EN MAILTJES

MOET IK DIT NU DOEN?
MOET IK DIT NU DOEN?
MOET IK DIT NU DOEN?
MOET IK DIT NU DOEN?

CHECK HET DOOR AAN JEZELF TE VRAGEN

BIECHT

"IK WIL NIEMAND TELEURSTELLEN"

GRENZEN AANGEVEN ALS DE BESTE

Je grenzen aangeven is een van de moeilijkste dingen die er zijn. Maar ook hierbij geldt: oefening baart kunst. Een paar tips om het te vergemakkelijken.

1. Weet wat je grenzen zijn

Wanneer je duidelijk hebt wat je grenzen zijn, kun je ze ook makkelijker bewaken. Schrijf ze eens voor jezelf op.

2. Maak je grenzen bespreekbaar

Vertel je collega's, baas en vrienden dat je beter je grenzen wil leren aangeven. Ze kunnen je hierin dan helpen en advies geven.

3. Neem een pauze

Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen de tijd krijgen om even na te denken over een voorstel, ze beter hun grenzen kunnen aangeven.

4. Reflecteer

Straf jezelf niet af wanneer het een keer fout gaat, maar kijk hoe je het anders had kunnen doen, zodat het een volgende keer wel lukt.

3. COLLEGA'S ZIJN NET MENSEN

1 OP DE 4 JONGE ZORGPROFESSIONALS NOEMT EEN NEGATIEVE WERKSFEER ALS OORZAAK VOOR STRESS.

IN JE WERK HEB JE NOGAL EENS TE MAKEN MET DE HEFTIGE EMOTIES ROND CLIËNTEN EN HUN FAMILIE. DAN IS HET DES TE BELANGRIJK DAT ER STEUN IS VAN COLLEGA'S ONDERLING EN DAT JE GEZAMENLIJK EEN LEUKE, POSITIEVE SFEER CREËERT. TOCH ZIJN ER COLLEGA'S DIE ZEUREN, DIE HUN WERK NIET GOED DOEN, DIE ALTIJD MAAR NEGATIEF EN NIET GEZELLIG ZIJN. JE KENT ZE WEL.

WENSENLIJSTJE JONGE ZORGPROFESSIONAL

MEER AANDACHT VOOR ELKAAR HEBBEN,
EEN GOED STEUNNETWERK, OPENHEID IN HET TEAM, KWETSBAARHEID
EN GEZELLIGHEID, LACHEN EN RELATIVEREN.

Onderzoek onder ziekenhuispersoneel wijst uit dat hoe minder support werknemers ervaren van hun collega's, hoe frequenter ze stress ervaren. Niet alleen dat: maar ook de kans op een burn-out neemt dan snel toe, meer nog dan wanneer de werkdruk hoog is. Jij bent dus super belangrijk voor jouw collega's. Dit geldt ook andersom. Echt: je collega's, jong én oud, zijn net mensen.

INITIEER GEZAMENLIJKE ACTIVITEITEN, ZOALS LUNCH OF BORRELS.

WEES POSITIEF EN BENADRUK DE GOEDE DINGEN.

GEEF COLLEGA'S COMPLIMENTEN

MAAK GEEN PUINZOOI VAN DE WERKPLEK

ZEG ELKE OCHTEND GOEDEMORGEN

HET BEGINT BIJ JEZELF: HOE WORD IK DE TOFSTE COLLEGA?

BENOEM BIJ DE BAAS WIENS IDEE HET WAS

KOM AFSPRAKEN NA.

TOON INTERESSE IN HET PRIVÉ LEVEN VAN JE COLLEGA'S EN VRAAG ER AF EN TOE NAAR.

HELPE COLLEGA'S UIT DE BRAND, GEVRAAGD MAAR OOK ONGEVRAAGD

DOE AF EN TOE WAT LEUKS VOOR COLLEGA'S

KOM OP TIJD BIJ AFSPRAKEN



ONZE LIEVELINGSCOLLEGA IS EEN MIX VAN DE VOLGENDE EIGENSCHAPPEN: BETROUWBAAR, BEHULPZAAM, TALENTVOL, VROLIJK EN AARDIG. EIGENSCHAPPEN DIE MINDER VAAK WORDEN GENOEMD ZIJN: SLIM, ZELFVERZEKERD EN BESCHEIDEN.

OM HULP VRAGEN

Mensen zijn vaak snel geneigd anderen te helpen, maar zelf om hulp vragen is vaak toch wat moeilijker. De kans is groot dat jij onderschat hoe graag anderen ook jou willen helpen.

1. WEET ZEKER DAT JE HULP NODIG HEBT

Je moet eerst zeker weten dat je hulp nodig hebt. Dit betekent alle mogelijkheden om iets op te lossen hebben geprobeerd. Je wil niet dat je baas of collega als eerste reactie vraagt of je iets al geprobeerd hebt waarop jij moet toegeven dat je dat niet hebt gedaan.

2. MARTEL JEZELF NIET MET PROBEREN

Het is heel goed om zelf iets te proberen, maar als het niet lukt moet je jezelf niet gek maken met het blijven doorgaan. Het ziet er misschien uit alsof je hard werkt, maar je baas zal zich waarschijnlijk afvragen waarom je niet eerder om hulp hebt gevraagd. Hard werken is goed, maar inefficiëntie is niet goed.

3. WEES SPECIFIEK

Als je dan om hulp vraagt, is het belangrijk om specifiek te zijn. Laat de persoon die je kan helpen, weten waarom je hem of haar vraagt en niet iemand anders. Op deze manier zijn ze met je begaan en voelen ze zich verantwoordelijk voor je succes en falen. Daardoor zijn ze eerder geneigd om je ook daadwerkelijk te helpen omdat ze het willen, in plaats van alleen maar omdat ze zich verplicht voelen.

4. TIJD

Tot slot moet je er wel op letten dat diegene ook de tijd en mogelijkheden heeft om te helpen. Natuurlijk zijn we allemaal druk, maar het kan slim zijn om niet de collega te vragen die net een baby heeft, er net een groot project bij heeft gekregen en over twee weken op vakantie wil.

