

Maak keuzes en trek grenzen

Voorkom een ondernemers-burn-out

Als ondernemer moet u vaak veel ballen tegelijkertijd in de lucht houden. Die vraag is echter of u dat allemaal zelf moet doen. U zult misschien wel keuzes moeten maken en zaken moeten delegeren. Dan houdt u plezier in uw werk, is er een goede balans tussen werk en privé en voorkomt u op die manier dat u tegen een ondernemers-burn-out oploopt.

*Het dilemma van veel ondernemers:
toch maar de klant helpen of zeg je
nee en ga je naar de diploma-
uitreiking van je zoon of dochter.*

Stel, u nam een aantal jaren geleden het familiebedrijf van uw ouders over. Of u begon voor uzelf met een paar machines. Trots dat u was: uw eigen bedrijf, eindelijk! En het mooie was dat het nog goed ging ook. Het bedrijf ontwikkelde zich, u investeerde in mensen en machines en 'ineens' had u een bedrijf met een leuke groep medewerkers. U weet wel hoe u een bedrijf moet runnen. En u bent de baas of laat u zich leiden door de klanten. Nu doet u de planning, een stuk van de boekhouding, gaat naar klanten en tussendoor vindt u eigenlijk dat u toch eens een begin moet maken met die functioneringsgesprekken, want dat doe je als je werkgever bent. O ja, en u hangt de hele dag aan de telefoon. Want dat hoort erbij, zeggen ze, je bent nu eenmaal de directeur.

Achter de feiten aan

Elke dag heeft u goede voornemens: u moet zich nodig eens wat verdiepen in het voeren van functioneringsgesprekken. De digitale werkbond, daar wilt u eigenlijk ook wat mee. De jongens hebben het er ook al over, het schijnt echt superhandig te zijn. Maar ja, waar begin je, welk systeem is nu het beste en hoe kom je daar achter? U neemt zich (opnieuw) voor om daar binnenkort echt eens werk van te maken, want u heeft nu eenmaal een professioneel bedrijf en je moet verder. Dat hoort er gewoon bij, maar eigenlijk is het om gek van te worden.

Hoe bepaalt u nu wat u het eerst oppakt? De functioneringsgesprekken of de digitale werkbond? Weet u zeker dat u degene bent die dat moet doen? En weet u zeker dat u beide zaken moet oppakken, terwijl u eigenlijk amper tijd heeft om er ook maar eentje te doen? En vindt u het wel leuk om te doen of beschouwt u het als een verplicht nummer?

Vlammen zonder afbranden

Met de hier genoemde situaties willen we natuurlijk niet zeggen dat u een risico loopt of dat u niet goed bezig bent. Misschien is het juist uw kracht om veel ballen hoog te houden en geeft het u juist de energie die u nodig hebt. Het is echter ook goed om te weten dat het vaak de doorzetters zijn, de harde werkers, die uiteindelijk vastlopen. "Niet zeuren, maar doorgaan". Totdat de rek eruit is en die situatie veel te lang heeft geduurd. Een burn-out ontstaat niet plotseling, maar geleidelijk. De signalen zijn er al in een vroeg stadium: onder andere vermoeidheid zowel voor als na het werk, geen zin om aan het werk te gaan (terwijl het uw droombaan is!) en concentratieproblemen. Kent u de toolkit 'Vlammen zonder afbranden'? Een mooi hulpmiddel om werkstress te leren herkennen en te managen. Kijk eens op www.cumela.nl/toolkit-stress.

Teleurstelling

Woensdag 5 juli stond ik al vroeg naast mijn bed. Ik had er zin in! Vandaag zouden we een nieuwe cao afsluiten. Tenminste, dat was de verwachting. Ik had er vooral ook zin in omdat de onderhandelingen door ziekte ongeveer anderhalve maand hadden stilgelegen.

Een cao afsluiten voor onze sector is niet niks. Het geeft duidelijkheid aan zo'n 3000 werkgevers en 25.000 werknemers en is een belangrijk fundament voor een gezonde sector. Dat ik verwachtte vandaag een cao af te sluiten, was vooral ingegeven door de vorige overleggen. Samen met de bonden hebben we namelijk hard gewerkt aan afspraken die voor zowel werkgevers als voor werknemers goed zijn. Er stonden nog enkele puntjes open, maar daar zouden we wel uitkomen, zo was de verwachting.

Ik merkte aan het begin van het overleg dat we er allemaal zin in hadden. We spraken zelfs naar elkaar uit dat we er vandaag uit wilden komen. De verbazing was dan ook groot toen de bonden 'als een duiveltje uit een doosje' terugkwamen op een eerder afgesproken punt betreffende de reistijdenvergoeding, een onderwerp waarover we veel gesproken hebben en veel goede argumenten hebben uitgewisseld. Juist dit was een onderwerp waarover de bonden goed met ons meedachten. Uiteindelijk was het zelfs zo dat zij met een voorstel kwamen dat allen paste.

De verbazing was nog groter toen de bonden aangaven dit onderwerp aan hun achterban te willen voorleggen. Dat is hoogst ongebruikelijk. Normaal gesproken leggen zij alleen een onderhandelingsakkoord voor aan hun achterban. Waarom konden zij nu geen akkoord sluiten en het akkoord integraal voorleggen? En waarom hadden de bonden de afgelopen anderhalve maand niet gebruikt om hun mandaat te verkennen? Vragen waarop geen duidelijk antwoord is gekomen.

Het overleg was daarmee ineens tot een einde gekomen. Zonder cao en teleurgesteld (en ook wel een beetje boos) keerde ik weer huiswaarts. Wat een anticlimax. Niet alleen voor mijzelf, maar ook voor mijn collega Jacqueline Tuinenga en onze leden die veel tijd hebben vrijgemaakt voor al deze onderhandelingen (Merel van Stipdonk, Dammie van der Poel, Klaas Nagtegaal en Harry van Ginkel).

Voor nu? Eerst even laten bezinken. En maar zien waar de bonden te zijner tijd mee komen.



Sander van Meer

teamleider beleidsmedewerkers

U heeft uzelf allang af gevraagd waarom het zo'n energie kost om dit soort 'bijzaken' te regelen. Anderen doen het schijnbaar moeiteloos. Waar gaat het dan mis? Draait het bedrijf financieel niet goed? Het kan altijd beter, maar het gaat best goed. U verdient er een aardige boterham aan. Werkt u wel hard genoeg? Natuurlijk werkt u hard genoeg, uw kinderen weten amper wie u bent. Zijn de klanten niet tevreden? Ach, er is natuurlijk wel eens wat, maar over het algemeen gaat het hartstikke goed. De jongens doen hun werk prima. Waarom heeft u dan toch het gevoel dat u achter de feiten aanloopt, dat het u over de schoenen loopt zonder dat u er de vinger achter krijgt wat er nu aan de hand is. Toch nog maar weer een beetje beter uw best doen dan. En het vreet al zoveel energie.

Wat maakt uw werkdag leuker?

Herkent u wat u hierboven leest? Dan is dit is het moment waarop u uzelf de volgende vraag moet stellen: wat vind ik het allerleukst om te doen? Waar word ik nu vrolijk van? Bedenk goed wat er in het allereerste moment daarna in u opkomt. Wanneer had ik echt een leuke werkdag? Wat deed ik toen? (Misschien kwam dat wel omdat u deed waar u goed in bent.) Onthoud dat even. Een ondernemer zei ooit eens tegen me: "Ik ben harstikke gek. Pas kreeg mijn zoon zijn vmbo-diploma. En weet je waar ik was? Ik was gras aan het maaien voor een boer, want dat moest er toch echt die avond nog af! Ik lijk wel gek!" Dat was het moment dat de ondernemer ervoor koos om het bedrijf af te slanken en verder te gaan zoals hij ooit was begonnen: als eenmanszaak.

Nu weer terug naar die vraag: wat doet u - als u eerlijk bent - gewoon het liefst? Als u moet kiezen tussen het voeren van functioneringsgesprekken, vergelijkend warenonderzoek doen op het gebied van de digitale werkbbon of nog heel wat anders? Wat kiest u dan?

En? Wat komt er als eerste in u op? Is het de werkbbon, gesprekken voeren, op de machine zitten of nog wat anders? Het maakt niet uit wat het is, het gaat erom dat uw werkdag er leuker van wordt: volg die uitkomst. Zou het nu niet mooi zijn als u 's middags, als de kinderen thuis komen uit school, gewoon even naar huis kunt omdat een medewerker uw taken even overneemt? Zou het nu niet mooi zijn als die functioneringsgesprekken - die u al een hele tijd niet ziet zitten - gewoon worden geregeld? Oftewel: als u niet benoemt dat u 's middags voortaan rond drie uur even naar huis wil, verandert er niets. Als u niet benoemt dat u die functioneringsgesprekken helemaal niet ziet zitten, is er ook niemand die met een oplossing komt. Doe hier meer aan!

Doe het niet alleen

Ga in gesprek met uw partner, uw huisarts, uw medewerkers en uw bedrijvenadviseur van CUMELA. Weet dat waarschijnlijk niemand van u verwacht dat u alle ballen in de lucht houdt. Het feit dat u de directeur bent, wil niet zeggen dat u alles alleen moet doen en het wiel moet uitvinden. Bespreek met de mensen om u heen wat er anders zou kunnen. Misschien wil één van uw medewerkers wel dolgraag aan de slag met het zoeken naar de juiste digitale werkbbon. Een adviseur van CUMELA kan u helpen met functioneringsgesprekken. En ja, zaken overdragen aan een ander kan lastig zijn en tegelijkertijd getuigt het van professionaliteit en kunt u doen wat u eigenlijk wilt doen. Het gaat erom dat u keuzes maakt en grenzen trekt.

En weet dat 'goed' ook gewoon goed genoeg kan zijn.



TEKST: **Theo Felten**, bedrijvenadviseur binnendienst

FOTO: CUMELA COMMUNICATIE