

“Iedereen had plezier in zijn werk, behalve ik”

De telefoon mee op vakantie. Toch even bellen of whatsappen. Welke cumelaondernemer kent het niet? Toch zorgt het voor onrust en komt er weinig van ontspanning terecht. De zaak alleen runnen, is daarom soms lastig en kan leiden tot stressgerelateerde klachten. Loon- en grondverzetbedrijf Gebr. Hartenhof BV uit Assen liet het niet zover komen en koos voor een tweede persoon op kantoor erbij.



Op vakantie ging het gezin Hartenhof hoogstens één week, bij uitzondering soms twee weken per jaar. Storingdiensten zorgden geregeld voor gebroken nachten en op het verjaardagsfeestje van zijn zoon stond Berend-Jan Hartenhof voortdurend te bellen met kladblok en pen in de hand. “Op een gegeven moment liep het mij bijna over de schoenen”, zegt de cumelaondernemer nu, vier jaar later. “Ik had 20 tot 25 man onder me, deed alles alleen op kantoor en had elke avond die storingstelefoon bij me. Ik had een gevoel van onmacht. Als ik het niet deed, deed niemand het. Iedereen had plezier in zijn werk, behalve ik.”

Hij wist op tijd aan de bel te trekken. “Ik voelde dat dit anders moest, want als ik door zou gaan, zou ik eraan onderdoor gaan. Er moest een tweede persoon bij als back-up”, vertelt hij. De vraag was in eerste instantie wie. “Ik wilde iemand intern, want die weet van het reilen en zeilen op dit bedrijf. Werk op kantoor voor veertig uur had ik niet, dus het moest ook iemand zijn die zelf op een machine weg kon”, zegt hij. Zijn twee broers met wie hij het familiebedrijf runt, kwamen er niet voor in aanmerking, vanwege een andere functie-inhoud. Zijn vrouw kon wel hand- en spandiensten verrichten, maar voor werkzaamheden als uren uitzoeken was iemand nodig die meedraait in de praktijk.



Marlies Kamps, adviseur arbeid en organisatie bij Stigas

Wat zegt Stigas?

Wanneer dingen u te veel worden, is het tijd stil te staan. Verandering begint namelijk met het je ervan bewust zijn. Dat is iets wat niet altijd vanzelf gaat. Steeds door blijven gaan is fantastisch, iets waar we heilig in gaan geloven. Totdat 'vlammen' omslaat in 'afbranden'.

Heel knap wat deze ondernemer gedaan heeft: stilstaan, bij zichzelf aan de bel trekken en de juiste acties inzetten. Met goed resultaat, voor zichzelf en zijn medewerkers. Wanneer u als werkgever laat zien dat u bewust bezig bent met in balans blijven, dan geeft u daarmee tevens een positief signaal aan uw medewerkers.

Tip: communiceer duidelijk wat en waarom er iets gaat veranderen. Als één van uw medewerkers een andere rol (erbij) krijgt, betekent dat iets voor de relatie met zijn collega's. Besteed daar tijd en aandacht aan.

Geen spijt

De keuze viel uiteindelijk op kraanmachinist Martijn Koops (28). Een half jaar eerder was Martijn ook tijdelijk op kantoor terecht gekomen vanwege een slijmbeursontsteking in zijn schouder, waardoor hij een paar maanden zijn werk als kraanmachinist niet kon uitoefenen. "Martijn vond het werk leuk, hij was niet bang de telefoon te beantwoorden, kon meedraaien en was handig met computers", stelt Hartenhof. "Ik heb geen dag spijt gehad van deze beslissing", zegt Martijn nu. "Ik wist dat ik niet voortdurend meer op die kraan kon zitten zonder last te krijgen van mijn schouder of knieën, dus ik moest deze kans grijpen", legt hij uit. Elke maandag begint hij met het verwerken van de urenbonnen. Donderdag of vrijdag maakt hij de facturen in orde. Welke werkzaamheden er tussendoor komen, is elke dag weer een verrassing. "Vooral de afwisseling vind ik erg leuk. Ik hoef geen veertig uur op kantoor te zitten, maar een lange tijd op de kraan houd ik lichamelijk gezien ook niet uit."

De andere medewerkers hebben wel even moeten wennen aan het feit dat ze naar een jonger iemand moesten luisteren. "Als ik een oproep krijg via de storingsdienst en er vier

man in de werkplaats lopen, wijs ik er één aan als Berend-Jan er niet is. Dat leidde af en toe tot discussie. Nu gaat dat beter."

Betere balans

Voor Hartenhof zelf is het nu veel prettiger werken. "De balans tussen werk en privé is beter geworden. Ik heb drie jonge kinderen, maar vaak zat ik 's avonds nog de uren van de jongens te verwerken. Nu hoeft dat niet meer. De druk is er nu af. Daardoor maak je ook minder fouten."

Het is bovendien een goede oplossing, stelt hij, omdat hij nu sneller kan schakelen. "Is er opeens een extra kraan nodig, dan kunnen we daar beter op inspringen. Ook in geval van storingsen is een tweede persoon handig", aldus Hartenhof. Daarnaast kon hij dit jaar voor het eerst drie weken lang op vakantie, naar Canada. "Omdat ik wist dat het thuis goed zou komen, had ik de rust om te genieten en kon ik mijn werk loslaten. Ik heb één sms gestuurd: 'Alles goed daar?' Ik kreeg één sms terug: 'Ja hoor'. En daarmee was het klaar."

TEKST & FOTO'S: Marjolein van Woerkom

Toolkit voor stress

CUMELA Nederland is in samenwerking met Stigas bezig met het opzetten van een digitale toolkit om stresssituaties op het werk te herkennen en te ondervangen. "Voor werknemers is er wel van alles geregeld, maar de werkgever is tot op heden onderbelicht gebleven", zegt Corina van Zoest van CUMELA. "Stress wordt onderschat, maar het komt vaak genoeg voor. De wet- en regelgeving wordt strikter, klanten kunnen veeleisend zijn, personeel heeft meer kennis en stelt eisen, een bedrijfsovername brengt spanningen met zich mee, noem maar op. Met de toolkit willen we bewustwording creëren en hand-

vatten bieden. Vaak worden ondernemers opgeslokt door de werkdag en klagen ze niet, maar het is goed om eens stil te staan bij wat je nu werkelijk zelf wilt. Als je goed in je vel zit, straal je dat uit naar je omgeving. Het funeste van stress is dat je door en door kunt gaan, totdat je er uiteindelijk letterlijk bij neer valt. Het is dus goed symptomen tijdig te onderkennen en op tijd actie te ondernemen. De toolkit is daarbij een duwtje in de rug."

De toolkit is binnen enkele maanden op de site van CUMELA te raadplegen.