

‘Millennials blijven in de alarmstand staan en branden op’

Zelf heeft psycholoog en millennial Thijs Launspach geen last van een burn-out, hoewel stress – die er uiteindelijk voor kan zorgen dat mensen opgebrand raken – ook in zijn leven voorkomt. Zijn leeftijdgenoten (25 tot 35 jaar) hebben er zelfs meer dan gemiddeld last van. Net zoals vrouwen en mensen die in de zorg of het onderwijs werken. Zij hebben vaak zoveel administratieve taken dat ze niet meer toekomen aan wat ze echt willen doen – patiënten en leerlingen begeleiden – en daardoor in de stress schieten. Van de totale bevolking lijdt 15 tot 18 procent aan een vergaand stadium van werkstress. In zijn nieuwe boek ‘Fokking druk’ legt Thijs uit hoe en waarom we ons steeds meer over de kop werken en wat iedereen van acht tot tachtig kan doen om stress de baas te blijven in een overvolle tijd.

Thijs Launspach Msc

Tekst: Jacques Geluk | Fotografie: Speakers Academy® | Walter Kallenbach

‘Je moet ruggengraat hebben om die grote onzekerheid te kunnen dragen’

Stress is eigenlijk het alarmsysteem van je lichaam, dat als het te vaak afgaat een blessure veroorzaakt aan je stresssysteem. Dan heb je een burn-out en blijf je in de alarmstand staan. Dingen die je altijd met gemak hebt gedaan, zijn dan ineens niet meer zo normaal. Het valt me op dat het om me heen, maar ook onder Bekende Nederlanders steeds meer voorkomt”, zegt Thijs Launspach, dé Nederlandse expert op het gebied van millennials en burn-outs. Eén van de oorzaken is volgens hem dat de druk die we in ons leven ervaren zowel op het werk als in het privéleven blijft toenemen. “Elk loos moment vullen we met meer informatie, waardoor er bijna geen ruimte is voor ontspanning. Dat zie je al bij middelbare scholieren, wat ik persoonlijk best heel ‘shocking’ vind. Zij worden vanaf hun twaalfde, dertiende niet alleen in de klas, maar ook via hun smartphone de hele dag door gebombardeerd met

informatie en staan ook nog eens onder druk van hun ouders, die meer dan ooit hameren op presteren. Jongeren moeten bovendien al heel jong bepalen wat ze na school willen doen. Dat levert extra stress op, want de verkeerde keuze nu betekent dat ze later in de problemen komen.” Het feit dat millennials zo gevoelig zijn voor burn-outs komt ook doordat ze na afronding van hun studie nog moeten leren werken. De arbeidsmarkt betreden kan heel precair zijn en dwingt nieuwkomers een werkelijkheid onder ogen te zien, die niet altijd strookt met hun verwachtingen en misschien veel minder leuk is dan gedacht. Het kan best moeilijk voor hen zijn hun gedrag aan te passen aan de omgeving, dingen aan te nemen van andere mensen en te constateren dat niet iedereen naar hun ideeën luistert. Thijs denkt dat vooral mensen die net beginnen met werken het gevoel hebben dat ze zich constant moeten bewijzen en daardoor de neiging hebben zich te overwerken. “Tegelijk is er groeps-

druk en denk je dat je de hele tijd via sociale media de boodschap moet uitdragen dat het fantastisch met je gaat, je succesvol, gezond, gelukkig en aantrekkelijk bent. De combinatie van werk- en sociale stress – want je wilt ook werken aan je hobby’s en betekenisvolle projecten en feesten bezoeken – is een optelsom die kan leiden tot een burn-out als je niet af en toe de tijd neemt om te ontspannen. Anders gezegd, op het werk kun je veel stress aan, maar als je meteen daarna gaat feesten, de kroeg ingaat of met veel mensen afspreekt blijft er geen moment over om de spanning te laten wegvloeien en heb je een probleem.”

STEEDS LATER VOLWASSEN

Ontspannen vertelt Thijs in zijn favoriete Haarlemse koffiebar Native over een andere opmerkelijke ontwikkeling. De tijd tussen pubertijd en volwassenheid wordt steeds langer. “Dat komt doordat dingen die we traditioneel associëren met volwas-

sen worden, zoals een vaste baan, een huis kopen, trouwen en aan kinderen beginnen, naar achteren schuiven. Met als gevolg een lange onzekere en dus stressgevoelige slui-merperiode." Daarin doen jonge mensen vanaf 18 jaar, wanneer ze officieel meerderjarig zijn, al veel dingen onafhankelijk van anderen, maar combineren dat met een onrealistisch verwachtingspatroon en te hoge eisen aan zichzelf. Falen is geen optie, zeker niet omdat ze zich op sociale media vaak succesvoller voordoen dan ze zijn. Bovendien wonen ze langer bij hun ouders en vragen ze zich constant af wie ze zijn, wat ze kunnen en willen in het leven. "Het klopt dat deze mensen over het algemeen minder aankunnen dan vroeger. Leren relativeren, heel belangrijk om stress in de hand te houden, is onderdeel van het volwassenwordingsproces en eerlijk gezegd denk ik dat dit in veel gevallen pas lukt wanneer ze minimaal een jaar of 23 zijn." Ter illustratie zegt Thijs: "Onlangs heb ik een studentenavond bezocht van VICE, het jongerenplatform waaronder ook het televisiekanaal Viceland valt, dat verschillende studenten had geïnterviewd. Eentje zei dat hij nog thuis woonde, vanwege de gratis wifi!"

ONZEKERHEID IS STRESSVOL

Tijdens de economische crisis is een wanverhouding ontstaan tussen wat de inmiddels iets oudere millennials tijdens hun opleiding hadden geleerd en wat er op de arbeidsmarkt echt aan de hand was. De 'sky' bleek toch niet de 'limit' te zijn. Thijs: "Gedurende hun hele schoolperiode was gezegd dat zij een geschenk aan de wereld waren en fantastische dingen zouden doen; vervolgens bleek dat ze waren overgeleverd aan een arbeidsmarkt die dat niet kon bieden. De teleurstelling moet groot zijn geweest en veel mensen zijn door die situatie in de war geraakt." Volgens Thijs is het, zelfs nu de economie flink is aangetrokken en er personeelstekorten zijn, nog steeds zo dat werkgevers niet in de rij staan voor afgestudeerden. "Het komt in veel vakgebieden voor dat onbetaalde stages zich



eerst opstapelen, voordat deze beginnende werknemers ergens echt aan de slag kunnen. Werkgevers spelen heel slim in op de huidige arbeidssituatie en maken in feite een beetje misbruik van stagiaires, maar mensen voor weinig of geen geld laten werken is niet motiverend. Ze blijven lang in onzekerheid en kunnen daardoor niet als jongvolwassene een huis kopen of een gezin stichten, wat er mede de oorzaak van is dat het begin van hun volwassen leven naar achteren schuift. Stress en burn-outs bij millennials hebben dus alles te maken met deze bestaans(on)zekerheid die nog eens bovenop de sowieso aanwezige normale stress komt", aldus Thijs, die zich daarover echt zorgen maakt. "Wanneer je als jongvolwassene tien jaar lang via flexcontracten werkt en niet weet wanneer je eventueel kunt bouwen op een vast contract, doet dat iets met je, want je kunt niet door naar volgende fase. Je moet ruggengraat hebben om die grote onzekerheid te kunnen dragen. Werkgevers moeten beseffen dat als ze werknemers tegemoet komen en eerder zekerheid verschaffen, ze daar loyaliteit voor terugkrijgen."

VOORKOMEN IS BETER

Op zijn website doet Thijs Launspach allerlei aanbevelingen om wat aan (dreigende) burn-outs te doen. Zoals open gesprekken voeren en eerlijk zijn over je beperkingen en uitdagingen of extra coaching ontvangen in de periode tussen studie en arbeidsmarkt. Opnieuw nadenken over waar het in deze levensfase om draait is ook belangrijk. Het gaat er niet alleen om verwachtingen in te lossen, maar ook vooral om zelfontwikkeling en er door middel van vallen en opstaan achter komen wie je bent. "Die aanbevelingen hebben specifiek te maken met millennialstress. Inmiddels heb ik meer onderzoek gedaan. Doordat ik de diepte ben ingegaan, kan ik meer basale tips geven om beter met stress te kunnen omgaan. Werkgevers zouden meer begrip moeten tonen voor de omstandigheden waarin beginnende werknemers verkeren. Daar ondersteun ik hen in, mede omdat dit veel ellende voorkomt. Wanneer een werknemer opgebrand raakt is hij of zij immers minstens een half jaar uit de running. Dat kost de werkgever veel geld en

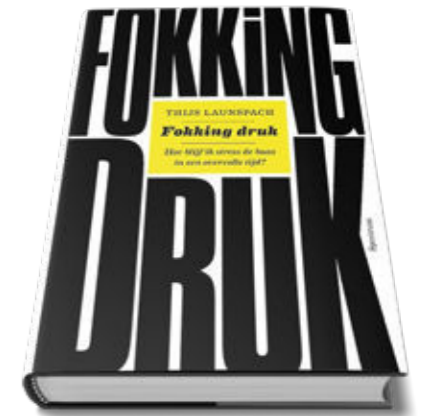
'Fouten maken betekent niet dat je als mens hebt gefaald'

voor het betreffende personeelslid is het nog veel erger. Het kan heel goed werken ervaren werknemers via een soort buddysysteem te koppelen aan nieuwkomers, om hen bij te brengen wat het werk echt inhoudt, maar ook hoe zij de werk-privébalans het beste kunnen bewaken (wanneer mag de werktelefoon uit en moet ik 's avonds en 's nachts op zakelijke e-mails reageren?). Belangrijk is het ook dat ze zich realiseren dat niet elk wisselwaseje problematisch is. Managers kunnen daarbij helpen door te laten zien dat fouten maken mag en dat dit niet betekent dat je als mens hebt gefaald, zoals veel millennials denken. Van fouten en mislukkingen kun je tenslotte leren." Andere tips komen terug in zijn nieuwe boek 'Fokking druk'. Zoals goed voor je lichaam zorgen als je een stressvolle baan hebt. Genoeg slapen, gezond eten,

bewegen en ontspannen. Je stressniveau verlagen met eenvoudige ademhalingsoefeningen. "Het is handig tevoren een noodplan op te stellen met een verzameling noodmaatregelen die je kunt nemen als de stress te hoog wordt: kruidenthee drinken in plaats van koffie en niet fietsen maar lopen naar je werk. Simpele aanpassingen die ik zelf ook toepas omdat ze helpen. Bovendien is het mijn vak. Het is daarnaast essentieel goed te plannen, je tijd goed in te delen en het overzicht te bewaren. Dat geldt ook voor je privétijd. Ten slotte: Leg je telefoon weg, zodat je niet wordt overspoeld met berichten waarop je niet zit te wachten, want een pingeltje is genoeg om je brein te laten denken dat je er meteen op moet reageren. Platforms als Twitter en Facebook proberen zoveel mogelijk van jouw tijd te claimen. Als je wilt ontspannen moet je ze die kans niet geven."

'FOKKING DRUK'

Thijs Launspach is coauteur van de boeken 'Het Millennial Manifest', over hoe je druk van de ketel kunt halen als je gelukkig én succesvol wilt zijn, en 'Quarterlife', over de lange periode tussen je achttiende en je dertigste. Inmiddels is dus ook zijn eigen, prettig lezende boek 'Fokking druk' uit, dat niet alleen bestemd is voor jongeren en millennials, maar voor iedereen: één op zeven mensen krijgt immers gedurende zijn of haar leven een burn-out. Thijs legt uit waarom we ons tegenwoordig vaak over de kop werken en hoe we dat kunnen voorkomen door gebruik te maken van de nieuwste wetenschappelijke methoden, professionele technieken en verhalen van ervaringsdeskundigen. Zoals hij, want Thijs beschrijft ook hoe hij zelf is afgekickt van zijn Facebookverslaving, wat zijn



ervaringen zijn met Ritalin als concentratie-oppepper en met een persoonlijke assistent om zijn dagen productiever te maken. "Ons werk is veranderd en niet zozeer fysiek, maar wel mentaal zwaarder. We hebben de neiging onszelf voorbij te lopen ten dienste van onze baan, die bovendien ingewikkelder en veeleisender is dan ooit. Als je twintig jaar geleden fietsenmaker was, maakte je fietsen. Nu moet je ook iets weten van klantcontact en online marketing. Je moet het allemaal maar kunnen. Daarnaast gooien we ons privéleven vol met activiteiten en zijn we verslaafd aan onze telefoon, waardoor elke minuut waarin we op adem zouden kunnen komen zich juist met meer informatie vult. We zijn perfectionistischer, eisen meer van onszelf en voelen ons heel verantwoordelijk voor dingen ook als die niet per se binnen de eigen invloedssfeer liggen. Allemaal redenen waarom deze tijd stressvoller is dan ooit. Zonde, want stress is heel slecht voor je. Voor je weerstand, je kunt er vervelende ziektes van krijgen en wordt er geen leuker mens van."

Boek Thijs Launspach exclusief bij Speakers Academy®
info@speakersacademy.nl

Thijs Launspach is psycholoog, schrijver en trainer. Hij is expert op het gebied van millennials en burn-outs en geeft daarover lezingen, workshops en trainingen. Thijs heeft gewerkt in de gezondheidszorg. Hij doceert aan de opleiding Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en begeleidt als zelfstandig trainer en coach mensen die het (te) druk hebben naar een rustiger en effectiever leven. Hij verzorgt geregeld de gespreksleiding op congressen en evenementen.