



OKÉ DAN,  
ANN...

# ZO BLIJF JIJ HAPPY @WORK

Het nieuwe schooljaar is deze week gestart. De dagelijkse routine is terug. Hoe zorgen we op de werkvloer – of in ons home office – voor dé perfecte start van ons professioneel najaar? Ann De Bisschop, auteur en specialist ‘wellbeing’, geeft tips & tricks. “Wandel elke ochtend op blote voeten door het gras.” Nooit gedacht dat het zo simpel was.

**A**nn De Bisschop – *Chef Geluk* voor de vrienden – is auteur en keynotespreker: ze schrijft en praat honderduit over ‘wellbeing’. Als consultant geeft ze advies aan bedrijven. Thuis in Meise zorgt ze dan weer voor het welzijn van haar twee volwassen kinderen en echtgenoot. In haar zonovergoten tuin schenkt ze verse gemberthee uit, en steekt ze van wal. “Ik heb altijd in de

media gewerkt. Na jobs bij Roularta, VT4 en Kanaal Z werd ik commercieel directeur bij Medialaan, daarna directeur van radiozenders Q-Music en JOE. In die periode ben ik – waarschijnlijk door stress – heel slecht beginnen te slapen. Ik kreeg nek- en rugklachten en moest constant naar de osteopaat omdat mijn lichaam vast zat. Op een dag kreeg ik een aanval van hyperventilatie. Heel heftig. Ik dacht dat er iets mis was met mijn hart. Het gebeurde vlak nadat ik een bezoek aan BBC Radio 1 had geregeld voor al onze radiodeejays. Na een druk weekend in Londen, met alle

drukte en verantwoordelijkheid die daarbij kwam kijken, had ik een dagje vrijaf. En toen kreeg ik dus die aanval. Mijn CEO op Mediaalaan zei: 'Jij werkt je hier al jaren te pletter, ik wil jou de volgende twee maanden niet zien.' Ik kreeg een 'verplichte' pauze. Al na één maand belde ik hem op: 'Ik kom niet terug als directeur radio'. Die beslissing nemen? Dat vraagt moed. Want het was een sexy job, hé. Mijn twee kinderen begonnen te protesteren: die zagen hun tickets voor Tomorrowland en concerten wegvallen. *(lachje)* Ik had de tofste job van Vlaanderen. En toch liet ik ze los. Omdat ze niet goed was voor mijn lichaam. Mijn CEO zei: 'Wat wil je wél nog graag doen?' Ik wist het antwoord al voordat die vraag gesteld was. 'Wat mij is overkomen, zal ook anderen overkomen. We gaan gebukt onder deadlines, stress, méér doen met minder middelen ... We moeten onze mensen beschermen', zei ik. Ik was altijd de moederkloek van het bedrijf: iedereen die met iets zat, kwam naar mij. 'Laat mij zorgen voor onze mensen', vroeg ik. Zo werd ik de eerste 'wellbeing-manager' in Vlaanderen. Een job die ik zelf heb uitgevonden. Ik ben me in het onderwerp gaan verdiepen, ben met experts gaan praten, en dat werd een eerste boek *(Aftellen naar maandag, red.)*: wat kan ik doen om meer energie en minder stress te hebben op het werk? Om er gezond én gelukkig te zijn? Ik ben na een paar jaar gestopt bij Mediaalaan om fulltime keynotespreker te worden en advies te geven als wellbeingconsulent."

### **Je tweede boek *Wellbeing = winst recht zich tot leidinggevenden.***

"Je mag als individu nog zo je best doen: als je werkgever er totaal niet mee bezig is, blijft het heel moeilijk voor een medewerker. We spenderen 90.000 uren van ons leven op het werk. Het kan dus maar beter op een fijne manier verlopen."

### **Ons professioneel welzijn is door corona danig op de proef gesteld.**

*(knikt)* "Nooit eerder was er méér aandacht voor welzijn nodig. We hebben op korte tijd veel ingezien. Ik noem corona soms een teletijdmaschine: iets waar we normaal jaren over zouden doen, is nu



## **'Plan geen meetings tussen 9 en 11. Op dat moment wil je je brein ten volle benutten'**

**ANN DE BISSCHOP**

in een paar weken gebeurd. Als wellbeingconsultant weet ik dat veel bedrijven niet open stonden voor thuiswerk. Voor een betere work-lifebalans is thuiswerken nochtans heel goed. Veel CEO's redeneerden: 'Ik wil mijn mensen zien.' Door corona zijn ze van controle naar vertrouwen móeten gaan. Ik hoop dat ze het loslaten vasthouden. Want je krijgt tevreden en productieve medewerkers."

### **Thuiswerken allemaal goed en wel. Maar ik mis mijn collega's na een tijdje.**

"Sociaal contact is belangrijk. Daarom geloof ik in een hybride model: twee dagen thuis, drie op kantoor. De taken die focus of strategisch denkwerk vragen, doe je thuis. Al de rest – brainstormen met collega's, samenwerken aan projecten – kan op het werk."

### **Thuis of op het werk: hoe begin ik aan mijn perfecte werkdag?**

"Het grootste deel van de bevolking is ochtendmens, mogelijk zonder het zelf

te weten. Want na een goede nachtrust is je brein fris. Het kan op dat moment de moeilijkste taken aan. Eén gouden regel: plan geen meetings tussen 9 en 11. Op dat moment wil je je brein ten volle benutten in plaats van het meteen mee te maken door een vergadering. 's Ochtends meteen je mailbox openen? Ik doe dat. Maar na een kwartier zet ik die weer uit. Ik check mijn mails slechts twee keer per dag. Als het echt dringend is, belt men. Ik stel mijn out of office in, ook als ik niet op vakantie ben: 'Ik ben nu in volle focus aan een presentatie bezig, ik antwoord pas na 14 uur vandaag op deze mail.' Werkt prima, hoor."

### **Eén gouden regel van jou is: regelmatig een pauze.**

"Ik ben een enorme *believer* van pauzes. Waarom zijn rokers gek genoeg 'gezonder'? Ze nemen pauzes, staan in de buitenlucht en praten met collega's. Tegen niet-rokers (zelf ben ik geen roker) zeg ik: doe dat ook. Ga naar buiten, schep een luchtje. Speel wat badminton met de collega's."

### **Badminton?**

*(lacht)* "Sommige bedrijven zetten een paar pingpongtafels, ook goed. Maar elk bedrijf zou een 'pauzebox' moeten installeren: een box met daarin een frisbee, een hoepel, een bal, een springtouw en badmintonrackets. Zo geef je als bedrijf een sterk signaal: 'Het is oké om een pauze te nemen.' Als je bedrijf het niet doet, doe het dan zelf. Heb je een zittend beroep? Dan kom je aan 3.000 à 4.000 stappen per dag. Terwijl 8 à 10.000 de gezonde norm is. Ga daarom na de lunch met je collega's een kwartiertje wandelen in de buurt."

### **Hoe vaak ik over voldoende – of omgekeerd: te véél – pauzes als ik thuis werk?**

"Hou je startuur: vroeger vertrok je thuis om half acht en stond je in de file naar het werk? Start ook thuis om half acht. Zorg voor structuur: beslis wanneer je begint, stopt en pauzes neemt. Als je thuis werkt, is het gevaar groter dat je te veel werkt. Niemand vraagt je mee voor een koffiepraatje, of nodigt je uit voor die lunch in de kantine. De kans



- > is groot dat je naar de koelkast gaat, een broodje smeert en verder werkt al etend. Sta ook elke dertig minuten even recht. Stel desnoods een timer in. Drink veel water. En als je moet plassen? Kies voor het verste toilet – zo heb je weer stappen gezet. Is je concentratie zoek? Ga gerust je was ophangen. Daar is niks mis mee.”

### Ik lig wel eens te piekeren in bed. Hoe zorg ik voor een goede nachtrust?

“Essentieel: slow down in de avond. Twee uur voor je gaat slapen, moet je rust opbouwen. Je laptop nog openen voor bedtijd is nefast, want wat je leest, blijft in je hoofd. Blauw licht breekt bovendien je melatonine (*slaaphormoon, red.*) af. Bij mij springt mijn smartphone na 20 uur automatisch op geel licht. Doe geen zware sport meer na acht uur 's avonds, dan maakt je lichaam te veel adrenaline aan.”

### En 's morgens ...

“(snel) ... vooral niet snoozen! Het is slecht. Want je valt elke keer opnieuw in slaap. Elke slaapcyclus duurt 90 tot 120 minuten. Dat wil zeggen: als jij na dat eerste wekkergeluid terug in slaap valt, begin je aan een nieuwe slaapcyclus en word je daar weer uitgehaald. Opnieuw en opnieuw. Dat is vermoeiend. Mijn wekker staat om zeven uur. Maar word ik al wakker rond zes uur of half zeven? Dan sta ik op en win ik extra me-time.”

### Om te dauwtrappen, zo blijkt?

“Absoluut. Ik wandel elke ochtend vijf minuten op mijn blote voetjes door de tuin. Het natte gras onder je voeten voelen is heilzaam. Ik drink al wandelend een glas lauwwater met gember en citroen. Ik doe dit ook als het koud is, zelfs als het gesneeuwd heeft. Het is mijn moment van mindfulness. Wat hoor ik? Voel ik? Ruik ik? Zie ik? Ik ben geen *geitenwollensok*. Maar dit werkt écht, geloof me. Heb je geen tuin? Mediteer. Let op je ademhaling. Zet wat rustige muziek op, nestel je neer op een vaste plek. Of wandel een blokje om. Met schoenen aan, dan.” (*lacht*)

### Hoe kan ik me thuis meteen focussen, als er in een ooghoek bergen wasgoed lonken?

“Probeer zo snel mogelijk in een flow te komen: kies één vaste werkplek. Zodra je daar neerzit, gaan je hersenen in werkmodus. In mijn ritueel horen daar ook een kop thee en mijn *concentration playlist* bij. Ik heb er zelf één samengesteld, op Spotify vind je verschillende bestaande lijsten. Jij houdt van Bach? Prima. Kies sowieso voor rustige muziek, liefst instrumentaal. Speel altijd dezelfde lijst af. Want dan weet je brein: aha, ik moet hier werken.”



## START DE VERGADERING MET EEN VERKEERSLICHT

- **Wandelend werken** “Een bespreking? Even brainstormen? Feedback geven? Doe dat al wandelend. Dat is veel aangenamer. Al wandelend staan de neuzen in dezelfde richting. Ook telefoongesprekken doe je best al wandelend. Leg niet voor alles een zoommeeting in: je weet intussen wel hoe je collega's eruit zien.”
- **Druk druk druk? Dat is zó passé.** “Nee is het nieuwe ja. Als jouw 'nee' op een zoveelste opdracht onderbouwd en terecht is? Dan moet jouw leidinggevende dat aanvaarden. Druk-druk-druk? Dat is al lang niet meer bon ton. Het 'te druk hebben' is een teken dat je slecht georganiseerd bent. Voorzie in je weekagenda twee blokken waar je niks plaatst: een *single task moment* – voor één welbepaalde taak – en een denkmoment. Anders ben je de hele week alleen maar met operationele dingen bezig.”
- **Alles goed? Nee!** “Alles goed? Dat is geen vraag. Vaak wacht men zelfs niet op het antwoord. Stel als leidinggevende liever de open vraag 'Hoe gaat het met jou?'. Pas dan merk je het als er wat scheelt. Praat als medewerker over een slecht gevoel, liever dan het op mail te zetten. Dit leidt tot minder misverstanden.”
- **Walk the talk.** “Als jij als bedrijfsleider het welzijn van je medewerkers belangrijk vindt, maar je eet zelf ongezonde snacks, je doet niks van lichaamsbeweging en je neemt nooit eens een pauze en werkt tot 's avonds laat door? Dan geef je het foute voorbeeld.”
- **Groen, oranje, rood!** “Start elke vergadering met een verkeerslicht. ‘Voelen we ons vandaag groen, oranje of rood? Als iedereen groen zegt, prima. Zit er oranje tussen, of zelfs rood? Ga zo snel mogelijk met die mensen in gesprek. Het belangrijkste van een leider is kunnen luisteren: het EQ is belangrijker dan het IQ. Met IQ kan je je laten omringen. Het is echt niet moeilijk om mensen te vinden die slimmer zijn dan je zelf bent.”
- **Word waterambassadeur.** “Voldoende water drinken is essentieel. Zorg voor leuke drinkbussen met je bedrijfslogo. Maak elke maand iemand verantwoordelijk om het water te pimpen: die persoon zorgt voor muntblaadjes, limoenschijfjes en komkommer, vlak bij de waterkraan. Zo wordt water drinken deel van de bedrijfscultuur. De frisdrankautomaat? Zet die op de bovenste verdieping. Uit het zicht.” ■