

Rommelig kantoor veroorzaakt stress

Wie onder hoge druk in een rommelige omgeving moet werken, wordt gevoeliger voor stress, blijkt uit een internationaal onderzoek dat Leitz, onder meer leverancier van archiveringssystemen, heeft laten uitvoeren. Het Amerikaanse bureau Directive Analytics ondervroeg ruim 2500 medewerkers in zes Westerse landen (Nederland, België, Duitsland, Italië, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten).

Negen procent van de Nederlandse werknemer lijdt aan stress op het werk. Dit percentage ligt een stuk lager dan bij de Italianen (18%), de Duitsers (16%) de Britten (12%) en de Belgen (11%). Een opmerkelijk verschil is dat Belgen het een prioriteit vinden om de baas tevreden te houden, terwijl Nederlanders het vooral belangrijk vinden om hun deadlines te halen en hun takenlijstje af te werken. Maar liefst 27% van de Amerikaanse werkenden ervaart stress op het werk.

Een van de belangrijkste oorzaken voor stress is gebrek aan orde op kantoor. In een administratieve chaos raken vaker documenten kwijt. Dit leidt tot ergernis en extra werk.

Uit het onderzoek blijkt dat één op de tien werknemers helemaal nooit archiveert. De meeste werknemers filen hun documenten één keer per week. Nederlanders en Italianen blijken dat veel vaker te doen. Amerikanen archiveren het minste. Hebben Amerikanen zoveel meer stress dan Nederlanders omdat zij hun archief minder goed op orde hebben en daardoor hun documenten niet zo gemakkelijk kunnen terugvinden?

Stress in Nederland

Anne-Lies Hustings, deskundige op het gebied van stressmanagement, vindt dat Nederland helemaal niet zo goed uit het onderzoek komt. "Als 9% van de werknemers stress ervaart, dan vind ik dat redelijk veel, ook al is het percentage in de VS veel hoger." Ze meent dat culturele verschillen

een rol kunnen spelen. "In Nederland praten mensen moeilijk over stress. Je bent al gauw een watje."

Denise Hulst merkt in haar praktijk als organizer dat er veel meer stress op de werkplek is dan tien jaar geleden. "De kantooromgeving is immers sterk veranderd. Al die reorganisaties en bezuinigingen veroorzaken enorme stress." Ze legt uit dat de bekende 80/20-regel ook van toepassing is op de rommel op kantoor. "20% van je papieren bepalen 80% van je effectiviteit. Het is dus de kunst om je bureau goed te organiseren, zodat je alle belangrijke documenten bij de hand hebt. Wat je niet nodig hebt, hoort in het archief. Die vaardigheid om te ordenen kun je jezelf aanleren. Zo moet je onderscheid maken tussen mobiele filing en permanente filing. In je mobiele systeem, op je bureau, horen alleen de zaken die je op dat moment nodig hebt voor je werk."

Brede benadering

Anne-Lies Hustings vindt dat je bij het bestrijden van stress altijd een goede mix moet vinden van 'zachte' en 'harde' support. "Een professioneel filing systeem is harde support, maar dat kun je nooit los zien van zachte support. Daaronder versta ik het geven van autonomie aan medewerkers. Want als je zeggenschap hebt over je werk, voel je je daar beter bij. Goede feedback is ook belangrijk om stress te

beteugelen. Ook de andere stressoren en energiebronnen mogen niet uit het oog verloren worden".

Bert van Dijk, trainer en adviseur op het gebied van timemanagement en beïnvloedingsvaardigheden, benadrukt dat werknemers in hun eentje de chaos niet te lijf kunnen. De hele organisatie moet er gedisciplineerd mee omgaan. "Leidinggevenden moeten een heldere structuur en orde faciliteren. Dat kost geld. Maar die investering betaalt zich terug, omdat de kosten van uitval door stress veel hoger zijn." Een pluspunt is volgens hem dat Nederlanders "gek zijn op dingetjes, op gadgets. Bijvoorbeeld mooie archiveringssystemen waar je je papieren in op kunt bergen. Maar let op, dat kan ook een valkuil zijn. Sommige mensen gaan dan denken dat de gadgets de oplossing zijn voor hun probleem en dat is een te simpele voorstelling van zaken."

Voor meer informatie: www.leitz.nl / www.esselte.nl

Oorzaken voor stress :

- Zware werkdruk: 48%
- Onredelijke baas: 40%
- Chaos op het werk: 39%
- Onredelijke doelstellingen: 28%
- Korte deadlines: 25%

