

Andreas Wismeijer: 'pauzeer vaker als je het druk hebt'

Druk bezette accountants moeten vaker rustmomenten inbouwen. Hoe drukker, hoe meer je moet pauzeren om scherp te blijven. En begin de dag zonder e-mail, dat verhoogt je productiviteit.

Dat stelde psycholoog Andreas Wismeijer in een bijeenkomst over het omgaan met werkdruk en stress, op 12 december in Nieuwegein georganiseerd door NBA Young Profs.

Wismeijer, als docent verbonden aan Tilburg University, refereerde aan de instructie in vliegtuigen voor als de cabinedruk wegvalt: help eerst jezelf en dan anderen. "Waarom doen jullie dat dan niet? Als je niet voor jezelf zorgt en daardoor uitvalt, komt jouw werklust op een ander terecht."



Flow

Het menselijk brein is te verdelen in het reflecterende brein, het reflexbrein en het archiverende brein, legde Wismeijer uit. Nieuwe, intellectueel uitdagende taken kosten veel energie. Dus kun je niet veel langer dan zo'n twee uur per dag een beroep doen op het reflecterende brein. Een goede *flow* hebben tijdens je werk betekent een ideale combinatie van het gebruik van je verschillende breintypen. Bij alles wat je doet is het hele brein betrokken, benadrukte hij. "Dat betekent ook dat we werk en privé helemaal niet kunnen scheiden."

Op zijn vraag hoe de meeste jonge accountants de dag beginnen was het antwoord uit de zaal vooral: afhandelen van e-mail. Niet doen, stelde de psycholoog. De mailbox bepaalt zo te veel je werkdag. Zorg voor jezelf, in plaats van je te do lijst alleen maar langer te maken. "Zet je e-mail de eerste twee uur uit, want die kost je heel veel energie. In plaats daarvan kun je beter eerst in rust werken aan complexe taken."

Volgens Wismeijer is in het weekend mailen met collega's "binnen vijf jaar het nieuwe roken", dan accepteert niemand dat meer. De psycholoog toonde zich bezorgd over recent onderzoek van de Inspectie SZW naar de werkdruk in de accountancy. "Dan maak je het wel bont."

Cao

Stress op zich is geen probleem, stelde hij. "Maar neem voldoende tijd en ruimte om te herstellen." Hoe drukker het is, hoe vaker je moet pauzeren om productief te blijven. Complexe vraagstukken oplossen vraagt juist om rustmomenten en even de benen strekken. "De oplossing komt bijna nooit als je achter je bureau zit."

Na een lange en zware werkdag is het ook goed om die te compenseren, aldus Wismeijer. Vanuit de zaal kwamen daar bedenkingen bij. "Moet ik aan mijn manager uitleggen dat ik pas om tien uur binnenkom, omdat ik gisteren tot laat heb doorgewerkt? Dat is niet goed voor mijn promotiekansen." Wismeijer voorziet echter een omslag in die manier van denken. "Bedrijven moeten hun personeel meer respecteren. Het is tijd voor een cao in de accountancy."

Smartphone

Ook een stevige belasting voor het brein is de smartphone. Die gaat mee op vakantie en dan wordt toch al snel even de werkmail gecheckt. En als mensen pauzeren, pakken ze tegenwoordig allemaal hun telefoon. Het scherm daarvan is

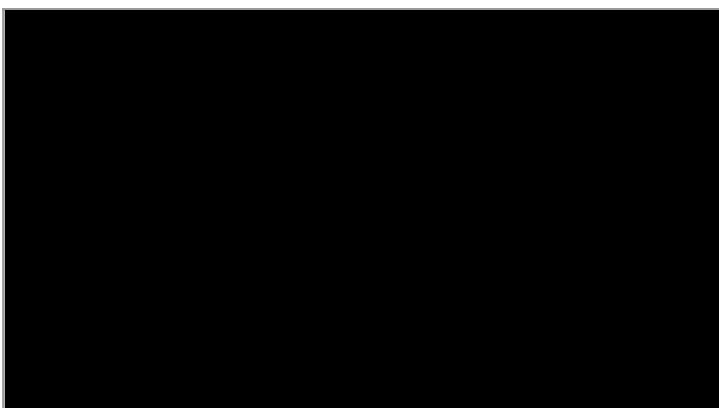
vaak ook het laatste wat je op een dag ziet. "Houd eens een week je schermtijd bij. En hoe vaak ontgrendel je je telefoon op een dag?" Volgens Wismeijer is dat bij veel mensen al snel zo'n tachtig tot honderd keer.

Uit onderzoek blijkt dat zestien procent de telefoon zelfs nog checkt tijdens de seks. Niet voor niets bracht telefoonprovider Ben recent commercials waarin een 'telefooncondoom' werd aangeprezen. Volgens Wismeijer hebben we last van hyperconnectiviteit en moeten we de hoeveelheid prikkels voor het brein proberen te beperken. "We zijn mensen, geen computers", aldus de psycholoog. Accountants die daar op letten, worden betere breinwerkers.

Vervolgonderzoek

NBA Young Profs-bestuurslid Bas Herrijgers gaf de deelnemers aan de bijeenkomst een eerste inkijkje in lopend vervolgonderzoek naar de werkdruk bij jonge accountants. Na het eerste, spraakmakende onderzoek dat daarover in het voorjaar van 2018 is gepresenteerd, wordt begin 2020 opnieuw de stand opgemaakt.

Herrijgers benadrukte nog eens dat elementen als een tekort aan mensen en onrealistische planningen kunnen resulteren in een verminderde professioneel-kritische instelling. "En die kritische instelling maakt nu juist de accountant waar Nederland op rekt."



Dr. Andreas Wismeijer, docent psychologie aan Tilburg University, schreef voor het net verschenen magazine Accountant (editie Q4 2019) een essay, over geheimen en geheimhouding.

Deel dit artikel



GERELATEERD



NIEUWS | 06 december 2021

Marlies de Vries: 'Meer aandacht nodig voor professionele ontwikkeling jonge accountants'

Hoge werkdruk in het controleseizoen lijkt geen direct effect te hebben op de kwaliteit van accountantscontroles of op de aantrekkingskracht van het beroep. Dit... →



NIEUWS | 29 oktober 2021

NBA Young Profs gestart met derde editie onderzoek

Op 22 oktober is de commissie NBA Young Profs gestart met de derde editie van een tweejaarlijkse enquête, gericht op jonge (aankomend) accountants. Doel is te onderzoeken... →



NIEUWS | 07 april 2021

Young profs leren meer van tuchtrecht

De NBA organiseerde op 31 maart, in samenwerking met de NBA Young Profs, een online webinar 'Leren van Tuchtrecht'. Accountantskamer-voorzitter Sandra Schreuder... →



NIEUWS | 09 december 2020

Young profs zien verbetering in cultuur en kwaliteit, maar ervaren nog hoge werkdruk

Jonge accountants zijn positiever over de kwaliteit en cultuur binnen de accountantssector. Tegelijk is daar verdere verbetering mogelijk. Ook de werkdruk is nog... →



NIEUWS | 01 juli 2020

Jonge accountants zijn de helden van Marlies de Vries

Marlies de Vries ziet met name voor young professionals een flinke rol weggelegd bij de duurzame verandering van het accountantsberoep. De inbreng van jonge accountants... →
