

Tennisster Naomi Osaka vindt dat iedereen recht heeft op een 'mental health day' op het werk. "Geen slecht idee", zegt carrièrecoach



⋮

Bron: Photo News

Bijschrift

Naomi Osaka.

Naomi Osaka (23) is goed bezig het taboe rond mentale gezondheid te slopen. Eerst gaf ze forfait voor Roland Garros en Wimbledon, nu schrijft de Japanse tennisster een opiniestuk in Time Magazine over het belang van mentale rust en pleit ze voor een mentale 'health day' voor iedereen. Ook carrièrecoach Marieke Genard is voorstander, "want zelfzorg is belangrijker dan ooit op de werkvloer." Ze legt uit hoe je zo'n baaldag kunt vragen aan je eigen baas.

"Het is oké om niet oké te zijn." Dat staat er in koeien van letters op de cover van Time Magazine. In het gerenommeerde Amerikaanse blad vertelt Naomi Osaka over het belang van mentale gezondheid en de enorme druk die ze ervaart. Eerder deed de introverte tennisster - de nummer twee van de wereld, trouwens - veel stof opwaaien omdat ze niet wou spreken met de pers op Roland Garros. Ze kreeg zo veel kritiek op die beslissing, dat ze besloot om zich terug te trekken uit het grandslamtoernooi. Ook de prestigieuze wedstrijd Wimbledon liet ze aan zich passeren.

"Weet je wat me sindsdien duidelijk is geworden? Bijna iedereen heeft ooit al eens last gehad van mentale problemen, of ze kennen iemand die zulke problemen heeft", schrijft de tennisster in Time Magazine. "Het aantal berichten dat ik gekregen heb van mensen die zich herkennen in mijn situatie, is stuitend. (...) Er zijn momenten dat we allemaal *struggelen* achter de schermen, dat we iets doormaken." Daarom stelt ze voor dat het mogelijk moet zijn om een aantal baaldagen per jaar te kunnen pakken, zonder dat je je daarvoor moet verantwoorden. Iedereen moet dat kunnen, vindt Osaka, of je nu een kantoormedewerker bent of een professionele tennisster.

(Lees verder onder de foto.)

"Dat is geen slecht idee", reageert loopbaancoach Marieke Genard. "Het kan een mooie aanvulling zijn op ons bestaand vakantie-systeem. En nog belangrijker: het kan erger voorkomen. Zelfzorg is belangrijker dan ooit op de werkvloer. Ik ben al zeventien jaar aan het werk als loopbaancoach, en zie de cijfers over burn-outs jaar na jaar stijgen."

Een baaldag straalt een duidelijke boodschap uit: werknemers mogen aan zelfreflectie doen, ze mogen luisteren naar hun lichaam en hun grenzen

⋮ aangeven.

Loopbaancoach Marieke Genard
Organisatie van de geciteerde

Of één dag extra gaat helpen, is een ander verhaal. "Bij een burn-out is er sprake van uitputting op lange termijn. Dat kan niet op één-twee-drie opgelost worden. Maar een baaldag straalt wel een duidelijke boodschap uit: werknemers mogen aan zelfreflectie doen, ze mogen luisteren naar hun lichaam en hun grenzen aangeven. Momenteel durven maar heel weinig mensen dat."

Een tijd geleden vertelde arbeidspsycholoog Tom Dijckmans iets gelijkaardigs aan Nina.be. "Enkele extra dagen vrijaf zijn vooral heilzaam voor mensen die stilaan oververmoeid raken en behoefte hebben aan recuperatietijd. Maar dat is nog iets helemaal anders dan iemand die afstevent op een burn-out. Die vrije dagen kunnen tijdelijk soelaas bieden, maar als je als bedrijf verwacht dat je werknemers zich na hun vakantie weer continu voor tweehonderd procent smijten, dan moet er structureel iets veranderen aan de werkcultuur of de werkdruk. Dag in dag uit tegen je limiet aanzitten, dat kan onmogelijk geen gevolgen hebben."

Vertrouwen

Genard: "In België bestaat het concept van de baaldag al. Dan kan je thuisblijven zonder doktersbriefje of vakantiedagen op te offeren. Zo'n baaldag zie je vooral bij overheidsinstanties, niet in de privésector. En dat is zonde. Ook werkgevers kunnen hier hun voordelen uithalen. Door zo'n mentale 'health day' uit te delen, krijgt het personeel het gevoel dat je hen vertrouwt. Daar kan je veel betrokkenheid en loyaliteit voor terugkrijgen."

Als er baaldagen uitgedeeld worden, krijgen onze landgenoten er gemiddeld twee per jaar, zegt Genard. "Dat is als een snoepje, een leuk extraatje. Het is niet veel, maar het kan wel een wereld van verschil maken voor uitgebluste mensen die écht een off-day beleven. Ik denk bijvoorbeeld aan vrouwen die veel last hebben van hun menstruatie. Zij kunnen dan makkelijk eens een dag voor zichzelf nemen, zonder dat ze daarvoor afgestraft worden of commentaar krijgen."

Hoe vraag je dat aan de baas?

"Door te zeggen dat je nood hebt aan een momentje voor jezelf stel je jezelf heel kwetsbaar op", meent Genard. "Je grenzen leren stellen is ontzettend belangrijk voor je zelfontwikkeling, maar dat is moeilijk als er geen open cultuur heerst in het bedrijf. En zeker als het concept van baaldagen niet bestaat. Dat vraagt niet alleen veel lef, het is ook riskant. Het kan zijn dat je afgeschilderd wordt als zwak en dat jij er uiteindelijk de dupe van bent. Wie weet word je er later op afgestraft en zie je een bepaalde promotie aan je neus passeren."

Daarom is het een goed idee om bondgenoten te zoeken. Genard: "Zijn er collega's met dezelfde noden? Probeer dan samen te werken en als groep naar je leidinggevende te stappen. Zo sta je veel sterker in je schoenen. Voor de leidinggevende is het ook duidelijk: dit is een algemene vraag, geen individuele eis. Plus, op deze manier wordt een baaldag beter aanvaard door de collega's. Want als iemand onverwachts afwezig is, creëert dat vaak extra werkdruk bij de andere werknemers. Kortom, wanneer een baaldag gemeenschappelijk goed is, krijg je achteraf minder verwijten."

Lees ook:

[Trend in de bedrijfswereld: spontane vakantiedagen om burn-out te vermijden. "Wie lange dagen maakt, is niet per se werkverslaafd"](https://www.hln.be/carriere/trend-in-de-bedrijfswereld-spontane-vakantiedagen-om-burn-out-te-vermijden-wie-lange-dagen-maakt-is-niet-per-se-werkverslaafd~a80af0a0/) (<https://www.hln.be/carriere/trend-in-de-bedrijfswereld-spontane-vakantiedagen-om-burn-out-te-vermijden-wie-lange-dagen-maakt-is-niet-per-se-werkverslaafd~a80af0a0/>).

[Moet een job je passie zijn? Tips van carrièrecoaches om gelukkiger te worden op de werkvloer: "Gewoon tevreden zijn is ook oké"](https://www.hln.be/carriere/moet-een-job-je-passie-zijn-tips-van-carrierecoaches-om-gelukkiger-te-worden-op-de-werkvloer-gewoon-tevreden-zijn-is-ook-oke~adee832e/) (<https://www.hln.be/carriere/moet-een-job-je-passie-zijn-tips-van-carrierecoaches-om-gelukkiger-te-worden-op-de-werkvloer-gewoon-tevreden-zijn-is-ook-oke~adee832e/>). (+)