

## HOE ZIE JIJ DAT?

## Dilemma: weinig vertrouwen in anderen

De redactie ontvangt een mail van een man die anoniem wenst te blijven. Anoniem heeft in zijn jeugd een aantal bijzondere nare ervaringen meegemaakt. Hij werkt er momenteel aan met een psycholoog, maar dat gaat moeizaam. Zijn zelfvertrouwen is niet groot, maar nog kleiner is zijn vertrouwen in anderen. Zelf zegt hij: ik zal nooit iemand vertrouwen. Hij ziet de gevolgen daarvan wel: hij heeft heel weinig sociaal contact, naar buiten gaan vindt hij vreselijk, hij werkt niet, zijn grootste hobby is thuis achter het internet zitten. Zijn psycholoog stelt nu voor dat hij een manier gaat bedenken hoe hij in contact kan komen met mensen zonder dat hij bevangen wordt door zijn vrees. Wie weet een oplossing, mailt hij. Wat zou hij kunnen doen in contact met anderen te komen zonder dat het geforceerd is? Wie heeft daar ervaring mee of wie heeft tips die hem verder kunnen helpen. De bezoekers van hartenziel.nl reageren volop.

Anoniem krijgt veel praktische tips om op een vanzelfsprekende manier met anderen in contact te komen. **Constanze** is kort en krachtig: 'een ander gaan helpen, nuttig zijn. Dat kan eerst via internet en later in het echte leven. **Jan Willem** raadt aan om spullen te gaan verkopen op Koninginnedag. 'Mensen komen vanzelf met vragen en iets verkopen doe je pas als de interactie aangaat'. **Felkje** raadt aan om een cursus te doen, om zo het contact met anderen langzaam op te bouwen. Je kunt eerst de kat uit de boom kijken en als de sfeer prettig is komt het contact vanzelf. **Sara** heeft aan iemand die in een vergelijkbare situatie zat haar bankpas en pincode gegeven, als teken van vertrouwen. 'En dat had effect', zegt **Sara**. 'Je krijgt pas vertrouwen als je zelf ook iemand vertrouwt'. **Merel** adviseert om vanuit de hobby die **Anoniem** heeft, het internet, contact te leggen. Dat geeft vertrouwen. Eerst mailen met mensen om zo het contact verdiepen en dan eens een kopje koffie te drinken. Dat is natuurlijk ook eng maar als het goed is, is de ander net zo nieuwsgierig en geïnteresseerd in jou als jij in die ander. En je hebt een goede basis. Maar er is ook kritiek, bijvoorbeeld op de psycholoog die Anoniem begeleidt. Niet iedereen is een sociaal dier, zegt **Erik**. Iemand moet zelf weten hoeveel sociale contacten hij heeft, daar zijn geen dwingende overheidsvoorschriften voor. **WC** vindt dat de psycholoog zich 'er te makkelijk van af maakt, angststoornissen zijn behandelbaar'. **Drvetvel** denkt dat er wel eens een vertrouwensbreuk met de psycholoog zou kunnen zijn. 'Want waarom leg je ons het dilemma voor en niet aan hem?' Ook **Levena** aandacht denkt dat het tussen Anoniem en de psycholoog niet goed zit. 'De eerste stap is het accepteren van wie en hoe je bent. Kies ervoor om je te laten helpen, het lukt niet als je de ander niet vertrouwt'. Daar zijn de meeste mensen die reageren het wel over eens, hoewel **Erik** het 'goed begrijpt dat je anderen niet vertrouwt. Gezond wantrouwen is goed. Er zitten in het leven te veel veotangels en klemmen'. **Dansant** meent dat de reacties op Anoniem al een basis vormen om vertrouwen in de mensen te krijgen. 'Veel goede adviezen en hulp van mensen die bereid zijn om tijd te investeren in jou en je probleem, uit herkenning en mededogen. Zou dat misschien al iets meer vertrouwen in de mensheid kunnen geven? **Jet** is het daar wel mee eens: 'vertrouw op jezelf, dat is het begin. Je moet het risico durven lopen dat je vertrouwen beschaamd kan worden. Vertrouw liever één iemand te veel, dan dat je er één te veel wantrouwt, aldus **Jet**. 'De pijn van gekwetst wantrouwen is op termijn nog altijd minder dan de pijn van eenzaamheid'.

## PSYCHOLOGIE

## Levenskunstjes: les 7 t/m 10

De Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce heeft een gelukscursus ontwikkeld waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat deze een stimulerende invloed heeft op ons welbevinden. De psycholoog en wetenschapsjournalist Ad Bergsma bewerkte dit programma voor Hart en Ziel tot veertien 'korte' lessen. Vandaag aflevering 3: lessen 7 t/m 10. tekst Ad Bergsma | Illustraties Helen van Vliet



## LES 8: LEEF IN HET HIER EN NU

Gelukkige mensen, zo stelt de Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce, drijven niet te veel op aangename herinneringen. Ze dagdromen niet over het winnen van de loterij. Evenmin worden ze in beslag genomen door pijn uit het verleden of vrees voor de toekomst. In plaats daarvan zijn ze actief en gaan ze op in hun bezigheden. De aandacht is naar buiten gericht, omdat de realiteit van het moment boeiend genoeg is als je goed kijkt, luistert en vol aandacht bent. Gelukkige mensen zijn in staat te genieten van kleine dingen, zoals de bloembollen die weer uitlopen boven de grond, spelen de kinderen, de zon die schijnt of een vriendelijke opmerking van een collega. Geluk moet je niet alleen zoeken, maar ook grijpen. De verwondering van een kind kan als inspiratie dienen voor deze instelling. Of zoals Fordyce zegt: 'Waarom zou je in gedachten afdwalen naar de wereld van het verleden of de toekomst als het heden zo vol leven is, zo veel bijzondere ervaringen biedt en gelukkige momenten in petto heeft?'



## LES 10: WEES AARDIG

Les twee van deze reeks Levenskunstjes (zie *VKbanen* van 2 maart) luidde: kom onder de mensen. Deze nieuwe tip ligt in het verlengde daarvan: zorg ervoor dat contact zoeken met anderen een vanzelfsprekend onderdeel van de eigen persoonlijkheid wordt. Dit is zoals altijd weer gemakkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het ook hier mogelijk om jezelf op weg te helpen met eenvoudige stappen. Zo zou je eens een dag bewust moeten proberen vaak en veel te glimlachen naar andere personen. Een glimlach is een universeel begrepen teken dat je openstaat voor sociaal contact. Een tweede techniek, die handig is voor meer verlegen mensen, is om de mensen die je tegenkomt vriendelijk gedag te zeggen. Laat merken dat je de anderen ziet, en zeg in de lift of in de kantine ook de mensen gedag die je nog niet kent. Probeer ook eens gedurende een maand elke dag een praatje te maken met iemand die je niet kent. Bedenk daarbij dat je zelf de show niet hoeft te stelen in het gesprek. Het ontwikkelen van een persoonlijkheid die graag contact zoekt, is niet gemakkelijk. Het vergt veel oefening. Bedenk daarbij dat er een goede volgorde is als je jezelf wilt veranderen. Begin met anders te handelen, en kijk daarna wat daar de gevolgen van zijn. Wie eerst zijn verlegenheid wil overwinnen en pas daarna onder de mensen wil komen, loopt te veel risico om te blijven steken in mooie plannen.

## LES 7: DENK POSITIEF

Geluk laat zich eenvoudig beschrijven als de scheve verdeling van positieve en negatieve stemmingen. Iemand is gelukkig wanneer vreugde meer tijd in beslag neemt dan verdriet. Positieve gedachten zijn daarbij behulpzaam: het glas is halfvol, niet halfeeg. Jezelf trainen in positief denken kan de moeite lonen. Wanneer je gedurende een langere periode, één keer in de week een lijstje maakt met daarop maximaal vijf grote of kleine dingen waarvoor je je dankbaar voelt, zal dat je geluksgevoel positief beïnvloeden. Deze oefening, die de Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky onderzocht, biedt tegenwicht tegen gewenning. Wat vandaag reden tot blijdschap is, is morgen immers gewoon. Het tellen van je zegeningen vertraagt dit proces. Ook helpt de dankbaarheids-oefening bij het tegengaan van vergelijkingen. Wie blij is met zijn eigen huis, hoeft niet met een schuin oog naar het huis van de buren te kijken. Toch schuilt er een addertje onder het gras. Veel zelfhulpauteurs denken te positief over positief denken. Het is geen simpele oplossing voor ieder probleem. Een gelukkiger leven vraagt dat je zelf iets van je leven probeert te maken, en dat gaat met vallen en opstaan. Het blijft noodzakelijk dat je goed nadenkt hoe je met concrete maatregelen je doel kunt halen. Verder doe je er goed aan niet met positief denken te beginnen als je in een crisis zit. Wie serieuze zorgen heeft, gebruikt letterlijk alle hersencapaciteit om die het hoofd te bieden. Geforceerde positieve gedachten kunnen de misère zelfs verergeren. Neem je tijd.



## LES 9: WERK AAN EEN GEZONDE PERSOONLIJKHEID

Levenskunst is niet zomaar een kunstje dat je snel onder de knie kan krijgen. Het is een vaardigheid waar je een leven lang aan kan blijven schaven. Het is daarom helemaal niet erg wanneer het niet lukt je doelstellingen in één keer waar te maken. Kleine stapjes zijn al fantastisch. Dit negende advies heeft de bedoeling om je uiteindelijke doel wat beter in beeld te krijgen. Gelukkige mensen, blijkt uit onderzoek, zijn niet alleen geestelijk gezond, maar ze volgen ook de vijf leefregels:

1. Waardeer jezelf
2. Accepteer jezelf
3. Ken jezelf
4. Help jezelf
5. Wees jezelf

Dit zijn allemaal aspecten van gezond functioneren. Neem ze in je achterhoofd mee. Het is iets waar je op de lange termijn naar kunt streven.



## RELATIES | JEAN-PIERRE VAN DE VEN

## Even seksen voor de vergadering

Mensen die goed uit hun woorden komen op een vergadering hebben meer seks dan personen die zitten te hakkelen. Dat kunnen we opmaken uit het werk van Stuart Brody, een psycholoog van de Paisley Universiteit uit Schotland, die onderzoek deed naar sociale angst. Seks is dé manier om de zenuwen te bedaren voordat men een presentatie of een speech moet houden, zegt Brody. Hij is grappig expliciet in zijn conclusies: een snelle liefkozing, even masturberen of oraal bediend worden in de plee naast de vergadering is ontoereikend. Alleen *the real thing* (in de woorden van Brody: 'full sexual intercourse'), neuken dus, helpt om de zenuwen voldoende te kalmeren. Dit effect blijft zeker een week aanhouden.

Alhoewel mensen graag willen dat psychologisch onderzoek tastbare resultaten oplevert, een verlangen dat ik deel, krijg ik de kriebels van dit soort gedetailleerde conclusies. Na het vrijen kun je beter spreken? Brody heeft de klassieke fout gemaakt om een samenhang tussen twee fenomenen – hier: seks en sociale angst – te interpreteren als een causale relatie: meer seks leidt tot minder sociale angst. Je zou dit ook heel anders kunnen interpreteren, namelijk andersom: als je minder bang bent voor andere mensen, zul je meer seks hebben. Klinkt ook logisch, niet? Ook kan er nog een derde

variabele in het spel zijn: mensen die veel seks hebben en die weinig sociale angst kennen, zijn bijvoorbeeld ook verbaler begaafd. Zij kunnen beter praatjes verkopen, waardoor ze meer seks hebben en in vergaderingen hun mannetje of vrouwtje staan. In zijn artikel wijst Brody ook op zo'n derde variabele, maar dat is niet verbale begaafdheid. Brody vermoedt dat een verhoogde productie van oxytocine verantwoordelijk is voor zowel de verminderde sociale angst als de verhoogde seksuele activiteit van de deelnemers aan zijn onderzoek. Oxytocine is een hormoon. Het versterkt de 'toeschietsreflex', waardoor moeders hun kinderen sneller borstvoeding gaan geven en het versterkt de band tussen moe-

der en kind. Daarnaast stimuleert oxytocine het samentrekken van de baarmoeder, zoals gebeurt bij het baren van kinderen en tijdens het vrouwelijk orgasme. En oxytocine vermindert agressie. Mannen laten moeder en kind met rust onder invloed van dit hormoon, en ze vormen sneller een band met een partner. Daarom wordt oxytocine wel gezien als het 'relatiehormoon'.

## GENEN EN EIWITTEN

Tegenwoordig wordt elk menselijk gedrag toegeschreven aan genen of hormonen of eiwitten. Maar wat Brody vergeet te melden, is hoe je die aanmaak van dat hormoon stimuleert. Terwijl dit wel degelijk bekend is: de aanmaak van oxytocine bereikt bij mannen een piek direct na *full sexual intercourse*. Seks kalmeert mannen en kalme mannen kunnen beter spreken in het openbaar. Blijft de vraag: hoe kun je als man actief oxytocine aanmaken, dus seks organiseren vlak voor een belangrijke toespraak of vergadering? Klaarblijkelijk zijn sommige mannen daar beter in dan anderen. Ik moet dan toch weer denken aan de praatjesmakers waar ik het net al over had. Mannen met grote verbale vaardigheden praten makkelijker een vrouw het bed in. Direct na de daad spuit de oxytocine uit hun oren. En dan spreken zij beter. Oxytocine is dus



## OPROEP

Heb jij een oogje op je collega? Of juist een stelpende ruzie met je baas? En zou je daar wel eens een advies over willen hebben? Psycholoog Jean-Pierre van de Ven beantwoordt vragen over relaties op het werk.

Jean-Pierre van de Ven (41) is zelfstandig relatie-therapeut in Amsterdam. Hij coacht ook bedrijven en verzorgt workshops (jeanpierrevandeven.nl). Hij is lid van het Nederlands Instituut van Psychologen, en als relatiedeskundige verbonden aan Arkin. Hij schreef vijf boeken over ruzies en relatieproblemen.

Mail je vragen naar banen@volkskrant.nl

niet zozeer de oorzaak van de verminderde sociale angst, als wel een gevolg ervan. Hoe langer ik nadenk over wat die Brody beweert, hoe minder ik het begrijp. Zoals zo vaak lijkt het aanwinnen van een lichamelijk proces de boel te verklaren, maar is dit niet het geval. En hoe zit het met vrouwen? Werkt de aanmaak van oxytocine moederlijke gevoelens in de hand, waardoor zij minder hard kunnen onderhandelen tijdens zo'n vergadering? Is seks voor een vergadering dus goed voor mannen en slecht voor vrouwen? Het zou de eerste keer niet zijn.

## VERDIEN IK WEL GENOEG?

# € 2513

## Karin (55) werkt in de thuiszorg

'Ik heb ruim dertig jaar werkervaring, onder meer als apothekersassistente en woonbegeleider van verstandelijk gehandicapten. Drie jaar geleden ben ik in dienst gekomen bij een thuiszorgorganisatie als gespecialiseerd verzorgende E. Ik werd ingeschaald als herintreder onderin schaal 45, trede 3. Hierbij werd geen rekening gehouden met mijn hbo SPH omdat deze opleiding niet erkend werd voor dit beroep. Tegenwoordig is dit wel zo. Ik heb wel elk jaar een periodiek erbij gekregen. Kan ik nu hoger ingeschaald worden?'

## Vraag enkele periodieken erbij

Voor een functie van ambulant begeleider thuiszorg is een hbo-opleiding vereist. Als iemand met een universitaire opleiding solliciteert op deze functie dan komt hij of zij ook in salarisgroep FWG 45. Argumenten voor meer salaris moeten dan ook niet in de opleidingshoek gevonden worden. De inschaling in trede 3 vind ik behoorlijk laag. Dertig jaar werkervaring die toch ook in de zorgsector ligt, is niet niks. Wat ik niet weet is of deze voorgaande werkervaring voldoende relevant en of recent was op het moment van in dienst treden. Drie jaar geleden ben je akkoord gegaan met de inschaling in 45 – 3 en daar is nu niets meer aan te doen. Gedane zaken nemen immers geen keer. Wat wel kan is één of meerdere periodieken aanvragen op basis van functioneren. Maar dat zal over het algemeen pas gebeuren na een formele beoordeling waarbinnen je bovenmatig goed scoort. Ook kun je intern solliciteren naar functies binnen de organisatie waarvoor je nu wel bent gekwalificeerd en vóór de erkenning van de SPH-opleiding niet. Tot slot zou je jouw licht op kunnen steken bij andere instellingen die minder zuinige salarisonderhandelingen voeren. Succes in het wik- en weegproces en met het zetten van de eerste stap.

**Jacco van den Berg** – HR-adviseur bij adviesbureau Van den Berg Training & Advies

## Opleiding niet apart gewaardeerd

In de gezondheidszorg wordt het salaris bepaald middels het Functiewaarderingssysteem Gezondheidszorg (FWG). Het FWG weegt iedere afzonderlijke functie op inhoud. Deze weging leidt vervolgens tot inschaling in een van de functiegroepen 5 t/m 80. Binnen deze functiegroepen wordt op grond van eerdere ervaring in dezelfde functie bepaald in welke trede of periodiek de werknemer in die FWG-groep terecht komt. De gezichtspunten die worden gewogen zijn onder meer kennis, zelfstandigheid, sociale vaardigheden, verantwoordelijkheden en uitdrucksvaardigheid. Onder kennis wordt verstaan: 'De mate waarin het kennen en begrijpen van feiten en gegevens en de onderlinge samenhang daartussen van belang zijn in de functie.' Een opleiding, opleidingsniveau of behaald diploma wordt in het FWG dus niet apart gewaardeerd en leidt niet automatisch tot indeling in een hogere salarisschaal. Bij indiensttreding ben je in FWG-groep 45, trede 3 ingedeeld. Trede 3 betekent dat er op dat moment drie ervaringsjaren zijn toegekend. Inmiddels heb je sinds je indiensttreding jaarlijks een periodieke verhoging gekregen waarmee recht gedaan is aan je inmiddels gegroeide ervaring.

**Marco Borsboom** – Beleidsadviseur Zorg, Advakabo FNV

## Vraag om een zwaardere functie

Je vraagt je af of de nu erkende opleiding SPH een nieuwere hogere inschaling kan teweegbrengen. Mijn vraag is of de functie die je nu vervult, een hoger werk- en denkniveau vereist dan voorheen. In de praktijk erkennen bedrijven de genoten opleiding van een werknemer niet als differentiërende factor. Bij het indelen van werknemers in salarisschalen wordt in eerste instantie gekeken naar het vereiste werk- en denkniveau van de functie en niet naar dat van de werknemer. Het is dus niet zo dat je functie zwaardere wordt als je een hogere opleiding hebt afgerond maar hetzelfde werk blijft doen. Wel kan het zijn dat je door meer ervaring beter presteert. Voor betere prestaties kan je wel een extra beloning (bijvoorbeeld een bonus) ontvangen zonder in een hogere salarisschaal te worden ingedeeld. Ik vind het opvallend dat je geen beoordeling hebt gehad het afgelopen jaar. Op basis van een goede performance zou jij bijvoorbeeld een extra salarisverhoging kunnen ontvangen. Ik zou je willen adviseren een gesprek aan te gaan met je manager. Je kunt ook bespreken met je manager of het erkennen van het diploma jou meer mogelijkheden biedt om door te groeien naar een zwaardere functie. In dat geval is het op termijn wel mogelijk dat je in een hogere salarisschaal terecht kan komen.

**Serge Borensztajn** – Beloningsadviseur bij wereldwijd adviesbureau Hay Group