

Frisse lucht om te presteren

De eerste blog

Terugkijkend op mijn eerste 9 maanden als 'ambtenaar in opleiding' bij de VNG en als 'externe' bij de gemeente Waddinxveen zijn er twee punten die ik ter overpeinzing aan jou, de lezer van mijn eerste blog, mee wil geven. Voor het gemak heb ik het in twee stellingen verpakt. Dan kun je deze stellingen ook nog eens aan je collega's voorleggen. Een leuke blog voor een discussie dus.

We willen presteren!

De eerste stelling luidt: Geef ambtenaren de ruimte om te presteren.

Er is voor mij een cruciaal punt om het werkende leven op de lange termijn gezond en leuk te houden; de erkenning voor de zaken waar ik de hele werkweek mee bezig ben. Erkenning is naar mijn mening een lastig punt voor een ambtenaar. Dit hangt vast samen met een abstracter doel van een gemeente ten opzichte van commerciële bedrijven. Wat we produceren is vaak weinig tastbaar en hoe goed dit is gegaan is niet te meten in verkoopcijfers of winst. Voor zover ik met mijn beperkte ervaring bij een gemeente kan overzien worden er weinig feestjes gevierd wanneer je een goede prestatie levert én staat er weinig 'straf' tegenover wanneer je iets minder goed doet.

Toch pleit ik ervoor om, hoe abstract ook, doelen te benoemen, en te vieren wanneer iets goed gaat en te evalueren wanneer iets minder goed gaat. Enkele maatregelen zijn bijvoorbeeld:

- Werk meer in teams, waarin je naar elkaar verantwoording aflegt.
- Geef openheid over het werk dat je doet, je resultaten en geef aan waar je tegenaan loopt.
- Houdt wekelijks een terugkoppeling per cluster/team/afdeling van de winstpunten van afgelopen week.
- Vier feest bij een goede prestatie (borrel/gebak), maak het gezellig.
- Geef opbouwende kritiek bij mindere prestaties, niet om te straffen, maar feedback om in de toekomst tot betere prestaties te komen.

De kern van mijn boodschap is; geef de ambtenaren de mogelijkheid om te presteren. . Nu is het vooral gemakkelijk om 'mee te draaien' in het apparaat. Presteren moeten we stimuleren en minder presteren mogen we best evalueren. Ik heb dat zelf ook nodig en met mij vast vele anderen. Ik ben ervan overtuigd dat er heel veel competente ambtenaren zijn én dat er een heel leger potentiële competente ambtenaren staat te popelen om bij te dragen aan de publieke zaak. Geef mij de ruimte om te presteren en geef mij de verantwoordelijkheid om dit te laten zien aan collega's, leidinggevendenden, burgers en andere geïnteresseerden in mijn werk.

Kom in beweging!

De tweede stelling luidt: Ambtenaren moeten fysiek in beweging komen. Tijdens het werk ben ik veelal gebonden aan mijn bureau. Tel daar drie uur reistijd per dag bij op, die ik ook zittend doorbreng, maakt 55 zituren. Daarna begint de avond en ben ik vaak moe na een lange dag. Dan heb ik het wel verdiend om op de bank te zitten of een andere rustige activiteit te doen, toch? Herkenbaar? Vast wel. Wat betekent dit voor mijn fysieke gesteldheid? Uit vele onderzoeken blijkt zo een ritme desastreus te zijn voor de gezondheid met een grotere kans op hart- en vaatziekten tot gevolg. Maar behalve deze ernstige bijwerkingen merk ik ook dat mijn energieniveau lager is wanneer ik langdurig zit.

Ook is het moeilijk te combineren met veel sporten. Ik voetbal vaak laat in de avond of op de zondag. Na deze aanslag op het lichaam heb je eigenlijk een dag nodig waarin je kunt herstellen. Herstellen is het tegenovergestelde van zitten, je moet juist bewegen, spieren los maken. Ik merk dat ik sinds ik ben begonnen met de volle werkweek, plus drie uur reizen, constant geblesseerd raak. Ik ben er van overtuigd dat wanneer ik tijdens werk een betere combinatie van staand en zittend werken heb en wellicht een half uur per dag de ruimte krijg om wat fysieke oefeningen te doen, dit al veel beter zou gaan.

Kortom, zittend werk betekent voor mij dat ik op lange termijn een grotere kans op een hartaanval krijg, dat ik niet meer op niveau sport kan beoefenen en dat ik minder energie heb tijdens en na mijn werk. Dat hoef ik mijn lijf en geest toch niet aan te doen? Hierbij doe ik een oproep aan jou, de lezer van mijn eerste blog, om te kijken naar de inpassing van gezondheid in het dagelijkse werk. Anders is het ironische gevolg van de arbeidsdeling (waardoor we beter in staat zijn als samenleving te overleven), juist dat deze wijze van werken dit overleven in de weg staat. Laten we ons hier met zijn allen bewust van zijn en direct beginnen met het gezonder maken van onze werkdag. Hoe gaan we dit doen?

- Eis een afwisseling van staand en zittend werk
- Ga in je pauze naar buiten, loop een half uurtje, pak wat frisse lucht
- Plan ook eens een afspraak buiten de deur en ga daar op de fiets of lopend heen
- Vergeet niet buiten je werk ook te bewegen

Op naar een gezonde overheid!

Tijd voor discussie

Zo, dat waren twee grote boodschappen in één blog. Dat mag vast niet van ervaren bloggers, maar ik beroep me op mijn recht om fouten te maken. Als tegenprestatie voor het schrijven van deze blog wil je iets vragen: Wil je nadenken over de stellingen en hierover discussies voeren bij de koffieautomaat, of beter, tijdens een wandeling met collega's? Ik ben benieuwd naar je reactie.

Jeroen Peters
VNG Trainee