

Verreweg de meeste Deense vrouwen werken volledig, maar de combinatie van werk en gezin valt hen zwaar. Zo zwaar dat het stress veroorzaakt en ziekteverzuim. Om dat verzuim te verlagen, doen bedrijven er alles aan om het hun werknemers makkelijker te maken.



Na het werk is de energie voor het gezin op

Denemarken

door Petra Sjouwerman

Deze namiddag druppelen de medewerkers van het distributiecentrum van de Deense postbrieven, Post Danmark, binnen. De sorteermachines, die duizenden brieven per minuut verwerken, snorren zacht. Margrethe Poulsen (23) werkt hier in de avonduren. Vorige winter werd zij, samen met alle andere werknemers, geconsulteerd door haar werkgever over het optimaliseren van de arbeidsvoorwaarden. „Er moest meer evenwicht komen tussen werk en privé-leven”, zegt Poulsen. Daar schortte het volgens de werknemers ernstig aan: irritatie op het werk werd meegenomen naar huis, en andersom. De directie van Post Danmark raakte verontrust, ook door het hoge aantal ziekmeldingen, en voerde afgelopen voorjaar een 'gezinsbeleid' in.

Dit beleid werd uitgewerkt in samenwerking met het personeel, dat veelal ongeschoold is en bijna uit-

sluitend in avond- en nachtdiensten werkt. Het moet stress bestrijden en voorkomen, en het ziekteverzuim van zeven procent – het landelijk gemiddelde ligt op vier – verlagen.

„Het klinkt banaal, maar de onderlinge communicatie bleek het grootste struikelblok. Collega's kunnen zich wild ergeren aan kleine dingen,” legt Mogens Nygaard Petersen uit, persvoorlichter van distributiecentrum van Post Danmark in Århus. Om die reden is er nu een cursus gepland in het hanteren van conflicten en stress.

Bijzonder voor Denemarken is de hoge arbeidsparticipatie van vrouwen: met ruim zeventig procent de hoogste van Europa. En in tegenstelling tot Nederland werken veel vrouwen volledig. De kinderopvang is goed geregeld, maar toch spreken veel Denen van 'een dagelijkse race tegen de klok'. Dagelijks melden 35.000 Denen zich ziek wegens stress.

Volgens een onderzoek van het

Deense instituut voor sociaal onderzoek (SFI) is één op de vijf jonge gezinnen getroffen door stress en vinden zowel vader als moeder het 'erg moeilijk om een doordeweekse dag goed te laten lopen'. De mannen in dit onderzoek werkten gemiddeld 42,6 uur per week, de vrouwen 35,1. Dit ondanks het feit dat er al goede regelingen zijn voor ouders met kinderen, zoals het recht van de Deense werknemer op een vrije dag op de eerste ziektedag van een kind. Waar mogelijk zijn flexibele werktijden ingevoerd. Sommige werknemers kunnen zelfs hun zieke kind meenemen naar kantoor.

Anne Dahl (38) is moeder van vier kinderen en leidt een bestaan als fulltime moeder, in Denemarken een uiterst zeldzaam verschijnsel. Dahl kent meerdere mensen in haar omgeving die ziek thuis zitten vanwege stress. „Vreselijk voor ze,” vindt Dahl. „Omdat ik niet werk vinden mensen mij vaak zielig. Ze begrijpen niet hoe ik de dag door-



kom”, grinnikt ze. „Als ze horen dat ik een opleiding heb als bioloog, besterven ze het bijna.” Ook Liss Plambach Nordström (44) stuitte op een muur van onbegrip toen ze er, drie jaar geleden, voor koos om haar baan als stewardess op te geven. „Ik had constant stress en vroeg me af of het dat waard was. Ik wilde meer bij mijn zoontjes zijn, toen zeven en negen.” Tegenwoordig werkt zij als zelfstandig consultant. Om niet opnieuw in de stress-valkuil te vallen, doet zij aan meditatie, yoga en hardlopen.

„Stress wordt veroorzaakt doordat de grenzen van het werk vervagen,” meent Linda Nielsen, hoogleraar familierecht.

Zij is voorzitter van de door de regering ingestelde commissie die onderzoekt hoe de combinatie van werk en gezin vergemakkelijkt kan worden. Deze commissie, die verder onder meer bestaat uit een arbeidsmarktspecialist, een hoogleraar economie en een kinderpsycholoog, zal begin 2007 haar aanbevelingen presenteren.

„We hebben geen baan meer van acht tot vier, maar we werken aan projecten of opdrachten. We kiezen zelf hoe en waar we die opdracht afmaken. Door de mobiele telefoon en de computer is het minder duidelijk wanneer we vrij zijn en wanneer we werken”, aldus Nielsen, die het stressprobleem ziet als een 'strijd die woedt in de harten van mensen'. „Net als het gezin vraagt de arbeidsplaats loyaliteit, engagement en passie. Heel veel mensen zijn ook dol op hun werk. Maar het neemt zo veel energie dat er geen kruid meer over is voor het gezin,” aldus Nielsen.

Van één sluiert over de komende aanbevelingen van de commissie wil Nielsen alvast een tipje oplichten. Het idee van een 'tijdbank'. „Je werkt minder uren per week als je kinderen klein zijn, dan sta je in de min, net zoals bij een bankreke-

ning. In een latere fase van je leven werk je méér uren per week en haal je het tekort weer in,” zegt Nielsen.

Voor de werknemers van Post Danmark was ook gezondheid een stressfactor, vanwege de nachtdiensten. Dat ondervangt Post Danmark nu met gezondere kantinemaaltijden en gymnastiek tijdens de pauzes. Die gymnastiek wordt op tv-schermen door het hele bedrijf uitgezonden. „Dat zorgt nog wel voor hilariteit, omdat de gymnastiek nog niet in alle afdelingen is ingevoerd,” aldus voorlichter Petersen. Alle werknemers kregen een bovendien

Bij de 'tijdbank' kun je werkuren sparen en lenen

een drinkfles cadeau in het kader van een 'drink meer water'-campagne.

Indien gewenst, betaalt deze werkgever een stop-met-roken-cursus, een afvalcursus, een behandeling tegen alcoholisme en gesprekken bij de psycholoog.

Volgende maand opent een fysiotherapeut een behandelkamer bij de werkvloer, zodat hij juist tijdens de avonden werknemers kan behandelen. „Voor als iemand last heeft van rug of schouders. Men tilt hier zware bakken post,” aldus Petersen.

Post Danmark zet zich ook in voor het sociale leven van haar werknemers, dat onder druk staat van de avond- en nachtdiensten. Ze krijgen van Post Danmark korting bij een sport- of fitnessclub, en ze kunnen met korting naar het theater, de bioscoop en de concertzaal.

Het bedrijf laat zich daarbij niet alleen door naastenliefde leiden, legt Petersen uit.

„De werkloosheid is momenteel in Denemarken erg laag. Ongeschoolden kunnen overal aan de slag, voor

hetzelfde salaris. Om werknemers te behouden moeten bedrijven dus concurreren op de arbeidsomstandigheden. Het is duur om een goeie medewerker kwijt te raken, want het inwerken van een nieuwe kost veel tijd.”

Post Danmark staat niet alleen in die aanpak. Ook andere bedrijven ontdekken de voordelen van een 'stressbeleid', met massage of zone-therapie op de werkplek.

Supermarktketen Irma bijvoorbeeld meet regelmatig het stressniveau van haar werknemers en biedt gratis psychologische behandeling of hulp van een coach. Daarmee wist het bedrijf het ziekteverzuim flink omlaag te brengen.

En terwijl de regering de aanbevelingen van de commissie van Linda Nielsen afwacht kwam de grootste oppositiepartij, de sociaaldemocratische, onlangs met een voorstel voor verzorgingsdagen, op te nemen bij ziekte van het kind.

De partij wil dat die verzorgingsdagen ook gelden voor andere personen dan de ouders, zoals de verzorgers of de grootouders, die bij het zieke kind kunnen blijven, zonder een vrije dag te hoeven inleveren.

Het voorstel werd goed ontvangen door de andere politieke partijen. Maar Deense feministen waarschuwden ervoor om het antwoord alleen in verlofregelingen te zoeken. „Mannen moeten meer betrokken worden bij het leven rond het gezin en de kinderen”, verklaarde de voorzitter van de vrouwenorganisatie Kvindeforum tegen de Deense pers. Deense vrouwen besteden gemiddeld bijna twee keer zoveel tijd aan het huishouden als mannen.

Bij Post Danmark vindt Margrete Poulsen het 'erg positief' dat haar werkgever open staat voor voorstellen van het personeel. Zij verheugt zich al op de cursus in stresshanteling. „Het kan alleen maar beter worden.”

Met subsidie van de baas naar de sportschool of naar yoga: Denemarken probeert uit alle macht om de stress de baas te blijven.

FOTO REUTERS