

TEST
De beste
stofzuigers



BLZ. 50

NIEUW
Slim in de keuken:
het kruidenrek

BLZ. 51

'DOODGELUKKIG'
Rouwen
kan jeleren

BLZ. 52&53

HLN Mijn Gids



Foto Richardson

Elke crisis is een kans, en ook de pandemie heeft ons veel geleerd. Van meer thuiswerken tot breinbewuste keuzes maken. «De toekomst is er al», vindt doctor in de psychologie Elke Geraerts.

LENE KEMPS

DE CORONAPANDEMIE BIEDT RADICALE KANS OM ONS LEVEN EN BREIN TE RESETTEN

Ik wil niet bij de generatie horen waarvan men zegt: zij hadden de kans om het anders aan te pakken, en ze hebben het niet gedaan.» Onder het motto 'never waste a good crisis' maant Elke Geraerts, doctor in de psychologie, aan om het meeste uit dit uitzonderlijke post-pandemiomoment te halen. «De lockdown was onze eerste opportuniteit ooit om ons leven en werk radicaal anders in te richten. Een experiment op wereldschaal», zegt ze. «Los van de pijn en ellende die het virus met zich meebracht, is het een kans om anders te kijken naar arbeid en onze werk-privébalans. Ik roep al lang dat we in een breincrisis zitten. Met dat slimme brein van ons hebben we een wereld gecreëerd waarin we niet meer kunnen volgen, met veel psychologische en fysieke problemen — burn-out, depressie, obesitas, slaapstoornissen — tot gevolg. Niemand had kunnen voorspellen dat er in die overprikkelende wereld ineens op de pauze-stand zou worden gedrukt, zodat we konden voelen dat het ook anders kan. Bedrijven die de prikklok hanteren, moesten plots hun structuur door elkaar schudden en een cultuur van vertrouwen creëren. Gezinnen die jaren naast

«Koffie, haasten, stressen en telkens op de repeat-knop drukken. Net op tijd thuiskomen om de kinderen in bed te leggen. Tijdens de pandemie merkten we dat het anders kan»

elkaar leefden in dat hoge ratrace-tempo moesten het met elkaar uitzingen op enkele vierkante meters. We kunnen hoe dan ook lessen trekken uit die ervaring. Maar we zouden meer kunnen doen en dat momentum vastpakken om een reset te maken. Het kan toch niet zijn dat we die mallemolens gewoon weer op gang laten komen?»

Voor mij is het ook terug 'business as usual'. Ik had me voorgenomen om elke dag een lange wandeling te maken en het komt er weer niet van. «Dat is erg typisch. Vrienden die tijdens de pandemie zeiden: 'Heerlijk, die lange, lege week-ends', hebben nu alweer een overvolle agenda. Als ik wil afspreken, hebben ze pas over drie maanden tijd. Ik hoor ook vaak de opmerking: 'De files zijn er weer als vanouds', met de ondertoon: 'Ik kan niet anders dan weer meegaan in het ritme van vroeger; iedereen doet het'. We zijn geneigd om snel in onze routine terug te vallen.»

Zijn we dan zo bang voor verandering? «Mensen houden niet van verandering. Het

brein is als een jungle. Er zijn enkele makkelijk bewandelbare paden — de gewoontes — en telkens als je iets nieuws leert, moet je een ander wegje vrijmaken met een machete. Het is hard werken om nieuwe dingen te leren. Zo'n jungle groeit snel terug dicht en dan nemen we weer de geijkte paden. Verandering omarmen, vraagt een bepaalde ingesteldheid. Gelukkig zijn er wel wat mensen met die groei-mindset. Maar slechts weinigen gedijen bij verandering.»

Gewoontes hebben nut: ze zorgen ervoor dat we niet elke dag ons leven moeten heruitvinden.

«Zeker. Families ontwikkelen een soort van aanpak die het bijvoorbeeld mogelijk maakt om iedereen 's ochtends gewassen, aangekleed en op tijd buiten te krijgen. Dat zijn nuttige gewoontes. Maar ze kunnen ook zwaar gaan wegen, en dat zal iedereen ook al eens gevoeld hebben. Is dit nu alles wat er is? Koffie, haasten, stressen en telkens op de repeat-knop drukken. Net op tijd thuiskomen om de kinderen in bed te leggen. Tijdens de pandemie hebben we gemerkt dat het anders kan. Daarom heb ik het niet alleen over hybride werken — flexibel schakelen tussen thuis en kantoor, met meer keuzemogelijkheden dan ooit —, maar ook over hybride leven. Dichter blijven bij het ritme dat je aankan en nodig hebt. Ik hoop dat mijn boek een discussie op gang kan brengen. In mijn ideale scenario staan we nu allemaal eventjes stil en denken we na, in ons gezin, in team, in bedrijf, het onderwijs en hopelijk ooit ook in de politiek: willen we nu echt terug naar hoe het vroeger was?»

ABC-model

Moeten de veranderingen niet vanuit de politiek komen?

«Als je blijft herhalen dat er een fundamentele maatschappelijke verandering nodig is — en dat is inderdaad het geval —, dan leunen mensen achterover in hun zetel en zeggen ze: 'Ik moet dus niets doen, want het ligt niet in mijn handen'. Wil je tien jaar van je leven verspillen omdat je zit te wacht-

» Lees verder BLZ. 46

DE EXPERT

Elke week interviewen we een expert over zijn of haar vakgebied. Deze week:

ELKE GERAERTS (39)

- Doctor in de psychologie en voormalig onderzoeker aan prestigieuze universiteiten als Harvard, St. Andrews en Rotterdam.
- Helpt bedrijven met het bewaken en activeren van het mentale kapitaal van hun werknemers via haar firma 'Better Minds at Work'. 'Better Minds Coaching' is er voor particuliere loopbaanbegeleiding. <https://bettermindsatwork.com>



• Auteur van 'De mentale reset. Hoe hybride werken en leven je veerkracht vergroten' (Lannoo (€ 21,99) en eerder: 'Mentaal kapitaal', 'Het nieuwe mentaal' en 'Authentieke intelligentie'.

«Afstappen van '9 to 5' werken, vijf dagen per week»