

NL

## AAN HET WERK

Psycholoog Thijs Launspach bindt de strijd aan met beroepsziekte nr. 1: burn-out. Elke maandag geeft hij hier zijn kijk op stress op het werk. Vandaag: mentale gezondheid tijdens de lockdown.



## Lockdown

Wat een teleurstelling ging er door het land toen het duo Rutte en De Jonge vorige week uitlegde dat een tweede (gedeeltelijke) lockdown onafwendbaar was. De boodschap was duidelijk: zo veel mogelijk 'terug in uw kot'. Er komen dus weer barre tijden aan, ook wat betreft onze mentale gezondheid. Gelukkig hebben we ten opzichte van de vorige keer wel een voordeel: we kennen inmiddels het klappen van de zweep. In de vorige lockdown hebben we geleerd hoe we in zo'n crisissituatie ons hoofd koel kunnen houden. Een kleine greep:

**1. Stel je verwachtingen bij.** Je krijgt in een lockdown waarschijnlijk minder voor elkaar dan je zou willen. Bij een crisis doormaken hoort dat je een keer een deadline mist, spijbelt, een kilootje aankomt of een keer de hele dag in je pyjama blijft zitten. Zie dit niet als falen, maar als dealen met de situatie.

**2. Vermijd liveblogs.** Het nieuws kan een bron zijn van onrust en zorgen. Natuurlijk is het handig om enigszins op de hoogte te blijven, maar dat hoeft niet van minuut tot minuut. Verdrijf liever in een boek of mooie serie, dat is beter voor de rust in je hoofd.

**3. Blijf bewegen.** Als je zo veel mogelijk thuis zit, mis je ook de beweging die je normaal gesproken wél krijgt: fietsen, traplopen, wandelen van thuis naar je werk. Bij een lockdown is het daarom noodzakelijk om bewust te gaan bewegen, minstens een halfuur per dag, liever meer. Een wandeling doet al wonderen voor je hoofd. Bijkomend voordeel: het bos is prachtig in de herfst.

**Bijkomend voordeel: het bos is prachtig in de herfst**

gesproken niet mag. Trek met drie vrienden die mooie fles whisky open. Organiseer een luie Harry Potter-marathon. Bestel je favoriete eten. Ga uitgebreid in bad. Je kunt het nu rationaliseren als crisismangement, dus doe er je voordeel mee.

**5. Kies een project.** Van zo'n lockdown kun je je machteloos en doelloos gaan voelen. Des te belangrijker wordt wat je wél in eigen handen hebt. Het helpt om een project te hebben om je tanden in te zetten. Bouw een schuur. Mest een kast uit. Orden je foto's. Organiseer steun voor de mensen in je omgeving die het moeilijk hebben. Of, desnoods: pak die broodbakhoobby weer op!

Thijs Launspach is psycholoog en stress-expert. Hij schreef hierover de boeken *Fokking druk* (2018), *Werken met millennials* (2019) en *Werk kan ook uit* (2020).



LONDEN

## Bedrijven willen deal

Ruim zeventig Britse brancheverenigingen – samen goed voor 7 miljoen banen – hebben de noodklok geluid over de gevolgen van een no-deal-brexite voor het bedrijfsleven. Ze roepen premier Boris Johnson op om terug te keren naar de onderhandelingstafel en een handelsakkoord te sluiten met de EU.



LONDEN

## 'Negeer bod op G4S'

De Britse beveiligiger G4S heeft zijn aandeelhouders opgeroepen niet in te stemmen met een vijandig bod van het Canadese GardaWorld. De leiding van G4S noemt de timing 'zeer opportunistisch'. Bovendien meent die dat het bod te laag is omdat de waarde en vooruitzichten van G4S te laag zijn ingeschat.

bewust te gaan bewegen, minstens een halfuur per dag, liever meer. Een wandeling doet al wonderen voor je hoofd. Bijkomend voordeel: het bos is prachtig in de herfst.

**4. Verwen jezelf.** Dit is het uitgelezen moment om jezelf iets te gunnen wat je normaal

Economie

## OPGEBLAZEN VIADUCT



■ Een indrukwekkende gebeurtenis in de buurt van Siegen in de Duitse deelstaat Noordrijn-Westfalen. Het noordelijke deel van het Eisernviaduct, waarover de snelweg A45 tussen Frankfurt en Dortmund gaat, is gisteren opgeblazen. De nieuwe brug, met zes rijbanen, moet

klaar zijn in 2024. Tot die tijd wordt het verkeer over de twee resterende bruggen geleid. Er kwam veel publiek af op de sloop van het viaduct. Om het gevaarte netjes naar de zijkant te laten vallen, werden alle vijf pijlers tegelijk opgeblazen. FOTO BERND THISEN/DPA

## ► Te weinig investeringen voor lange termijn

## Bedrijven maken nu hun digitale inhaalslag

**Bedrijven maken vanwege de coronacrisis meer haast met hun digitalisering.** En dat zal tot meer banen leiden, is de verwachting.

Peet Vogels  
Amsterdam

Nederlandse bedrijven investeren in deze coronatijd vooral in cloud computing, e-commerce en big data, blijkt uit de jaarlijkse Nederlandse Innovatie Monitor (NIM), een grootschalig onderzoek naar vernieuwing in het Nederlandse bedrijfsleven. Veel bedrijven richten zich meer op internet nu mensen minder fysiek winkelen.

In andere ontwikkelingen, zoals 3D-printen, robotisering en blockchain wordt weinig geïnvesteerd. Dat is jammer, vindt Henk Volberda, hoogleraar strategie en innovatie aan de Universiteit van Amsterdam en betrokken bij de NIM. „Daar zouden we meer in moeten investeren, al begrijp ik de terughoudendheid wel. Deze technologieën werden eerst enorm gehyped. Nu zitten we in de fase van de teleurstelling, omdat de hooggespannen verwachtingen niet zijn waargemaakt. Maar over tien tot vijftien jaar zijn dit wel dominante technologieën.”

Volberda is ook kritisch: „Bedrijven digitaliseren hun processen, maar ze denken nog te weinig na over nieuwe verdienmodellen. Zoals een machinefabrikant die allemaal sensoren in zijn machines bouwt die data verzamelen. Dankzij die data kan worden voorspeld wanneer onderhoud nodig is of de fabrikant kan zien dat het productieproces niet optimaal is.

Nu worden die data niet gebruikt, terwijl dit soort *product as a service* een nieuw verdienmodel kan zijn.”

Die stap moeten bedrijven wel gaan maken, denkt Volberda. „Bedrijven die hun organisatie aanpassen en nieuwe verdienmodellen ontwikkelen zijn succesvoller dan bedrijven die alleen bestaande processen digitaliseren.” Hij heeft

**Bedrijven denken nu nog te weinig na over nieuwe verdienmodellen**



—Henk Volberda, innovatie-expert

wel begrip voor de bedrijven die achterlopen. „Door de coronacrisis zijn bedrijven in sneltreinvaart aan het digitaliseren geslagen. Daarom hebben ze nog niet goed kunnen nadenken over wat ze daar allemaal mee kunnen.”

Nederland doet het internationaal gezien goed als het om innovaties gaat, maar die positie staat onder druk omdat bedrijven relatief weinig investeren. „In Nederland wordt gemiddeld 2,1 procent van het bbp aan research en development besteed. In Zwitserland en Zweden is dat 3,5 procent. Vooral met langetermijninvesteringen doen we het minder goed dan andere landen.”

Uit de NIM blijkt dat de helft van de werkgevers verwacht dat de investeringen in digitalisering tot meer werkgelegenheid leiden. Een op de vijf bedrijven verwacht dat er juist minder mensen nodig zullen zijn. dat was eerdere jaren de gangbare gedachte. „Eerst was er angst, maar nu de nieuwe technologie beschikbaar is en wordt toegepast zie je nieuwe bedrijven en nieuwe functies ontstaan.”

## Diversiteit

De NIM keek dit jaar ook naar de diversiteit bij innovatieteams. „Nog zo'n 75 procent van de mensen die met innovatie bezig zijn, zijn witte mannen. Dat is geen goede afspiegeling van de bevolking.” Opvallend is wel dat er relatief veel mensen met een niet-westerse achtergrond in de teams zitten. „Mogelijk is dat omdat er veel kenniswerkers uit niet-westerse landen worden ingehuurd.”

Uit onderzoek blijkt dat een divers team betere en snellere innovaties oplevert. Maar bedrijven moeten er ook weer niet in doorslaan, zegt Volberda. „Te divers samengestelde teams zijn juist minder innovatief. Dan heb je heel veel afstemming nodig en dat werkt contraproductief.”