

column



VAN RHENEN
op de werkvloer

“Of ik iemand kon zien die voor de derde keer in een jaar ziek was geworden. De manager had gebeld omdat hij zich zorgen maakte over zijn medewerker.

Ik nodig de medewerker uit, maar deze belt op en meldt dat hij zijn werk al weer heeft hervat. Hij ziet daarom de zin van het bezoek niet in. Toch vraag ik hem langs te komen.

Als hij bij mij op het spreekuur zit, zie ik een gezonde man van 28 jaar. „Uw manager heeft gebeld, omdat hij zich zorgen maakt. U bent het afgelopen jaar drie keer ziek geweest. Heeft u een idee waar dat aan ligt?”

„Geen flauw idee. Ik ben drie keer griepig geweest en dat overkomt de meeste mensen wel eens.” „Misschien. Maar misschien ook niet. Niet iedereen in uw bedrijf is het afgelopen jaar ziek geworden.”

Ik zie het ongelooft in zijn ogen. „Het gaat mij er niet om u de loef af te steken, maar heeft u zich wel eens afgevraagd waarom juist u ziek bent geworden?” Dat had hij dus niet.

Griep is volgens veel mensen iets normaals, iets dat erbij hoort. Daar denk ik anders over. Griep is vaak een eerste signaal. Griepig wordt men alleen als het leven min of meer in disbalans is. Men is bijvoorbeeld moe, heeft zorgen of ergert zich te veel. Allemaal zaken die energie vreten. Hierdoor wordt de weerstand minder en krijgt de griep kans op een succesvolle aanval.

Dit zet de medewerker aan het denken. Hij is net vader geworden en inderdaad vermoeider dan anders.

„Dus meer rust en herstelmomenten zoeken, zodat u uw partner en kind steun kunt blijven bieden,” is mijn advies.

Hij gaat weg, waarna ik de manager bel. „U hoeft zich geen zorgen te maken over uw medewerker. We hebben goede afspraken kunnen maken. En nu ik u toch spreek: heeft u wel eens griep?”

Willem van Rhenen is bedrijfsarts bij Arboned.

Steeds meer bedrijven sturen werknemers op snelleescursus in de hoop dat zij daarna verslagen, rapporten en vakliteratuur op dubbele snelheid door kunnen lezen. Hoe reëel is dat?

Les 1: Hou je ogen bij de les

Tekst: Dennis Rijnvis Illustratie: Theo Smit

Met een gele merkstift streept Patric Roodenburg vluchtig door een boekje, dat in een soort muziekstandaard staat. Steeds sneller schiet de stift van links naar rechts over de pagina's. Roodenburgs ogen zijn gefocust op de tekst, zijn lippen houdt hij opvallend stijf op elkaar geklemd. Dan klinkt er een piepje van een stopwatch. „De minuut is voorbij,” zegt Gerald Essers van het bedrijf Tijdwinst.com. „Kijk in de linkerkolom naast de tekst en je ziet het aantal woorden dat je hebt gelezen. Het is goed mogelijk dat je je leessnelheid zojuist hebt verdubbeld. De verklaring daarvoor is simpel: het is ons vroeger op school gewoon verkeerd geleerd. Lezen met een vinger onder de regels mag er dan misschien knullig uitzien, omdat het ons op jonge leeftijd wordt afgeleerd, bereiken we nooit onze maximale leessnelheid.”

Roodenburg is een van de twintig cursisten die vandaag de basistraining snellezen volgt in de Jaarbeurs in Utrecht. Als projectleider bij Magneto Special Anodes (een chemisch technologiebedrijf) groeit de berg leeswerk hem soms bijna letterlijk boven het hoofd. „Elke week komt er wel een stapeltje papers en onderzoeken uit,” zegt hij, terwijl hij zijn duim en wijsvinger zo'n tien centimeter van elkaar houdt. „En dan heb ik het nog niet eens over alle andere post die ik moet lezen. Ik kon mijn baas dan ook gemakkelijk overtuigen om me naar een cursus

snellezen te sturen. Meestal laat ik het grootste deel van mijn leeswerk liggen. Als ik alles zou lezen, zou ik niet aan mijn gewone werk toekomen.”

Zijn probleem is voor veel mensen herkenbaar. Werknemers hebben steeds meer moeite met het verwerken van alle rapporten, papers, vergaderingsverslagen en e-mails die ze iedere dag onder ogen krijgen. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een recente enquête van het Amerikaanse onderzoeksbureau Nexis Lexis onder 650 'kantoorclerken' uit verschillende beroepsgroepen. De ondervraagden geven aan per dag bijna 2,5 uur te besteden aan het lezen en organiseren van online en offline informatie. En dat blijkt een bron van irritatie: 62 procent van de werknemers zou de dagelijkse informatiestroom het liefst in veel minder tijd verwerken.

De vraag is of *speed reading* het probleem kan oplossen. Technieken waarmee je teksten sneller tot je zou kunnen nemen zijn al sinds de jaren '90 erg populair, maar ook omstreden. Aanvankelijk beloofden veel trainingsbedrijfjes leessnelheden van tienduizend woorden per minuut middels de zogenaamde diagonale methode. Bij die techniek is het de bedoeling dat je bladzijdes

Technieken waarmee je teksten sneller tot je zou kunnen nemen zijn al sinds de jaren '90 erg populair, maar ook omstreden.

razendsnel van de linkerbovenhoek tot rechterbenedenhoek 'scant' met een zo wijd mogelijke blik. Maar veel mensen krijgen het diagonaal lezen niet onder de knie, of nemen op die manier maar bitter weinig informatie op. De meeste snellees-trainers garanderen nu een snelheid van vijfhonderd tot duizend woorden per minuut met wat minder wonderlijke technieken die voor iedereen te leren zouden zijn.

Gerald Essers geeft zijn cursisten eerst een lesje over de manier waarop hun ogen informatie opnemen. Hij laat hen kijken naar de pupillen van medeleerlingen terwijl die een tekst lezen. Wat opvalt, is dat de ogen van de 'proefpersonen' nooit alleen van links naar rechts bewegen, maar steeds terug- en vooruit schieten. Als ze even later de opdracht krijgen om een tekst te lezen terwijl ze de regels met merkstift onderstrepen, bewegen hun ogen gek genoeg wél vloeiend heen en weer.

„Het is een raar fenomeen, dat aangeeft dat onze ogen iets nodig hebben om zich op te focussen,” beweert Essers. „Een vinger die langs de regels glijdt bijvoorbeeld, of beter nog: een merkstift die de regels onderstreept. Je moet je ogen op die manier dwingen bij de les te blijven. Doe je dat niet, dan dwalen ze af en bereik je niet het maximaal haalbare.”

„Wat ook meespeelt bij leesvertraging, is het feit dat veel mensen tijdens het lezen zachtjes meemompelen,” zegt Essers. „Door die innerlijke stem kan je leessnelheid nooit boven je spreektaal snelheid uitkomen. Die spreektaal snelheid ligt

KWESTIE VAN WENNEN

Sneller luisteren

Niet alle informatie die je als werknemer te verwerken krijgt, staat op papier. Sommige mensen experimenteren daarom ook met *speed listening*. De Amerikaanse zelfhulpgoeroe Steve Pavlina legt op zijn veelbezochte website www.steve-pavlina.com uit hoe hij audioboeken, podcasts, lezingen en audioverslagen van vergaderingen in sneltreinvaart afspeelt en

tot zich neemt. 'Bijna alle moderne mediaspelers op de computer kunnen audiobestanden versneld afspelen', schrijft hij. 'Met een versnelling van 1,4 keer zul je de sprekers zonder problemen kunnen volgen. En als je daar eenmaal aan gewend bent, kun je vrij eenvoudig overschakelen naar een versnelling van 2,0. Zelf ben ik door training al in staat om een audiobe-

stand te volgen dat vier keer wordt versneld. Bij mensen die van nature al snel spreken, moet ik terugschakelen naar drie of tweeënhalf keer zo snel. Wanneer je een bestand op dubbele snelheid of sneller afspeelt, raad ik wel aan om een koptelefoon op te zetten. Dan heb je geen last van achtergrondgeluiden en kun je je dus beter concentreren.'

