

Het tegengaan van uitstelgedrag

Later is allang begonnen

Je kent het vast wel: je neemt voor om iets te doen, stelt het te lang uit en intussen spookt het telkens door je hoofd. Uiteindelijk kom je in tijdnood en moet je je haasten. Daarna blijf je jezelf afvragen of je een beter resultaat zou hebben neergezet als je eerder was begonnen. Hoe doorbreek je dat patroon? Hoe zorg je dat het de volgende keer anders gaat?

Door Harry Hartmann

- **Nieuwe methode**
- **Factoren**
- **Praktische toepassing**

In de boekhandel ligt sinds kort een praktische methode van de Canadese hoogleraar Piers Steel. Hij beweert de psychologie van het uitstellen te hebben doorgrond, en biedt handvatten om het probleem te overwinnen.

De or van het Slingeland Ziekenhuis wilde deze techniek als experiment toepassen tijdens een training. De or draait al een aantal jaren goed. 'We krijgen ruimte om ons te richten op het strategisch beleid van het ziekenhuis', aldus voorzitter Jolien Hoefs-

mit, 'en men weet ons te vinden.' Maar waarom dan bezig gaan met het aanpakken van uitstelgedrag? Ambtelijk secretaris Petrina van Engelenburg: 'Ons streven is om altijd kritisch op onszelf te blijven. Vandaar dat we willen kijken of ook wij uitstelgedrag vertonen.'

Vier factoren

Steel heeft een formule ontwikkeld waarmee je kunt bepalen of je last hebt van uitstelgedrag. De formule kent vier factoren.

Hij luidt: (verwachting x waarde) : (impulsiviteit x uitstel). Hieronder een toelichting van de factoren.

1. Verwachting

Dit is de inschatting of iets je gaat lukken of niet. Is die verwachting laag, dan stel je iets waarschijnlijk uit uit machteloosheid. Or-secretaris Thea Willekes. 'Toen ik deze hoorde dacht ik: dat verklaart mijn uitstelgedrag bij het helpen digitaliseren van de or. Ik heb het scannen van de stukken op mij genomen zodat we als or zo papierloos mogelijk kunnen werken. De techniek van het scannen vond ik lastig en ik stelde het steeds meer uit. Nadat we het op de training over uitstel hebben gehad, heb ik binnen de or hulp gezocht om me in de techniek van het scannen in te werken. Het gaat nu beter en mijn neiging tot uitstel is weg.'

2. Waarde

Waarde geeft aan of je het resultaat van de taak de moeite waard vindt. Als je de logeerkamer nog moet opknappen, stel je dat makkelijk uit als die kamer bedoeld is voor je schoonmoeder met wie het niet klikt. Het aspect 'waarde' deed een belletje rinkelen bij de financiële commissie. De or was blij dat lastige financiële zaken door deze commissie goed werden behandeld, en besteedde ze graag aan hen uit. In feite ging de commissie steeds geïsoleerder werken ten opzichte van de or en dat pakte negatief uit voor de arbeidsvreugde van de commissie. Hierdoor



Het dagelijks bestuur van de or van het Slingeland Ziekenhuis. Van links naar rechts: Thea Willekes, secretaris; Jolien Hoefsmit, voorzitter; Petrina van Engelenburg, ambtelijk secretaris; Dorine van Hagen, vice-voorzitter.

nam het risico op uitstelgedrag toe. De commissieleden vonden het werk minder boeiend en werden steeds onzichtbaarder in or-besprekingen. De kentering is ingezet doordat de financiële commissie zich nu bewust laat betrekken bij elke adviesaanvraag. De energie is terug.

3. Impulsiviteit

Dit is het teveel meebewegen met prikkels uit je omgeving. Het kan komen doordat je zelf wat impulsief bent, maar ook doordat je in een onrustige omgeving moet werken. Doordat je snel wordt afgeleid, stel je zaken makkelijker uit.

Vice-voorzitter Dorine van Hagen: 'Dit was een punt van aandacht voor de mensen in een van onze commissies. Ze zijn snel afgeleid, ook door drukte in hun reguliere werk. Hun oplossing is het werken met een strak-

kere agenda en een voorzitter die de structuur bij de commissievergaderingen bewaakt. Het geeft ze net dat zetje dat nodig is om hun zaken niet meer uit te stellen.'

4. Uitstel door lange trajecten

Maak je een afspraak die ver weg ligt in de tijd, dan neemt de kans toe dat er verstoringen gaan plaatsvinden. Deze laatste factor is voor elke or een uitdaging: belangrijke medezeggenschapstrajecten duren vaak vreselijk lang. De tip voor dit probleem is om zoveel mogelijk te werken met kleine tussendoelen en korte tijdspaden. Hoefsmits: 'Als DB proberen wij

te werken met behandelvoorstellen als er een advies- of instemmingsaanvraag ligt. Hierin plannen wij bewust een serie tussendoelen. Het streven is om de commissies veel invloed te geven op de voorbereiding

van de or-adviezen, waardoor wij als DB meer tijd hebben om de or naar alle tussendoelen te coachen.'

Feestje

De or van het Slingeland Ziekenhuis raadt andere or's van harte aan om te werken met de uitstelmethode van Piers Steel. De ambtelijk secretaris: 'Als je je eigen uitstelgedrag onder de loep neemt, maak je het hanteerbaar. Het is soms verbazend om te ervaren hoe makkelijk het is om er grip op te krijgen.' De voorzitter: 'Maar doe het wel op een ontspannen manier. We zijn een gezellige or en dat maakt van een leerproces geen getob maar een feestje.'

Harry Hartmann is trainer bij Odyssee.

'Als je je eigen uitstelgedrag onder de loep neemt, maak je het hanteerbaar'

Gebruikte literatuur

Piers Steel, *Uitstelgedrag*. Uitgeverij Ten Have, 2011. ISBN 9789025959760

advertentie

WORDT DE ONDERNEMINGS- RAAD GEHOORD?

DE VOORT ZET DE TOON!





Steven Jellinghaus



Marc Konings



Ineke van de Pas



Jolande Janssen



Lieke van den Eijnden



Karen Maessen



WWW.DEVOORT.NL

.....

Prof. Cobbenhagenlaan 75
Postbus 414, 5000 AK Tilburg
T +31 (0)13 466 88 88
@VoortAdvocaten

SAMEN UITBLINKEN