

Stilte....

“Silent night, all is calm, all is bright”

Een verwijzing naar het kerstverhaal, hoewel ik me wel afvraag hoe stil het in die stal was, met een pasgeboren baby, ossen en ezels en bezoek van herders en engelen. Maar goed, met Kerst voor de deur, aan het eind van een mooi jaar waarin veel gebeurd is, we weer keihard hebben gewerkt, waarin we mooie successen hebben mogen vieren - en waarschijnlijk ook wel wat teleurstellingen hebben moeten verwerken, een jaar waarin we weer samen hebben kunnen werken in ons prachtige Montessorigebouw, wil ik vandaag een pleidooi houden voor stilte. We leven in een 24-uurs economie, we staan 24/7 aan, en de wereld om ons heen wordt steeds drukker, steeds meer prikkels, haast oneindige informatiestromen. Met als gevolg dat we steeds minder goed tegen drukte kunnen. De behoefte aan stilleruimtes en rustkamers is nog nooit zo groot geweest.

Ons werk houdt nooit op, het kan altijd beter. Je mailbox en todo-lijst zijn waarschijnlijk nooit leeg als je 's middags naar huis gaat. De vraag is hoe je daar mee om gaat. Vandaag zeg ik: probeer eens wat vaker rust te nemen. Het blijkt dat korte pauzes gedurende de werkdag ons werk effectiever maken en tot meer werkplezier leiden. Maar het gaat niet alleen om het nemen van micro-pauzes, het gaat ook over vrije dagen en vakanties opnemen. Vanuit onderzoek weten we dat als je structureel overwerkt, je onvoldoende tijd hebt om te herstellen, waardoor de productiviteit minder wordt. Het is dus uiteindelijk productiever om je werkweek te beperken tot de uren die je betaald krijgt en regelmatig vrije dagen of vakanties in te plannen. En dat is ook mijn eigen ervaring: als ik noodgedwongen een keer te lang ben doorgedaan, merk ik direct de volgende dag al dat ik minder productief ben. Dus ik zou je willen uitdagen: probeer het eens: niet stoppen als je klaar bent, maar als de tijd om is.

Nu hoor ik al de redenen die je kunt geven waarom dat in jouw geval niet kan, en ik weet ook dat de cultuur die we met z'n allen gecreëerd hebben, dit niet makkelijker maakt. Maar als we ons daar allemaal bij neerleggen, zal het niet veranderen. En echt, ik spreek uit ervaring, het kan. Ga na wat ervoor nodig is: een gesprek met je leidinggevende, leren prioriteren en nee te zeggen, een cursus timemanagement... ik hoor graag de succesverhalen komend jaar.

En als we dan leren voor onszelf wat meer stilte te creëren, laten we dan ook elkaar wat meer rust gunnen, af en toe een wandeling in stilte in plaats van lunch in een volle pantry of kantine. Elkaar helpen om de stilte op te zoeken, geen torenhoge eisen stellen, elkaar stimuleren om niet te lang door te gaan.

Soms... is het echter juist goed om de stilte te doorbreken, om op te staan tegen onrecht, om zaken aan de orde te stellen die echt niet juist zijn, als de integriteit in het geding is, als ethische richtlijnen worden overtreden, als mensen gediscrimineerd worden, als mensen zich niet veilig voelen. De structuren om zulke zaken aan de orde te stellen, zijn steeds beter geregeld in onze universiteit en het doet me goed dat we helden hebben die opstaan. Laten we ook daarin elkaar ondersteunen.

Sociale veiligheid is een thema waar we komend jaar verder aan gaan werken, jullie gaan daar zeker nog meer over horen. Maar het begint bij onszelf: laten we het gesprek met elkaar aangaan, laten we bespreken wanneer we ons veilig – en dus ook minder veilig – voelen, hoe we daaraan kunnen werken. Als hier vragen of zorgen over zijn, aarzel niet contact op te nemen met bijvoorbeeld je leidinggevende of een vertrouwenspersoon. Mijn hoop is dat iedereen in deze faculteit zich hier prettig voelt en met plezier hier komt om te werken of te studeren.

Terug naar de stilte ... ik hoop dat jullie de heilzame werking van de stilte zullen gaan ervaren de komende weken, dat jullie kunnen genieten van je vrije dagen. Maar, de stilte moet ook niet te lang duren. Ik denk ook aan die mensen voor wie het soms juist te stil is, als ze zich eenzaam voelen, zich alleen voelen staan met hun zorgen of pijn. Laten we daarom vandaag de kerstgedachte in praktijk brengen om er voor elkaar te zijn, goed blijven kijken hoe het met de mensen om ons heen gaat. En vooral: door vandaag te vieren – en dat hoeft zeker niet in stilte – dat we hier gezellig samen zijn. We mogen trots zijn op deze mooie faculteit met zoveel prachtige mensen!

Ik wens jullie een goede tijd de komende weken, fijne feestdagen met de mensen die je lief zijn, en vooral af en toe wat stilte.