

INZETBAARHEIDSCHECK 



26 kilo/26 weken

Slank, strakke spijkerbroek, wit overhemd, getrimd baardje. Rodney Puts (48) uit Nijmegen zit goed in de kleren. En in zijn vel. In 26 weken raakte de locatiemanager van SecurCash 26 kilo kwijt. Op een zwaarbeveiligde locatie van de 'waardetransporteur' vertelt hij hoe hij dat voor elkaar bokste.

ONDERAAN BEGINNEN

Boerenverstand en snel theorie en organisatiestructuren kunnen oppikken. Zo komt Rodney via de kledingbranche bij het waardetransport terecht. En telkens begint hij onderaan. Eerst werkt hij zich op van verkoper in een kledingzaak tot filiaalmanager. Via via kan hij als rijder aan de slag bij Geldnet, later als chauffeur en locatiemanager. Hij zoekt een nieuwe uitdaging en gaat als operationeel servicemanager aan de slag bij een bedrijf in sanitaire hygiëne. Dat wordt geen succes. Dan biedt een recruiter van Brinks hem een baan aan.

BEKRONING

"Ik wilde me nu echt verder ontwikkelen. Ik ben ambitieus en gedreven, altijd al geweest." In een gesprek met Brinks laat hij dat ook merken. "Ergens wilde ik een officiële bekroning van mijn werkzaamheden. Op kosten van Brinks heb ik een versnelde tweejarige hbo-opleiding bedrijfskunde kunnen doen. Kreeg ik handige vakken als bedrijfscommunicatie, personeel & organisatie, marketing, bedrijfseconomie. Als eindopdracht deed ik kwalitatief onderzoek en schreef ik een scriptie." Rodney leert zo de theorie kennen achter het werk dat hij al jaren doet.

HOOG VERZUIM

Die kennis kan hij goed toepassen. Door de opkomst van webwinkels, het verdwijnen van kleine winkeliers en het samengaan van grootbanken verandert zijn product: cash geld. "In 2015 werd Brinks overgenomen door SecurCash. De reorganisatie waarmee dat gepaard ging, vraagt van de werknemers andere vaardigheden en werkzaamheden dan vijf jaar geleden." Het verzuim is op zijn locatie, mede door de vergrijzing, hoger dan gemiddeld. "Het zijn mensen die hier twintig of dertig jaar in dienst zijn. Vroeger werkte je samen met twee of drie man op je route. Nu moet je dezelfde rit in je eentje doen. Dat kan zowel fysiek als mentaal zwaar zijn. Dus is het van groot belang dat je vitaal bent of wordt. En dat is voor een groot deel je eigen verantwoordelijkheid."

GOEDE VOORBEELD

Om inzicht te krijgen in de situatie in het bedrijf vraagt SecurCash alle medewerkers de Inzetbaarheidscheck van het Sectorinstituut Transport en Logistiek in te vullen. Als locatiemanager moet Rodney de test bij het personeel promoten. "Ik vind dat je dan als leidinggevende zo'n test ook moet ondergaan. Als je zoiets promoot, moet je er wel over kunnen meepraten."





Doe de check

Rodney Puts deed de Inzetbaarheidscheck van het Sectorinstituut Transport en Logistiek. Dat is een online test waarmee je snel – en gratis – een beeld krijgt van hoe je ervoor staat. Lichamelijk, psychisch, qua leefstijl en loopbaan. Ook als jij je prima voelt, geeft de check inzicht. Blijkt dat je inzetbaarheid mogelijk risico loopt, dan belt een coach om je uit te nodigen voor een persoonlijk gesprek. En als je daarvoor openstaat: begeleiding.

Jezelf testen? Ga naar stlwerkt.nl/inzetbaarheidscheck

Dat uit de check blijkt dat hij chronische rugpijn heeft, verrast Rodney niet. Al jaren leeft hij dagelijks met zenuwpijn in zijn rechterbeen en -voet. Oorzaak: een zwakke rug. En zijn overgewicht helpt daar niet bij. Rodney krijgt begeleiding aangeboden. Daar staat hij voor open, dus hij gaat het 'traject' in.

IJDEL MENS

"Als er één persoon is aan wie ik veel te danken heb, dan is het Baltasar Tieskens, mijn coach", vertelt Rodney. Bij de intake, in augustus 2016, houdt zijn coach hem een spiegel voor: Waarom wil je eigenlijk dit behandeltraject? "Ik wilde van de pijn in mijn been af. En van mijn overgewicht. Ik zei altijd dat uiterlijk niet belangrijk was. Maar eigenlijk ben ik een ijdel mens. Ik voelde de gesp van mijn riem ook wel in mijn buik prikken. Ik houd van lekker eten en drinken. Ik sportte wel, hardlopen, snowboarden, keepen in de zaal, tennis. Daar verstopte ik me dan achter: Ik sport toch?!"

CONFRONTEREND

"Ik kwam vaak afgebrand thuis, had soms geen energie meer.

DE DIALOOG

Hoe stel je zaken als inzetbaarheid aan de orde in een gesprek met je medewerkers? Zeker als die niet altijd makkelijk hun mening en gevoel verwoorden. Het middenmanagement van Secur-Cash volgde de training 'De Dialoog' van het Sectorinstituut Transport en Logistiek. De Dialoog is een methode waarbij leidinggevende en medewerker uit een aantal afbeeldingen kunnen kiezen om het gesprek op gang te brengen.

RELAXTE SFEER Eric van Vugt (50), supervisor transport en samen met een collega aanspreekpunt voor tachtig medewerkers, was in het begin sceptisch: "Ik kon me er niks bij voorstellen: een gesprek aangaan door plaatjes aan te wijzen. Maar het schept afleiding en een relaxte sfeer. Ik vraag bijvoorbeeld een medewerker hoe hij zichzelf over vijf jaar ziet. Die wijst dan een plaatje aan van een poppetje met een gevangenisbol aan zijn been. Hij kan het werk als een blok aan zijn been zien. Dat is dan aanleiding om het te hebben over zijn toekomst. Misschien kunnen we andere werkzaamheden binnen het bedrijf vinden, zodat hij op de langer termijn inzetbaar blijft."

LANGE TERMIJN Eric vergelijkt deze methode met hoe het vroeger ging. "Dan werd het in een gesprek vaak in het negatieve getrokken. Medewerkers hadden bijvoorbeeld het gevoel dat ze koste wat kost zo snel mogelijk weer aan het werk moesten. Dat is nu anders. Omdat we het nu over de langere termijn hebben, voelen ze zich gehoord. We hebben nu serieuze gesprekken en beide kanten stellen zich meer open." Verplicht zijn de gesprekken niet. Eric stuurde mails rond met uitleg van de methode en verzocht de mensen om hun medewerking. "In eerste instantie hadden zij ook iets van: meen je dit nu echt? Maar dat veranderde na het eerste plaatje. Het is een waardevolle toevoeging."

Terwijl ik thuis een partner en zoontje heb die ook aandacht en zorg verdienen." Het meest confronterend is het 'weegmoment' bij zijn coach. "Dat is obesitas", zei die toen we mijn BMI hadden gemeten. Normaal is 25, ik had 33. Een buikomvang van 122 centimeter, 118,5 kilo zwaar. Toen dacht ik wel: ik wil over een paar jaar nog met mijn zoontje Luca kunnen voetballen."

Rodney rijdt na dat eerste gesprek redelijk wanhopig naar huis. "Alle alarmbellen rinkelden. Obesitas, dat hebben die extreem dikke mensen op tv. Maar ik dus blijkaar ook. Komt dit nog goed, dacht ik." Hij praat er thuis over, met vrienden, met familie en collega's. Die zwakken het af: zo zwaar is hij niet. Maar zelf weet hij beter.

STAP VOOR STAP

De daaropvolgende twee maanden zit hij om de week bij zijn coach. Ze bespreken zijn patronen. Hoe ziet een dag er voor hem uit? "Ik dacht dat ik in balans was, maar er was juist een grote disbalans. Een dubbele portie opscheppen bij het avondeten. Niet omdat ik honger had, maar omdat het lek-

ker was. Ik was me er nooit van bewust wat dat met je doet. Hoeveel calorieën zijn dat eigenlijk?"

Met coach Baltasar heeft Rodney een "supergoede klik". "Hij veroordeelde me nooit. Ik kon open en eerlijk zijn. Hij zei altijd: 'Beter de imperfecte methode perfect uitvoeren, dan de perfecte methode imperfect.' Het ging stap voor stap. Begin eens met vier keer in de week 's avonds minder opscheppen. Maak eens een wandelingetje met de kleine in plaats van op de bank te ploffen."

GEWOONTES DOORBREKEN

"Als ik me ergens aan verbind, dan doe ik het. Ik wil bij de volgende afspraak niet voor lul staan. Zo heb ik de kracht gekregen om gewoontes te doorbreken. Van de mensen die nieuw gedrag moeten aanleren, houdt 5 procent het uiteindelijk vol. De rest vervalt in de oude patronen. Ik wil bij die 5 procent horen", zegt Rodney stellig. "Mijn zoontje blijft mijn grote stimulans. Ik wil hem dit later ook meegeven. Het is een voorrecht dat ik gratis deze begeleiding kreeg."

