

# Voorlichting RSI uit je leven!

Themamiddag juni 2017:  
RSI – organiseer het uit je leven

‘Afwisselend’. ‘Ruimte voor iedereen’. ‘Enthousiasme’. ‘Ik heb gevoeld dat ik beter moet kiezen’. En: ‘Graag nog meer diepgang over de mentale aspecten van RSI’. Het zijn een aantal opmerkingen uit de evaluatie van de themamiddag van 24 juni. Wat is er die dag in het Dominicanenklooster in Zwolle gebeurd?

Voor deze themamiddag over de mentale factoren bij RSI, is een locatie in Zwolle gekozen om leden uit het noorden en oosten van Nederland tegemoet te komen. Voor een enkeling blijkt dit inderdaad een stimulans om te komen; voor anderen geeft het programma de doorslag. Vijftien deelnemers gaan een middag aan de slag in een interactieve workshop over de mentale aspecten van RSI-klachten. De workshop wordt enthousiast en kundig begeleid door twee ervaringsdeskundige coaches van de RSI-vereniging: Joke Huisman en Roosmarijn Strootman.

### Wat zijn mentale aspecten van RSI?

Een van de oorzaken van RSI is dat je over je fysieke en psychische grenzen gaat. Belangrijke mentale factoren daarbij zijn: te gestrest werken en al dan niet bewuste angst om niet goed genoeg te zijn, of boosheid daarover: omdat anderen te veel eisen of zaken laten verslonzen.

### ”Ik heb gevoeld dat ik beter moet kiezen”

Die mentale kant is zeker even belangrijk als de fysieke kant, zoals verkeerd zitten of onvoldoende bewegen. ‘Gestrest’ werken heeft gevolgen op hormonaal niveau. Daarnaast veroorzaakt het spierspanning en maakt het dat je oppervlakkiger ademhaalt. Op die manier draagt gestrest werken bij aan het ontstaan en in stand houden van triggerpoints - en dus aan RSI.

### Hoe zit dat bij de deelnemers?

De deelnemers aan de workshop geven aan dat mentale factoren bij hen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van RSI-klachten, zoals: perfectionisme; slecht nee kunnen zeggen; het gevoel klem te zitten tussen allerlei eisen; te veel enthousiasme; aardig gevonden willen worden; te veel ambitie hebben; te veel verantwoordelijkheid voelen; te veel empathie voelen voor anderen - en te weinig voor zichzelf. De deelnemers zijn het erover eens dat sommige eigenschappen, zoals enthousiasme, ambitie en empathie, ook heel positief zijn. Maar je moet ze wel in de hand weten te houden en jezelf niet vergeten.

Enkele deelnemers brengen in dat ze genieten van hard werken. Het geeft hen geen stress, maar voldoening. Maar ook dan kun je over grenzen heen gaan, omdat je alleen het werk ziet en jezelf voorbij loopt.

### Aan de slag!

De inzichten in de oorzaken zijn helder. Maar hoe verander je je gedrag? En hoe kun je daar op een themamiddag een begin mee maken? Aanleg en ontwikkeling bepalen grotendeels je gedrag en die twee dingen zijn niet zo eenvoudig te veranderen. De deelnemers gaan aan de slag met het uitwisselen van ervaringen en met ontspannende spelactiviteiten - hoewel sommigen dat, als echte RSI'ers, meteen serieus en competitief oppakken. Daarnaast kijken de deelnemers bij zichzelf naar binnen, op zoek naar situaties waarin ze over hun grenzen zijn gegaan.

### ”De meeste deelnemers gaan naar huis met een concreet plan om RSI uit hun leven te organiseren”

Dat leidt tot inzicht in wat voor hen nú belangrijk is om te doen. Deelnemers wisselen ook ervaringen uit over positieve veranderingen sinds ze RSI hebben, zoals meer contact maken met hun lichaam en niet meer altijd klaar staan, bijvoorbeeld bij een vrijwilligersorganisatie. Met oefeningen worden deelnemers uitgedaagd om met elkaar te praten. Dat leidt tot meer zelfinzicht – en, omdat er met ballen wordt geoefend, ook tot beweging en energie.

### Stappenplan

Na de oefeningen is er ruim de tijd om een stappenplan te maken. Zo concreet mogelijk, aan de hand van het uitgedeelde werkboek, door antwoord te geven op vragen als: Wat is belangrijk om te veranderen? Wat gaat je dat opleveren? Waar ga je tegenaan lopen? Welke hulpbronnen heb je? En: Wat ga je wanneer doen? In welke situatie en wanneer ben je daar tevreden over? Hulpbronnen zijn mensen of vaardigheden die je kunnen helpen om dingen te veranderen. Een van de deelnemers wil bijvoorbeeld zijn hoeveelheid vrijwilligerswerk verminderen. De spanning hierbij zit in de tweestrijd tussen verantwoordelijkheidsgevoel en jezelf op de eerste plaats zetten. Het is nodig om je het bestaan van die spanning te realiseren en jezelf te gunnen dat jij belangrijk bent.

Een van de deelnemers heeft dat op deze manier concreet uitgewerkt:

“Per 1 oktober 2017 heb ik een van mijn taken overgedragen. Belemmeringen zijn gedachten als: Hoe vinden ze iemand anders? Ik voel me verantwoordelijk voor de club, en als ik het doe, gebeurt het tenminste goed.

Hulpbronnen zijn mijn organisatietalent en dat ik veel mensen ken. Concreet plan: ik ga al voor de zomervakantie goed rondbazuinen dat ik er écht mee ophoud. Meteen na de vakantie stel ik een lijst op van mogelijke vervangers en bedenk ik hoe ik ze ga benaderen. In het eerste overleg na de vakantie vraag ik aan mijn collega-vrijwilligers om me te helpen een vervanger te zoeken.”

### Tenslotte

Na afloop van de inspirerende middag op de sfeervolle locatie in Zwolle, gaan de meeste deelnemers naar huis met een concreet plan om RSI uit hun leven te organiseren. De vereniging denkt nog na over een vervolg, want het is belangrijk om de gemaakte plannen op te volgen. Een tip voor wie er niet bij kon zijn: kijk voor jezelf eens welke mentale aspecten jouw RSI-klachten beïnvloeden

en of je iets kan doen om die aspecten aan te pakken.

*Uit privacyoverwegingen zijn er geen foto's van de deelnemers gemaakt.*

*Tekst: Joke Huisman en Sandra Oudshoff*

*Foto's: Karin Jansen*



*Vorbereidingen in de studiezaal*

## Barcodescanner zorgt voor RSI-klachten

Magazijnmedewerkers en pakketbezorgers die dagelijks met een barcodescanner werken, hebben vaak te kampen met pijn in pols of onderarm. Maar liefst 52 procent van het ziekteverzuim is het gevolg van RSI-klachten.

**D**eze conclusie staat in het onderzoeksrapport *Scannen: pijn zonder resultaat*, opgesteld door bureau Opinion Matters, in opdracht van Panasonic Business. Oorzaken van deze klachten zijn onder meer een gebrekkig ontwerp van de barcodescanner, trage scanners en een slechte leesbaarheid van het scherm - waardoor de apparaten vaak gekanteld moeten worden. Bovendien is de scanner alleen functioneel als het pakket ter hoogte van de taille wordt gescand. Als dit hoger of lager gebeurt, is die minder functioneel en moet er vaker een poging tot scannen worden gedaan. Gemiddeld doet een medewerker met een scanner 197 scans per dag; dat aantal neemt, als gevolg van groei in de sector, jaarlijks met een kwart toe. Werknemers komen zelf met suggesties: plaats scan-activeringsknoppen aan beide kanten van het apparaat, waardoor het aantal succesvolle scans groter wordt.

**"Oorzaken van deze klachten zijn onder meer een gebrekkig ontwerp van de barcodescanner, trage scanners en een slechte leesbaarheid van het scherm"**

Of zorg voor een gehoekte barcodescanner en een nauwkeurige pen. Door een hoek in het scantoestel hoeft het toestel niet gekanteld te worden, zodat pols en arm stabiel blijven; dit vermindert de kans op RSI. Waarbij wel vermeld moet worden, dat dit precies het ontwerp van Panasonic's nieuwe scanner is.

*Tekst: Egbertien Martens*

*Foto: Karin Jansen*

*Bronnen: ttm.nl en logistiek.nl (op zoekwoord: barcodescanner)*



*Een gekantelde scanner. Met een nieuwe, gehoekte scanner wordt RSI voorkomen.*

Onderzoek **K**