

Interview met Lucas Schröder

Wie is Lucas Schröder?

Lucas werkt als organisatieadviseur bij &Connect, een adviesbureau gespecialiseerd in de kracht van de dialoog binnen teams en organisaties, en is expert op het gebied van slaap, bioritme en prestatievermogen en beroepsavonturier. Als semiprofessionele oceaanzeiler probeert hij zo veel mogelijk van zijn tijd op zee te zijn. Zijn ervaringen uit het oceaanzeilen gebruikt hij om bedrijven verder te helpen. Lucas woont in Overveen met twee kinderen.

Hoe zag uw loopbaan er uit?

Oorspronkelijk ben ik afgestudeerd als bedrijfseconoom, en zo ben ik mijn carrière ook begonnen. Ik was daarnaast een fanatiek amateur-wedstrijdzeiler. Omdat mijn liefde voor zeilen zo groot was, heb ik 2005 de stoute schoenen aangetrokken en het kantoorleven ingeruild voor een bestaan als professioneel zeiler. Vanuit die ervaring gaf ik

lezingen over motivatie en prestatie, maar miste ik soms diepgang. Tijdens het zeilen was ik veel bezig met de balans tussen slaap en presteren. Dat bracht me in contact met een hoogleraar psychofysiologie. Zo heb ik me verdiept in de relatie tussen slaap en thema's als prestatievermogen, veerkracht en werkbeleving. Ik ben op den duur ook bedrijven gaan adviseren over deze thema's, wat ik naast allerlei zeilprojecten de laatste 10 jaar heb gedaan.

Onlangs ben ik met twee partners het bureau &Connect gestart, omdat bij veel bedrijven waar ik kwam, ik er achter kwam dat het begin van een oplossing van veel problemen binnen bedrijven gevonden kan worden in het voeren van een constructieve dialoog; op tafel krijgen wat belangrijk is. Met &Connect adviseren we bedrijven op het gebied van het voeren van die dialoog.





Kun je uitleggen wat je ervaringen in de zeilsport rondom prestatievermogen en slaap zijn?

In oceaanzeilen is het natuurlijk de bedoeling dat je zo snel mogelijk van A naar B komt, diegene die dat als eerste doet, wint een race. Ik kwam er echter achter dat het er in deze wedstrijden niet alleen om gaat wie de beste zeiler is, of wie het beste materiaal heeft, maar ook om wie het beste voor zichzelf kan zorgen. Je kan als zeiler wel het meeste talent of ervaring hebben, maar als je dit niet om weet te zetten in een prestatie heb je daar niet zo veel aan. In mijn races was mijn grote vraagstuk: hoe veel moet ik slapen? Om in een solorace te kunnen slapen kun je een autopilot gebruiken. Alleen geeft deze autopilot niet altijd de beste snelheid. Veel slapen betekent dus dat je relatief langzaam bent. Bij weinig slaap raak je vermoeid, vertoon je meer risicogedrag en kan je domme dingen doen. Ik ontdekte dat ik heel goed een optimum kon vinden in mijn hoeveelheid slaap, waardoor ik fysiek, mentaal en emotioneel in staat was om te kunnen presteren. Ik was niet de beste zeiler, maar omdat ik in staat was om goed voor mezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal en emotioneel, kon ik me meten met de beste zeilers. Dit voordeel werd groter naarmate de races langer werden.

Hoe heb je deze ervaringen kunnen gebruiken in je werk?

De ervaringen die ik had in de zeilsport rondom slaap en prestatievermogen hebben me getriggerd om dieper in deze materie te duiken. Ik ging inzien dat mijn ervaring

feitelijk niet veel verschilt van medewerkers in ploegendiensten. Door onregelmatigheid in hun diensten bestaat de kans dat zij ook onvoldoende slapen en dus onvoldoende uitgerust zijn. Dit kan leiden tot het vertonen van meer risicogedrag, het maken van meer fouten, et cetera. Vanuit de wetenschap zijn er allerlei inzichten rondom de effecten van onregelmatig werken op de gezondheid, maar voor bedrijven blijft het ontzettend moeilijk dit goed te regelen.

Kun je dit toelichten?

Ongeveer 15% van de werknemers in Nederland werkt onregelmatig. Dit is een significant deel van de beroepsbevolking. Toch is er nog veel ruimte voor verbetering. Zo zijn er op veel werkplekken waar in de nacht gewerkt wordt niet altijd goede mogelijkheden om korte pauzes te nemen, is het werk niet aangepast aan het feit dat mensen in de nacht een slechtere risicobeoordeling maken waardoor veel meer fouten worden gemaakt, en heerst er in veel ploegen nog een cultuur van 'doorbijten' als medewerkers aangeven de werkzaamheden in de nacht zwaar te vinden.

Ook worden gezondheidseffecten van onregelmatigheid niet altijd voldoende (h)erkend door bedrijven, omdat de koppeling tussen de symptomen van een medewerker en de onregelmatige werktijden niet altijd gezien wordt. Ook hoe we als maatschappij omgaan met onregelmatig

‘We zijn als mens heel erg geneigd om ons te richten op middelen of techniek, terwijl het beter is om de mens als uitgangspunt te nemen.’



werk is ingewikkeld: het leven van veel werknemers is afgestemd op hun ploegendiensten. Wanneer hun roosters zouden worden omgezet naar roosters die beter zouden zijn voor hun gezondheid, levert dit mogelijk weer andere problemen op. Omdat de slaapflexibiliteit van mensen afneemt naarmate ze ouder worden, voorziet ik met de vergrijzing ook dat dit probleem rondom de gezondheid van medewerkers steeds groter wordt. Ook wordt werk steeds complexer, en is steeds meer concentratie nodig voor werk: de kans op fouten in de nacht wordt hiermee ook groter. Ik hoop dat er snel meer besef en gevoel voor urgentie komt voor dit probleem, en dat er betere oplossingen komen voor deze problematiek.

Even terug naar het zeilen: kun je iets vertellen over ergonomie aan boord?

In mijn hoogtijdagen was ergonomie niet de grootste prioriteit. Boten werden zodanig gebouwd dat ze vooral zo licht mogelijk en zo stijf mogelijk waren: alles om maar zo snel mogelijk te kunnen zijn. Om een indicatie te geven: tijdens een solo race van Frankrijk naar Brazilië zeilde ik in een boot waarin er geen enkele plek was om recht te liggen. Je kan je vast voorstellen dat dit niet prettig slaapt. Momenteel is men van deze filosofie aan het terugkomen: de materialen zijn nu zo goed en boten zijn

zo snel dat de mens de beperkende factor is in het zeilen. Om een boot zo snel mogelijk van A naar B te krijgen is het dus ook belangrijk dat je de mensen op die boot zo goed als mogelijk uit kan laten rusten, droog kan laten blijven en kan laten eten, zodat zij in de tijd dat zij aan dek zijn het beste uit zichzelf kunnen halen. De menselijke factor is dus gelukkig weer terug aan het komen.

Als zeiler kom je vaak in een onzekere situatie. Heb je een advies over hoe je het beste met onzekerheid om kan gaan, bijvoorbeeld in deze coronapandemie waar steeds weer andere verwachtingen zijn?

Solo oceaanzeilen gaat vaak gepaard met onzekerheid: je hebt vaak weinig informatie, en je weet vaak niet of de informatie die je hebt nog wel klopt. Dit betekent dat je vaak niet goed vooruit kan plannen en alleen een plan voor een korte termijn kan maken. De meest effectieve strategie is in dit soort situaties je heel erg op een bepaalde taak te richten, en steeds je plan herijken op basis van de informatie die je op dat moment tot je beschikking hebt. Eigenlijk net zoals bij Agile werken ook min of meer gebeurt. Je ziet ook dat veel mensen die de coronatijd als lastig ervaren (hebben) aangeven dat zij het moeilijk vinden zich aan te passen aan de steeds wisselende regels en uitgangspunten, omdat zij onbewust de huidige situatie als ‘eindsituatie’ voor zich zien. Als zeiler weet je, de enige constante is verandering.

Heb je tot slot nog een advies voor onze lezers?

Wanneer het gaat over het verbeteren van prestaties zijn we als mens in deze maatschappij heel erg geneigd om ons te richten op middelen of techniek, terwijl het beter is om de mens als uitgangspunt te nemen.