

Snurkschaamte

Aukje Nauta

Snurken en schaamte, hoe zit het daarmee? En waarom is dat überhaupt een thema? Eerst over snurken. Dat komt best vaak voor. Van de vrouwen snurkt vijftien procent. Bij mannen is het zelfs één op drie.

Dan over schaamte. Tijdens een webinar voor een techniekbedrijf over dat onderwerp hield ik een poll. 'Stel, je snurkt. Schaam je je dan?' Twintig procent zei 'ja'.

En dan over het waarom van dit thema: dat heeft er mee te maken dat ik mensen graag aanmoedig open te zijn over hun schaamte, of die nu gaat over snurken of iets anders. In datzelfde webinar deed ik daarom nog een poll: of men feitelijk snurkte, met antwoordcategorieën van 'nooit' tot 'zo erg, dat het apneu is'. Apneu betekent dat tijdens je slaap je adem secondenlang stopt, waardoor je regelmatig met een schok wakker wordt. Daardoor ben je overdag zo slaperig, dat je zomaar auto-ongelukken kunt veroorzaken. In de poll vinkte één persoon aan dat-ie apneu had. Moedig zou je denken, maar dat viel tegen. De poll was anoniem.

Twee weken later gaf ik aan het managementteam van deze groep technici een vervolgworkshop over hoe je openhartige gesprekken voert met je medewerkers. Bepaald niet gemakkelijk voor deze managers - allemaal mannen. Negen van de tien bedrijven heeft sowieso geen open dialoogcultuur - laat staan bedrijven met overwegend mannen. Om het maar niet te hebben over technici, die vaak zo nerdy zijn dat ze het liefst communiceren via JavaScript.

Halverwege de workshop zei de directeur 'even weg te moeten'. Eenmaal terug bleek dat hij iets geleerd had. Hij zei: 'Ik zal het maar eerlijk zeggen. Ik was net bij de kaakchirurg. Zojuist kreeg ik mijn eerste anti-snurkmachine. *Ik* was het die bij het webinar aanvinkte dat-ie apneu had.'

Een bevrijdende lach ging door de groep. 'Goed dat je het zegt', zei een collega, die vervolgens vertelde zelf

ook te worstelen met snurken. En zo ontstond een open gesprek over goed slapen, eten en bewegen, kortom alles wat nodig is om gezond te blijven.

Schaamte is een lastige emotie. Nogal wat mensen, vooral mannen, schamen zich dat ze zich schamen. Maar als de schaamte er mag zijn, werkt dat bevrijdend. Managers die hun schaamte en beperkingen delen, openen daarmee een goed gesprek over eigenlijk alles, wat de sfeer in een team sterk verbetert. Dat is niet alleen een waarde op zich; het schept ook precies dat niveau van vertrouwen waardoor je met z'n allen nog goed werk aflevert ook.

Trouwens. Zelf slaap ik naast iemand met een anti-snurkmachine. Hij noch ik zijn er trots op; wel ben ik plaatsvervangend trots dat hij er met vrienden over praat. Dat mag dan misschien moeilijk zijn; er *niet* over praten kan dodelijk zijn.

--

Aukje Nauta is co-eigenaar van Factor Vijf Organisatieontwikkeling en bijzonder hoogleraar organisatiepsychologie vanwege Sioo aan de Universiteit Leiden. Onlangs verscheen bij Maven haar boek *Nooit meer doen alsof. Denk je schaamte om en maak het je kracht.*

