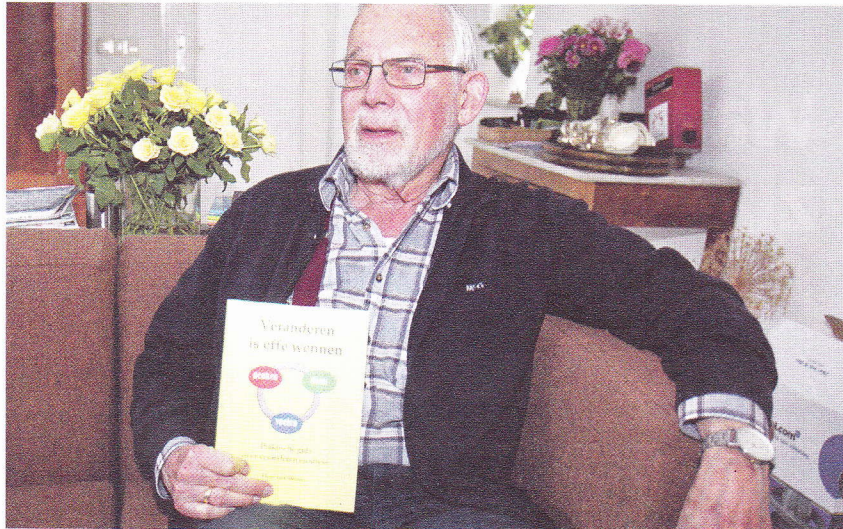


Hein van Steenis schrijft managementboek over veranderen



Hein van Steenis: "Je moet méé veranderen, flexibel zijn." (Foto: Fred Rotgans)

"Hoe ouder een mens wordt, hoe moeilijker het wordt om te veranderen. Patronen zijn ingeslepen. Maar juist volwassenen moeten blijven veranderen, zeker nu de robotisering een vlucht neemt."

De Almeerder Hein van Steenis (85) schreef het managementboek 'Veranderen is effe wennen'. Een praktische gids over hoe je kunt veranderen zonder stress. Van Steenis weet waarover hij praat, want in zijn werkzame leven was hij bij IBM onder meer coördinator Human Factors en manager interne documentatie. "Daar heb ik leren schrijven. Het is altijd mijn bedoeling geweest om een soort 'handboek voor de mens' te maken. Met dit boek heb ik dat bewerkstelligd." Volgens Van Steenis bestaat er geen magische formule om te kunnen veranderen. "De kern van mijn boodschap is 'doe het gewoon, net zo lang tot het gewend is. De Engelsen hebben daar een mooie uitdrukking voor: 'fake it till you make it'. Dat klinkt simpel, maar is verdraaid lastig. Voor volwassenen dan, want kinderen vinden het fantastisch om nieuwe dingen te ontdekken. Volwassenen worden onbewust steeds conservatiever. Ze zijn door gewenning gevormd. 90% van je doen en laten komt uit het onbewuste. En die houdt van gewenning. En toch moeten ook volwassen blijven veranderen. "Alles verandert in het leven, kijk maar naar de techniek. Je moet meebewegen. Ik heb

een algemene gids voor veranderen willen schrijven, waarbij iedereen zijn of haar eigen recept moet zoeken." De opkomst van de robotisering is zo'n nieuwe verandering, meent Van Steenis. "Veel werk wordt de mens uit handen genomen. Daar moeten we ons op aanpassen. We moeten weer leren om samen te werken. Maar wij kennen onszelf niet meer. Dan is het lastig om een ander te kennen."

Verandering brengt stress mee, zo heeft ook Van Steenis ondervonden. "Dit boek is interessant voor mensen die - om wat voor reden dan ook - tegen zichzelf aanlopen. Je moet dus die levenservaring hebben meegemaakt. Stress is volksziekte nummer 1. Dus moet je méé veranderen, flexibel zijn. En dat kan alleen maar door te doen, te ervaren. Zodat een nieuwe gewenning ontstaat. Dit boekje helpt daarbij."

Is dat proces voor Van Steenis, op zijn respectabele leeftijd, inmiddels dagelijkse routine? Van Steenis: "Nee, geenszins. Ik moet er ook mijn best voor doen. Maar ik wil per se blijven veranderen. Begin dit jaar waren mijn goede voornemens: beter luisteren, meer bewegen en minder eten. Ik heb die doelen opgeschreven. Ik leer mezelf aan om beter te luisteren en ben dus drie keer per week in de sport-schoon te vinden om te bewegen. Dan kan je zeggen: waarom doe je dat nog op je 85e? Heel eenvoudig: want bewegen is ook dóen. Je moet het gewoon dóen. Daar draait het om."