

door Gea van Oortmarssen

Lekker luieren: een slimme actie?

Gisteren hoorde ik het nog: *”Ik heb het zo druk op mijn werk dat ik niet aan sporten toe kom”*. Hijgend en puffend stond deze man voor me. Smartphone in zijn hand. Hoe komt het toch dat het werk iemand zó in beslag neemt, dat het zijn leven totaal uit balans trekt? Sterker nog, op deze manier sluipen ongemerkt klachten als een depressie of burn-out je leven binnen. Nog los van het onbegrip thuis of van vrienden die van mening zijn dat je schijnbaar kiest voor overwerken.

Iedereen heeft tijd nodig om te herstellen na een lange werkdag. Als je je werk meeneemt naar huis of thuis piekert over je werk, leidt dat vaak tot problemen. En dat is niet alleen op korte termijn slecht voor je functioneren, maar het is ook aangetoond dat dit gedrag op de langere termijn je gezondheid schaadt. Hoe zorg je dan dat je dat je uit deze vicieuze cirkel blijft en balans vindt tussen je werk en privéleven?



Thuiswerken wordt soms aangedragen als oplossing voor dit probleem. Uit de nationale enquête arbeidsomstandigheden, uitgevoerd door TNO, blijkt echter dat dit averechts werkt. Mensen die thuiswerken geven vaker aan dat zij hun privéactiviteiten verwaarlozen! Thuiswerken om zo werk en kinderen beter te combineren? Misschien toch niet zo slim....

Echte killers voor ontspanning zijn de iPads en smartphones. Het continue checken van je e-mail en berichten en het altijd bereikbaar moeten zijn, leidt je aandacht vaak af wat echt belangrijk is, zoals een ontspannen avond. Het Nieuwe Werken, heeft dan ook naast veel voordelen ook een groot nadeel. Je draagt je werk(-last) altijd in je broekzak of tas met je mee.

Mijn belangrijkste tips om werk en privé meer met elkaar in balans te houden:

- zorg dat je zelf de regie houdt over je werk; stel het einde van je werkdag vast, zonder de illusie te hebben dat het werk dan af is.
- besteed vooral energie aan wat je belangrijk vindt. Wil je voor jezelf bepalen wat voor jou echt belangrijk is en waarom een planning nodig is? Lees dan mijn blog over het [Eisenhower schema](#).

- check maximaal 2x per dag je e-mail en andere berichten. Zet vooral het geluid uit dat je attendeert op een nieuw bericht of e-mail. Dit voorkomt dat alleen al het horen van het piepje stress oplevert¹. Bovendien doe je hiermee ook je collega's of medetreinreizigers een plezier! Geluidsoverlast is namelijk een grote bron van dagelijkse irritatie!

En daarnaast:

- doe thuis of op vakantie vooral de dingen die je echt leuk vindt.
- geef prioriteit aan sporten, vooral als je het daar eigenlijk te druk voor hebt.
- sta eens stil bij waarom het werk zo belangrijk voor je is en je privéleven daar onder lijdt.

Loop je zelf in het dagelijkse leven tegen deze problemen aan? En wil je hier verandering in aanbrengen? Schrijf je dan in voor de workshop [Meer ruimte creëren voor jezelf](#).

Meer lezen? Op de site op www.psychischegezondheid.nl vind je interessante informatie en testen, bijvoorbeeld om na te gaan waar je verbeterpunten liggen in het beter omgaan met stress.

11 juli 2014,

Gea van Oortmarssen.

www.aicom.nl

¹Pavlov stuitte bij zijn onderzoek naar spijsvertering hij op het verschijnsel dat honden al speeksel gingen produceren nog vóór hij voedsel had gegeven. Zelfs als hij - zonder voedsel - deed alsof hij ze ging voeren kwam die reactie. Pavlov onderzocht dit verder, onder meer door aantal seconden voor het voeren een bel te laten rinkelen. Na een aantal keren bleken de honden bij het rinkelen van een bel al speeksel af te scheiden. Dit wordt klassieke conditionering genoemd. Als een prikkel A (de bel) herhaaldelijk voorafgaat aan prikkel B (gevoel van werkdruk) dat een bepaald gedrag (stressreactie) oplevert, dan zal op den duur prikkel A reeds dat gedrag opleveren, ook zonder prikkel B.