



Je kunt dit
verhaal ook
luisteren.
Scan deze
QR-code.



Alles in balans

Het aantal werkenden met een burn-out is de afgelopen jaren explosief toegenomen. Tijd om een betere balans te creëren tussen werk en privé. »

De term *work-life balance* wordt al decennialang gebruikt – al in de jaren dertig waren mensen bezig met het zoeken naar een beter evenwicht tussen werk en privé. De afgelopen jaren is het concept nóg belangrijker geworden, zeker voor kantoorijgers, en dat is makkelijk te verklaren.

Anno 2019 doen we ons werk veelal digitaal. Niet alleen op de computer, maar ook op onze smartphones, zodat we het liefst áltijd en óveral kunnen werken. Er komt een constante waterval aan e-mails binnen, we appen collega's buiten werktijd en onze apps en digitale agenda's laten ons nooit met rust. Best ironisch, als je bedenkt dat deze technologische ontwikkelingen bedoeld waren om ons werk eenvoudiger te maken. Onze workflow hoort inmiddels zo efficiënt te zijn dat we meer tijd over zouden hebben voor ons privéleven: familie, vrienden, vakanties en hobby's. Maar in plaats daarvan is het tegenovergestelde gebeurd: de grenzen tussen werk en privé zijn zo enorm vervaagd dat we niet meer weten waar privé eindigt en werk begint. We denken dat we een goede werknemer zijn als we altijd bereikbaar zijn en elk mailtje binnen een uur beantwoorden. Het resultaat? We zijn nog nooit zo gestrest geweest als nu. Uit cijfers van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2018 blijkt zelfs een op de zeven mensen burn-outklachten te hebben. En die beginnen op een steeds jongere leeftijd. Hoog tijd om de balans op te maken en meer rust te creëren, zodat we uiteindelijk productiever en creatiever kunnen zijn.

Een op de zeven mensen heeft burn-out-klachten



RUSTIG OPSTARTEN

Juist als je net begonnen bent met werken, is de kans op een burn-out best groot. Uit onderzoek blijkt dat 27 procent van de jongeren tot 34 jaar burn-outklachten heeft.

(Bron: SKB onderzoek en advies)





Voor als je door de bomen het bos niet meer ziet

Je to-dolijst is eindeloos en alles lijkt belangrijk. Zodra je begint, komen er tien dingen tussendoor en worstel je je als een kip zonder kop door de dag. Herkenbaar? Besluit om alles wat niet direct tot grote problemen leidt, even te laten liggen. Voor de meest efficiënte to-dolijst volg je dit stappenplan.

STAP 1: CREËER OVERZICHT

Pak een vel papier en teken een aantal cirkels. Elke cirkel vertegenwoordigt een onderdeel van je leven. Bijvoorbeeld: werk, huishouden, vrienden.

STAP 2: MAAK JE HOOFD LEEG

Schrijf per onderwerp alle kleine en grote dingen op die nog moeten gebeuren. Zo verdwijnen ze uit je hoofd.

STAP 3: STEL PRIORITEITEN

Wat is belangrijk en wat is niet of minder belangrijk? Rangschik al

je to-do's. Misschien zijn er zelfs dingen die je kunt wegstrepen. Ga na of er dingen zijn waarbij je de hulp van anderen nodig hebt of die je kunt uitbesteden.

STAP 4: KIES EEN TAAK, VERGEET DE REST

Je hebt nu een overzicht van alle dingen die je nog zou willen doen. Nu is het belangrijk om specifiek te zijn. Zet de stopwatch op je mobiel op vijftien minuten. Kies een taak waar je je het komende kwartier op gaat focussen. Als het een grotere taak is, deel je hem op in kleinere

stukjes. Schrijf die ene taak op een briefje en leg de andere lijsten weg. Nu leven is ineens heel eenvoudig: je hoeft het komende kwartier maar één ding te doen!

STAP 5: NEEM RUST

Kwartier voorbij? Neem een korte pauze, loop wat rond, haal een glaasje water. Ga aan de slag met de volgende vijftien minuten. Dat mag dezelfde taak zijn, maar ook iets anders. Kies af en toe iets uit de lijst waar je zin in hebt. Zo worden dingen weer leuk, in plaats van een eindeloze lijst vol 'moetjes'. »





9 tips om van je stress af te komen

DE EXPERT

Hoe komt het dat we te hard werken? Waarom hebben we zo veel last van fomo? En wat kun je zelf doen om te dealen met stress? Thijs Launspach (31), psycholoog en auteur van het boek *Fokking druk*, legt het ons uit.

WAT VERSTA JIJ ONDER EEN GEZONDE WORK-LIFE BALANCE?

“Een manier waardoor je aan de belangrijkste eisen van je leven voldoet, zonder dat je ten onder gaat aan te veel stress. We hebben het drukker dan ooit, zowel door ons werkende bestaan als ons dagelijks leven, dus je zult die twee in balans moeten brengen. Daarvoor moet je kiezen welke doelen je wilt nastreven en daarnaast goed voor jezelf blijven zorgen. Dat doe je onder andere door niet constant ‘aan’ te staan, maar jezelf ook regelmatig ‘uit’ te zetten.”

HOE KOMT HET VOLGENS JOU DAT ZO VEEL MENSEN LAST HEBBEN VAN STRESS EN BURN-OUTS?

“We zijn steeds meer gaan geloven in de maakbare samenleving, waarin we ons geluk en ons succes helemaal zelf in de hand hebben. De mogelijkheden zijn eindeloos, dus zolang we maar de juiste keuzes maken, worden we gelukkig en succesvol. Daardoor zijn onze verwachtingen hooggespannen en voelen we ons een ‘loser’ op het moment dat het niet lukt. Daarnaast stellen we ook nog eens hoge eisen aan onszelf. We willen presteren op ons werk, maar ook een druk sociaal leven hebben met minimaal een paar festivals per jaar én een goede vriendin/partner/

ouder zijn. Ten slotte vergelijken we ons graag met mensen die het ‘beter’ doen en ook dat is een recept voor teleurstelling. De mensen op mijn socialmediafeeds zijn allemaal superaantrekkelijk, doen alleen maar leuke dingen, hebben een fantastische baan, gaan regelmatig naar de sportschool en lachen alsof ze de gelukkigste mensen op aarde zijn. Al deze dingen zorgen ervoor dat mensen geneigd zijn om over hun grenzen heen te gaan. Ze gaan minder goed voor zichzelf zorgen en als ze dat een paar maanden doen, komen ze in de gevarenzone terecht.”

OP WELKE MOMENTEN ERVAAR JIJ NOG WELEENS STRESS EN HOE GA JE DAARMEE OM?

“Doordat ik me heb verdiept in deze materie, houd ik mijn eigen stressniveau natuurlijk goed in de gaten, dus het komt niet meer zo vaak voor. Mijn grootste probleem is dat ik heel veel dingen leuk vind. Dat levert een overvolle agenda op met dingen die in principe allemaal superleuk zijn, maar bij elkaar te veel druk veroorzaken. Dan ga ik als eerste afspraken afzeggen, want anders gaat het mis. Vaak vinden mensen dat helemaal niet zo erg, want die hebben het óók druk. Ik denk dat écht goed en realistisch kunnen plannen, de belangrijkste key is voor een stressvrij leven.”

- ① **Zorg goed voor jezelf.** Voldoende slapen, gezond eten, genoeg bewegen en ontspannen is belangrijk, juist op momenten dat je daar eigenlijk geen tijd voor hebt.
- ② **Haal bewust adem.** Je stressniveau daalt al door een paar minuten rustig door je neus in te ademen, en door je mond uit te ademen. Diep ademen zorgt voor een lagere hartslag en bloeddruk, wat zorgt voor meer rust in je hoofd.
- ③ **Zet de notificaties van je apparaten uit.** Dit zorgt voor minder onderbrekingen, minder switchen en dus minder stress. Je krijgt alle informatie nog wel, maar pas wanneer dat uitkomt.
- ④ **Kijk niet meer dan drie keer per dag naar je mail.** Bijvoorbeeld alleen 's ochtends vroeg, na de lunch en aan het einde van de dag. Uit onderzoek van de University of British Columbia is gebleken dat je daar gelukkiger, efficiënter en minder gestrest van wordt.
- ⑤ **Herken je waarschuwingssignalen en handel ernaar.** Iedereen reageert anders op stress. De een krijgt last van hoofdpijn, de ander heeft een gejaagd gevoel. Als je weet wat stress met jou doet, kun je ingrijpen als je jouw alarmsignaal opmerkt.
- ⑥ **Houd je hoofd zo leeg mogelijk.** Als er veel dingen door je hoofd spoken, kun je makkelijk het overzicht kwijtraken. Door al je to-do's op te schrijven en prioriteiten te stellen, hoef je er niet meer aan te denken.
- ⑦ **Goed genoeg is goed genoeg.** In tijden van stress moet je je perfectionisme even laten varen. 'Goed genoeg' geldt in meer gevallen dan je denkt, dus je hoeft niet eindeloos te blijven bijshaven.
- ⑧ **Train je aandacht.** Doe bijvoorbeeld mindfulnessoefeningen. Ga tien minuten voor het raam zitten en observeer alleen. Probeer nergens anders aan te denken.
- ⑨ **Doe regelmatig iets NIET.** Als je geen energie hebt, hoef je je écht niet aan al je afspraken te houden. Experimenteer met de edele kunst van het afzeggen. »

DE 4-URIGE WERKWEEK

Ruim tien jaar geleden publiceerde Tim Ferriss zijn bestseller *The 4-Hour Workweek*. Leef je volgens zijn methode, dan zou je meer tijd overhouden voor leuke dingen. De grootste misvatting over dit boek is dat mensen denken dat je daadwerkelijk nog maar vier uur hoeft te werken en de rest van de week op het strand kunt liggen.

De Nederlandse Sebastiaan Tan (30), die van 2011 tot 2015 volgens deze methode leefde, kan dit beamen: "Het was me gelukt om mijn fulltime sales job in vier uur per week te doen, terwijl ik de wereld rondreisde. Maar in die tijd bouwde ik ook een passief inkomen op door te beleggen in ontroerend goed en startte ik een eigen bedrijf. En dat kost natuurlijk óók tijd. Het is eigenlijk jammer dat het boek *The 4-Hour Workweek* heet, want mensen denken dat je precies vier uur moet werken. Terwijl het veel meer gaat over hoe je met tijd en locatie omgaat."

Werken om te werken

Tim Ferriss waarschuwt voor het werken om te werken. Iets wat veel tijd kost, is niet automatisch belangrijk. Beperk daarom de tijd die je ervoor uittrekt en werk alleen als je op je best bent. Je talent, interesse en mentale uithoudingsvermogen vertonen een golfpatroon. Als je daar rekening mee houdt, word je productiever en is je leven prettiger. De veertigjarige werkweek is bedacht in een tijd dat mensen vooral aan een lopende band stonden. Veertig uur was gemiddeld het maximum wat je van een mens kon vragen, anders werd het fysiek

Waar krijg je energie van? Dát zijn de dingen die je in je werk moet doen

te zwaar. Tegenwoordig hebben we nog steeds een veertigjarige werkweek, terwijl lopendebandwerk niet meer de norm is. Tan: "Het werk van nu is

best creatief van aard en daarbij is het niet bepaald bevorderlijk om veertig uur per week in dezelfde ruimte achter een bureau te zitten. Om de creativiteit te bevorderen, moet je bewegen en impulsen krijgen. Daarom moeten we de werkweek vrijer inrichten. Bij veel start-ups doen ze dat gelukkig al."

Minder ballast

Als alternatief stelt Ferriss het mini-pensioen of 'de mobiele levensstijl' voor. In plaats van te werken tot je oud en versleten bent en dan pas van het leven te genieten, kun je dat beter doen als je nog jong bent door af en toe een lange break te nemen. En je hoeft écht niet veertig uur per week te zwoegen, want je kunt bepaalde dingen prima uitbesteden zodat jij kunt focussen op de dingen waar jij goed in bent. Vraag je af: waar krijg ik de meeste energie van? Wat zorgt ervoor dat ik 's ochtends uit bed spring? Dát zijn de dingen die jij in je werk moet doen. Op die manier hoef je minder dingen te doen die voor jou als ballast voelen en kun je focussen op je passie.





Haal het beste uit je werkdag (en jezelf)

Als je geen geldboom in je tuin hebt staan, zul je toch moeten werken. Wat kun je dan doen om die werkdagen wat chiller te maken? We geven je tips om af en toe wat afstand te creëren van je (kantoor-) werk, zodat je het meer kunt loslaten en tussendoor genoeg kunt ontspannen.

✗ NEEM TIJD OM TE LUCHEN

Iedereen heeft recht op lunchpauze, dus jij ook. Geniet er dan ook van! Neem écht even een halfuur of uurtje voor jezelf, ontspan, eet je lunch rustig op en laat je ook je telefoon even links liggen.

✗ WERK AF EN TOE EEN DAGJE THUIS

Change of scenery kan een boost geven aan je creativiteit en tijdens een thuiswerkdag heb je bovendien geen last van collega's die je kunnen afleiden. Zo kun je ongestoord heel wat stapels werk wegwerken. Een random (mid)dagje vrij kan ook wonderen doen (je hebt die vrije dagen niet voor niets!).

✗ WISSEL JE HOUDING AF

Lange dagen achter een bureau? Zitten is het nieuwe roken, dus wissel je houding zo veel mogelijk af door bijvoorbeeld regelmatig een halfuurtje te gaan staan tijdens je werk.

✗ WALK WITH ME

Naast afwisselend zitten en staan, is het ook fijn om af en toe te wandelen. Het zorgt ervoor dat je even je hoofd leeg kunt maken en kunt ontspannen. Slim: het wandelend werkoverleg. Het bevordert de bonding tussen jou en je collega. Daarnaast heb je minder last van afleiding en stimuleer je creatief denken.

✗ PLAN EEN ONTBIJTHEETING IN

Net als wandelen tijdens een werkoverleg, voelt een ontbijttheeting minder formeel en heb je minder last van afleiding. Ook geeft het je de mogelijkheid om je werkdag wat rustiger te starten en de uren op kantoor te verminderen.

✗ WERK EEN (MID)DAG IN EEN KOFFIETENT

Het gekletter van borden op de achtergrond, het geluid van een koffiemachine en geroezemoes kunnen je creativiteit prikkelen. Daarnaast is concentratie besmettelijk, dus je omringen met harde werkers zorgt dat je productiever bent.