

Druk, druk, druk? Je kunt ook doorschieten

Lange dagen op kantoor, online van de ene meeting naar de andere hoppen en tussendoor snel je broodje achter je computer eten omdat je er 'zo lekker in zit'. Druk zijn met werk is tegenwoordig de norm, het geeft je energie en laat je je productief voelen. Toch kent deze 'optimal busyness' ook een keerzijde.

Vraag een vriend of vriendin hoe het gaat en de kans is groot dat het antwoord 'goed hoor, druk' luidt. Het is geen geheim dat veel mensen overwerkt zijn: volgens cijfers van TNO kampten 1,3 miljoen Nederlanders in 2022 met burn-outklachten. Sinds de pandemie is thuiswerken steeds normaler geworden, waardoor vaste werkuren steeds meer vervagen – nog even dit belletje doen, nog even de laptop open om een taak af te ronden.

Het Amerikaanse zakentijdschrift Forbes omschrijft deze manier van werken als een gevolg van de *hustle culture*: je succes hangt af van de vele uren die je maakt en de offers die je daarvoor brengt. Dingen voor elkaar krijgen terwijl anderen achteroverleunen. En dat zorgt voor aanzien.

Alleen: erg gezond is het niet. Uit eerdergenoemd TNO-onderzoek blijkt dat werknemers in 2021 bij elkaar 11 miljoen dagen hebben verzuimd vanwege werkstress. Toch hebben de meeste mensen het liever te druk op hun werk dan te

rustig. Maar waarom willen we het zo druk hebben als dat impact heeft op onze mentale gezondheid?

Perceptie van tijd

Onderzoekers van businessschool Essec en Emlyon Business School ontdekten recentelijk dat hoe mensen de controle over tijd op het werk ervaren, impact heeft op hun perceptie van *busyness*, oftewel bezig zijn. De ideale staat van zijn voor werknemers noemen zij *optimal busyness*: een specifiek soort aantrekkelijke en stimulerende workflow. Hierin voelen mensen zich energiek en productief en hebben ze het gevoel dat ze controle hebben over hun tijd.

Toch waarschuwen de onderzoekers in het wetenschappelijke tijdschrift *Psychology Today*: 'Optimal busyness lijkt in eerste instantie alleen maar voordelen te hebben: het voelt goed en je krijgt meer gedaan. Dat goede gevoel slaat op

Je energiek en productief voelen, plus denken dat je controle hebt over je tijd: wie wil dat niet?



TIPS VOOR EEN GEZONDERE MANIER VAN WERKEN

● *Deel je werkdag in in blokken 'deep work' en 'shallow work', en time die met een wekker, tipt programmeur Oscar de Bos, coauteur van het boek 'Focus AAN/UIT': 'Tijdens shallow work doe ik vluchtige klusjes, zoals mails beantwoorden, en ben ik bereikbaar voor collega's. Tijdens deep work focus ik me op taken die wat meer van mijn concentratie vergen, zoals programmeren. De dag voor mijn*

werkdag plan ik die blokken in.'

● *Maak ook een projectenlijst, zegt De Bos. 'Heeft iets een deadline, dan springt die er meteen uit. Per blok heb ik tien minuten de tijd voor voorbereiding, dan veertig minuten knallen en dan tien minuten pauze, zonder telefoon.'*

● *Hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Arnold Bakker*

raadt aan om in je werkweek vaste evaluatiemomenten in te bouwen. 'Als je in een flow zit, lukt het amper om goed naar jezelf te kijken. Doe dat tijdens zo'n ingepland evaluatiemoment: wat doe ik? Wat levert het me op? Zit ik nog wel op de goede werkplek? Misschien maakt een taak je erg moe, of kom je amper meer toe aan je privéleven. Dan weet je dat er iets moet veranderen.'

den duur echter om. Je overwerkt jezelf, krijgt daardoor minder gedaan, verliest motivatie en je werkt meer dan je wilt. De voordelen zijn dus van korte duur, en toch zullen veel mensen het blijven najagen.'

De bevindingen uit het onderzoek maken duidelijk waardoor mensen worden aangetrokken tot het maken van lange dagen op kantoor en het voldoen aan de veel-eisende tijdsdruk. Veel mensen, net als de werknemers van het wereldwijd opererende accountants-

en advocatenkantoor die voor het onderzoek werden geïnterviewd, zoeken tegenwoordig naar spanning en adrenaline in hun werk én naar optimal busyness. Maar doordat werk geen einde kent, leidt de zoektocht naar dat laatste vaak tot overwerken.

Nachten doorhalen

Oscar de Bos, programmeur en coauteur van het boek *Focus AAN/UIT*, herkent dit wel. Toen hij nog een beginnend programmeur was,

haalde hij soms nachten door met een fles cola naast zijn computer. 'Als ik het zo druk had, voelde dat enerzijds heel slecht, maar anderzijds ook goed. Ik had afgezien, ik had hard gewerkt. Maar als ik op een normale manier hard had gewerkt en nog vol energie thuis kwam, dacht ik: ik voel me niet moe, heb ik wel genoeg gedaan?'

'Het fenomeen optimal busyness is nieuw, maar de uitwerking is nu wel bekend', legt Arnold Bakker uit. Hij is hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. 'Sinds de jaren zeventig is er steeds meer bekend geworden over die flow, waarin je op de pieken van je kunnen functioneert. Dat je daarin kunt doorschieten is bekend in de literatuur, maar nog niet bij het grote publiek.'

Volgens Bakker is het lastig om met gedegen onderzoek aan te tonen of het écht bestaat. 'Maar als fenomeen is het belangrijk, het is echt iets van deze tijd. We willen veel doen tijdens werk en buiten werk. Terwijl het voor je gezondheid beter is om tussendoor rust te nemen.' Bakker begrijpt wel waardoor dat niet altijd lukt. 'Als alles lekker loopt, kom je in een flow terecht. Je krijgt dan een hyperfocus en vergeet jezelf en alles om je heen. Hoe meer je doet, hoe succesvoller je je voelt: je krijgt meer mails, iedereen is blij dat je zoveel doet, en dan wil je steeds meer – en dus te veel – taken oppakken.' □

Werk kent geen einde, dus zoeken naar 'optimal busyness' leidt tot overwerken