

Werslaafd

aan je

Werk

HOE KICK JE AF – ALS JE ER ECHT VANAF WILT?

Je leeft met je Blackberry in de hand en mailt en sms't op de wc tijdens etentjes met vrienden. Want je weet best dat het wat ver gaat, die werklust van jou. Maar een werkverslaving is in deze tijd van ontstressen echt taboe. Slecht voor jou, je kids én je huwelijk. Psychotherapeut en schrijfster Carien Karsten schreef er een boek over en weet raad.

TEKST MONIQUE HEIJST

‘Als je de hele tijd opruimt, kan dat een signaal zijn dat je werkdruk **te hoog** oploopt’

Leuk hoor, dat flexibele werken. Maar jagen we onszelf daarmee niet helemaal over de kling door die constante beschikbaarheid? Welke symptomen vertoon je als je verslaafd bent aan je werk?

“Je Blackberry niet uit kunnen zetten, constant je mail checken. Je belooft jezelf en je omgeving beterschap, maar het lukt gewoon niet. Onder het mom van stomme smoesjes val je terug in je oude patroon.

Je wéét dat het niet goed is om constant met je werk bezig te zijn en toch kun je het niet stoppen. Maar 's avonds val je doodmoe om. Bovendien vergeet je te genieten van je successen, je behaalde targets. Constant met je werk bezig zijn heeft vaak ook te maken met perfectionisme. Je wilt het nóg beter doen dan je al doet. Bovendien gaan mensen rekenen op jouw beschikbaarheid en hou je het systeem in stand.

Sommige mensen krijgen bij hoge werkdruk een sterke behoefte om op te ruimen. Hoewel het therapeutisch kan werken, is het vaak een teken dat ze een schijngevoel van controle creëren. Net als post-its door het hele huis om overzicht te houden.

Constant werken is bovendien enorm contraproductief, want je schept geen ruimte voor creativiteit. Onderzoek heeft aangetoond dat het een negatieve invloed heeft op je brein als je altijd alert bent. Je kunt je uiteindelijk minder concentreren en wordt zelfs vergeetachtig. Bij een verslaving hoort afkicken. In dit geval moet je afkicken van de onrust.”

Hoe bouw je herstelmomenten in?

“Door je telefoon af en toe uit te zetten en je mail niet meer dan twee keer per dag te checken. Begin de dag vooral niet met je mail. Laat je computer dus ook niet melden dat er een nieuwe mail is binnengekomen. Je bent het meest productief tussen negen en twaalf uur 's ochtends en dan weer van vijf uur tot negen uur 's avonds. Pas als je 's ochtends lekker gewerkt hebt, mag je als beloning even je mails doen. Want daarmee verlies je toch zo'n twintig minuten én je concentratie.

Ook een telefoon kan een enorme stoorzender zijn, net als sms-verkeer. Mensen zitten tegenwoordig zelfs tijdens vergaderingen te sms'en. Zo'n sms haalt je uit je concentratie en geeft een extra prikkel. Bewaar dat soort handelingen tot de lunch. Vraag je steeds af hoe belangrijk een sms of telefoontje is en of het niet even kan wachten.

Thuiswerkers hebben een extra uitdaging als hun kinderen ook rondlopen. Dat werkt stressverhogend door de extra impulsen die je als moeder niet kunt negeren. Zorg dus voor een afgescheiden werkruimte en een oppas die zich met de kinderen bezighoudt, zodat je niet al die signalen hoeft te filteren. Thuiswerken heeft natuurlijk ook voordelen. Zoals een wasje dat je tussendoor in de machine kunt stoppen. Maar reserveer daar ook een vast kwartiertje voor. Anders heb je constant het idee dat je in huis ook steeds iets moet doen.

Gebruik de avonden om lekker 'op te sloven' en zet uiterlijk ►

om 21.00 uur je computer uit. Doe dingen waar je echt van ontspant. Een boek lezen werkt beter dan televisie kijken, want dat geeft weer te veel prikkels.”

Hoe voel je dat de emmer bijna overloopt en je je balans weer moet opzoeken?

“Als je leuke dingen gaat afzeggen of er tegenop gaat zien. En dan heb ik het niet alleen over een afspraak met je vriendin, maar ook over een leuke opdracht. Je slaapt slecht en wordt vroeg wakker. Je laadt dus niet meer op, want mensen hebben toch zo'n zeven tot acht uur slaap nodig om fit te blijven. Je geheugen werkt trouwens ook beter na een goede nacht. Dan komen er zelfs dingen bovendien die je aan het einde van de vorige dag niet meer wist.”

Wat is de beste manier om snel en effectief weer in balans te komen?

“Sporten helpt altijd. Zet gewoon je kinderen in de bakfiets en ga een eind fietsen als zij ook thuis zijn. Ga muziek luisteren, zwemmen, koken of tuinieren. Als je daar tenminste van houdt, want ontspanning is natuurlijk voor iedereen iets anders. Zo zijn er ook mensen die het liefst met een bootje het water op gaan

of met een boek in bad gaan zitten. Niets doen is trouwens niet automatisch de beste manier om weer op adem te komen. Dan kun je ook gaan piekeren en daar ontspan je weer niet van. Ga vooral geen antidepressiva gebruiken of veel alcohol drinken als je stress ervaart. Mentaal krijg je misschien even een opkikker, maar fysiek ga je uiteindelijk onderuit. Bovendien ga je er ook slechter van slapen. Vrouwen kunnen het beste maximaal een glas wijn per dag drinken en twee alcoholvrije dagen per week inbouwen om fit te blijven.”

Kun je zelf de balans bewaren of heb je je omgeving daarbij nodig?

“De grootste rol heb je zelf, in de manier waarop jij met omstandigheden omgaat. De omstandigheden zelf hebben minder invloed. Prioriteiten kun je zelf het beste bepalen. Je moet het belang van je werkgever of opdrachtgever natuurlijk respecteren en in oplossingen denken als je zelf ergens geen tijd voor hebt. Maar nee zeggen hoort erbij om de balans te bewaren. Natuurlijk zijn er werkgevers die het je onmogelijk maken om de balans te houden. Bijvoorbeeld door altijd na vijven met een spoedklus aan te komen zetten. Dan moet je toch eens goed nadenken of je deze ongezonde situatie niet zelf moet beëindigen.” ■

‘Niks doen is niet automatisch de beste manier om weer op adem te komen’



CARIEN WIE?

Carien Karsten is psychotherapeut en schrijfster. Ze schreef o.a. *Hart aan het werk* over het belang van kiezen voor dingen die je belangrijk vindt, waardoor je met plezier aan het werk blijft. Want soms gaan mensen zo in hun werk op dat ze vergeten naar hun hart te luisteren. Daarnaast publiceert zij over werkgeluk, werkstress en ander psychisch ongemak, zoals piekeren en perfectionisme.

Cariens eigen bureau StroomQ is gespecialiseerd in arbeidsgerelateerde kwesties, zoals loopbaancoaching, stresspreventie en persoonlijke effectiviteit. Daar coacht en traint Carien professionals ook in het optimaliseren van hun balans. www.carienkarsten.nl

De balans top 5

1

Zorg dat je fysiek fit blijft, blijf in beweging, eet gezond en begin de dag met tijd inplannen voor ontbijt! Door sporten raak je afvalstoffen kwijt die het stresshormoon aanmaakt.

Onderneem dingen waarvan je ontspant. Geniet van geuren, muziek en geef je zintuigen de ruimte. Stel leuke dingen niet uit omdat je denkt dat je er te moe voor bent. Uiteindelijk geven ze energie. Zet jezelf niet opzij.

2

Wees je bewust van je emoties en blijf niet in die emotie hangen. Kijk naar waar je trots op bent, welke successen je hebt behaald en stop met je schuldig voelen

3

Kijk of je qua werk op de goede plek zit. Twijfel je, ga dan aan de slag, bijvoorbeeld met een loopbaancoach. Onderzoek je talenten en maak een lijst van energievreters en energiegevers. Hoe meer je aan je energiegevers werkt, hoe beter je in balans komt.

Blijf relativeren en trap op de rem als je aan het piekeren slaat! En neem het jezelf niet kwalijk als je toch een keer over je grens gaat, maar zie het als een leermoment.