

NU.nl gebruikt cookies.  
Doorgaan betekent akkoord.

Akkoord

Meer info / instellingen



Werk



14 °C



€ 1,744



554



TV gids



0 Live



Foto: 123RF

## 'Werkdruk is een beetje hip en ontspanning is een vies woord'

Gepubliceerd: 01-05-18 06:34

Laatste update: 01-05-18 16:10

Deel

**Meer mensen ervaren tegenwoordig werkdruk, omdat er hogere eisen worden gesteld. Ook de mentale en emotionele belasting is toegenomen. Maar de een is beter tegen stress bestand dan de ander.**

Een glazenwasser of schoonmaker had tien jaar geleden minder aan zijn hoofd dan nu, benadrukt Dennis Karakoc van StressCentrum dinsdag in de NU.nl-podcast [Dit wordt het nieuws](#). Ook in het onderwijs moet bijvoorbeeld meer werk verzet worden.

Maar dat is niet het enige. "Ambulancebroeders worden tegenwoordig steeds vaker geconfronteerd met agressie. En ook leerkrachten worden veel meer geconfronteerd met agressie en intimidatie", weet hij. "Daarnaast is het ook zo dat we in een samenleving zitten waarbij werkdruk of het druk hebben ook een maatschappelijk verschijnsel is. Druk is een beetje hip en ontspanning is eigenlijk een vies woord."

Karakoc wijst bijvoorbeeld op de smartphone, die voor veel jongeren het eerste en het laatste is dat ze iedere dag zien.

"Er is onvoldoende ruimte om even geen prikkels te hebben. Dat zorgt er dus voor dat we met z'n allen in een

**NU.nl gebruikt cookies.**  
**Doorgaan betekent akkoord.**

Akkoord

[Meer info / instellingen](#)

Er is sprake van werkdruk als er geen goede balans is tussen de eisen die aan het werk worden gesteld en de mogelijkheden van werknemers om de taken goed uit te kunnen voeren.

Dit kan te maken hebben met de hoeveelheid werk die je kunt verrichten, maar ook met de emotionele belasting van het werk.

"Maar er spelen ook andere factoren mee", aldus Karakoc. "Ben je bijvoorbeeld in staat om je pauzes zelf te organiseren, heb je autonomie in je werk, heb je steun van je collega's of van je leidinggevende? Dat geheel bepaalt eigenlijk hoe die balans is."

## Privé

Niet alleen de aard van je werk en je werkomstandigheden bepalen of je werkdruk ervaart. "Iemand die bijvoorbeeld in de privésituatie mantelzorg verricht, kan een hoge mate van belasting hebben", legt Karakoc uit. Dit kan uiteindelijk tot problemen leiden op het werk.

Er zijn dus factoren die per persoon verschillen. "Welke belasting heb je thuis? Hoe stressbestendig ben je zelf? Hoe competent ben je? Dat geheel bepaalt waarom de een bijvoorbeeld wel een bepaalde werkdruk of werkstress kan ervaren en een ander zegt: 'Ik heb nergens last van'."

## Serieus nemen

Volgens Karakoc is het vooral belangrijk om signalen van werkdruk heel serieus te nemen, omdat de druk kan leiden tot werkstress.

"En werkstress kan leiden tot bepaalde belastingsverschijnselen die zich - als je daar niets aan doet - lichamelijk, psychisch, emotioneel of in het gedrag kunnen uiten." Denk daarbij aan een burn-out, chronische vermoeidheid, spanningsproblemen, nervositeit of een depressie.

Vervolgens moet je als werknemer praten met collega's, je leidinggevende en je hrm-afdeling. "Er zijn een aantal factoren die binnen een organisatie werkstress kan beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan omgaan met technologie, de autonomie die mensen hebben of de werktijden, ontwikkelingsmogelijkheden en dat soort zaken."

Ook moet je kijken naar de balans tussen werk en privé: "In veel organisaties is het nog steeds normaal dat mensen altijd hun e-mails moeten lezen, ook na werktijd." Karakoc raadt mensen aan hierover afspraken te maken met hun werkgever.

## Ontspanning

"Je kunt zelf ook veel dingen doen", stelt hij. "Dat betekent dat je moet zorgen voor voldoende ontspanning. Zorg voor voldoende rust, herstelmomenten en voldoende slaap."

Ook is het aan te raden om binnen je werk te onderzoeken waar je energie van krijgt en wat je energie kost. "Dat kan bijvoorbeeld heel simpel zijn door tijdens de lunch een wandelingetje buiten te gaan maken. Gewoon even met je collega's een rondje lopen."

Verder is multitasken wat Karakoc betreft uit den boze. Je kunt je beter op één taak richten.

## Werkgevers

Daarbij ziet hij ook een taak weggelegd voor werkgevers. "Op het moment dat iemand uit gaat vallen, dan heeft niet alleen hij of zij een groot probleem, maar zijn collega's ook. Want het werk komt bij hen terecht. En uiteindelijk de organisatie natuurlijk ook."

NU.nl gebruikt cookies.  
Doorgaan betekent akkoord.

Akkoord

Meer info / instellingen



Lees meer over: [Werkdruk](#)

## NUwerk (Vacatures van onze partners) >

Ga naar de leukste marketing- en communicatievacatures >

Bekijk alle vacatures in de bouw- en technieksector >

Kijk op NUwerk voor het meest complete vacatureoverzicht >

Vacatures van onze partners



## NUjij-reacties

NU.nl gebruikt cookies.  
Doorgaan betekent akkoord.

Akkoord

Meer info / instellingen

Reacties

Mijn profiel

Het is niet (meer) mogelijk om op dit artikel te reageren.

Aanmelden om te reageren

 Alle reacties 10

Weergave-opties 

**XPLOKX** 1 dag geleden

Totaal niet herkenbaar. Althans voor mij.

Respect 

Deel  Rapporteer 

**Fred\_Schaafsma** 2 dagen geleden

Denk dat een hoop mensen tijd over zouden houden als ze minder met hun telefoon en social media bezig zouden zijn. De smartphone is een heel handig apparaat. Maar lijkt nu voor veel mensen een eerste levens behoefte. En social media leggen de meeste mensen meer druk op dan ze zelf beseffen

Respect 

Deel  Rapporteer 

**Matthew\_Groen** 2 dagen geleden

Oplossing #2:

Meer werken en je "privé"-leven uit de deur.  
We leven in 2018.

Respect 

Deel  Rapporteer 

**Walter\_Fraans** 2 dagen geleden

OPLOSSINGEN VOOR BURNOUT

Burnout is een epidemie geworden, met veel ernstig leed, en gigantisch hoge kosten voor de samenleving.

NU.nl gebruikt cookies.  
Doorgaan betekent akkoord.

Akkoord

Meer info / instellingen

## Laatste nieuws



'Technische sector verwacht concurrentieproblemen door personeelstekort' >

Onderzoeksraad: Scherp regels voor varen met gevaarlijke stoffen aan   >

Nederlandse bedrijven gebruiken vaker duurzame cacao >

'Hagel leidt tot tientallen miljoenen schade voor glastuinbouw in Limburg' >

'Meerderheid mkb-bedrijven nog niet voorbereid op privacywetgeving' >

## Arbeidsmarkt



'Naarmate je ouder wordt, is het risico op krasje op loopbaan groter.'

**Lees meer >**

## Nieuwsbrief NUzakelijk



Wil jij niets missen op ondernemersgebied? Meld je aan voor onze nieuwsbrief, dan weet je precies wat eraan zit te komen.

**Lees meer >**

## Forensen



'Files en afstand wennen vanzelf als je ver van je werk woont.'

**Lees meer >**

## Lokaal adverteren op NU.nl

Adverteer lokaal

**NU.nl gebruikt cookies.**  
Doorgaan betekent akkoord.

[Akkoord](#)

[Meer info / instellingen](#)

Vanaf 25 euro

**Aan de slag**



**Feedback** 



© 2018 Sanoma Digital The Netherlands B.V. NU - onderdeel van Sanoma Media Netherlands Group

[Contact met de redactie](#)  
[Colofon](#)  
[Copyright](#)  
[Disclaimer](#)  
[Privacy en cookiebeleid](#)  
[Klachten](#)  
[Adverteren](#)  
[Apps](#)  
[Werken bij NU.nl](#)

