



▲ Foto ter illustratie. © Shutterstock

De impact van thuiswerken op je brein: 'We worden er gewoon niet blij van'

Thuiswerken is *here to stay*. Veel bedrijven zijn van plan om hun kantoren in de toekomst minder te gaan gebruiken. Maar is al dat thuiswerken eigenlijk wel goed voor ons brein?

Harriot Voncken 10-02-21, 07:30 Laatste update: 09:14



19



12



14 REACTIES

Ulrika Leons is gz-psycholoog, organisatieadviseur en directeur van Skills bij Zorg van de Zaak, een bedrijf dat honderden werknemers ondersteunt bij uitval. Leons: „Thuiswerken heeft zeker voordelen. Sommige mensen merken dat ze meer taken kunnen afmaken, omdat ze meer rust en focus hebben. De pandemie heeft sommige werkgevers over de streep getrokken, die thuiswerken voorheen niet vertrouwden. Maar om nu al te zeggen: we laten het kantoor voortaan helemaal weg? Dat is te kort door de bocht.”

Van alleen thuiswerken worden we gewoon niet blij, zegt de psycholoog. „Digitaal werken en leven heeft invloed op je breinherstel en als je daar niet aan toekomt – ongeacht waar je werkt – vergroot dat de kans op een burn-out. Wij wilden zo snel mogelijk weg uit de kantoortuin, maar inmiddels zitten velen van ons zich thuis te vervelen door te weinig prikkels en dynamiek. Dan ligt de bore-out weer op de loer.”

Hoeveel dagen wil jij straks nog op kantoor werken?

Reageren kan onderaan dit artikel. Gebruik alsjeblieft je volledige naam. Je bijdrage kan namelijk ook worden gepubliceerd in de krant.

Onderbrekingen

Mark Tigchelaar is gespecialiseerd in cognitieve neuropsychologie en directeur van Focus Academy. Hij schreef vijf boeken over prestaties verbeteren, waaronder *Focus AAN/Uit*. Ook hij ziet nadelen van thuiswerken, met name voor je brein. „De hoeveelheid onderbrekingen is toegenomen door thuiswerken, in de vorm van digitale communicatietools. Mensen die veel samenwerken zijn de hele dag aan het pingpongen op chats. En dan heb ik het nog niet eens over honden of kinderen thuis. Door al die onderbrekingen raakt de aandacht versnipperd, ervaren we meer stress en het gevoel achter de feiten aan te lopen. Elke keer van taak wisselen gaat ten koste van focus en productiviteit.”



De hoeveelheid onderbrekingen is juist toegenomen door thuiswerken. Mensen zijn de hele dag aan het pingpongen op chats

- Mark Tigchelaar

Efficiënt

Tegelijkertijd proberen we efficiënter te zijn dan ooit. Tigchelaar: „We hebben de neiging om de hele dag vol te plannen. In plaats van naar een vergaderzaal toe te lopen, hoef je alleen maar op ‘Enter’ te klikken, en je zit in een vergadering. Dat gaat juist ten koste van de productiviteit. We missen namelijk hersteltijd: de momentjes dat je even helemaal niets doet. En juist die zijn cruciaal voor je brein om info op te schonen.”

Bovendien vervaagt de grens tussen werk en privé en blijven we langer ‘aan’ staan, zegt Tigchelaar. „Door ’s avonds je mail te checken, maak je stresshormoon aan. Ben je continu alert, dan kunnen je hersenen niet goed opladen en neemt ook de kans op een burn-out toe.”

Dubbel risico

Doordat alles op dezelfde plek gebeurt, ziet Léons ook de kans op een bore-out toenemen. „Zo is er een risico verbonden aan zowel te veel prikkels, als te weinig. In tijden van thuiswerken worden beide extremen ervaren, afhankelijk van of je alleen woont of bijvoorbeeld thuisonderwijs moet ondersteunen, maar ook of je krap of ruim woont.”



Werk is meer dan een stapel facturen wegwerken. Het is de omgeving, het sociale verkeer, de rituelen

- Ulrika Léons

Ze ziet ook een probleem in het gebrek aan afwisseling door lange dagen achter het scherm thuis. Leons: „In het leven vervullen we verschillende rollen met elk een eigen setting of decor, in een andere fysieke omgeving. Variatie, daar genieten we van. Dat geeft kleur aan ons leven.”

Productieverlies

Door het thuiswerken vervlakt de ervaring van de verschillende aspecten van ons leven. Leons: „Mensen gaan zich vervelen, somber voelen of zelfs moedeloos.” Als mensen zich niet verbonden voelen met werk, kunnen ze gedemotiveerd raken en dat kan leiden tot productieverlies, legt ze uit. „Werk is meer dan een stapel facturen wegwerken. Het is ook de omgeving, het sociale verkeer, de rituelen, je positie en aanzien in het bedrijf. Dat vervang je niet zomaar door een logo in de hoek van het scherm of een keer per maand een zoombingo.”

Zo houd je het vol

1. Doorbreek de sleur

Léons: „Zorg voor variatie en wissel blokken van focustaken af met blokken waarin je to-do-taken afhandelt. Wissel ook de fysieke omgeving af binnen jouw mogelijkheden: kijk of je overleggen wandelend kan doen, voer een telefoongesprek staand met het raam open of in een andere ruimte.

2. Zorg voor structuur

Volg een 'nepwerkdag', om het weggevallen ritme van de werkweek te compenseren, raadt Léons aan. „Dus geen mails beantwoorden tijdens het ontbijt, al lijkt het nog zo makkelijk. En maak toch die wandeling op het geplande moment. Voor je het weet komt er een telefoontje tussendoor en ben je het vergeten. Ook is het verleidelijk om nog een uurtje langer te werken, maar probeer werk en privé te scheiden.” Kleine rituelen, zoals een wandeling elke dag, kunnen helpen om de werkdag bewust op te starten of af te bouwen.

3. Vouw de was eens op

Tigchelaar: „Opladen van je brein kan alleen door even geen nieuwe info tot je te nemen. Dus even geen podcast of Instagram. Dat vind je misschien 'leuk', maar dat betekent niet dat je erdoor ontspant. Of je nu naar een leuke of vervelende bestemming rijdt met de auto, het kost altijd brandstof. Ga liever de was opvouwen.”

4. Maak afspraken met werk

Tigchelaar: „Maak afspraken over bereikbaarheid: op welk moment is je hele team even niét beschikbaar voor belletjes en mailtjes of meetings? Afstemming is daarbij essentieel. Een vader tikt misschien 's avonds nog graag een mailtje, maar denk eraan dat collega's uit hiërarchie, ambitie of wat dan ook misschien het gevoel hebben dat ze daarom ook 's avonds bereikbaar moeten zijn.”

5. Kom in actie

Leons: „Fysiek bewegen is dé manier om je brein even te resetten.”