

Plus **Achtergrond**

# Nationale vermoeidheid na maanden thuiswerken: ‘Het zorgt voor chronische stress’

Na de coronacrisis komt de nationale vermoeidheid. Maanden thuiswerken, thuisonderwijs en permanent opletten hebben hun tol geëist. ‘Op een gegeven moment raakt je tank leeg.’

**Raounak Khaddari** 19 juli 2020, 7:00



BEELD GETTY IMAGES

Sinds donderdag 12 maart gaat een groot deel van werkend Nederland niet via trein, file of op de fiets naar het werk, maar lopend. Van de slaap- naar de woonkamer meestal, al hebben sommigen de luxe van een werkkamer. Het nonchalante gesprek bij de koffieautomaat, een grapje tussendoor, het snelle overleg en zelfs de gewone vergaderingen verdwenen van de ene op de andere dag. En nu, ruim een kwartaal later, worden de gevolgen van al dat thuiswerken zichtbaar: werknemers zijn leeg, opgebrand of op zijn minst vermoeid.

Meer dan een derde van alle werkenden geeft aan dat de werkdruk door de coronacrisis hoger is dan ooit, zo blijkt uit onderzoek van het CNV. Bij 21 procent is het ziekteverzuim op het werk gestegen en 16 procent van de ondervraagden is uitgeput vanwege de hoge werkdruk. Piet Fortuin, de voorzitter van CNV, noemt de cijfers schokkend. “Omgerekend betekent dit dat miljoenen werkenden onder hoge druk staan. Meer dan een miljoen mensen zijn uitgeput.”

## Spagaat

Het verrast breinexpert Mark Tigchelaar niet dat thuiswerkend Nederland nu vermoeid is. Door de digitalisering van vrijwel alles – van lange vergaderingen tot snel overleg – zijn mensen continu bereikbaar.

ING 

**KNVB**

Vind de droomvereniging van jouw kind

MELD JE KIND AAN

“Ze zitten daardoor in een voortdurende spagaat tussen productiviteit en bereikbaarheid,” legt Tigchelaar uit. “Je wilt laten zien dat je aan het werk bent en dat je hart voor de zaak hebt. Je reageert daarom snel als je collega’s of je werkgever berichten sturen. Dat lijkt iets positiefs, maar daardoor kom je vaak niet toe aan je eigen werk.”

In de coronaperiode was er nog meer afleiding. Intrinsiek, zoals het nieuws, angstgevoelens en piekergedachten over de toekomst, en extrinsiek. Sommigen moesten steeds schakelen tussen de rol van ouder, leerkracht en werknemer. Schakelen is funest voor de productiviteit en de energievoorraad, want het brein heeft tijd nodig om zich te concentreren, legt Tigchelaar uit.

“Als je wisselt van taak, ben je af. Dan verlies je focus en beginnen kost tijd en energie. Het gevolg is dat mensen overdag niet aan écht werken toekomen en vaak ’s avonds nog aan de slag gaan.”

Lange werkdagen, beter gezegd: te lange werkdagen, zijn daardoor snel gemaakt. Gevolg: te weinig nachtrust, en sowieso te weinig rust, want dat permanent bereikbaar zijn is doodvermoeiend voor het brein.

Tigchelaar gebruikt de auto als metafoor om het belang van rust duidelijk te maken: “Je kunt niet permanent op het gaspedaal drukken. Op een gegeven moment raakt je tank leeg en moet je stoppen om bij te tanken. Met je hoofd werkt dat precies hetzelfde: je hebt pauzes nodig om weer productief te zijn en gefocust te kunnen werken.”

## Zelfbeheersing

Zelfs als je het werk even wegdenkt, gaat de afgelopen tijd de boeken in als energievretende periode. “We hebben door corona te maken met chronische stress,” zegt Paul van Lange, hoogleraar psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. “We moeten ons

maken met chronische stress,” zegt Paul van Lange, hoogleraar psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. “We moeten ons ineens anders gedragen: op straat moeten we afstand houden, een bezoek aan de supermarkt is voor velen een onderneming en daar komen de negatieve berichtgeving en de angst voor het virus nog bij. Dat continue opletten vergt zelfbeheersing en discipline, wat ons ook energie kost. We staan de hele dag ‘aan’, moeten altijd opletten. Dat maakt iedereen moe. Ook gepensioneerden en niet-werkenden.”

Van Lange telt daarbij op dat er een gebrek is aan ontspanning in deze tijden. De horeca is weliswaar weer open, net als bioscopen en theaters – mondjesmaat misschien, maar het kán – maar thuiswerkenden zitten nog steeds met een gebrek aan ‘vitamine-s’ tijdens hun werkdag.

“Die snelle sociale contacten,” zegt Van Lange, “zijn onmisbaar in een gezonde werkomgeving. Gezamenlijk lachen, een compliment ontvangen of uitdelen, een positieve ervaring delen, het zijn allemaal dingen die energie geven. Als je dat via een omweg doet, zoals via een videogesprek waarbij je moet wachten tot je iets kunt vertellen en de spontaniteit verloren gaat, is dat niet hetzelfde.”

## Geen nieuwe prikkels

Het is een opeenstapeling van factoren die ervoor zorgt dat we vermoeid tot zelfs uitgeput de zomer tegemoet gaan. De tank raakt sneller leeg dan hij wordt aangevuld. Er moet een verandering komen in de manier waarop we omgaan met dit ‘nieuwe normaal’ om ook op de langere termijn te kunnen blijven functioneren.

Tigchelaar schreef het boek *Focus AAN/UIT*, waarin hij aan de hand van wetenschappelijk onderzoek uitlegt hoe mensen zich beter kunnen focussen en zo weerbaarder worden tegen stress, zweert bij zogenoemde ‘buutvrijmomenten’. Dat zijn gelegenheden om je brein weer op te laden.

Tigchelaar: “Het is pas een buutvrijmoment als je geen nieuwe prikkels tot je neemt; een rustmoment voor je hersenen.”

Daar schuilt ook een gevaar, want wie denkt uit te rusten door een rondje te wandelen met een podcast op en door zijn Instagramfeed te scrollen, heeft het mis. “Dan krijgen de hersenen nog steeds prikkels die ze moeten verwerken. En dat kost energie. Iets leuks doen en opladen zijn geen synoniemen van elkaar.”

Hoe vul je dan wel de energievoorraad aan? “Louter wandelen, lanterfantten, dagdromen. Dan laad je weer op.”

## Dagelijkse nieuwsbrief

Ja, ik wil elke dag het laatste nieuws vanuit Amsterdam ontvangen.

**Inschrijven**

