



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Workaholics, Workaholisme

een verklaring Uit Wikipedia, de vrije encyclopedie. Wie de term "workaholic" in

Google intikt krijgt maar liefst zo'n **1.600.000** hits.

Hier een verzameling van teksten...

Workaholisme is de onbedwingbare neiging om hard te werken en, als men niet werkt, veel aan het werk te denken. De persoon in kwestie hoeft niet per se problemen te hebben met zijn of haar verslaving, maar diens omgeving heeft dat vaak wel.

De term **workaholic** (of "werkverslaafde") werd volgens velen voor het eerst gebruikt door Wayne E. Oates, een Amerikaanse dominee, die de term in 1968 in een artikel in het vaktijdschrift *Pastoral Psychology* gebruikte om zijn eigen verhouding tot zijn werk te duiden.

Zijn boek *Confessions of a workaholic* werd in 1971 een groot succes.

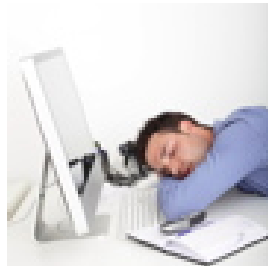
Toch werd de term al eerder gebruikt. Zo sprak de Franse schrijver Gustave Flaubert bijvoorbeeld al in 1852 van zijn "bezeten, geperverteerde liefde" om te werken. In zijn pamflet *Das Recht auf Faulheit* (1883) bestempelde de Duitse anarchist Paul Lafargue (de schoonzoon van Karl Marx) "Arbeitssucht" als de oorzaak van de "Erschöpfung der Individuen und ihrer Nachkommenschaft".

De Hongaarse psychiater Sándor Ferenczi, een volgeling van Sigmund Freud, beschreef in 1919 de **zondagsneurose**: het verschijnsel dat gezonde mensen op zondag -- destijds voor werkende de wekelijkse rustdag -- mentale en fysieke onrust ervoeren, uit angst dat het ontbreken van hun normale, drukke routines ertoe zou leiden dat zij hun impulsen niet meer zouden kunnen onderdrukken.

Tegenwoordig wordt de term vaak gebruikt om iemand aan te duiden die veel tijd besteedt aan zijn of haar werk. Omdat er veel redenen kunnen zijn om veel tijd aan het werk te besteden (*bijvoorbeeld omdat men een zelfstandig ondernemer is of omdat het toevallig druk is op het werk*), is het juist deze omschrijving uit te breiden met de **eis dat het harde werken** een **dwangmatig-compulsief** karakter moet hebben (men *kan* niet anders), **alsmede dat men harder werkt dan anderen in een vergelijkbare baan.**

Workaholisme hangt vaak samen met een zekere neiging tot **perfectionisme** en **neuroticisme**, en heeft daarmee mogelijk een basis in de persoonlijkheid van de werkverslaafde. Werkverslaving kan samengaan met een verstoord gezinsleven (men heeft immers tijd, zin noch energie om zich met de partner of de kinderen te bemoeien), al is tot op heden niet aangetoond dat workaholics vaker bij een scheiding betrokken zijn dan anderen. Workaholisme kan een brede variëteit aan negatieve gevolgen met zich meebrengen, van lichamelijke en psychische klachten (zoals burn-out) tot Karoshi (de Japanse term voor "dood door overwerk").

Workaholics, oftewel werkverslaafden: zijn er oplossingen?



Terwijl iedereen van de vakantie geniet, zijn ze **verslaafd aan het werk**. Het succes bezorgt hen een kick en ze zijn bezeten van hun werk: **workaholics** werken tot 16 uur per dag en beperken hun vrijetijdsactiviteiten tot het minimum. Wat kunnen we doen om deze verslaafden van de moderne tijden te redden?

Is het mogelijk verslaafd te zijn aan werk?

De tijd die men aan het werk besteedt, is vaak het eerste criterium om een zeer gemotiveerde werknemer te onderscheiden van een werkverslaafde. **Workaholics** beperken zich niet tot het overslaan van de lunchpauze en overwerken tot alle collega's allang naar huis zijn vertrokken, ze verbreken eveneens het evenwicht tussen privéleven en beroepsactiviteiten. "**Werkverslaving is vergelijkbaar met alle andere vormen van verslaving: hoewel hun gezinsleven, relatie en/of gezondheid in gevaar zijn, kunnen workaholics niet stoppen met werken**", verklaart Catherine Hellemans, professor arbeidspsychologie aan de ULB.

Het werk: een smoes, een uitvlucht

Voor heel wat **workaholics**, is zich op het werk storten een manier om niet met zichzelf geconfronteerd te worden. Hun verschillende taken palmen hun gedachten in, onderdrukken hun angsten en vullen de leegte in hun gevoelsleven. **Werkverslaving** kan ook te maken hebben met ervaringen uit de kinderjaren. Sommige mensen zijn onophoudelijk op zoek naar erkenning en succes, waardoor ze geneigd zijn extra te investeren in het werk. Maar **werkverslaving** kan ook dienstdoen als zelftherapie voor mensen die in hun kinderjaren een tekort aan liefde hebben ervaren. Gedurende lange tijd nagestreefd, herstelt professioneel succes het zelfvertrouwen. Bovendien veroorzaakt het een toestand van euforie, die werkverslaafden hoe langer hoe minder kunnen missen.

Werkverslaafden op de rand van een burn-out

Ook al is het soms een bron van genot, te veel werken blijft een uitputtende bezigheid. "Om vol te houden, drinken sommigen meer koffie en ze worden verslaafd aan vitaminedranks of aan opwekkende medicijnen", vervolgt Catherine Hellemans. De permanente stresstoestand, die werkverslaafden zichzelf opleggen, leidt ook tot een hele reeks fysieke symptomen: zweren, slapeloosheid, hoofdpijn, verhoogde bloeddruk, rugproblemen... "Wanneer hun reserves uitgeput zijn, stellen werkverslaafden die te weinig erkenning krijgen, zich bloot aan burn-out (professionele uitputting), aldus de professor. Sommigen investeren enorm in hun werk, maar zijn nooit echt tevreden over de uiteindelijke resultaten of ze vinden dat hun omgeving (de baas, collega's, gebruikers) onvoldoende blijf geeft van de erkenning die ze verdienen." Vermoeidheid en frustratie leiden dan tot depressieve toestanden.

Psychologische handigheidjes om af te kicken van uw werkverslaving

1. Voorzie wekelijks **enkele 'vrije' uren** in uw agenda, zodat u even kunt uitblazen of onvoorziene gebeurtenissen kunt opvangen.
2. Voorzie **vrijtijdsactiviteiten** tijdens het weekend.
3. Gun uzelf **elke dag een uurtje** om een roman te lezen, een wandeling te maken of uit te rusten.
4. Voorzie **overdag regelmatig een koffiepauze** (of, nog beter, een 'kruidendrankpauze'), sla geen maaltijden over en eet niet voor het scherm.
5. Leg een **aanvaardbaar uur** vast om uw werkdag te beëindigen en hou u eraan.

Bron: Aurélie Bastin, gezondheidsjournaliste
10/08/2009 - Psychotherapy and psychomatics, 71, 2002.; Catherine Hellemans, professor arbeidspsychologie aan de ULB

Een test doen om te weten of u een workaholic bent ?

<http://content.jobat.be/nl/artikels/ben-jij-een-workaholic/>

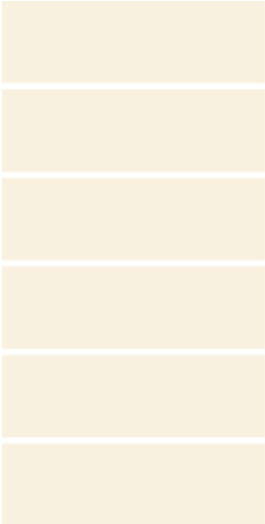
Ben je stressbestendig?

<http://gezondheidsnet.rnews.be/geest/tests/64/ben-jij-stressbestendig>

Waar kan ik een workaholic aan herkennen?

(en dus ook: herken ik hierin mijzelf?)

- U werkt hard en u bent competitief en erg begaan met het lot van 'het bedrijf'.
- Werken geeft meer plezier dan enig ander terrein van uw leven.
- Het is regelmatig even nodig om uw relatie of de kinderen wat op de achtergrond te plaatsen omdat uw carrière dat nodig heeft.
- Slapen en 'tijd om te spelen' is eerder een noodzakelijk kwaad en eigenlijk "zonde van uw tijd".
- U neemt papieren of een computer van uw werk mee naar huis, mee op dagjes uit of mee op vakantie.
- In vakanties wordt u rusteloos en soms stelt u ze dan maar uit of breekt ze eerder af.
- 'Thuis' is gewoon uw "andere kantoor".
- Ook in uw vrije tijd bent u regelmatig bezig met het analyseren van (problemen op) uw werk.
- Vrienden of vriendinnen bellen u niet meer of u merkt dat u de aandacht er niet echt 'bij kan houden' als zij toch nog bellen.



- In uw vrienden- of kennissenkring (voor zover aanwezig) staat u bekend om uw energie en vertellen zij dat u een werkbeest bent, of verklaren zij u voor gek dat u zo veel tijd aan werk besteedt.
- Uw belangrijkste vrienden/vriendinnen zijn collega's van 'the office', klanten of juist de competitie of concurrentie.
- "Push it!" is het motto waarmee u met uzelf omgaat.
- U merkt dat u regelmatig moe en geïrriteerd bent.
- Mogelijk heeft last van stress-symptomen zoals knarsetanden, vermoeidheid, maag en darmklachten, slapeloosheid, een benauwd gevoel, bonkend hart, verkrampde spieren in handen en armen, nek/schouders, hoofdpijnen etc. etc.
- Uw manier van werken kenmerkt zich door de fantasie "dat het u de volgende keer wel lukt".

Als u zichzelf herkent in de meerderheid dan bent u zeer waarschijnlijk in te delen in de categorie 'workaholics'. En waarschijnlijk wist u dat ook eigenlijk wel maar staat u er niet zo bij stil dat de verhouding werk-privé heel makkelijk verschuift in de richting van het werk. In mijn werk kom ik regelmatig tegen dat mensen lang het onderste uit de kan hebben gevraagd van zichzelf uiteindelijk ergens overbelasten. Zie burn-out (hieronder). Het werk valt dan (al dan niet tijdelijk) weg en zij raken soms ernstig in de problemen omdat hun sociaal netwerk te dun.

Veranderen? Aan u de keuze!

Maar als u er wat aan wilt veranderen:

Kwalitijd: Plan tijd in uw agenda voor de vriendschappen/liefdes die voor u belangrijk zijn.

Een vuistregel daarbij is dat de meeste relaties (man/vrouw, vriend/vriendin) minstens 20 tot 30 minuten 'kwalitijd' nodig hebben. Kwalitijd is tijd die uw onverdeelde aandacht heeft. Dus niet een 'gesprek' dat met "hmmm?, ja, ja" wordt doorspekt omdat u tegelijkertijd aan iets anders zit te denken.

En praten over de telefoon, over de rekeningen of de belasting heeft ook niet echt kwaliteit dus hoort ook niet thuis in de genoemde 'kwalitijd'.

Kwaliteit in een formule zou iets zijn als:
KwaliTijd = kwaliteit van de aandacht x tijdsduur
Minder aandacht => er is meer tijd nodig.

Vragen als "hoe was't vandaag?", samen mijmeren over vroeger of over de toekomst, samen plannen maken (ook dagjes uit, misschien?) en van elkaar genieten.

Seks: dat hangt ervan af. Soms wel soms niet. Als de kwaliteit van de seks okay is dan kan het bijdragen aan de kwalitijd. Maar pas op voor de fantasie "hij/zij interesseert zich alleen maar voor mij als er geneukt moet worden".

Samen uit: géén slecht idee. Zorg er wel voor dat het dan geen zakendiner wordt en dat het 'uitgaan' niet voelt als smoes om niet te hoeven praten. Een etentje voor twee kan een goed idee zijn maar in geval van kinderen kan een keer pannenkoeken eten in het bos ook leuk uitpakken.

Agendaplanning: Houdt eens een tijdje bij hoeveel kwaliteit u samen heeft doorgebracht en plan het in, in uw tijdsschema (overigens: als u al een tijdje te weinig kwaliteit heeft gehad met uw partner dan kan u dat in het begin beter niet bijhouden waar zij/hij bij is. Partners willen er nog wel eens wat 'allergisch' op reageren als zij merken dat zij in de agenda staan gepland. Als u de gemiste kwaliteit hebt ingelopen dan kan u daar vanzelf duidelijker over worden).

Wat is een burn-out? Als het werk je te veel wordt

In deze moderne tijden hebben we er allemaal wel eens last van: vermoeidheid, stress en te veel werk. Maar wat als het je leven zo erg gaat beheersen dat je niet meer aan je werk toekomt? Misschien heb je dan een burn-out. Hoe kom je daar uit?

Het is onmogelijk om een duidelijk ziektebeeld van een burn-out te geven. De term is een containerbegrip voor verschillende ervaringen die ook wel professionele uitputting worden genoemd. Het is een samenraapsel van een reeks vage klachten die variëren van complete lusteloosheid en uitputting tot overdreven emotionaliteit en depressie. Belangrijk is om al die klachten te verbinden en tot de eindconclusie burn-out te komen. Alleen dan kan er met een succesvolle behandeling worden gestart.

Werk

Burn-out is een ziekte die ontstaat door het werk dat iemand doet, in combinatie met zijn persoonlijkheid en eventuele privéproblemen. Het kan in ieder beroep voorkomen, maar mensen met helpende en ondersteunende beroepen lopen een verhoogd risico. Verpleegkundigen, politieagenten, assistenten en onderwijzers kunnen snel klem komen te zitten tussen wat ze willen doen en wat er organisatorisch mogelijk is.

Watjes

Soms wordt over een burn-out wat smalend gedaan. Patiënten worden dan bekeken als 'watjes'. Dat klopt helemaal niet, want een burn-out wijst net op ambitie en doorzettingsvermogen. Iemand met professionele uitputting stelt vaak te lang te hoge eisen aan zichzelf. Daardoor stapelen de lichamelijke klachten zich langzaam op.

Vaak duurt het wel twee jaar voordat de burn-out toeslaat. In die twee jaar doorloop je grofweg **vijf stadia**:

- **Enthousiasme:** je bent zeer gemotiveerd in je werk en gebruikt daardoor te veel energie.
- **Stagnatie:** je begint in te zien dat je verwachtingen niet reëel zijn en keert terug op die verwachtingen.
- **Frustratie:** er komt een gevoel van onmacht, ontgoocheling en verlies van controle. Het oorspronkelijke enthousiasme heeft plaatsgemaakt voor chronische vermoeidheid en prikkelbaarheid.
- **Apathie:** de motivatie en het zelfvertrouwen zijn weg. In de plaats komen verveling en emotionele afstandelijkheid.
- **Wanhoop:** het vertrouwen in de toekomst is verdwenen. Het risico van een sociaal isolement ligt op de loer. Daarna is het een kleine stap naar een depressie.

Bron gezondheidsnet



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be