

24 uurs beschikbaarheid en de werk-prive balans

Gezond werken

Maud van Aalderen

NOLOC, 11 mei 2015

Programma vanavond

Intro

Welke rol spelen persoonlijkheidskenmerken?

Zelfsturing: vaardigheden

Ontwikkeling

Balans creëren, ontspanning en herstel

Afsluiting

24-uurs beschikbaarheid

HNW stelt werknemers in staat om tijd- en plaatsonafhankelijk te werken, ondersteund door elektronische communicatie.

- Flexibele werktijden
- Flexibele werkplek
- Ondersteuning door ict
- Beoordeling op resultaat
- Eigen verantwoordelijkheid en vrijheid



Gezond werken?

Definitie: in goede lichamelijke en geestelijke gezondheid je werk kunnen doen.

**De nieuwe manier van werken vraagt veel van ons.
Ook de ontwikkelingen met bijvoorbeeld smartphones spelen een rol.**

Wie is meer/minder geschikt voor HNW?

Mannen met kinderen, leidinggevend, met minder behoefte aan structuur en sociale contacten op de werkvloer (Onderzoek RUG, Van Yperen, 2011-2012)

Wat is nodig:

- Goed kunnen structureren
- Goed kunnen profileren
- Initiatief nemen
- Grenzen kunnen stellen
- Eigen talenten kennen en benutten
- Kunnen samenwerken
- Flexibel zijn
- Onafhankelijk kunnen opstellen

Big Five en HNW (GITP 2011)

- Emotionele stabiliteit (toename eigen verantwoordelijkheid) +
- Vriendelijkheid (samenwerkingsgerichtheid) +
- Extraversie (actief op zoek naar contacten) +
- Consciëntieusheid (planmatig werken, structuur aanbrengen)+
- Openheid (nuchter-terughoudend vs interesse-mee laten slepen) +/-

Big Five en balans

- Neuroticisme sterkste verband met verminderde balans
 - Extraversie en Openheid sterkste verband met goede balans
- (Michel, Clark en Jaramillo, 2011)

Paradox

- Werk-privé **combineren** voor werknemers belangrijkste voordeel van HNW, tegelijkertijd wordt **privétijd sneller werktijd**. Tijd thuis wordt ‘andermans tijd’, vooral voor vrouwen: zij maken meer gebruik van thuiswerken en gaan eerder naar huis voor de kinderen (Bekker, 2010)

Paradox

- **Elektronische bereikbaarheid zorgt deels voor meer bevologenheid en deels voor meer uitputting (Ten Brummelhuis, Bakker, Hetland en Keulemans, 2012):**
 - + **communicatie effectiever en efficiënter (tijdbesparing, motivatie)**
 - + **continue verbinding geeft gevoel van verbondenheid**
 - **onderbrekingen zijn belastend: switchen kost energie**
 - **grensvervaging tussen werktijd en privétijd**
 - **multitasking neemt toe**

Vershil zender / ontvanger

Degene die in staat is zijn elektronische bereikbaarheid te reguleren en te plannen ervaart het als positief (zender)

Degene die onderbroken wordt ervaart het als negatief (ontvanger)

→Mate van controle is bepalend

→Wijze waarop mensen grenzen willen en kunnen hanteren is bepalend

CONCLUSIE:

Voor werk-privé balans is ZELFSTURING basisvoorwaarde

Zelfsturing

houdt in dat mensen:



- ***zichzelf kennen***
- ***bewust zijn van hun eigen grenzen, wensen, mogelijkheden en prioriteiten***
- ***goed om kunnen gaan met veranderingen***
- ***de vaardigheden hebben om sturing en richting te geven aan hun leven en loopbaan***

Zelfsturing

Hoogleraar klinische psychologie M.H.J. Bekker (2010)

Haar definitie van autonomie:

- **Zelfbewustzijn: je weet wat je voelt en wilt, en kunt dat ook tot uiting brengen**
- **Gevoeligheid voor anderen: voor hun meningen, behoeften en gevoelens**
- **Vermogen nieuwe situaties te hanteren**

Uitwisselen

- 1) Hoe kijk jij aan tegen de mate van autonomie van je klanten en wat signaleer je?**
- 2) Wat doe je ermee?**

AUTONOMIE ontwikkelen

- ***Zelfbewustzijn vergroten:*** logboek, persoonlijkheid en competenties in kaart brengen, aandachtstraining/mindfulness, biografie, gedachtenschema (RET ABC), loopbaanbegeleiding
- ***Vaardigheden trainen en ontwikkelen:*** assertiviteit, stresshantering en energiemangement

•5 Minuten

Weegschaal oefening (inzicht in stresserende factoren)

Stresshantering verbeteren

Utrechtse Coping Lijst

- Actief aanpakken
- Afleiding zoeken
- Vermijden
- Sociale steun zoeken
- Passief reactiepatroon
- Expressie van negatieve emoties
- Geruststellende gedachten

Herstel van werk TU

- **WERK-PRIVÉ CONFLICT:** eisen van het werk botsen met privé eisen.
- Hoe meer activiteiten respondenten ondernemen op het gebied van **cultuurbezoek** en **verenigingsactiviteiten** hoe minder **conflict tussen werk en privé.**

WERK-PRIVÉ FACILITATIE: ervaringen op het werk hebben een positieve invloed op de thuissituatie.

- Hoe meer activiteiten respondenten ondernemen op het gebied van **recreatie, sport, cultuurbezoek** en **verenigingsactiviteiten** hoe meer **werk-privé facilitatie.**

HOE VRIJETIJDSEBESTEDINGEN BIJDRAGEN AAN HERSTEL VAN EEN WERKDAG

ONTSPANNING: het geestelijk en lichamelijk tot rust komen.

BEHEERSING : uitdagende activiteiten buiten het werk die kansen op leren en succes bieden.

PSYCHOLOGISCH LOSKOMEN: mentaal los zijn van het werk wanneer men niet aan het werk is

Herstel van werk TU

- **WERKTIJD CRAFTING:**

het flexibel kunnen aanpassen van werktijd en privétijd heeft een positieve invloed op de balans tussen werk en privé

- Hoe meer activiteiten respondenten ondernemen op het gebied van **sport** hoe meer **werktijd crafting**.

Energiemanagement-->werk-privé balans

‘Hard werken vraagt om hard ontspannen’

Van *DOEN* (iets willen bereiken, inspanning)

naar

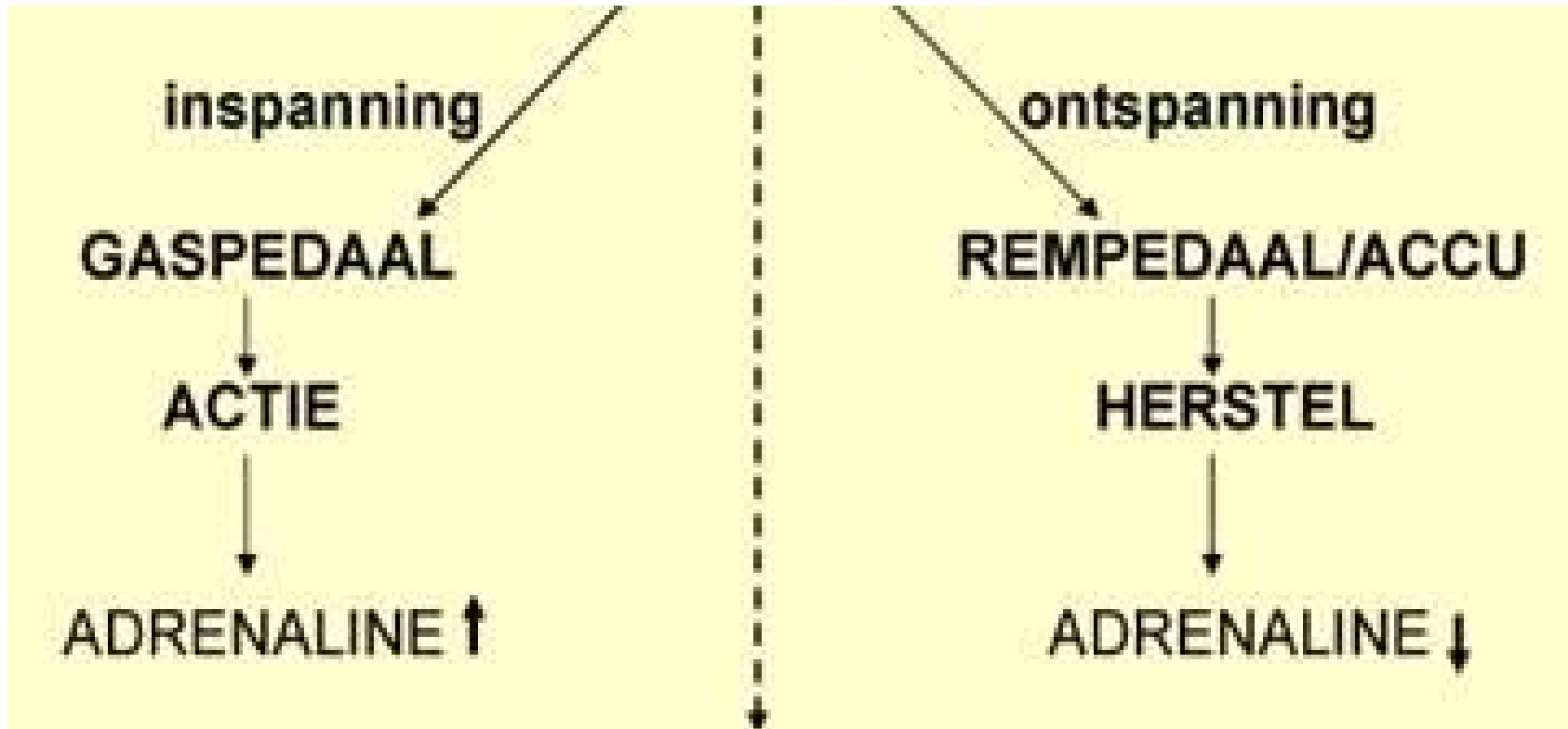
ZIJN (onze zintuigen gebruiken, ontspanning)

Energiemanagement: van doen naar zijn

Zijn=ZINtuiglijk ervaren door

- Fysiek bezig zijn (in de tuin werken, joggen, sporten, klussen, yoga, pilates, meditatie)
- Bewust adem te halen
- Genieten van mooie en plezierige dingen (muziek, natuur, fysiek bezig zijn, cultuur, ontspannen, enz.)

Autonome zenuwstelsel: stress regelcentrum



Sympathisch en Parasympathisch zenuwstelsel

Sympathische zenuwstelsel is het gaspedaal

Parasympathische zenuwstelsel is het rempedaal

Chronische stress: ontregelde autonome regulatie van cardiovasculaire functies (bloeddruk en hartslag) overactief sympathische zenuwstelsel

Ademhaling: manier om parasympathische zenuwstelsel te beïnvloeden

Ademhalingsoefening 5 minuten

Effecten van te lang en veel *doen*

Te hoge stresshormoon niveaus, te lage DHEA → verstoring

- Vermindert het geheugen en de concentratie
- Verzwakt het afweersysteem
- Beïnvloedt onze stemming en slaap negatief
- Leidt tot chronische vermoeidheid

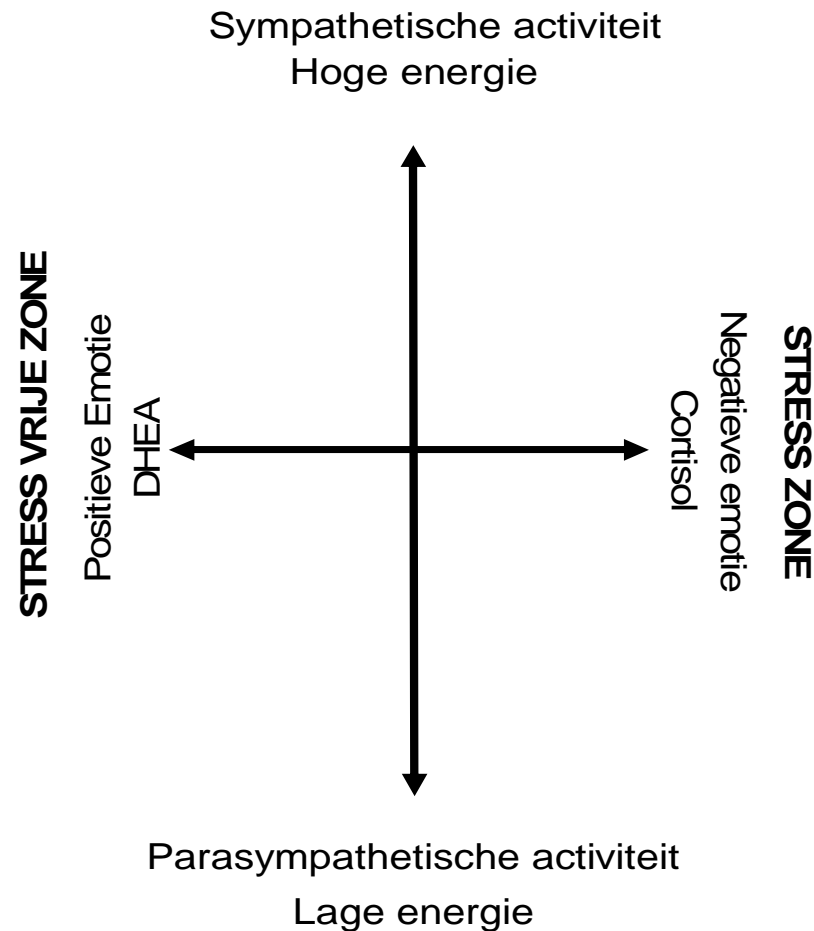
...en uiteindelijk totale uitputting



24-uur beschikbaar; en de werk-privé balans dan?

Balans creëren: van *doen* naar *zijn*

Fysiologie van stress: **Emotioneel Landschap**



Balans creëren: van *doen* naar *zijn*

5 minuten:

Bespreek in tweetallen hoe jij je accu kunt opladen.

Dus dat zijn zaken waarbij er sprake is van lage energie en een positieve emotie.

Afsluiting

Wie heeft nog toevoegingen, vragen & opmerkingen?

Links

Boekje 'Duurzaam vitaal, aan de slag met werkstress'
door Saskia de Bel.

<http://overduurzameinzetbaarheid.nl/duurzaam-vitaal-aan-de-slag-met-werkstress>

https://mijnbca.s3.amazonaws.com/media/2015/02/150209_DE_F%20infographic_werkstress_herstel-10-gw.pdf