

Drie op de tien werkende Nederlanders weten niet wanneer zij zich voor het laatst echt uitgerust voelden

15-04-2024 14:33

Met deze zaken worstelt werkend Nederland

- 30%** Niet kunnen herinneren wanneer zij zich voor het laatst echt uitgerust voelden
- 29%** Spanning en drukte van werk thuis moeilijk kunnen loslaten
- 25%** Maanden het gevoel hebben dat er te veel wordt gevraagd
- 24%** Voor langere tijd emotioneel uitgeput voelen
- 24%** Moeite met grenzen aangeven

Dertig procent van werkend Nederland herinnert zich niet wanneer hij zich voor het laatst echt uitgerust voelde. Dat blijkt uit het nieuwste [onderzoek](#) van OneFit, bekend van het flexibele sport membership, onder 2.000 werkende Nederlanders. Dit is niet de enige vermoeidheidsklacht die werkend Nederland heeft. Een kwart van hen (24%) voelt zich namelijk ook al langere tijd emotioneel uitgeput.

Invloed van werk

Deze vermoeidheidsklachten zorgen voor een uitputtingsslag op ons lichaam. Het is dan ook niet gek dat één op de tien werkenden niet goed in zijn vel zit op het werk. Wat daar ook aan bij kan dragen, is dat een kwart van werkend Nederland (24%) het moeilijk vindt om duidelijk grenzen te stellen op het werk. Dit kan zich op diverse manieren uiten, zoals te veel op je bordje nemen of je niet houden aan de standaard werktijden. Maar liefst een kwart van werkend Nederland (27%) geeft aan hier moeite mee te hebben. Deze omstandigheden kunnen er weleens voor zorgen dat 21 procent veel stress op het werk ervaart en bijna een kwart (24%) zich overwerkt voelt.

Mentale gemoedstoestand

Werkomstandigheden hebben dus mede invloed op hoe men zich mentaal voelt. Zo heeft een kwart van werkend Nederland al maanden het gevoel dat er te veel van hem wordt gevraagd. Nog eens een kwart kan de spanning en drukte van werk thuis moeilijk loslaten. Het komt dan ook niet uit de lucht vallen dat een derde van de Nederlanders aangeeft graag een aantal weken vrij te zijn om bij te komen. Na een periode van rust heeft men meer energie, concentratie en motivatie om weer aan het werk te gaan. Het nemen van deze rust, en

dus het aanvullen van de energiereserves, is daarom ook belangrijk bij het voorkomen van een burn-out. Dit gaat niet bij iedereen goed, want zeventien procent geeft aan momenteel bang te zijn voor een burn-out.

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit: "Burn-outs komen helaas steeds vaker voor. Het lijkt bijna alsof het bij het werkende leven hoort. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Daarom moeten we er echt waakzaam voor zijn dat het niet iets is waar we aan gewend raken. Hiervoor ligt er een verantwoordelijkheid bij werkgevers, maar ook bij de medewerkers zelf. Zo hebben medewerkers de verantwoordelijkheid om zich aan hun werktijden te houden, hun eigen grenzen te bewaken en aan de bel te trekken wanneer zij voelen dat ze uitgeput raken. De werkgever moet op zijn beurt de eerste symptomen van een burn-out weten te signaleren bij medewerkers. Dit kunnen zij bijvoorbeeld doen door regelmatig bij medewerkers in te checken om te bespreken hoe het met ze gaat, of door het (half)jaarlijks afnemen van een onderzoek naar het welzijn van de medewerkers. Verder raad ik ook aan om een collega aan te sporen gedurende de werkdag tijd voor zichzelf te plannen als je merkt dat diegene z'n eigen grenzen voorbij gaat. Ga bijvoorbeeld eens naar een yoga- of meditatieles. Dat is beter dan dat diegene uiteindelijk langdurig uitvalt. Zo voorkom je samen dat iemand langzaam onderuit glijdt."

Redactie