

Weerwoord

De bekende architect H.P. Berlage kreeg rond 1890 van particuliere zijde opdracht voor het ontwerpen van een ijspaleis. De galerij moest dertig meter lang en vier meter breed worden. De hoogte van de middentoren was berekend op 10 meter. Het geraamte van dit bouwsel in Russische trant zou met water begoten worden. Zodoende zou een ijskorst om de houten spanten gevormd moeten worden. Als gevolg van invallende dooi is de bouw van het project niet doorggegaan.

Nederland tóen

“Een miljoen per uur!” Dat was het motto van de weggeefshow tijdens welke zo ongeveer heel Nederland in actie kwam voor het goede doel: de bouw van dagverblijven en vakantiehuizen voor geestelijk gehandicapte kinderen. De televisieuitzending vanuit Carre in Amsterdam bracht uiteindelijk ruim zes miljoen gulden op. Dit gebeurde op 9 mei 1969.

Wie was wie

Louis Couperus (1863 – 1923) was een Nederlands schrijver. Hij debuteerde als dichter, maar zijn gedichten in de stijl van de Tachtigers kregen door hun gekunsteldheid een slechte ontvangst. Eline Vere is zijn eerste Nederlandse psychologische roman, waarin de decadente sfeer van de fin de siècle gestalte krijgt

Het weten waard

Cogito ergo sum is Latijn voor ‘ik denk, dus ik ben’. Het is het fundamentele uitgangspunt van de wijsbegeerte van Rene Descartes, waarmee hij de grondslag legde voor de moderne filosofie.



Marijke van den Berg is register counselor. Zij ondersteunt mensen met lichamelijke en/of psychische klachten die zijn ontstaan door stress situaties op het werk of thuis en geeft begeleiding bij leeftijdsgebonden problematiek. De laatste jaren heeft zij zich gespecialiseerd in ‘burnout’.

Het Nieuwe Werken – De remedie tegen werkstress?

‘Het Nieuwe Werken’ (HNW) is een ‘andere’ nieuwe flexibeler manier van werken. Door efficiënt gebruik te maken van laptops en smartphones maakt het bij HNW niet uit op welke plek of tijd je je (kantoor)werkzaamheden doet als je ze maar doet –thuis, onderweg, bij klanten of op kantoor. Daarbij wordt er in ruil voor deze vorm van vrijheid en mobiliteit wel een beroep op je eigen verantwoordelijkheidsgevoel en professionaliteit gedaan.

Hoewel deze andere manier van werken binnen veel bedrijven steeds meer zijn weg vindt, blijft het voor veel beroepen en functies voorlopig nog onmogelijk daaraan mee te doen. Ook is lang niet iedereen gecharmeerd van het idee om zijn vaste werkplek in te ruilen voor een flexplek en zijn gestructureerde leventje met een 9 tot 5 baan op te geven voor flexibele werktijden waarbij je je eigen agenda moet bepalen.

Want veel mensen willen privé en werk liever strikt gescheiden houden en vinden dan een extra uurtje in de file geen probleem, hebben dat juist even nodig om rustig de overgang van thuis naar werksituatie en omgekeerd te kunnen maken.

Maar voor degenen die tijdens hun werk veel stress ervaren en merken dat ze daardoor minder goed functioneren zou Het Nieuwe Werken weleens de oplossing, DE remedie tegen werkstress kunnen zijn. Geen gestress meer om op tijd aanwezig te zijn. Verlost zijn van het dagelijkse fileleed. Lekker rustig doorwerken zonder werkdruk te voelen en niet voortdurend gestoord worden door collega’s die je aandacht opeisen met vragen of voor zomaar een praatje. Dat kunnen al een paar ingrediënten zijn die

het werk stukken minder stressvol maken. Maar er zijn er zeker nog meer - wat natuurlijk niet wil zeggen dat er geen haken en ogen aan Het Nieuwe Werken zitten. Een valkuil –dat kan HNW ook zijn. Het is vooral oppassen geblazen dat je in je ijver –uit te groot verantwoordelijkheidsgevoel en commitment- niet doorschiet en veel te veel uren gaat maken. Voor een keertje nog even wat werk afmaken terwijl je dagtaak er in principe al op zit is niet erg, maar overwerken moet natuurlijk niet structureel worden. Bewaak je eigen grenzen en hou je werk–privébalans goed in de gaten. Mocht je thuiswerken dan is het verder ook van belang om privé en werksituatie goed af te bakenen. Niet alleen fysiek door bijvoorbeeld een eigen werkplek te creëren, maar ook door je huisgenoten en je sociale omgeving goed duidelijk te maken dat je op de dagen waarop je thuis werkt je geen vakantie hebt, je geen vrijwilligerswerk aan het doen bent en je toch echt je uurtjes aan werk moet maken. Breng structuur aan in Het Nieuwe Werken door een weekagenda te maken. Om de aansluiting met de werkvloer te behouden en je sociale contacten te onderhouden, valt het wellicht te overwegen om toch



een paar vaste tijden/dagen in te roosteren waarop je op je werk aanwezig bent.

Voeg hieraan tot slot ook nog wat lichaamsbeweging toe, dan zou dit ‘anders’ werken, deze nieuwe leefstijl, wel eens DE oplossing tegen het toenemend ziekteverzuim door stress en DE remedie tegen werkstress kunnen zijn waarvan zowel werkgever als werknemer de beste vruchten plukt.