

Zoveel invloed heeft overwerken op ons sociale leven

Waarom het stellen van grenzen o zo belangrijk is



Door CHARISSA LEATEMIA voor Glamour

06/01/2021

Een bericht dat in de avonduren geschreven moet worden. Een presentatie die op de valreep in elkaar gezet moet worden. Een mail die in de avonduren wordt gestuurd, maar vandaag wel beantwoord moet worden. *It's a no for me.* Wanneer ik mijn laptop dichtklap, ben ik echt klaar met werken. Overwerken gaat er voor mij dan ook niet in, al is dat ooit weleens anders geweest. Toch heb ik inmiddels geleerd hoe ik mijn grenzen bewaak.

Overwerken

Toen ik tijdens mijn studie een stageplek wist te bemachtigen bij een grote speler in deze *business*, zette ik mijzelf voor de volle 300 procent in. Niets was dan ook te gek. Een interview met een groot artiest zonder enige voorbereiding? *I got this.* Bijna iedere dag overwerken? *No problemo.* Ik pluk er later de vruchten van, dat was waar ik me aan vasthield. Met alles een stapje extra zetten bleek inderdaad een goede move. Ik bleef na mijn stage aan als freelancer en mocht meer meters maken.

Nu, vier jaar later, werk ik nog steeds als digital editor bij verschillende titels. Dat betekent echter niet dat mijn mening

inmiddels is bijgesteld. Begrijp me niet verkeerd: ik werk nog steeds hard en zet graag dat stapje extra. Maar urenlang overwerken? Daar heb ik een tijd geleden afscheid van genomen. En *to be honest*: dat zou jij ook moeten doen. In de mediawereld gaat alles 24/7 door en ben je eigenlijk nooit 'klaar'. Waar ik vaak werkdagen van negen tot vijf heb, zou ik daarna nog uren door kunnen gaan. Daarnaast moeten we door het vele thuiswerken niet uitkijken dat er een 'nieuwe normaal' burn-out op de loer ligt. Collega Macaela schreef een artikel over de 'nieuwe normaal' burn-out, waarbij experts waarschuwen voor een onvoorziene *mental health* epidemie.

Gevolgen overwerken

Maar hoe stellig ik ook zeg dat ik simpelweg niet aan overwerken doe, het is en blijft soms lastig. Ergens, diep van binnen, voelt het soms alsof ik geen hart voor de zaak heb, dat stapje extra niet wil zetten. Gelukkig weet ik mijzelf er altijd snel weer van te overtuigen dat dit niet het geval is. Ik bewaak simpelweg gewoon mijn grenzen. Uit een onderzoek van Kantar Public voor het Zilveren Kruis blijkt dat de gevolgen van overwerken vaak onderschat worden.

De impact die het overwerken op ons heeft is groot. Zo geven werknemers aan dat ze door overwerken ongezonder gaan leven en het de nachtrust bovendien verstoort. En daar stopt het niet bij: 39 procent geeft aan dat de relatie met hun partner en andere sociale contacten wordt belemmerd door overwerken. Ook gaf 44 procent aan dat ook de kinderen er de dupe van worden, doordat irritaties op hen botgevierd worden, maar ze ook het gevoel hebben als ouder tekort te schieten.

Grenzen stellen

Niet zulke beste resultaten, dus. Maar hoe leer je je grenzen te bewaken? Volgens [Bannink Coaching](#) kun je een aantal dingen meenemen. Denk bijvoorbeeld aan de gevolgen van het 'ja' zeggen tegen overwerken, het opsommen van je prioriteiten en redenen bedenken waarom het goed is om juist 'nee' te zeggen.

Ook helpt het om je grenzen met anderen te bespreken. Als jouw collega's op de hoogte zijn en weten dat ze jou na een bepaald niet

hoeven te benaderen, scheidt dat duidelijkheid en voorkomt het daarbij teleurstellingen. Voor zowel je collega's als jezelf.

Note van Ingrid; deze website (Glamour.nl) is helaas offline. Maar het artikel blijft het waard om gelezen te worden. Oorspronkelijk gepubliceerd op:

<https://www.glamour.nl/mind/a35128586/invloed-overwerken-sociale-leven/>