

SM28

‘Ben jij een workaholic?’

Als je plotseling met zo’n vraag wordt geconfronteerd zul je waarschijnlijk ontkennend reageren. Je zult de neiging hebben het weg te wuiven.

- *‘Ach, wat is druk?’*
- *‘Definieer “workaholic”...’*
- *‘Van een beetje hard werken is nog nooit iemand dood gegaan.’*

Heel begrijpelijk. We zullen zelden op vrijwillige basis iets negatiefs verbinden aan ons gedrag. Doorgaans vinden we onszelf een hele peer en we gaan flink in de verdediging als we ergens van worden beschuldigd.

- *‘Ik klaag niet, jongen! Ik zeg het gewoon. Het is gewoon zo!’*
- *‘Te laat komen? Moet je eens kijken naar Piet, hoe vaak die te laat komt!’*
- *‘Oké, ik heb het nu best druk, maar vanaf volgende week/maand/jaar wordt het beter.’*

Om te begrijpen in welke mate drukte in onze hedendaagse samenleving is genormaliseerd hoef je alleen maar een simpele vraag aan iemand te stellen:

- *‘Hoe gaat het?’*

De meest gehoorde antwoorden zijn ‘goed’ of ‘druk-druk-druk’. Maar dat hoeft helemaal geen accurate representatie van de werkelijkheid te zijn. We zijn als vragensteller ook helemaal niet ingesteld op een onverwacht antwoord:

- *‘Als ik heel eerlijk ben, het gaat heel slecht met mij. Ik zit met een burn-out thuis.’*

Op dat moment is het wel héél erg onbeleefd om door te lopen met een kortaf ‘Nou, oké dan, maar ik moet door. Zie je later!’ Chronisch drukker zijn dan je aankunt leidt tot overbelasting. Ons suprasysteem, bestaande uit ‘lichaam en geest’, ‘hart en hoofd’ en ratio en emotie kan een tijdelijke overbelasting best wel dragen. Maar iedereen heeft een breekpunt. Maar hoe kun je nou een burn-out zien aankomen in een samenleving die drukte heeft genormaliseerd?

Simpel. Doe de *Workaholic Test* op de website van *Het anti-sleurboek — Eerste hulp bij baanbalen en ander werkbederf*:

<https://www.antisleurboek.nl/de-workaholic-test/>

Je hoeft geen account aan te maken, het kost maar een paar minuten van je tijd en de test bestaat uit een combinatie van een balanstest en een stresstest. Het resultaat wordt in één overzichtelijke pdf aan je gepresenteerd.

Er zijn vier zones: groen, oranje, rood en bloedrood. Hoe hoger het cijfer (van 0 tot 10), hoe slechter. De norm voor een optimale werk/privé-balans is 1. Jouw persoonlijke resultaat wordt als een bulls-eye in het plaatje aangegeven. Jouw eerste test is de klassieke nulmeting. Want waar de bulls-eye op enig moment staat, zegt nog niks over de lange termijn. Het is helemaal niet erg om tijdelijk in de rode of zelfs bloedrode zone te verblijven. Maar uiteindelijk moet die bulls-eye terug naar groen.

Zet een wederkerende afspraak in je agenda en doe de *Workaholic Test* iedere drie maanden, vier keer per jaar. Waar kruipt jouw bulls-eye heen, naar boven of naar beneden? Zo kun je je eigen potentiële overbelasting zien aankomen en vanuit de oranje zone je modus operandus veranderen (lees: je gewoontes doorbreken), in plaats van het puin te moeten ruimen vanuit de rode of bloedrode zone.

Je bent gewaarschuwd.