



Ontspannen samenleving

Gijs van Dijk

Een ontspannen samenleving

Wanneer je tegenwoordig aan iemand vraagt hoe het gaat is het antwoord vaak 'goed, druk'. Mensen hebben het druk. Met van alles: werk, kinderen, vrienden, sporten, alles door elkaar. En alles zo goed mogelijk. Dat is allemaal heel erg leuk. Maar soms wordt dat even te veel en dan is een nachtje bijslapen niet meer genoeg.

We werken steeds vaker thuis en werken veel over. Werkmailtjes blijven komen, ook 's avonds, ook in het weekend. Zo lopen werk en privé steeds vaker in elkaar over. Natuurlijk is dit een vrije keuze. Maar er is ook een schaduwzijde. Meer dan 1 miljoen werknemers ervaren stress of burn-outklachten. Burn-out is beroepsziekte nummer 1 in Nederland. Vele mensen zitten ziek thuis vanwege de werkdruk en stress. En toch leven we met z'n allen op deze manier door. Werken tot het niet meer gaat. Deze ratrace is niet meer van deze tijd. Al op jonge leeftijd ervaren studenten en starters op de arbeidsmarkt druk, prestatiedruk voor het behalen van de studie in korte tijd en druk vanwege onzekere contracten waardoor je geen leven kan opbouwen.

De PvdA wil dat iedereen de vrijheid heeft om een ontspannen leven te leiden. Daarom moet het makkelijker worden om werk en de zorg voor kinderen of naasten te combineren. Een ontspannen samenleving waarbij je zeker kunt zijn van keuzevrijheid of je meer óf minder werkt. Een samenleving waarin je genoeg tijd en zorg te kunt geven aan je kind en dat je zelf kan kiezen om onbereikbaar te zijn. Hiervoor doen wij vier voorstellen.

- **Recht op onbereikbaarheid**
Geef iedere werknemer het recht om buiten werktijd niet te reageren op e-mails, telefoontjes of berichtjes van je baas.
- **Weg met het taboe op werkstress**
Maak werkdruk bespreekbaar op de werkvloer. Leer jongeren, onze toekomstige werknemers, omgaan met werkdruk. En laat technologiebedrijven de aanpak van de negatieve gevolgen van afleiding in jaarverslagen opnemen.
- **Goede verlofregelingen**
Zorg voor goede en betaalbare verlofregelingen voor partners. En ondersteuning en begeleiding voor werkende mantelzorgers.
- **Baas over eigen werktijd**
Geef iedereen het recht om baas te zijn over zijn eigen tijd.

Probleem

Voor teveel mensen zitten er te weinig uren in een dag om alles te doen wat er moet gebeuren. De 8-urige werkdag was een groot succes voor sociaaldemocraten toen deze in 1919 werd ingevoerd. De gedachte: 8 uur werk, 8 uur slaap en 8 uur voor de leuke dingen in het leven. Maar met moderne technieken houdt werk niet op als je naar huis gaat. Werk en privé lopen steeds meer door elkaar heen. Bij het opstaan je mail checken en even een appje naar de baas als je in de supermarkt in de rij staat te wachten. Veel mensen werken vaak over en dus langer dan 8 uur per dag. Ook slapen zij minder dan 8 uur. Dit heeft nadelige gevolgen voor de gezondheid van vele mensen. Burn-out is beroepsziekte nummer één.

Een burn-out wordt veroorzaakt door stress. Stress neemt toe als de steun van je baas of collega's afneemt. Ook een hoge werkdruk en het niet kunnen combineren van zorg en werk zijn redenen voor uitval. Vier op de tien van de werkende mantelzorgers ervaart grote druk door deze combinatie, je hebt immers wel de tijd nodig om die mantelzorg te geven. Die combinatie wordt nog lastiger door het vele overwerken. Bijna de helft van de werknemers geeft aan dat overwerken een negatieve invloed heeft op het privé leven. Overwerken leidt namelijk tot een ongezonder leven en dat verslechtert de sociale relaties. Tijd met gezin en vrienden zijn juist enorm belangrijk bij het voorkomen en trotseren van stress en burn-out. Ook het vervagen van werktijd en vrije tijd zorgt voor stress. Je mobiel staat altijd aan en de mails, ook 's avonds en in het weekend, blijven binnenkomen. Wanneer ben je dan aan het werk en wanneer heb je vrije tijd? Deze scheiding wordt al helemaal een uitdaging als je flexwerkt. Burn-out komt niet alleen voor onder werknemers, ook bij studerende jongeren is de prestatiedruk gestegen.

Er is geen wondermiddel dat stressklachten of burn-out doet verdwijnen. Ook is er geen vaccin dat bescherming biedt. Wel kunnen we een bijdrage doen bij het aanpakken van werkstress. Bijvoorbeeld door verlofregelingen te verruimen of de Inspectie te vragen extra aandacht aan werkdruk te besteden. Maar veel belangrijker is dat werkgevers en werknemers werkstress herkennen, bespreekbaar maken en aanpakken. Dat we met elkaar over het onderwerp durven te praten en de succesverhalen uitwisselen. Weg met het taboe op werkstress!

Voorstellen

- **Recht op onbereikbaarheid**

De werkmailtjes en berichten blijven 's avonds en in het weekend doorgaan. Je collega's reageren allemaal en jij kunt niet achterblijven. Je telefoon uit zetten is er dus niet bij. De grens tussen werk en privé vervaagt. Zo geef je sneller een snauw naar je kinderen omdat je met een collega aan de telefoon zit of beantwoord je tijdens dat romantische etentje toch even dat appje. Deze situaties hebben geen positieve invloed op gezin of je vrienden. Terwijl deze relaties juist zo belangrijk zijn om te kunnen ontspannen.

Zelf kan je het beste bepalen of bereikbaar zijn van belang is en of je het zelf wilt. In Frankrijkⁱ en bij verschillende Duitse bedrijvenⁱⁱ zijn ze gestart met het recht op onbereikbaarheid. E-mails die 's avonds of in het weekend verstuurd worden komen pas tijdens werktijden aan. Zo krijg je na werktijd ook echt de kans even je hoofd leeg te maken en aandacht te besteden aan de echt belangrijke dingen in het leven. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt ook dat het beantwoorden van een werk gerelateerde berichten in je vrije tijd er voor zorgt dat je het werk niet goed los kunt laten in je vrije tijd. Hierdoor ben je ook minder bevlogen tijdens je werk.

Daarom wil de PvdA dit recht ook bespreekbaar maken in Nederland. Geef iedereen het recht om na werktijd onbereikbaar te zijn. Zo kan je er zeker van zijn dat als je ontspannen thuis bent en niet je mobiel constant in de gaten hoeft te houden.

- Geef iedere werknemer het recht om buiten werktijd niet te reageren op e-mails, telefoontjes of berichtjes van je baas.

- **Weg met het taboe op werkstress**

Van werken word je niet ziek. Van te hard werken wel. We zien dat nog steeds te veel mensen uitvallen omdat zij niet op tijd wat hebben gedaan aan stress gerelateerde klachten. Niemand wil door stress uitvallen op werk. En daarom moet stress een bespreekbaar onderwerp worden op de werkvloer. De negatieve gevolgen zien we nu ook al onder studenten. Er wordt veel druk op studenten gelegd om zo goed mogelijk te presteren. Dit zorgt voor overmatig veel stress onder studenten.

We willen geen generatie die, voordat ze de arbeidsmarkt betreden, al last hebben van stressverschijnselen. Daarom moet omgaan werkdruk ook een rol krijgen op de vervolgopleidingen. Studenten moeten leren de eerste signalen van overmatige stress op te pikken om zodoende op tijd aan de bel kunnen trekken. Op die manier kunnen we er voor zorgen dat er onder de volgende generatie werkenden minder mensen met een burn-out thuis komen te zitten. Door volgende generaties leren om te gaan met werkstress en dit vanaf begin af aan een onderwerp van gesprek te maken haal je het taboe op werkstress weg en kan een burn-out veelal voorkomen worden.

Ook de negatieve invloed van het schermgebruik op de gezondheid van mensen moet bespreekbaar worden. Apple en Windows proberen al in te grijpen door bijvoorbeeld de optie van 'schermtijd' op de iPhone en het 'blauwe licht filter' bij Windows10.

Maar om er voor te zorgen dat technologiebedrijven echt veranderingen gaan maken, willen wij dat technologiebedrijven de negatieve gevolgen van afleiding opnemen in hun jaarverslagen om zo de consument te beschermen.

- Maak werkdruk bespreekbaar op de werkvloer. Leer jongeren, onze toekomstige werknemers, omgaan met werkdruk. En laat technologiebedrijven de aanpak van de negatieve gevolgen van afleiding in jaarverslagen opnemen.

- **Goede verlofregelingen**

Als ouder met jonge kinderen wil je er zeker van zijn om tijd met je kind te besteden. Maar ook voldoende tijd voor de zorg voor je ouders of naasten is belangrijk. Je wil je kind blij maken door hem of haar op te halen van de opvang, of toch even die middag een uurtje bij je vader of moeder langs te gaan. Daarbij zien we vaak dat de zorgtaken bij de vrouw liggen. Dat voert de druk naast het maken van een carrière en het bijhouden van het huishouden op. Mannen wil graag meer zorgtaken op zich nemen, maar zien dat dit vaak niet mogelijk is. Dit moet wel dan gewaarborgd worden. Goede en betaalbare verlofregelingen zijn hierbij van groot belang. De eerste stappen hiervoor zijn gezet, maar dit is nog onvoldoende.

Zo wil zeker 60 procent van de vaders met jonge kinderen liever meer tijd besteden aan de zorg voor hun kind. Toch is de huidige zorgverdeling tussen mannen en vrouwen nog steeds scheef. Nog steeds blijkt dat een klein aantal van de kersverse vaders daadwerkelijk minder gaat werken. Geef jonge ouders echt de tijd om aandacht te besteden aan hun kind. Ook moeten werkende mantelzorgers beter ondersteund worden in het combineren van werk en zorg zodat het niet ten koste gaat van het andere. Goede ondersteuning en begeleiding vanuit de werkgever aan de werkende mantelzorger is van groot belang.

- Zorg voor goede en betaalbare verlofregelingen voor partners. En ondersteuning en begeleiding voor werkende mantelzorgers.

- **Baas over eigen werktijd**

Bijna niemand wil alleen maar werken en verder nergens tijd voor hebben. Je wil graag tijd maken voor de leuke dingen in het leven maar de ratrace gaat door. Dit terwijl je de beste ideeën krijgt door niets doen. Daarom pleiten wij voor een cultuurverandering in het aantal uren werken en willen we er voor zorgen dat mensen weer de baas worden over hun eigen tijd. In de vorige eeuw (1960) hebben we de vijfdaagse werkweek afgedwongen en nu meer dan 50 jaar later is het tijd voor een vierdaagse werkweek. Natuurlijk kan je er zelf altijd voor kiezen om meer te gaan werken of de uren anders in te delen. Het moderne leven zorgt ervoor dat het niet meer noodzakelijk is om nog steeds zo veel te werken. Bovendien zorgt minder werken ervoor dat je productiever en meer tevreden bent. Het positieve gevolg: meer tijd voor leuke dingen en ook minder stress en uitval. Een werkweek van bijvoorbeeld 4 x 9 is al wel een optie, maar niet altijd mogelijk.

- Geef iedereen het recht om de baas te zijn over zijn eigen tijd.

ⁱ Trouw, Franse werknemer krijgt recht op offline zijn na werktijd, <https://www.trouw.nl/samenleving/franse-werknemer-krijgt-recht-op-offline-zijn-na-werktijd~a208235e/>

ⁱⁱ Trouw, BMW geeft werknemers het recht om onbereikbaar te zijn, <https://www.trouw.nl/home/bmw-geeft-werknemers-het-recht-om-onbereikbaar-te-zijn~a1d1fcb9/>