

165 De andere studie, gebaseerd op nog
meer experimenten, beantwoordt de
vraag of het goed voor je is om
traumatische ervaringen aan het pa-
pier toe te vertrouwen. Het antwoord
170 is duidelijk 'ja'. De auteur schrijft het
positieve effect toe aan het feit dat je
door het (herhaaldelijk) opschrijven
aan de nare ervaringen went, waar-
door ze geleidelijk uitdoven.
175 **(11)** Kortom: er is geen aanwijzing
dat schrijven op zichzelf de gezond-

heid in het algemeen beïnvloedt. Wie
ziek is, heeft meer aan pillen slikken
dan pillen schrijven. Wie een nare
180 ervaring heeft beleefd en daar last
van houdt, bijvoorbeeld omdat hij
daardoor de slaap niet kan vatten,
kan deze kwaal wel met schrijven
proberen te bestrijden. Het beste is
185 het probleem herhaaldelijk te
analyseren en het van veel kanten te
benaderen.

naar: Frank Jansen

uit: Onze Taal 2015, 2/3, pagina 60-61

Frank Jansen was als taalkundige verbonden aan universiteit Utrecht en heeft met grote regelmaat gepubliceerd over taalkundige kwesties.

noot 1 Het Meertens Instituut is een onderzoeksinstituut dat zich bezighoudt met de bestudering en documentatie van Nederlandse taal en cultuur.

noot 2 Genootschap Onze Taal is een Nederlandse vereniging van taalliefhebbers met een taaladviesdienst en een eigen tijdschrift.

Tekst 3

Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt

(1) Rust, vrije tijd, vakantie. Het zijn woorden die bij de meeste mensen positieve associaties oproepen. Woorden die horen in een dubbeldik
5 zomernummer, waarmee u 'lekker' op het strand kan gaan liggen. Woorden die passen bij uitpuffen, bijtanken, recreëren. Vrije tijd is fijne tijd – althans, dat houden we onszelf voor.
10 Bijna elf miljoen Nederlanders gaan de komende weken de hort op. We gaan voor het eerst sinds de economische crisis ook weer wat langer weg.
15 **(2)** Bepaald gratis is dat niet. Ik weet niet of het u is opgevallen, maar ik zie de afgelopen weken veel mensen

zich uit de naad werken, juist omdat de vakantie eraan komt. De laatste
20 contracten moeten rond voor de zomer. Stukken moeten af, knopen doorgehakt, rapporten nog snel gepresenteerd. Het mailverkeer staat niet meer stil. Agenda's stromen
25 over. De Tweede Kamer vergadert tot diep in de nacht. De pre-vakantie-drukke loopt zo hoog op dat iedereen snakt naar 'even niks'.
(3) Stressen om met vakantie te kunnen. Het is een trend die we vooral
30 kennen uit het onderwijs. Logisch: naarmate de vakanties langer en frequenter zijn, loopt de werkdruk in de perioden tussen de vakanties extra

35 op. Want vakantie of geen vakantie,
het werk moet gewoon gebeuren.
Langer op vakantie verhoogt de
werkdruk.

(4) Iets soortgelijks geldt voor de
40 vakantiespreiding. Voor de drukte op
de wegen en de Franse campings
mag het fijn zijn dat niet heel Neder-
land tegelijkertijd in de auto stapt, op
het werk maakt het de ineffectieve
45 periodes alleen maar langer.

(5) Mensen werken steeds vaker in
teams en nemen gezamenlijk beslis-
singen. Als in zo'n team Flore er niet
is in juli, Jaap afwezig is van half juli
50 tot half augustus en Nica de laatste
weken van augustus op pad is, bete-
kent dit dat de besluitvorming in zo'n
team twee maanden stilligt. 'In sep-
tember verder', klinkt het nu vrijwel
55 dagelijks. Jazeker. En in september,
als iedereen weer 'fris en fruitig'
terug is, zitten de agenda's weer
meteen tjokvol.

(6) Bij gelijkblijvende productie-eisen
60 is de prijs van vrije tijd dat er onder
de resterende werktijd domweg
harder doorgebeukt moet worden.
Voor mensen die in deeltijd werken,
is dit een bekend fenomeen. Denk
65 aan de jonge ouder die van vijf naar
vier dagen gaat. Schroeft zo iemand
zijn of haar ambities dan ook terug
met 20 procent? Natuurlijk niet.

(7) Veel deeltijders doen gewoon
70 nagenoeg hetzelfde werk, alleen in
minder tijd. Deeltijders zijn bewezen
productiever. Echt niet alleen omdat

ze dankzij het deeltijdwerk 'een
betere balans tussen werk en privé'
75 vinden, maar ook en vooral omdat ze
meer druk op de ketel zetten. Dat zijn
individuele beslissingen met collec-
tieve effecten. Niet voor niets heeft
Nederland Deeltijdland steevast bijna
80 de hoogste arbeidsproductiviteit ter
wereld.

(8) Hoge productiviteit is mooi. De
andere kant is dat Nederland ook
altijd in de top tien staat van landen
85 met werkdruk en werkstress. Eén op
de zeven werkende Nederlanders
kampt met burn-outklachten, zoals
emotionele uitputting en vermoeid-
heid. In het onderwijs, waar ze
90 bovengemiddeld veel vakantie heb-
ben, vertoont zelfs één op de vijf
tekenen van overspannenheid, zo
hebben onderzoekers van CBS¹⁾ en
TNO²⁾ geconstateerd.

95 **(9)** Nu gun ik eenieder zijn vrije tijd,
maar bij te veel werkdruk en werk-
stress floreert ons land niet. Langer
op vakantie bij gelijkblijvende ambi-
tieniveaus, dat kan niet lang goed
100 gaan. Willen we dat meer vrije tijd
bijdraagt aan een meer ontspannen
samenleving?

(10) Willen we dat vrije tijd écht fijne
tijd is, dan moet dat zijn weerslag
105 hebben op de ambities, de doelen en
de deadlines op het werk. Hoe
precies? Dat is misschien iets om
tijdens de vakantie eens rustig over
na te denken.

naar: Kees Kraaijeveld

uit: Vrij Nederland, 16 juli 2016

*Kees Kraaijeveld is filosoof en psycholoog. Hij is columnist voor
Vrij Nederland en publiceert veel over economie.*

noot 1 CBS: Centraal Bureau voor de Statistiek

noot 2 TNO: Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek