

Thuiswerken vergroot risico op purpose burn-out

'Home office' geeft ruimte aan twijfels over plezier en zingeving werk

Thuiswerken vergroot twijfels over je baan. Volgens life coachingspraktijk Oorspronkeling is binnen de hectische kantoordynamiek van alledag voor persoonlijke introspectie vaak weinig ruimte. Maar eenmaal werkend vanuit huis lijken medewerkers zich meer te bezinnen over hun werk. Men vraagt zich in deze tijd steeds vaker af of hun werk nog aansluit bij hun waarden en wensen. "Verwachtingen van anderen, de zekerheid van een goed salaris en de vertrouwdheid van de dagelijkse sleur maken vaak dat mensen deze signalen te lang negeren", weet Jacobien Meijering, oprichter van Oorspronkeling. "Wat vroeg of laat volgt is een purpose burn-out."

TNO: 'Minder burn-outklachten voor thuiswerkers in 2020'

Vorige week maakte TNO tijdens de Week van de Werkstress bekend dat in 2020 1,2 miljoen werknemers burn-outklachten hadden. Dit lag tegen de verwachting in lager dan de 1,3 miljoen in 2019. In het jaar waarin veel beroepsgroepen gedwongen thuiswerkten, ervoeren volgens het onderzoeksbureau meer mensen een goede werk-privébalans dan het jaar ervoor. Dit bleek vaker het geval bij thuiswerkers dan locatiewerkers.

'Is dit nou álles?'

Het thuiswerken lijkt de kans op wat ze noemt de 'klassieke burn-out' dus te verkleinen. Maar volgens Jacobien Meijering, purpose mentor bij Oorspronkeling, groeit bij veel werknemers het bewustzijn van hun relatie tot de inhoud van hun werk. Dit leidt regelmatig tot twijfels over de werkelijke zingeving van hun baan en de voldoening die het werk hen geeft. "Het werk bevindt zich ineens volledig in de thuissituatie. Zonder de afleiding van een praatje bij het koffieapparaat, fysieke meetings en gezamenlijk lunchen voelt dat voor veel mensen eentonig en eenzaam. Als het sociale aspect het gebrek aan zingeving van je werk voorheen verbloemde, ligt de vraag 'Is dit nou echt álles?' nu ineens wel voor de hand."

'Doe ik mijn werk goed?' of 'Doe ik het goede mét mijn werk?'

Zonder gevoel van plezier en zingeving werk doen waar je hart niet (meer) ligt. Meijering noemt het de purpose burn-out in the making. Hoewel ruim 20 procent van alle burn-outs worden veroorzaakt door een gebrek aan zingeving, wordt het verschil met een klassieke burn-out volgens haar nog nauwelijks herkent. 'In het klassieke geval drijft de vraag "doe ik mijn werk wel goed?" mensen tot overmatige betrokkenheid, vaak versterkt door een te hoge werkdruk. Bij een purpose burn-out is vaak sprake van een lage betrokkenheid, veroorzaakt door het ontkennende antwoord op de vraag 'doe ik het góede met mijn werk?'.'

Wandelende hoofden

Volgens Meijering is een purpose burn-out gemakkelijker te voorkomen. "Een klassieker is zich niet bewust van zijn destructieve patroon, vaak tot het te laat is en je met allerlei klachten bij de huisarts zit. Iemand die ongeïnspireerd een sluimerende purpose burn-out ervaart, voelt diep van binnen zelf ook dat er iets moet veranderen. Meer dan kunnen, is het een kwestie van vóelen. En dat gevoel dan ook vólgén," aldus de oprichter van Oorspronkeling, dat zelf onderzoek deed naar de ervaringen van mensen met een purpose burn-out. Van hen gaf 60 procent achteraf aan, dat ze vóór hun burn-out al waarschuwingen van hun lichamen hebben gevoeld. "Daar zit 'm de crux. Als je gewend bent om veel met je hoofd te werken, ben je soms verleerd om met je lijf te voelen. We zijn wandelende hoofden geworden, waardoor we waarschuwingen van ons lijf niet waarnemen of ze afdoen als onzin."

‘Lelijk verpakt cadeautje’

In haar praktijk valt het haar op hoezeer mensen rationele gronden leidend laten zijn voor de keuzes die ze maken. En daarna niet alleen blijven hangen in hun comfort zone, maar uiteindelijk ook volledig vertrouwen op de sleur van alledag. "Bij Oorspronkeling streven we ernaar mensen weer vanuit hun gevoel, hun oorsprong, te laten leven. In alles wat we doen staat het herstellen van de verbinding met het lijf centraal, door nieuwe ervaringen op te doen. Op die manier word je je weer bewust van de taal van je lichaam en kun je wat wij noemen je purpose daadwerkelijk voelen. Het vermogen om dat te doen en op te volgen is wat we faciliteren," aldus Meijering. "Ik heb een doorgewinterde learning & development manager langs zien komen die net een bewustzijnspraktijk voor partners met PTSS is gestart. En een marketing manager die na 13 jaar in de food industry besloten heeft om energetische ceremonies te houden. Hun purpose-burnout bleek achteraf een lelijk verpakt cadeautje. Want wie zijn purpose weer voelt, ontdekt hoe zijn leven een stuk rijker, gemakkelijker en bovenal zinvoller kan verlopen.'

--- EINDE PERSBERICHT ---

NOOT VOOR DE REDACTIE

Oorspronkeling is in 2019 opgericht door Jacobien Meijering om zoveel mogelijk mensen vanuit hun purpose te laten werken en leven. Ze ontdekte dat de burn-out waar veel van haar cliënten mee te maken hebben niet voortkomt uit een te hoge werkdruk, maar veel vaker het gevolg is een gebrek aan zingeving. Met onder meer lichaamsbewustzijnsessies, cacao-ceremonies en hypnosebehandelingen faciliteert Oorspronkeling mensen om hun purpose burn-out aan te grijpen en weer contact te maken met hun lichaam en hun hart. Om vandaaruit hun purpose te ontdekken, te volgen. En een Oorspronkeling te worden.

Lees meer over Oorspronkeling op www.oorspronkeling.nl

Contactgegevens
Jacobien Meijering
06 15 64 81 12
jacobien@oorspronkeling.nl

Beeldmateriaal
Afbeeldingen en logo's zijn beschikbaar op www.oorspronkeling.nl/pers