

## Onze smartphone-verslaving leidt tot burn-out



**Stress en burn-out zijn een groeiend probleem op de werkvloer. De oorzaak ligt bij het werk, maar ook voor een groot deel aan hoe we omgaan met onze smartphones. ‘Het gaat veel verder dan gebruik voor werk en plezier, het neemt ons hele leven over.’**

Dat stress en burn-out steeds vaker voorkomt in ons werk, blijkt onder meer uit [recent Amerikaans onderzoek](#). Ruim 60 procent van de medewerkers is minimaal drie dagen per week gestrest door werk.

### Flexibel werken

Flexibel werken en altijd en overal online zijn helpt daarbij ook niet echt. We zijn echt verslaafd geraakt aan onze smartphone, zegt Arianna Huffington, oprichter en CEO van welzijnsorganisatie [Thrive Global](#), en natuurlijk vooral bekend van de [Huffington Post](#). “Het gebruik van de smartphone gaat veel verder dan werk en plezier. Het zit verwickeld in ons hele leven”, benadrukt ze. “Dat komt ook omdat we bang zijn om dingen te missen op social media.”

### Management

Managers kunnen binnen een bedrijf ook genoeg doen om burn-outs van hun personeel te voorkomen, stelt ze. “Maar ze moeten wel het belang van het team voorop stellen en creëren daarmee ook betere resultaten. Zie de bedrijfscultuur als het immuunsysteem van de organisatie. Wanneer de cultuur gezond is, ben je ook weerbaarder tegen problemen. Ik zie dat sommige bedrijven hun manier van werken al beginnen aan te passen. Dat komt denk ik door de stijgende burn-outcijfers.”

### Bedrijfscultuur

De bedrijfscultuur moet veranderen, stelt de CEO. “Mensen moeten zich beseffen dat het niet normaal is om een burn-out te krijgen.” Zelf heeft Huffington ook, zo’n tien jaar geleden, een burn-out gehad. Het bleek een keerpunt in haar leven, waar ze naar eigen zeggen erg dankbaar

voor is. [In haar blog schrijft ze](#): ‘Ik ben op een andere manier gaan leven en werken. Het leidde ertoe dat ik twee boeken schreef: *Thrive* en *The Sleep Revolution*. Niet veel later stopte ik bij The Huffington Post en zette ik [Thrive Global](#) op.’

## In de ‘Thrive Mode’

Thrive Global ontwikkelde een [app](#) om jezelf ‘uit te schakelen’, genaamd *Thrive*. Je kunt er onder meer mee meten hoeveel tijd je doorbrengt op social mediaplatformen. ‘De meeste mensen zullen ervan schrikken. De bedoeling is dat mensen dit beter kunnen gaan reguleren, doordat ze zich meer bewust zijn van hun eigen gedrag.’ Daarnaast kun je je smartphone in ‘thrive mode’ zetten. Daarmee krijgen mensen die je een bericht sturen automatisch de melding dat je even niet beschikbaar bent.

Bron: [MT](#)