

Balans in je werk, Balans in je leven

[Een interventie ter voorkoming van workaholisme]

Corine van Wijhe, Maria Peeters & Wilmar Schaufeli, Universiteit Utrecht

1. Achtergrond

Eerder onderzoek laat zien dat workaholics:

- doorgaan met werken omdat ze vinden dat ze nog niet genoeg hebben gedaan
- in een negatieve stemming verkeren
- niet goed herstellen van hun werk
- te weinig tijd nemen voor ontspanning

2. Doel interventie

1. Compulsief werkgedrag reduceren
2. Positieve en gezonde werkhouding ontwikkelen, door:

- bewustwording van destructieve gedragspatronen
- reflectie op tijdsbesteding
- bewustwording van negatieve emoties
- herkenning en uitdaging van irrationele cognities

3. Interventiemethoden

- niet-werkgerelateerde en ontspannende activiteiten inplannen ---->
- nieuwe gedragingen uitproberen ---->
- d.m.v. Rationeel Emotieve Gedragstherapie irrationele gedachten uitdagen en vervangen door rationale gedachten ---->



4. Procedure

Online leeromgeving
Deelname op eigen initiatief
Ondersteuning door e-coach en peers
Duur: 9 tot 11 weken
Tijdsbesteding: 3 uur per week
Inhoud: circa 20 opdrachten

5. Design

- Baselinemeting (T0)
- Intake met participanten
- Interventie
- Korte termijn effectmeting (T1; direct na interventie)
- Lange termijn effectmeting (T2; vier maanden na interventie)

6. Uitkomstmaten

- Workaholisme
- Irrationele cognities t.a.v. het werk
- Emoties
- Werk-thuis balans
- Herstelervaringen
- Welbevinden
- Tijdsbesteding

7. Planning

- De interventie wordt in december 2010 gelanceerd

c.vanwijhe@uu.nl