

## Overwerk niet per se slecht

Overwerk is niet goed voor het welzijn als sprake is van hoge werkdruk in combinatie met weinig regelmogelijkheden. Vooral als dat overwerk onvrijwillig plaatsvindt, niet beloond wordt, en onvoldoende herstelmogelijkheden biedt. Vrijwillig overwerken, met voldoende autonomie en controle over werktijden en voldoende hersteltijd, hoeft niet per se slecht te zijn. Dat blijkt uit onderzoek van arbeidspsycholoog Debby Beckers, waarmee ze op is gepromoveerd aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Beckers stelt voor extreem overwerk aan banden te leggen. Bovendien pleit ze voor uitbreiding van de Arbeidstijdenwet, met duidelijke en strengere regelgeving voor overwerk onder ongunstige omstandigheden (zoals bijvoorbeeld onvrijwillig overwerk). Ook moeten werkgevers hun werknemers voldoende controle geven over werktijden. Aan het onderzoek deden 1500 personen mee. Tweederde van de fulltimers onder hen maakt regelmatig overuren, in de meeste gevallen minder dan tien uur per week. Van deze overwerkers werkt dertig procent vrijwillig over en vijftien procent onvrijwillig. Verder ontvangt 38 procent geen beloning in tijd of geld voor het overwerk. #

## Lanterfanten

'Festina Lente. Haast je langzaam, was de lijfspreuk van keizer Augustus. Het betekent dat de mens rijpt door groei waarbij snelheid van handelen en lanterfantent, roekeloosheid en zelfbeheersing hand in hand gaan.' Dat schrijft Henk de Boer uit Beetsterzwaag op de homepage van zijn website ([www.lanterfantent.nl](http://www.lanterfantent.nl)). 'Oscar Wilde zei het al: "nietsdoen is hard werken." Archimedes was aan het lanterfantent toen hij "Eureka" riep. Aristoteles omschreef vrije tijd als de vrijheid om niets te hoeven doen.' Het woord lanterfantent stamt uit de 16de eeuw. Lanteren stond voor zoiets als nietsdoen, en een lanterfantent was een 'leegloper'. Naast nietsdoen en leeglopen kent de Nederlandse taal nog een opvallend groot aantal synoniemen voor lanterfantent: luijakken, beuzelen, luieren, rondhangen, rondslechteren, talmen, duimendraaien, lijntrekken, lummelen, niksen, suilen, veugelen, zijn tijd verdoen, sjappietouwen, laveien, kaaiewaaien, fleren en beuzelen. #

## Opzij, opzij, opzij

Opzij, opzij, opzij  
maak plaats, maak plaats, maak plaats  
we hebben ongelofelijke haast  
opzij, opzij, opzij  
want wij zijn haast te laat  
we hebben maar een paar minuten tijd  
we moeten rennen, springen, vliegen,  
duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan  
we kunnen nu niet blijven  
we kunnen nu niet langer blijven staan  
een andere keer misschien  
dan blijven we wel slapen  
en kunnen dan misschien als het echt moet  
wat over koetjes, voetbal  
en de lotto praten  
nou dag tot ziens, adieu, het ga je goed  
we moeten rennen, springen, vliegen,  
duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan  
we kunnen nu niet blijven  
we kunnen nu niet langer blijven staan  
een andere keer misschien...

II

Tekst: Herman van Veen, 1979 #

## Onthaasttest

Onthaasting; het verminderen van stress, werkdruk en dergelijke, bijvoorbeeld middels therapie. Een test is te vinden op de website [www.onthaasting.nl](http://www.onthaasting.nl). #