

Leiden hobby's in combinatie met bepaalde beroepen tot een slechte mentale gezondheid?

BRUSSEL – Uit studies in het verleden is reeds gebleken dat bepaalde beroepen kunnen leiden tot een slechtere nachtrust en/of tot een verminderd mentaal welzijn. Recent wordt nu ook aangenomen dat eveneens hobby's en vrijetijdsbesteding een effect hebben op de geestelijke gezondheid.

Bent u zorgkundige in een woonzorgcentrum (WZC)? Staat u in voor de afwas in een bistro of restaurant? Of werkt u aan een assemblagelijijn? Dan zal uw slaapkwaliteit verbeteren als u op regelmatige basis deelneemt aan vrijwilligerswerk of wanneer u zich politiek engageert. Zo wijst onderzoek uit dat werd uitgevoerd bij meer dan 17.000 Europese werknemers.

Last van stress?

Sinds de vorige eeuw is het aantal personen met psychische en emotionele klachten toegenomen. In 2016 zou volgens schattingen meer dan een op de zes personen in de EU te kampen hebben met psychische problemen. Verschillende factoren spelen hierbij een rol. Vaak worden de kredietcrisis van 2008 en de combinatie van hoge taakeisen en weinig autonomie op het werk als mogelijke oorzaken gezien. Toch kunnen nog andere factoren meespelen in de toename van deze klachten. Denk bijvoorbeeld aan een druk gevulde privéagenda of aan hobby's die net iets te veel van je tijd vergen. Onderzoekers aan de VUB hebben uitgezocht in welke mate de vrijetijdsactiviteiten al dan niet bijdragen tot een verminderd mentaal welzijn of slechtere slaap.

De onderzoekers bestudeerden verschillende soorten vrijetijdsactiviteiten en analyseerden in hoeverre deze activiteiten een buffer vormden tussen het werk en de mentale gezondheid. Komt bijvoorbeeld een bankdirecteur na een stressvolle werkdag tot rust door vrijwilligerswerk of brengt dit net meer slapeloosheid en mentale onrust teweeg? En leiden huishoudelijke taken tot een slechtere slaap?

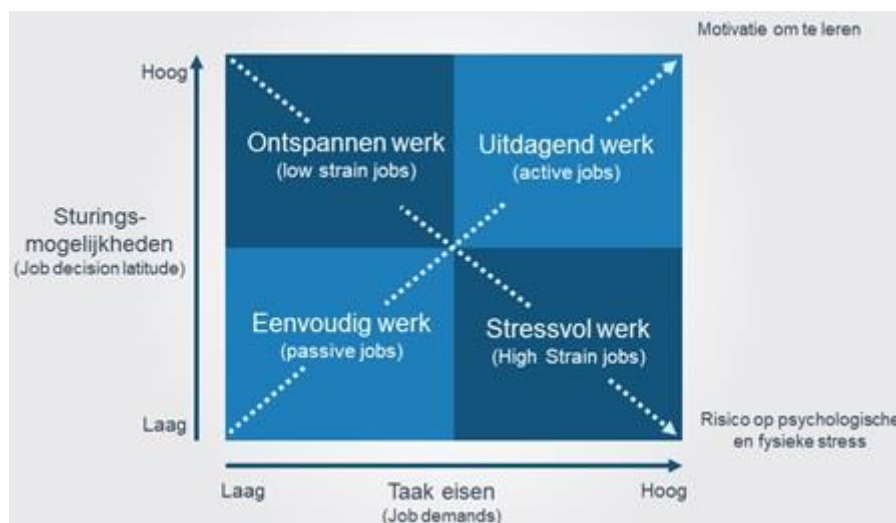
De soorten vrijetijdsactiviteiten

In het onderzoek werden verschillende vrijetijdsactiviteiten onder de loep genomen. Zo waren er de reproductieve activiteiten waarbij de onderzoekers verwezen naar huishoudelijke taken, zoals koken, of naar het opvoeden van kinderen. Daarnaast waren er de sociale activiteiten zoals vrijwilligerswerk, politiek engagement of vakbondsactiviteiten. Tot slot werden ook de ontspannende activiteiten bestudeerd. Hiermee bedoelden ze de fysieke activiteiten zoals voetballen of joggen, de culturele activiteiten zoals bioscoop- of theaterbezoek, en het volgen van cursussen zoals een wijncursus, kooklessen of een taalopleiding Italiaans.

Vrijwilligers- of huishoudelijk werk? Nee, dank je wel...

Een aantal resultaten waren verrassend. Zo zou sociaal engagement over het algemeen leiden tot een vermindering van de mentale gezondheid. Veel sociaal engagement zou ook aanzetten tot een vermindering van de slaapkwaliteit. Ontspannende activiteiten zouden dan weer een positief effect hebben op ons mentaal welzijn. De reproductieve taken zouden een negatieve invloed hebben onze slaap.

Toch zijn er duidelijk waarneembare nuances als men gaat kijken naar het effect van de vrijetijdsbesteding op de relatie tussen het werk en de mentale gezondheid. Om dit efficiënt te kunnen analyseren, maakten de onderzoekers gebruik van het model van Karasek (JDC-model). Hierbij worden de jobs onderverdeeld in vier groepen, op basis van de mate van autonomie en werkeisen. Een veeleisende job waarbij de werknemer weinig autonomie heeft, wordt een stressvolle job genoemd. Met dergelijke jobs gaat een verhoogd risico op psychologische en fysieke stress gepaard. Hoge taakeisen in combinatie met een hoge autonomie, zijn in het model de zogenaamde uitdagende jobs. Hier is de kans op stress lager doordat de werknemer deze combinatie als een uitdaging ervaart. Wie een weinig veeleisende job heeft en veel werkautonomie, voert een ontspannende job uit. Men ervaart een lage psychologische en fysieke stress. Tot slot zullen werknemers met weinig taakeisen en weinig vrijheid op het werk een eenvoudige job uitvoeren. Omdat de werknemer zich moeilijk verder kan ontplooiën en geen uitdagingen ervaart, treedt vaak demotivatie op. Ook dit brengt de nodige stress met zich mee.



Figuur 1: Jobtypologie op basis van JDC-model (Bron: Toolshero.nl)

...of toch misschien!

Het onderzoek wees uit dat de slaapkwaliteit bij werknemers met een stressvolle job, zoals verzorgende in een WZC of arbeiders aan een assemblagelijijn, verbetert indien zij sociaal engagement opnemen. Voor andere soorten jobs zal deze vrijetijdsactiviteit weinig of geen invloed hebben op de slaapkwaliteit. Terwijl voor een piloot, leraar of politie-inspecteur (uitdagende job) dusdanig engagement leiden tot een slechtere slaapkwaliteit. Volgens de onderzoekers zou een mogelijke oorzaak zijn dat dergelijke vrijetijdsbesteding specifieke vaardigheden en negatieve emoties aanspreekt, die ook vaak reeds van toepassing zijn in hun beroep. Hierdoor wordt het moeilijker om zich te ontkoppelen van het werk en wordt sociaal engagement geen ontspanning meer. Daarnaast zouden de ontspannende activiteiten ook goed zijn voor het mentaal welzijn. Wie een uitdagende job uitvoert zou zelfs meer voordeel halen uit de ontspannende activiteiten dan de andere beroepen.

Dankzij dit onderzoek is het dus mogelijk te verifiëren welke hobby iemand persoonlijk het best toelaat stoom af te blazen of tot rust te komen. Dit zou niet enkel resulteren in een daling van het aantal psychische problemen, maar ook de economische kosten doen afnemen. Dus bent u op zoek naar een (nieuwe) hobby? Denk dan eerst goed na over het soort job die u uitoefent. Bepaalde hobby's in combinatie met bepaalde beroepen leiden nu eenmaal tot een slechtere slaap of verminderd mentaal welzijn. En u wilt uiteindelijk van uw vrije tijd toch maximaal genieten... of niet soms?