

Kantelpunt - “Werk maakt ziek én holt identiteit uit”

In 2025 kantelt werk van “bron van zekerheid en eigenwaarde” naar een systeem dat voor steeds meer mensen **ziek makend** aanvoelt. Niet omdat werk verdwijnt, maar omdat de combinatie van **structurele werkdruk, voortdurende versnippering (vergaderingen, mails, multitasken), hybride grensvervaging en permanente verandering** ervoor zorgt dat mensen **arbeidsmoe** worden: ze functioneren nog, maar met minder energie, minder trots en minder gevoel van betekenis.

Tegelijk ontstaat een **identiteitscrisis**: werk was lang hét antwoord op “wie ben ik?”, maar wordt nu vaker een plek waar mensen zich **instrumenteel** behandeld voelen (targets, KPI's, tools, procedures) of waar “familie”-taal machtsdynamieken maskeert. Daardoor groeit het fenomeen van “innerlijke uitstap”: aanwezig zijn, maar mentaal afhaken; of net radicaal kiezen voor vertrek, 4/5 werken, een tweede job, of zelfstandigheid als vlucht naar autonomie.

De paradox is hard: organisaties roepen dat talent schaars is, terwijl werknemers aangeven dat ze **te veel ruis** moeten verwerken om goed werk te leveren. Minder dan één op vijf werknemers voelt zich écht gelukkig in de job, en vergaderinflatie kan werkongeluk versterken. Het gevolg is een nieuwe kernvraag voor werkgevers én beleid: **hoe maken we werk weer menselijk genoeg om gezondheid én identiteit te dragen?**

Artikels rond : ziekmakend werk, burn-out/stress, “gouden kooi”, task masking, revenge quitting, 4/5-trend, tweede job, opvangproblemen, e-facturatie-druk, vergaderinflatie.

Laureate – Prof. dr. Sofie Jacobs (Antwerp Management School)

Sofie Jacobs is professor **Sustainable Career Development** aan Antwerp Management School en gastdocent HRM aan de Universiteit Antwerpen. Haar werk (o.a. rond **loopbaantrots**) toont hoe werk identiteit kan versterken via erkenning, maar ook kan breken via frustratie en “gestolen trots”: wanneer mensen het gevoel krijgen dat hun inzet niet (meer) gezien wordt, verschuift trots naar cynisme, afhaken of conflict.

Waarom laureate: ze benoemt scherp dat de crisis rond werk niet alleen economisch is, maar ook **psychologisch en identitair**.

Runner-up 1 – Jo Peters (auteur *Hoe vissen verdrinken*)

Jo Peters zoomt in op **focus, werkplezier en breinvriendelijk werken**: minder prikkels, minder multitasken, minder “altijd-aan”.

Hij maakt de brug tussen welzijn en performantie: niet harder werken, maar slimmer en rustiger—zodat stress zakt en energie terugkomt.

Runner-up 2 – Prof. Stijn Baert (arbeidseconoom UGent)

Stijn Baert wijst op een concrete bron van werkongeluk: **te veel vergaderingen** en te weinig ruimte om écht werk gedaan te krijgen. Zijn boodschap past perfect bij dit kantelpunt: als werk “ruis” wordt, verliezen mensen niet alleen productiviteit, maar ook **trots en identiteit**.