

Technostress: ver voorbij de computerfrustratie

Wie kent ze niet: de filmpjes op YouTube van hevig gefrustreerde mensen die hun computer te lijf gaan? Of de verhalen van mensen van wie de baan is of gaat worden overgenomen door een legertje robots?

We brengen het begrip technostress vaak in verband met 'frustratie over niet-werkende techniek', 'gedwongen werken met onbegrijpelijke software' of eenvoudigweg met 'digitalisering'. Maar technostress is veel meer dan dat.

> **LEES 00K: Ten onder aan de technostress?**

Technostress is breed en complex begrip op werkvloer

Technostress is een breed en complex begrip geworden, in onze samenleving en op onze werkvloeren. Want vragen als Wat als het niet werkt? en Kan ik het allemaal wel bijhouden? vormen slechts het topje van de ijsberg. Onder het wateroppervlak, stelt TNO, houden zich de echte oorzaken van technologiegerelateerde stress schuil: smartphoneverslaving en de Fear of Missing Out, het werk dat nooit stopt en de altijd-maar-bereikbaar-moeten-zijn-mythe.

> **LEES 00K: R** op met die e-mails buiten werktijd**

<https://youtu.be/B1sPKY-boy0>

TNO-brochure over technostress: begrip, oorzaken, oplossingen

Om te zorgen dat "technologie ons niet (langer) beheerst, maar ons helpt" heeft TNO een brochure gemaakt over technostress: '**Technostress reikt verder dan alleen technologie**'. Uiteraard geeft deze brochure een adequate beschrijving van het begrip. Daarnaast leggen de onderzoekers de vinger op de dieper liggende oorzaken: afleidingen & prikkels, werk-privébalans en verwachtingen & cultuur. En goed nieuws, de onderzoekers wijzen ons ook de weg naar oplossingen.

Bron: monitorarbeid.tno.nl

> **TIP: Meer over (techno)stress op het Landelijk Arbo Congres op 7 december in de Jaarbeurs Utrecht**