

Bronnenlijst

H1 TERUG IN DE TIJD: VAN PRIKKLOK NAAR SMARTPHONE, VAN CALVINITISCHE WERKPAARDEN ZONDER TE KLAGEN TOT WERKEN ALS LIFESTYLE

100-Werkgeverscoach. (z.d.). *Privéproblemen medewerker: Hoe ga je hiermee om?* [Website]. 100-Werkgeverscoach. <https://www.100-werkgeverscoach.nl/priveproblemen-medewerker/>

Arbo Unie. (2024). *Verzuim kost in 2024 een miljard meer dan het jaar ervoor*. [Nieuwsartikel]. Arbo Unie. <https://www.arbounie.nl/nieuws/verzuim-kost-in-2024-een-miljard-meer-dan-het-jaar-ervoor>

ArboNed. (z.d.). *Verzuim door stress afgelopen jaar gestegen*. [Nieuwsartikel]. ArboNed. <https://www.arboned.nl/nieuws/verzuim-door-stress-afgelopen-jaar-gestegen>

Bontekoning, A. (2014). *Nieuwe generaties in vergrijzende organisaties*. Mediawerf. <https://www.managementboek.nl/boek/9789490463342/nieuwe-generaties-in-vergrijzende-organisaties-aart-bontekoning>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2022). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA): De invloed van werkdruk op verzuim en burnout*. CBS. <https://www.cbs.nl>

CHRO. (z.d.). *Privéstress vaak oorzaak van ziekteverzuim*. [Artikel]. CHRO. <https://chro.nl/artikel/privestress-vaak-oorzaak-van-ziekteverzuim/>

Generation Journey. (z.d.). *Nieuwe generaties in vergrijzende organisaties*. Generation Journey. <https://generationjourney.nl/generatiemanagement>

Olsthoorn, P. (z.d.). *Ziek door privésores, wie betaalt dat?* [Artikel]. *De Volkskrant*.

Randstad. (2025). *Werkmonitor 2025*. Randstad. <https://www.randstad.com/workmonitor>

SD Works. (2022). *Onderzoek: 90% Nederlanders handelt privé zaken onder werktijd af*. Boom Management. <https://boommanagement.nl/artikel/onderzoek-90-nederlanders-handelt-privezaken-onder-werktijd-af/>

TNO. (2023, november). *Burn-out gerelateerde klachten opnieuw gestegen*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2023/11/burn-out-gerelateerde-klachten-gestegen/>

Trouw. (2019, 6 augustus). *Veel mensen melden zich ziek door privéstress*. *Trouw*.

Work-Life Capabilities. (z.d.). *Work-Life Capabilities: Onderzoek en inzichten*. [Website]. <https://worklifecapabilities.com>

Yerkes, M. A., & Hewitt, B. (2019). Part-time strategies of women and men of childbearing age in the Netherlands and Australia. *Community, Work & Family*, 22(4), 387–403. <https://doi.org/10.1080/13668803.2019.1616442>

Yerkes, M. A., André, S. C. H., Besamusca, J., Kruijnen, P. M., Beckers, D. G. J., Geurts, S. A. E., & Remery, C. L. H. S. (2020). Intelligent lockdown, intelligent effects? Results from a survey on gender (in)equality in paid work, the division of childcare and household work, and quality of life among parents in the Netherlands during the Covid-19 lockdown. *PLOS ONE*, 15(11), e0242249. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242249>

Zorg van de Zaak. (z.d.). *Een vitale werkomgeving is nog niet top of mind*. [Artikel]. Zorg van de Zaak. <https://www.zorgvandezaak.nl/in-de-pers/een-vitale-werkomgeving-is-nog-niet-top-of-mind/>

H2 WERK EN PRIVÉ: TWEE KANTEN VAN EEN MEDAILLE

Crouter, A. C. (1984). Spillover from family to work: The neglected side of the work-family interface. *Human Relations*, 37(6), 425–441. <https://doi.org/10.1177/001872678403700601>

Du, D. (z.d.). *How family life influences work life: Insights from the Work-Home Resources Model* [Proefschrift, Erasmus Universiteit Rotterdam].

Friedman, S. D. (2014). *Total leadership: Be a better leader, have a richer life* (met nieuwe inleiding). Harvard Business Review Press.

Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Kompier, M. A. J., Dijkers, J. S. E., Van Hooff, M. L. M., & Kinnunen, U. M. (2005). Work-home interaction from a work psychological perspective: Development and validation of a new questionnaire, the SWING. *Work & Stress*, 19(4), 319–339. <https://doi.org/10.1080/02678370500410208>

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). The Work-Home Resources Model: A new theory of work-home balance. *Journal of Managerial Psychology*, 27(3), 249–265. <https://doi.org/10.1108/02683941211204884>

Wang, R., & Tian, C. (2025). Within-domain and across-domain compensation: A systematic review, integrative framework and future research agenda. *BMC Psychology*, 13, 46. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02277-5>

H 3 DE TOP TIEN VAN PRIVÉPROBLEMEN: WAT JE ALS WERKGEVER MOET WETEN

ArboNed. (z.d.). *Verzuim door rouw: wat kost dat?* ArboNed. <https://www.arboned.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2019). *Werkende ouders met zieke kinderen en de invloed op werk*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2021). *Echtscheiding en de gevolgen voor werk en inkomen*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2021). *Gezin en werk: De balans tussen werk en privé*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2021). *Werk en mantelzorg: Zorgen combineren met betaald werk*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Dialogic. (2024). *Een serieuze zaak*. <https://dialogic.nl/wp-content/uploads/2024/03/Eindrapport-Een-Serieuze-Zaak.pdf>

Fit & Vitaal Coaching. (z.d.). *Relatieproblemen en het effect op het werk*. <https://fitenvitaalcoaching.nl/grip-op-werk/relatieproblemen-en-het-effect-op-het-werk>

Jellinek. (2019). *Verslaving en werk: De gevolgen voor de werkgever*. Jellinek. <https://www.jellinek.nl>

Loyalis. (z.d.). *Invloed van geldzorgen op vitaliteit en werkvermogen*. Binnenlands Bestuur. <https://www.binnenlandsbestuur.nl/financien/loyalis-gids-inkomen-zekerheid/invloed-van-geldzorgen-op-vitaliteit-en-werkvermogen-van>

Nibud. (2020). *Financiële problemen van werkenden: Een probleem voor werkgever en werknemer*. Nibud. <https://www.nibud.nl>

Nibud. (2022). *Geldzorgen in Nederland: Financiële stress en de impact op huishoudens*. Nibud. <https://www.nibud.nl>

PreventNed. (z.d.). *Effect van financiële zorgen*. <https://www.preventned.nl/effect-financiele-zorgen/>

Rutgers. (2021). *De impact van relatieproblemen op werkprestaties*. Rutgers. <https://www.rutgers.nl>

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2020). *Werk en mantelzorg: Zorgen combineren met betaald werk*. SCP. <https://www.scp.nl>

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2023). *Financiële stress en verlies van cognitieve capaciteiten*. SCP. <https://www.scp.nl>

TNO. (2023). *Werkstress en gezondheid: Monitor Arbeid 2023*. TNO. <https://www.tno.nl>

Trimbos Instituut. (z.d.). *Alcohol, drugs, medicijnen en werk: Cijfers en trends*. <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol-drugs-medicijnen-en-werk/cijfers>

Universiteit Leiden. (2024, september). *Financial stress by design*. <https://www.universiteitleiden.nl/agenda/2024/09/financial-stress-by-design>

Wildeman, R. (2021). *Het verband tussen scheiden en verzuim*. TNO. <https://publications.tno.nl/publication/34639604/f6CYv9/wildeman-2021-verband.pdf>

Zorg & Verslaving. (z.d.). *Bedrijfsmatig met verslaving omgaan*. <https://deverslaving.nl/bedrijfsmatig-met-verslaving-omgaan>

H4 STRESS EN BURN-OUT: ALS PRIVÉ HET WERK OPVREET

CSR Centrum. (z.d.). *CSR Centrum: Stress en werk*. <https://www.csrcentrum.nl>

Edwards, J., & Rothbard, N. P. (2000). *Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs*. *Academy of Management Review*, 25(1), 178. <https://doi.org/10.2307/259269>

European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). (2020). *Workplace stress: A collective challenge*. EU-OSHA. <https://osha.europa.eu>

Harvard Business Review. (2024). *How burnout became normal and how to push back against it*. <https://hbr.org/2024/04/how-burnout-became-normal-and-how-to-push-back-against-it>

Helmens, V. (2024). *Alles in balans: Hoe beïnvloeden werk-, privé- en individuele factoren de werk-privébalans en beïnvloeden deze factoren de relatie tussen werk-privébalans en mentale gezondheid?* [Masterscriptie, Universiteit van Amsterdam].

Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Simon, S. (2024). *How stress from home affects the workplace*. LinkedIn.

Stirzaker, S. (2024). *How stress from home affects the workplace*. LinkedIn.

TNO. (2023). *Werkstress en gezondheid: Monitor Arbeid 2023*. TNO. <https://www.tno.nl>

Trimbos Instituut. (2020). *Mental health in the workplace: Work-related stress, anxiety and depression*. <https://www.trimbos.nl>

WHO & Trimbos Instituut. (2020). *Mental health in the workplace: Work-related stress, anxiety and depression*. <https://www.trimbos.nl>

World Health Organization. (2022). *Mental health at work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

H5 De technologische vooruitgang, elke voordeel heeft zijn nadeel ALTIJD AAN? ALTIJD KAPOT!

American Psychological Association. (z.d.). *Multitasking: Switching costs*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.apa.org/topics/research/multitasking>

Buffer. (z.d.). *Over Buffer*. Geraadpleegd van <https://buffer.com/about>

Centraal Planbureau. (2023). *Flexibel werken in Nederland: Impact op productiviteit en welzijn*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.cpb.nl/flexibel-werken-nederland-impact-op-productiviteit-en-welzijn>

Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Portfolio.

Harvard Business Review. (2015, februari 11). *Is email making professors stupid?* Geraadpleegd van <https://hbr.org/2015/02/is-email-making-professors-stupid>

Het Financieele Dagblad. (z.d.). *Bonus van €250 voor werknemers die telefoon uitzetten*. Geraadpleegd van <https://fd.nl/frontpage/ondernemen/91478/bonus-van-250-voor-werknemers-die-telefoon-uitzetten>

Newcom Research & Consultancy. (2025, januari). *Nationaal Social Media Onderzoek 2025*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.newcom.nl/socialmediaonderzoek>

NTR. (z.d.). *De prikkelpandemie* [Podcast]. NTR.

SD Works. (2022). *Onderzoek: 90% Nederlanders handelt privé zaken onder werktijd af*. Boom Management. Geraadpleegd van <https://boommanagement.nl/artikel/onderzoek-90-nederlanders-handelt-privezaken-onder-werktijd-af/>

H6 WERKEN EN LEVEN ZONDER LUMMELTIJD

American Psychological Association. (2016, juli/augustus). *The science of naps*. *Monitor on Psychology*, 47(7). Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps>

ArboNed. (2023). *Slapen en werk: Hoe belangrijk is een goede nachtrust?* Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.arboned.nl/wat-u-moet-weten/gezondheid-bevorderen/slapen-en-werk>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) – 2023 onderzoeksbeschrijving*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2024/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden--nea---2023-onderzoeksbeschrijving>

Daniel, P. (2017). *The productivity benefits of taking frequent breaks*. Harvard Business Review. Geraadpleegd van https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/17-058_86770246-8b53-4839-8ed9-abd485a56be9.pdf

Ericsson, A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. HarperCollins.

Gallup. (z.d.). *Employee life evaluation hits new record low*. Geraadpleegd van <https://www.gallup.com/workplace/653396/employee-life-evaluation-hits-new-record-low.aspx>

Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & van Stolk, C. (2016). *Why sleep matters – The economic costs of insufficient sleep*. RAND Corporation. Geraadpleegd van https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

Hersenstichting Nederland. (z.d.). *Slaap en gezondheid: Cijfers en inzichten*. Geraadpleegd van <https://www.hersenstichting.nl/slaap-cijfers/>

International Stress Management Association (ISMA-NL). (2021). *Leidraad voor hersteltijd op het werk*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://stress-management-nl.org/wp-content/uploads/2021/09/20210714-Leidraad-voor-Hersteltijd-op-het-Werk-def1.pdf>

McIntyre, S., & Houdmont, J. (Eds.). (2008). *Occupational health psychology: European perspectives on research, education and practice* (Vol. 3, pp. 1–25). Nottingham University Press.

NRC Handelsblad. (2018, april 18). *Niksen op werk: Is dat het geheim van de Zweden?* Geraadpleegd van <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/04/18/niksen-op-werk-is-dat-het-geheim-van-de-zweden-a1599923>

Pink, D. H. (2018). *When: The scientific secrets of perfect timing*. Riverhead Books.

Scientific American. (2013, oktober 15). *Why your brain needs more downtime*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>

Stanford University. (2014). *The productivity of working hours*. Geraadpleegd van https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

TNO. (2023). *Technologie en werk: Effecten op balans en productiviteit*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.tno.nl/nl/onderzoek-instellingen/organisaties/technologie-en-werk/>

Van Veldhoven, M. (2008). *Need for recovery after work: An overview of construct, measurement and research*. In S. McIntyre & J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology: European perspectives on research, education and practice* (Vol. 3, pp. 1–25). Nottingham University Press.

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

H7 HYBRIDE WERKEN EN VERVAGENDE GRENZEN: WAAR TREK JIJ DE LIJN?

Danone. (z.d.). *Careers at Danone*. Geraadpleegd van <https://careers.danone.com/en-global/home.html>

Eyal, N. (2019). *Indistractable: How to control your attention and choose your life*. BenBella Books.

GitLab. (z.d.). *The guide to all-remote work*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://about.gitlab.com/company/all-remote/>

Kossek, E. E. (2016). *Boundaries and work-life balance: Understanding flexible work arrangements*. Routledge.

McKinsey & Company. (2024). *Employee well-being in the new era of work*. Retrieved from <https://www.mckinsey.com>

Neeley, T. (2021). *The remote work revolution: Succeeding from anywhere (1st ed.)*. Harvard Business Review Press.

H8 WAT KOSTEN PRIVÉPROBLEMEN EN EEN SLECHTE WERK-PRIVEBALANS?

ArboLink. (z.d.). *Wat kost een verzuimende medewerker nou?*

ArboNed. (z.d.). *Wat kost een zieke werknemer?* Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.arboned.nl/nieuws/wat-kost-een-zieke-werknemer>

Burgerlijk Wetboek. (2025). *Artikel 7:658 BW - Zorgplicht van de werkgever*. Geraadpleegd op [datum], van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0005290/>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2021). *Werk en mantelzorg: Zorgen combineren met betaald werk*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2022). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA): De invloed van werkdruk op verzuim en burnout*. CBS. <https://www.cbs.nl>

Gallup. (2023). *State of the global workplace: Employee engagement and well-being*. Geraadpleegd van <https://www.gallup.com>

Gallup. (2023, januari 12). *Great management can improve mental health*. Geraadpleegd van <https://news.gallup.com/poll/645770/great-management-improve-mental-health.aspx>

Gallup, Inc. (z.d.). *Gallup well-being index*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://news.gallup.com/poll/246200/gallup-national-health-index-work.aspx>

Gartner, J. (2024, april 5). *Employee burnout: Causes and cures*. *Harvard Business Review*. Geraadpleegd van <https://hbr.org/2024/04/how-burnout-became-normal-and-how-to-push-back-against-it>

McKinsey & Company. (2022, november 17). *Addressing employee burnout: Are you solving the right problem?* Geraadpleegd van <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/addressing-employee-burnout-are-you-solving-the-right-problem>

McKinsey & Company. (2023, oktober 18). *Employee well-being in the new era of work*. Geraadpleegd van <https://www.mckinsey.com/featured-insights/well-being-in-the-workplace>

Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid (NPDI). (z.d.). *KOBA-DI tool: Kosten-batenanalyse duurzame inzetbaarheid*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.npdi.nl/tools/kosten-baten-tool>

OVAL. (z.d.). *Verzuimkosten voor werkgevers wegens werkstress met 33% gestegen*. Geraadpleegd van <https://www.oval.nl/nieuws/verzuimkosten-voor-werkgevers-wegens-werkstress-met-33-gestegen>

Randstad. (2025). *Werkmonitor 2025*. Geraadpleegd van <https://www.randstad.com/workmonitor>

TNO. (2020, november 4). *Verzuimkosten werkstress lopen op tot 3,1 miljard euro*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2020/11/verzuimkosten-werkstress-lopen-3-1>

Virgin Pulse. (z.d.). *Employee wellbeing strategy toolkit*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://wellbeingatwork.world/virgin-pulse-employee-wellbeing-strategy-toolkit/>

H9 HOE HERKEN JE PRIVÉPROBLEMEN?

ArboNed. (z.d.). *Verzuim door stress afgelopen jaar gestegen*. ArboNed. Geraadpleegd van <https://www.arboned.nl/nieuws/verzuim-door-stress-afgelopen-jaar-gestegen>

Metronieuws. (2024, maart). *Langdurig ziek door stress: Werk speelt niet altijd de hoofdrol*. Geraadpleegd van <https://www.metronieuws.nl/geld-carriere/2024/03/langdurig-ziek-stress/>

h 10 EEN GOED GESPREK TUSSEN EMPATHIE EN BEMOEIZUCHT

Brown, B. (2018). *Dare to lead: Brave work. Tough conversations. Whole hearts*. Random House.

Brown, B. (2018). *Leiderschap en empathie: Hoe kwetsbaarheid krachtig leiderschap bevordert* (D. de Groot, Trans.). Bruna. (Oorspronkelijk werk gepubliceerd in 2018)

Edmondson, A. C. (1999). *Psychological safety and learning behavior in work teams*. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>

Forbes. (2024). *The power of vulnerability in leadership*. Geraadpleegd van <https://www.forbes.com>

Karpman, S. B. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39–43. <https://doi.org/10.1007/BF03390212>

KoersKaart. (z.d.). *Samen sociaal veilig: Een gesprekshulpmiddel voor sociale veiligheid op de werkvloer*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.koerskaart.com/kaarten/ssv/>

Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., & Switzler, A. (2012). *Crucial conversations: Tools for talking when stakes are high*. McGraw-Hill Education.

RakeVragen. (z.d.). *RakeVragen – Wekelijkse check-ins met je team*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.rakevragen.nl>

Scott, K. (2017). *Radical candor: Be a kick-ass boss without losing your humanity*. St. Martin's Press.

Stewart, I. (z.d.). *Transactionele analyse: Het handboek voor persoonlijk en professioneel gebruik*.

Vertellis. (z.d.). *Vrijdag Vragen Spel – Inspirerende gesprekskaarten*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.vertellis.nl>

H 11 PERSOONLIJKE GESPREKKEN EN PRIVACY: WAT MAG WEL EN NIET?

Autoriteit Persoonsgegevens. (z.d.). *De AVG in het kort*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/themas/basis-avg/avg-algemeen/de-avg-in-het-kort>

Harter, J. (2022, september 21). *Why your team members need daily check-ins*. *Harvard Business Review*. Geraadpleegd van <https://hbr.org/2022/09/why-your-team-members-need-daily-check-ins>

Overheid.nl. (z.d.). *Uitvoeringswet Algemene verordening gegevensbescherming (UAVG)*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0040940/>

Rijksoverheid. (2018, 22 januari). *Handleiding Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/01/22/handleiding-algemene-verordening-gegevensbescherming>

Rijksoverheid. (z.d.). *Leiderschap in crisissituaties*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/crisisbeheersing/leiderschap-in-crisissituaties>

Wetten.nl. (2016, augustus 1). *Wet bescherming persoonsgegevens*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0005290/2016-08-01>

Wetten.nl. (2020, januari 1). *Algemene verordening gegevensbescherming (AVG)*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0006502/2020-01-01>

Wetten.nl. (2025, januari 1). *Uitvoeringswet AVG*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0008819/2025-01-01>

H12 IN NEGEN STAPPEN HULP BIEDEN BIJ PRIVÉPROBLEMEN

Adobe. (z.d.). *Check-in*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.adobe.com/check-in.html>

AFAS Software. (2023, 23 oktober). *AFAS voert vierdaagse werkweek in voor alle medewerkers*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.afas.nl/persbericht/afas-voert-vierdaagse-werkweek-in-voor-alle-medewerkers>

Amabile, T. (2011). *The progress principle: Using small wins to ignite joy, engagement, and creativity at work*. Harvard Business Review Press.

Atom Bank. (z.d.). *Four-day working week*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.atombank.co.uk/newsroom/four-day-working-week>

Bakker, A. B., & Scharp, Y. S. (2020). *Playful work design: Introduction of a new concept*. *Journal of Organizational Behavior*, 41(8), 781–795. <https://doi.org/10.1002/job.2489>

Berenschot. (2023). *Het belang van investeren in opleiding en ontwikkeling*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.berenschot.nl/publicaties>

Business Insider. (2024, 7 juli). *Satya Nadella: Microsoft powerhouse AI investment OpenAI*. Geraadpleegd van <https://www.businessinsider.com/satya-nadella-microsoft-powerhouse-ai-investment-openai-2024-7>

Deloitte. (2023). *The business case for work-life balance: Why it matters*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.deloitte.com>

Elgar Online. (z.d.). *Employee engagement and workplace well-being*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.elgaronline.com/edcollchap/edcoll/9781789901498/9781789901498.00023.xml>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

EY. (2023, maart). *New EY US consulting study*. Geraadpleegd van https://www.ey.com/en_us/newsroom/2023/03/new-ey-us-consulting-study

Fenwick, A. (2018). *Creating a committed workforce: Using social exchange and social identity to enhance psychological attachment within an ever-changing workplace*. Routledge.

Forbes. (2023, 10 maart). *The power of vulnerability in leadership*. Geraadpleegd van <https://www.forbes.com>

Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Gallup. (2023, 5 mei). *The importance of sharing successes in team dynamics*. Geraadpleegd van <https://www.gallup.com>

Harvard Business School. (2023, 15 augustus). *The power of celebrating small wins*. Geraadpleegd van <https://www.hbs.edu>

Kickstarter. (z.d.). *Kickstarter's four-day work week*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://updates.kickstarter.com/kickstarters-four-day-work-week>

McKinsey & Company. (2023, 5 november). *The importance of recognition in creating open work environments*. Geraadpleegd van <https://www.mckinsey.com>

Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB). (2023). *Richtlijn Werk-privébalans 2023*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://nvab-online.nl/sites/default/files/RL%20Werk-priv%C3%A9balans%202023.pdf>

New York Times. (2016, 28 februari). *What Google learned from its quest to build the perfect team*. Geraadpleegd van <https://www.nytimes.com/2016/02/28/magazine/what-google-learned-from-its-quest-to-build-the-perfect-team.html>

Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (2023). *Betrokkenheid en werktevredenheid in Nederland*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.scp.nl/publicaties>

TNO. (2024, 26 maart). *Maatschappelijke ontwikkelingen kunnen werkstress in de toekomst vergroten*. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2024/03/maatschappelijke-ontwikkelingen-stress>

The Guardian. (2025, 21 januari). *Work-life balance more important than pay for employees worldwide*. Geraadpleegd van <https://www.theguardian.com>

H13 specifieke problemen

Relevante branche- en beroepsverenigingen in Nederland

Beroepsvereniging Mantelzorgmakelaars (BMZM) – Beroepsvereniging voor mantelzorgmakelaars die ondersteuning bieden bij regelingen en financiering van mantelzorg.

 www.bmzm.nl

Nederlandse Associatie voor Counselling (NAC) – Branchevereniging voor counselors en psychologische begeleiders.

 www.counselling.nl

Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (NAP) – Beroepsvereniging voor psychotherapeuten in Nederland.

 www.nap-psychotherapie.nl

Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) – Beroepsvereniging voor psychologen in Nederland.

 www.nip.nl

Nederlands Verbond voor Psychologen, Psychotherapeuten en Agogen (NVPA) – Brancheorganisatie voor professionals in psychologische en psychosociale zorg.

 www.nvpa.org

Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) –

Beroepsvereniging voor bedrijfsartsen en specialisten op het gebied van arbeid en gezondheid.

 www.nvab-online.nl

Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) – Beroepsvereniging voor therapeuten gespecialiseerd in relatie- en gezinsbegeleiding.

 www.nvrg.nl

Nederlandse Orde van Loopbaanadviseurs en Outplacement Consulenten (NOLOC) –

Beroepsvereniging voor loopbaanprofessionals en jobcoaches.

 www.noloc.nl

OVAL – Branchevereniging voor vitaliteit, activering en loopbaan.

 www.oval.nl

Nederlandse Vereniging van Beroepscoaches (Nobco) – Beroepsorganisatie voor professionele coaches in Nederland.

 www.nobco.nl

Nederlandse Beroepsvereniging voor Professional Organizers (NBPO) – Beroepsvereniging voor professional organizers en werkplekadviseurs.

 www.nbpo.nl

Nederlandse Vereniging Van Budgetcoaches en Schuldhulpverleners (NVVBS) –

Branchevereniging voor budgetcoaches en schuldhulpverleners.

 www.nvvbs.nl

Vereniging van Familierechtadvocaten Scheidingsmediators (vFAS) – Beroepsvereniging voor advocaten en mediators gespecialiseerd in familierecht.

 www.verder-online.nl

Regelhulp – Hulp bij verslaving en psychische klachten, inclusief zelfhulpgroepen.

 www.regelhulp.nl