



TWEE KEER ACHT TIPS TEGEN WERKSTRESS

- ✓ Een derde van het werk gerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress.
- ✓ Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1.
- ✓ Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werk gerelateerde psychische ziektes.

Alarmerende feiten, want werknemers die veel werkstress ervaren zitten niet goed in hun vel en zijn minder productief. Wie stress op het werk succesvol aanpakt zorgt voor meer werkplezier en minder verzuim.

*Van 14 tot en met 17 november vindt de **Week van de Werkstress** plaats. OVAL is, als branche voor duurzame inzetbaarheid, partner van dit initiatief. We delen onze lessen uit de praktijk in de vorm van tips voor het voorkomen en aanpakken van werkstress; acht voor werkgevers en acht voor werknemers.*

VOOR WERKGEVERS

1 Voorkomen is beter dan genezen

Frequent kort verzuim is regelmatig het eerste signaal van werkstress. Dan is er vaak al van alles aan de hand. Het is van belang om vroegtijdig de persoonlijke en werkgerelateerde risico's in kaart te brengen. Dit kan door het aanbieden van een Preventief Medisch Onderzoek. Beperkte investering, groot resultaat.

2 Alert zijn

Hoe gaat het met je medewerkers en collega's? Merk je dat iemand vermoeid, kortaf of negatief is, veel hoofdpijn heeft, het privé moeilijk heeft, vaak kort verzuimt of niet productief is? Ga dan in gesprek, drink een kop koffie met diegene. Vraag hoe het gaat, laat iemand zijn verhaal doen en luister goed.

3 Zorg voor een integrale en preventieve aanpak

Werkstress is vaak geen individueel probleem. Pak de oorzaak van stress ook op organisatieniveau aan. Verbeter de arbeidssituatie en met name de communicatie door bijvoorbeeld te kijken naar de stijl van leidinggeven en de communicatie. Of stel een protocol op voor de aanpak van pesten en ongewenste intimiteiten op het werk, een belangrijke bron van stress.

4

Zoek de bron

Belangrijk is om te weten waar werkdruk of stress vandaan komt. Heeft het te maken met het ontbreken aan overzicht, met een gebrek aan waardering voor het werk of is de balans tussen werk en privé verstoord? Als je weet wat de bron is, weet je wat je eraan kunt doen en ook welke professional daar mogelijk bij kan helpen.

5

Gooi het eruit

Medewerkers die stress ervaren, lopen daar vaak al een lange tijd mee rond. Geef mensen de gelegenheid om stoom af te blazen en hun ervaring, twijfels en frustratie te delen. Door het delen van het verhaal ontstaat een sfeer die voor inzicht en verlichting kan zorgen en aanknopingspunten biedt voor actie.

6

Bied hulp

Medewerkers die niet lekker in hun vel zitten en om wat voor reden dan ook teveel stress ervaren, hebben vaak het idee dat er alleen voor staan. Collega's en leidinggevende kunnen steun bieden, maar er is ook scala aan interventies van professionals beschikbaar. Van individuele coaching tot trainingen mindfulness of omgaan met werkdruk.

7

Zorg voor voldoende energiebronnen

De eerste reflex op werkstress is vaak het verlagen van de werkdruk. Toch is dat meestal niet het antwoord. Om stress op het werk te verminderen, is het juist van belang dat de werknemer energiebronnen benut. Het gaat dan bijvoorbeeld om het inschakelen van collega's voor ondersteuning of efficiënt werken. Zo kan iemand zichzelf beschermen tegen psychische klachten en beter omgaan met werkbelasting en stress op het werk.

8

Train je leidinggevenden

Hoe ga je om met verzuim door stress op het werk, of uitval door bijvoorbeeld een burn-out? Hoe reageer je naar je medewerkers? Wat mag je wel en niet vragen? Dit stelt eisen aan de kennis en competenties van leidinggevenden. Er worden door arbodienstverleners trainingen aangeboden die hiervoor concrete handvatten bieden.

VOOR WERKNEMERS

1 Luister naar jezelf

Luister goed naar de signalen van je lichaam of naar je eigen gedachten. Als je aan het malen bent over je werk, dan is dat een teken dat het werk je boven het hoofd groeit. Neem dan even de tijd om stil te staan en zorg dat je weer rustig wordt. Bijvoorbeeld door een stuk te fietsen, hard te lopen of een ademhalingsoefening te doen. Schakel vervolgens terug naar een lagere versnelling.

2 Maak je hoofd leeg

Door je werkdag bewust af te sluiten, kun je deze beter achter je laten. Kijk daarvoor terug op wat je allemaal hebt afgerond. Ook noteer je wat je de volgende dag wilt doen en wat je niet wilt vergeten. Daardoor kun je die taken loslaten en rust creëren in je hoofd.

3 Schakel je collega's in

Zit je met je handen in het haar? En heb je geen idee hoe je die berg aan werk kunt verminderen? Dan is het geen schande om anderen om hulp te vragen. Gebruik je collega's als klankbord en zoek samen naar oplossingen. Misschien dat je bepaalde werkzaamheden helemaal niet hoeft te doen of minder prioriteit blijken te hebben.

4 Zeg vaker nee

Soms schuilt de oplossing in één enkel woord: nee. Als je weet dat dit moeilijk voor je is, vraag dan even of je erover mag nadenken. Vervolgens geef je dit antwoord dan later op de dag of op een volgende werkdag. Dit geeft meer ruimte in je planning en leidt tot minder stressvolle situaties.

5 Maak bespreekbaar

Je bent niet de enige die worstelt met stress in relatie tot werk. Gelukkig is er vaak wat aan te doen en zijn er experts die je kunnen helpen via bijvoorbeeld coaching of training. Informeer via de arbodienstverlener of de bedrijfsarts naar de mogelijkheden.

6

Jezelf belonen

Iedereen heeft in het werk energievreters en energiegevers. Waarmee laad je op en wat kost je energie? Het is belangrijk om deze twee in balans te krijgen. Om werkstress de baas te blijven, kun je lastige en leuke taken afwisselen. Beloon jezelf bijvoorbeeld voor het afronden van een lastige taak en plan daarna iets leuks in. Hierdoor verhoog je het werkplezier en verlaag je even het werkstressniveau.

7

Ga op prikkeldieet

Allerlei prikkels kunnen invloed hebben op je stressniveau. Bepaal daarom wat je stoort of afleidt en minimaliseer die prikkels. Zet bijvoorbeeld je e-mailprogramma uit en behandel e-mails twee tot drie keer per dag in blokken. Of ga eens een uurtje offline bij een overdaad aan digitale prikkels. Je kunt je daardoor beter concentreren en langer rustig doorwerken.

8

Blijf bewegen

Veel mensen brengen veruit het grootste deel van de dag zittend door. Bewegen helpt om je lichamelijk en mentaal fit te blijven voelen. Het gaat dan niet alleen om sporten, maar ook om wandelend overleggen, even eruit tijdens de pauze of een loopje naar de printer.

